

SERIEN:INTRODUKTION TILL PSYKOLOGISKA TYPER™

Introduktion till **PSYKOLOGISKA TYPER**®

SJÄTTE VERSIONEN

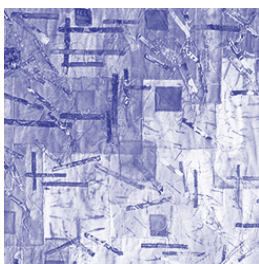


SVENSK UTGÅVA

ISABEL BRIGGS MYERS

opp
unlocking potential

cpp



Inledning

Isabel Briggs Myers skrev *Introduktion till Psykologiska Typer*TM för att den skulle användas av de som deltagit i ett inledande återkopplingssamtal, där psykologiska typer och individuella resultat på personlighetstestet *Myers-Briggs Type Indicator*[®] (MBTI[®]) förklarats. Hennes avsikt var att ge deltagarna den information de behövde för att på egen hand kunna reflektera över sin psykologiska typ och börja integrera den kunskapen i sina vardagsliv. Avsikten var att alla som kom i kontakt med teorin om psykologiska typer och MBTI skulle få tillgång till den grundläggande kunskapskälla som häftet utgör.

Att använda *Introduktion till Psykologiska Typer*

Denna nya version följer Isabel Myers ursprungliga presentation av psykologiska typer, samtidigt som den lägger till en del nya kunskaper som tillkommit under årtionden av erfarenhet av att tillämpa och undervisa om teorin om psykologiska typer. Ändringar och tillägg inkluderar följande:

- Nytt format för att göra informationen mer lättillgänglig för läsarna
- Reviderade typbeskrivningar i enlighet med ny forskning och ökad kunskap om typutveckling
- Förslag till hur man ska applicera teorin om psykologiska typer under olika förhållanden
- En genomgång av den dynamiska utvecklingsteori som utgör grunden för MBTI
- Ytterligare information om typkombinationer
- Praktiska etiska riktlinjer för att tillämpa teorin om psykologiska typer
- Förslag till vidare läsning.

Introduktion till Psykologiska Typer, sjätte versionen, har utformats för att användas under ett inledande återkopplingssamtal och för vidare utforskning efter sessionen. Den utgör en introduktion till ämnet med nödvändig information för att konstruktivt använda sig av MBTI och fungerar också som en inkörsport till en livslång personlig och professionell utveckling. Den är grundstenen i serien *Introduktion till Psykologiska Typer*, som stegvis leder MBTI-användare till en allt djupare förståelse av den Jungianska personlighetsmodellen och hur man kan tillämpa teorin om psykologiska typer:

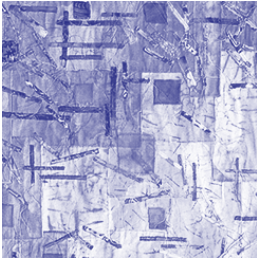
Teorin om psykologiska typer

- *Introduction to Type[®] Dynamics and Development*, av Katharine D. Myers och Linda K. Kirby
- *In the Grip: Understanding Type, Stress and the Inferior Function*, av Naomi L. Quenk

Tillämpning av teorin om psykologiska typer

- *Introduktion till Psykologiska Typer i Organisationer*, av Sandra Krebs Hirsh och Jean M. Kummerow
- *Introduction to Type and Careers*, av Allen L. Hammer
- *Using Type in Selling*, av Susan A. Brock
- *Introduction to Type and Teams*, av Sandra Krebs Hirsh

Det är viktigt att läsa "Att komma ihåg om typer" på sidan 42, för att använda MBTI på ett korrekt och konstruktivt sätt.



Vad är MBTI®?

Myers-Briggs Type Indicator® är ett frågeformulär utformat för att göra Jungs teori om psykologiska typer lättare att förstå och använda i vardagslivet. MBTI-resultaten identifierar värdefulla skillnader normala friska människor emellan – skillnader som kan vara orsaker till många missförstånd och kommunikationsproblem.

Att göra MBTI och få återkoppling kommer att hjälpa dig att upptäcka dina unika talanger. Informationen ger dig ökad självkännedom och hjälper dig att se vad som motiverar dig, vilka dina naturliga styrkor är och vilka sidor av dig själv du kan utveckla för att växa som person. Det kommer också att hjälpa dig att förstå människor som är olika dig själv. Att förstå sin MBTI-typ ger självbekräftelse och uppmuntrar samarbete med andra.

Utveckling av MBTI

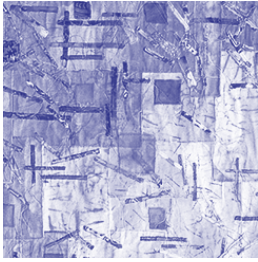
Upphovsmännen till MBTI, Katharine Cook Briggs (1875–1968) och hennes dotter, Isabel Briggs Myers (1897–1980), var uppmärksamma och disciplinerade observatörer av olika mänskliga beteenden och skillnader mellan dessa. De studerade och utvecklade den schweiziske psykiatrikern Carl G. Jungs (1875–1961) idéer, och tillämpade dem för att förstå människor i sin omgivning. Det slöseri med mänskliga resurser som första världskriget förorsakade, föranledde Myers att börja utveckla Indikatorn för att ge ett stort antal individer tillgång till de fördelar hon såg i att ha kunskap om psykologiska typer och uppskatta skillnaderna.

MBTI idag

Efter mer än 50 år av forskning och utveckling är *Myers-Briggs Type Indicator*® det mest spridda av de instrument som används för att förstå normala personlighetskillnader. Eftersom de förklarar grundläggande mönster i hur människor fungerar används instrumentet för ett stort antal olika ändamål:

- Självinsikt och utveckling
- Karriärutveckling och utforskning
- Organisationsutveckling
- Att utforma arbetsgrupper
- Kurser i management och ledarskap
- Problemlösning
- Familjeterapi
- Studievägledning
- Kurser i kulturell mångfald och multikulturell medvetenhet

Mer än 3,5 miljoner exemplar av MBTI distribueras årligen över hela världen. MBTI har översatts till mer än 30 olika språk, av vilka holländska, franska, tyska, italienska, spanska, danska, norska och svenska finns tillgängliga från OPP®. För information om andra tillgängliga språk, ring kundtjänst (+44-(0)845 603 9958).



Vad är psykologiska typer?

Teorin om psykologiska typer är en personlighetsteori som utvecklades av den schweiziska psykiatrikern Carl G. Jung för att förklara normala skillnader mellan friska människor. Med sina observationer som grund drog Jung slutsatsen att beteendeskilnader är ett resultat av olika individers medfödda tendenser att använda sina mentala resurser på olika sätt. Eftersom människor handlar i enlighet med dessa tendenser utvecklar de olika beteendemönster. Jungs teori om psykologiska typer definierar åtta olika normala beteendemönster, eller typer, och förklarar hur typer utvecklas.

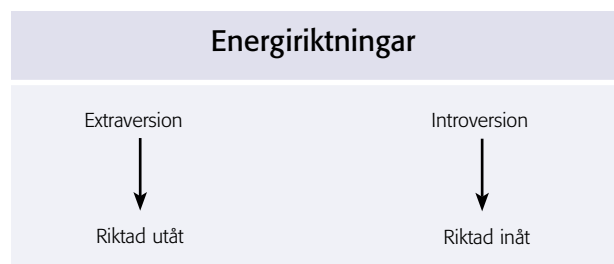
Komponenter i Jungs personlighetsteori

Jung lade märke till att när människor är mentalt aktiva, utnyttjar de en av två olika mentala aktiviteter:

- Inhämta information, *perception*
- Organisera informationen och dra slutsatser, *bedömning*.

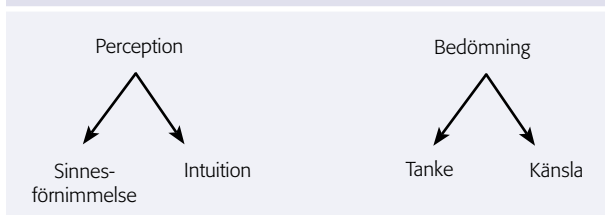
Han identifierade två motsatta perceptionssätt som han kallade förnimmelse (av Myers och Briggs kallad *sinnesfornimmelse*) och *intuition*, och två motsatta sätt som människor använder för att göra bedömningar, vilka han kallade *tanke* och *känsla*.

Jung observerade också att individer tenderar att fokusera sin energi på och hämta energi från antingen den yttre omvärlden genom människor, upplevelser och aktiviteter, eller den inre världen av idéer, minnen och känslor. Han kallade dessa två energiriktning är (energiriktningar) för extraversion (agera i den yttre världen) och introversion (reflektera över den inre världen).



Samtidigt som var och en av de fyra mentala processerna – Sinnesfornimmelse, Intuition, Tanke och Känsla – har sina egna förutsägbara egenskaper, får var och en av dessa en särskild nyans beroende på om processen är fokuserad mer på den yttre, extraverta världen eller på den inre, introverta världen.

De grundläggande mentala processerna



Psykologisk typ och problemlösning

Teorin om psykologiska typer kan användas för att förbättra problemlösning inom organisationer, speciellt med existerande arbetsgrupper och team; den kan också utgöra en guide för att hjälpa individer att ta bättre beslut.

I enlighet med teorin om psykologiska typer tas de bästa besluten när båda typerna av Perception (S och N) används för att samla in all användbar information och båda typerna av Bedömning (T och F) används för att se till att alla faktorer tas med i beräkningen. Eftersom vi föredrar en av de två Perceptionsprocesserna och en av de två Bedömningsprocesserna, är det troligt att vi riktar in oss på det sätt att arbeta som vi föredrar och går miste om de sätt vi inte föredrar:

- De som föredrar Sinnesförmimelse kan förlita sig alldeles för mycket på sin erfarenhet och på hur saker har gjorts tidigare, och därmed glömma bort att leta efter nya möjligheter och inte ta med de större implikationerna i bilden.
- De som föredrar Intuition kan tycka att en ny teori är så spännande att de glömmar bort att ta hänsyn till erfarenhet och inte tar med i beräkningen vilka resurser som faktiskt finns tillgängliga.
- De som föredrar Tanke kan fokusera så utslutande på att hitta den logiska och mest effektiva lösningen att de glömmar bort att ta hänsyn till de följder den kan ha för enskilda individer och att se på den i termer av värderingar.
- De som föredrar Känsla kan fastna i att känna med andra och att använda sina egna värderingar så mycket att de glömmar bort att titta på logiska konsekvenser och tycker att det är svårt att ta hårda men nödvändiga beslut.

Att använda alla de perspektiv som teorin om psykologiska typer beskriver kan kännas svårt till en början, men med lite övning är det troligt att den här teorin ger bättre, mer genomtänkta beslut. I början är det viktigt att följa de steg som beskrivs nedan.

1. **Definiera problemet** genom att använda Sinnesförmimelse för att se på det realistiskt. Undvik önsketänkande.

Typiska sinnesförmimelsefrågor

- Vilka fakta finns till hands?
- Vad har du eller andra gjort för att lösa det här eller andra liknande problem?
- Vad har fungerat och vad har inte fungerat?
- Vilka resurser finns tillgängliga?

2. **Tänk igenom alla möjligheter** med hjälp av Intuitiv perception. Använd brainstorming. Utelämnar inte någon möjlighet bara för att den inte verkar praktisk. Du kan utvärdera senare.

Typiska intuitionsfrågor

- På vilka andra sätt kan det här problemet ses?
- Vad visar data?
- Vilka samband finns med större frågor eller andra människor?
- Vilka teorier tar upp detta problem?
- På vilka möjliga sätt kan man närma sig problemet?

3. **Väg konsekvenserna av varje handlingsalternativ** mot varandra genom att använda Tanke. Analysera för- och nackdelar för varje alternativ på ett distanserat och opersonligt sätt.

Typiska tankefrågor

- Vilka är för- och nackdelarna med varje handlingsalternativ?
- Vilka är de logiska konsekvenserna av dessa?
- Vilka är konsekvenserna av att inte bestämma eller agera?
- Vilken följder skulle de olika beslutsalternativen få inom andra prioriterade områden?
- Skulle detta alternativ få samma konsekvenser för alla?

4. **Väg alternativen** mot varandra med hjälp av Känsla. Utforska hur vart och ett av alternativen passar dina egna och andras värderingar. Använd empati för att förstå vilka följder varje alternativ skulle få för var och en av de inblandade.

Typiska känslafrågor

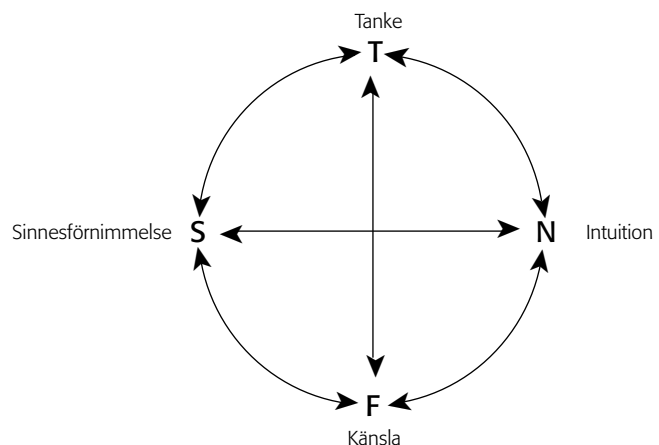
- Hur stämmer vart och ett av alternativen in på mina värderingar?
- Hur kommer de inblandade att påverkas?
- Hur kommer varje alternativ att bidra till harmoni och positiva interaktioner?
- Hur kan jag stödja människor med det här beslutet?

5. **Ta ett slutgiltigt beslut**, med den information och de bedömningar du har kommit fram till som grund.

6. **Handla i enlighet med beslutet.**

7. **Utvärdera resultaten.** Var det ett bra beslut? Tog du med alla fakta, möjligheter, följder och konsekvenser i bilden? Hur kan du förbättra ditt beslutsfattande i framtiden?

Se till att alltid komma ihåg att använda de här stegen, och tveka inte att be om hjälp från andra som har ett annorlunda perspektiv än du. Processen kanske tar längre tid på det här sättet, men resultatet är med stor sannolikhet bättre.





MBTI Steg II – MBTI:s utökade poängberäkning

Isabel Myers ägnade hela sitt liv åt att skapa och förbättra sitt psykologiska instrument för att ge varje individ den bästa möjliga hypotesen om vilken psykologisk typ som passade in på honom eller henne. Hennes engagemang i detta och hennes koncentration på att se alla nödvändiga detaljer är de främsta skälen till varför personlighetstestet MBTI fortsätter att vara användbart över hela världen.

Från början var Myers även intresserad av individuella skillnader inom en psykologisk typ. När hon utvecklade frågor under de första åren delade hon in dem i "kluster" i enlighet med teman som hon tyckte att de hade gemensamt. Till exempel så kunde en person som föredrog Extraversion i allmänhet ändå svara på flera av E-I-frågorna åt de Introverta hållet. Hon noterade också att det ofta var så att en Extraverts "Introverta svar" alla kunde relateras till en specifik komponent av Introversion – kanske till den Introverta preferensen för få, djupa relationer snarare än för en bred bekantskapskrets, som är en typisk Extravert preferens.

Myers började att göra anteckningar om de kluster hon såg i människors svar på MBTI-frågorna och skapade hypoteser om deras förhållande till en individs utveckling. Hon såg framför sig att MBTI-resultaten en dag skulle kunna individualiseras för att ge utökad information baserad på varje persons speciella svarsmönster.

Utveckling av utökad MBTI:s utökade poängberäkning

Efter Myers död 1980, tog hennes son, Peter Myers, och hennes svärdotter, Katharine Myers, fasta på hennes mål att åstadkomma en individualiserad poängberäkning. De anlät David Saunders, en psykometriker som hade känt Myers under 25 år, för att analysera alla frågor Isabel Myers någonsin hade använt i någon form av MBTI (totalt 290) med hjälp av faktoranalys, en form av datoranalys som identifierar "faktorer" eller kluster i människors i att svara på frågor i ett test.

Saunders arbete ledde till att fyra större faktorer identifierades, vilka motsvarade MBTI:s fyra dikotomier: E-I, S-N, T-F och J-P.

Han fann också mindre faktorer som kunde relateras till de större preferenserna men som formade individuella svarsmönster. Dessa faktorer var i stort sett identiska med Myers ursprungliga kluster. Detta resultat gav upphov till den nya formen av MBTI, där poängen räknas ut med hjälp av en dator och ger individer information om klustren i deras svar. Denna poängberäkningsmetod kallas Steg II.

MBTI Steg II

Utöver att ange respondentens MBTI-typ med fyra bokstäver så ger MBTI Steg II:s poängberäkning individuella resultat på fasetter som associeras med var och en av preferensdikotomierna: det finns 5 fasetter för varje MBTI-dikotomi.

Att utveckla en insikt i sin fyrbokstavstyp är viktigast när man vill förstå teorin om psykologiska typer. Fyrbokstavstypen ger tillgång till det dynamiska personlighetsmönstret. Kunskap om fassetterna i MBTI Steg II ger ytterligare information som kan vara till nytta, men ska betraktas som "grädde på moset".

Poängberäkningen i steg II ger ytterligare information om en individs svar och identifierar individuella skillnader i människors sätt att uttrycka sin psykologiska typ.

Användningsområden för MBTI Steg II

Poängberäkningen i Steg II ger en utökad förståelse av typer och ger fler användningsmöjligheter på två primära sätt:

- Det hjälper till att hitta en preferens när respondenter är otydliga och svarar på två olika sätt. Till exempel, respondenter som får ett MBTI-resultat som är N3 kanske kan se flera olika sätt som de använder både Sinnesförmimelse och Intuition på, och har svårt att bestämma vilken som är deras "verkliga" preferens, och tycker att deras låga poängtal bara reflekterar deras egen osäkerhet. När de undersöker fassetterna S-N kanske de märker att de svarade åt Intuitionshållet på fyra av skalorna, men på faktorn Realistic – Imaginative valde de klart och tydligt Sinnesförmimelsesvaren. I detta fall känner sig respondenterna sig oftast väl beskrivna av termen "*Realistisk Intuitiv*".

- Den redogör för individuella skillnader inom typerna. Alla Extraverta är inte lika, och vissa av skillnaderna framgår genom poängen på underskalan E-I.

Att Isabel Myers upptäckte kluster illustrerar detta. Klustren som togs upp i exemplet skulle lett till att dessa Extraverta skulle ha fått kunde en Steg II rapport som skulle ha visat att de valde "Förtolig" snarare än "Sällskaplig" svar. I det fallet skulle en beskrivning av dem som "Förtroliga Extraverta" kanske ha bekräftat deras individuella utveckling av sin Extraversion.

Fasetterna beskriver inte hela preferensen!

Även om den utökade poängberäkningen i MBTI Steg II ger intressant och användbar information är det viktigt att komma ihåg att varje MBTI-preferens är en mångfacetterad och komplex personlighetskomponent. När hon skulle utforma frågor för att indikera en individs preferenser använde Myers vad hon kallade "fingervisningar": vardagsbeteenden som vi inte tänker så mycket på, men som ändå visar på de djupare liggande mönstren i våra preferenser. Det ytliga beteendet beskrivs av bildar fasetterna. Varje preferens är mycket mer komplex än de faktorer som fasetterna identifierar.

Ytterligare information

Fråga din MBTI-konsult om hans eller hennes kunskap och erfarenhet vad gäller MBTI och den utökade poängberäkningen i Steg II. Ytterligare utbildning i att tolka den här informationen finns och du kommer att vilja arbeta med någon som är professionell inom området som har den nödvändiga kunskapen för att tolka resultaten på rätt sätt.

MBTI Steg II finns tillgänglig från OPP. Kontakta kundtjänst på telefon +44 (0)845 603 9958 för information eller order eller besök vår websida www.opp.com.

Fasetter i MBTI Steg II

Extraversion

Initiativtagande
Uttrycksfull
Sällskaplig
Aktiv
Entusiastisk

Introversion

Mottagande
Återhållsam
Förtrolig
Reflekterande
Tystlåten

Sinnesförmimelse

Konkret
Realistisk
Praktisk
Erfarenhetsbaserad
Traditionell

Intuition

Abstrakt
Fantasifull
Idéinriktad
Teoretisk
Originell

Tanke

Logisk
Förnuftig
Ifrågasättande
Kritisk
Tuff

Känsla

Empatisk
Förstående
Tillmötesgående
Accepterande
Ömsint

Bedömning

Systematisk
Planerande
Startar tidigt
Schemaläggare
Metodisk

Perception

Avslappnad
Öppen för Möjligheter
Starter sent
Spontan
Tar saker som de kommer