

شانزده "تیپ شخصیتی" از نگاه یونگ

"کارل گوستاو یونگ" روانشناس و روانکاو سوئیسی اولین کسی است که اشاره مستقیم به مبحث تیپ های شخصیتی کرده است. وی معتقد است رفتاری که به نظر غیر قابل پیش بینی می رسد، اگر بتوان زیر بنای ذهنی و برداشت ها و نگرش های اشخاص را شناخت، قابل درک و شناسایی و پیش بینی می شود.

او در سال ۱۹۱۵ برای اولین بار بحث "قطبیت های برون گرا و درون گرا" را مطرح کرد و نظریات خود را در قالب کتاب انواع روانشناختی (psychological types) در سال ۱۹۲۱ منتشر می کند که بعدها این نظریه به نظریه "تیپ های ۸ گانه یونگ" معروف می گردد.

در اوایل قرن بیستم فردی به نام "کاترین بریگز"، که هیچگونه آموزشی در روان شناسی ندیده بود، به پرورش و تدوین سنخ شناسی خاص خود پرداخت.

او هنگامی که ترجمه ی انگلیسی سنخ های روانی (psychological types) تالیف کارل یونگ را خواند، مفاهیم وی را کاملا مشابه خود اما بسیار سازمان یافته تر یافت.

بریگز از ساخت سنخ شناسی خودش چشم پوشید و به جای آن به کار بر روی نظام قابل فهم تر یونگ پرداخت. وی به همراه دخترش ایزابل مایرز بریگز، یک پرسشنامه ی روانی برای اندازه گیری این سنخ ها ابداع نمود.

نتیجه این کار پژوهشی، گسترش مبحث تیپ های شخصیتی و تبدیل تیپ های شخصیتی ۸ گانه یونگ به تیپ های ۱۶ گانه مایرز بریگز می شود که هم اکنون به عنوان (MBTI) معروف است.

تعیین جهت نیروی روانی بخشی کلیدی از کار تحلیلگر روانی است.

به اعتقاد یونگ نیروی روانی را می توان در دو منش اساسی تقسیم بندی کرد: "برون گرا و درون گرا"

همچنین برای روان چهار کنش نیز فرض می شود که به دو زوج متضاد تقسیم می شوند

"تفکر در مقابل احساس" و "انگیزش (حسی) در مقابل بصیرت (شمی)".

جهت گیری آگاهانه در فرد در جهت یکی از این چهار کنش است و به دلیل اصل ترمیم ناخودآگاه، ضد آن کنش در ناخودآگاه خواهد بود و دو مورد باقی مانده به منزله کنش های نیمه آگاه و کمکی به کنش برتر کمک می کند.

تنوری تیپ شخصیت و ابزار: (MBTI)

مبنای نظریه تیپ های ۱۶ گانه مایرز بریگز بر این اساس است:

1. انسانها در "ارتباط برقرار کردن" با دنیای اطراف یا برون گرا (Extraversion) هستند یا درون گرا (Introversion)
2. انسانها در "دریافت اطلاعات" از دنیای اطراف یا حسی و حس گرا (Sensing) هستند یا شمی و شهودی (iNtuition)
3. انسانها در "تصمیم گیری" یا احساسی (Feeling) هستند یا فکری (Thinking)
4. انسانها در "نظم و ساختاری که به زندگی خود می دهند" یا ملاحظه کننده و ادراکی (Perceiving) هستند یا دآوری کننده و قضاوتی. (Judging)

یونگ دو منش درون گرا و برون گرا را با چهار کنش ترکیب نمود و هشت سنخ روانی ایجاد کرد. تعیین سنخ، تحلیلگر را قادر می سازد تا از جهان بینی فرد و سیستم ارزشی او درک بهتری بیابد.

بر این مبنا ۸ تیپ شخصیتی شکل می گیرد با این عناوین:

1. درون گرای حسی IS
2. درون گرای شمی IN
3. درون گرای احساسی IF
4. درون گرای فکری IT

و

5. برون گرای حسی ES
6. برون گرای شهودی EN

7. برون گرای احساسی EF

8. برون گرای فکری ET

هر کدام از این تیپ های شخصیتی تعریف خاص خود را دارند و هر یک دارای ویژگی های شخصیتی و نقاط قوت و ضعف منحصر به فرد خود هستند که در ادامه شرح آنها آمده است.

ویژگیهای شخصیتی درون گرا (I)

نگرش درون گرا از درون برانگیخته می شود و با عوامل درونی و ذهنی هدایت می شود.

درون گراها کسانی هستند که وقتی در مقابل جهان بیرون قرار می گیرند، دودل و منفعل می شوند. معمولاً آدم های توداری هستند که خودشان را بروز نمی دهند و تمایل دارند قلمرو شخصی داشته باشند و تا جایی که امکان دارد نمی خواهند کانون توجه باشند.

آنها از احساسات و هیجان هایشان فقط برای دوست های معدود خیلی صمیمی حرف می زنند. برای همین اگر یک فرد درون گرا را ببینید، اگر او را نشناسید، فکر می کنید با آدم بی اعتنائی مواجه شده اید. کم حرف هستند و به سکوت و تفکر علاقه دارند.

اگر عضو گروهی شوند کاملاً خودشان را با آن گروه یکی و یگانه می دانند و فردیت داشتن برایشان مهم نیست. آنها مشابهت را بیشتر از تفاوت دوست دارند.

در ارتباط برقرار کردن با افراد جدید مشکل دارد و از دید و بازدید های غیر منتظره و ناگهانی بیزار است. در بین انبوه مردم بودن آنها را خسته می کند.

کارایی آنها در تنهایی بیشتر است.

بیشتر از دست کرده خودشان خشمگین میگردند تا دیگران.

درکشان مشکل است. تمرکزشان قوی است و به ایده ها و عقاید نو علاقمندند. شخصیتی که در تنهایی خوددارند با آنچه در حضور دیگران هستند متفاوت است.

مشاق و احساساتی می باشند. اما معمولاً احساساتشان را بیان نمی کنند. در جمع ناآشنا ساکت، اما در بین دوستان خود راحتند.

قبل از تصمیم گیری به آن فکر میکنند. پیش از حرف زدن می اندیشند.

برون گراها همیشه درون گراها را به خیالباغ بودن، احساساتی بودن، عجیب و غریب بودن و ذهنی گرابی متهم می کنند.

25الی 40 درصد از جمعیت را تشکیل می دهند.

این خصوصیات هیچ ارتباطی با کمرویی درونگرایان ندارد ممکن است آنها خیلی هم با اعتماد بنفس باشند. 65% نوابغ را درونگرایان تشکیل می دهند.

ویژگیهای شخصیتی برون گرا (E)

نگرش برون گرا از بیرون برانگیخته می شود و با عوامل بیرونی و عینی هدایت می شود.

برون گراها کلاً در دنیای بیرون سیر می کنند. آنها دوست دارند که سرخوش، اجتماعی، رقابت جو، سریع و واقع گرا باشند. برای آنها هر چیزی که شفاف تر و مشخص تر باشد بهتر است. آنها ابهام را تحمل نمی کنند.

برون گراها عاشق فردیت هستند. آنها دلشان می خواهد که با دیگران فرق داشته باشند و این فرق داشتن را ابراز کنند. برای همین است که برون گراها خیلی رقابت جو، مستقل و حتی پرخاشگر هستند. یک آدم برون گرا گاهی حتی اشتباه قبلی خودش را نمی پذیرد و با لجابت می خواهد حرفش را به کرسی بنشانند.

اهل عمل و پیشقدمی در کارهاست. عقیده خود را با عقاید دیگران مقایسه میکند و به راحتی افکار خود را بیان میکند.

تنهایی برای او بسیار آزار دهنده می باشد، به سهولت دوستان جدیدی می یابد از تعامل و ارتباط برقرار کردن با دیگران انرژی میگیرند. به زودی احساس صمیمیت می کنند و اطلاعات شخصی خود را به راحتی با شما در میان می گذارند.

از آنجا که برون گراها برای درک دنیا باید آن را تجربه کنند، به نظر می رسد آنها به فعالیت های مختلفی علاقمند هستند. به گروه های مختلف می پیوندند و خود را با گروه وفق میدهد. روش هایی که سریعتر به نتیجه می رسند را دوست دارد.

برونگراها خوش مشرب بوده اما زیاد احساساتی نیستند. شخصیت آنها در خلوت و حضور دیگران یکسان است ریسک پذیرند، سریع تصمیم می گیرند.

پس از آنکه حرف خود را زدند به گفته خود می اندیشند.

موسیقی با صدای بلند و فعالیتهای هیجان انگیز را بیشتر دوست دارند.

به رنگهای روشن علاقه دارند. بیشتر از اعمال دیگران خشمگین می گردند تا اعمال خودشان. برون گراها برون گراها را به پرحرف بودن، سطحی بودن، پرخاشگر بودن و بی توجهی به دیگران متهم می کنند.

57 تا 60 درصد از جمعیت را تشکیل می دهند.

البته خصوصیات فوق هیچ ارتباطی با اعتماد به نفس داشتن فرد برونگرا ندارد يك برونگرا ممکن است اعتماد بنفس پایینی داشته باشد.

حسی ها (S)

منظور ادراکاتی است که از طریق حواس پنجگانه و تجربه مستقیم به دست می آوریم.

تمرکز حس گراها بر دنیای فیزیکی است. آنها آنچه را قابل اندازه گیری است مهم در نظر می گیرند. شواهد عینی و محسوس را می بینند، به آن چه که "هست" علاقه دارند. تنها بدیهیات و مشهودات را می بیند. حقایق و سوالات فنی را مطرح میکنند.

واقع بین و عملگرا هستند. جزئیات مورد توجه آنهاست. جای جنگل، درختان را می بینند!

در زمان حال زندگی می کنند، نیاز به دانستن حقایق و شواهد دارند، ساده اند و محافظه کار و سنت گرا. لذات فیزیکی را بیشتر دوست دارد.

آنها به تجربه شخصی خودشان هم اعتماد دارند. آنها به لحظه اکنون می اندیشند و برایشان این مهم است که در لحظه حاضر در چه شرایطی قرار دارند. شخصیت حسی به موقعیت و شرایط نگاه می کند و می خواهد از آنچه در جریان است دقیقاً آگاه شود. معمولاً بانکدار، پلیس، ورزشکار، جراح و خلبانان جزو این گروه می باشند.

شمی ها (N) شهودی

بعضی افراد به معانی، روابط و احتمالات مبنی بر حقایق بیش از خود حقایق توجه دارند. این اشخاص از حس ششم، ندای درون و حدس و گمان (شم) بیش از حواس پنج گانه خود استفاده می کنند. شمی ها به طور طبیعی می توانند فاصله بین سطور را بخوانند و در همه چیزها معنا پیدا کنند!

شمی ها به استنباط ها توجه دارند. آنها بر خلاف حسی ها به تصور و تخیل بها می دهند و به الهام و حرف دلشان احترام می گذارند. شمی ها به آینده توجه دارند و احتمالات جدید را حدس میزنند.

آنها دوست دارند حوادث را پیش بینی کنند و نسبت به تغییر دادن شرایط راغب اند. تمرکزشان بر جهان معنوی و ذهنی است، آرمانگرا و خیالباف هستند علاقه مند به درك مفاهیم و کلیات. جای درختان جنگل را می بینند!

ماوراء امور را می نگرند. از قیاس، استعاره و تشبیه استفاده می کند.

بیشتر در گذشته و آینده سیر می کنند، تنورسین و متفکر، اصیل و پیچیده اند. علاقمند به چیزهای جدید و غیر متعارف.

هنرمندان، دانشمندان، شاعران و فیلسوفان جزو این گروه می باشند.

احساسی ها (F)

احساسی بودن با تصمیم گیری براساس ارزش های شخصی تعریف میشود. احساسی ها با توجه به بهایی که برای احساسات خود قایل اند تصمیم میگیرند.

علاقمند به دیگران و احساساتشان. آنها به همدلی و مهربان بودن افتخار می کنند. هنگامی که دیگران احتیاج به کمک و پشتیبانی دارند متوجه آن می گردند، با قلب رئوف و احساساتی خود زندگی می کنند، معمولاً حقیقت را پنهان می کنند تا شخص مقابل خود را آزرده خاطر نکنند، به آنها برچسب احساساتی و ضعیف و سست می زنند، حرفهای دیگران را به دل میگیرند.

ذهنی، همدل و دلسوز هستند. جو دوستانه و گرم را ترجیح می دهند. دیگران را بر مبنای اخلاقیات ارزیابی می کنند.

نازك نارنجی، ارزش نهادن به هارمونی! پرستاران، معلمان، هنرمندان و کشیش ها در این گروه قرار دارند.

فکری ها (T)

فکری ها تصمیماتی را می پسندند که به لحاظ منطقی معنی دار باشند. آنها افتخار می کنند که در جریان تصمیم گیری، عینی و تحلیلی هستند. با تحلیل کردن و سبک و سنگین نمودن مدارک و شواهد موجود تصمیم می گیرند و یک تحلیل منطقی از موقعیت تصمیم گیری ارائه می دهند. هر چند ممکن است که به نتایج ناخوشایند برسند!

تفکر گراها به واقعیت ارزش می نهد، علاقمند به اهداف و ایده ها هستند. متوجه استدلال غلط دیگران می شود، در بیان افکارشان صادق اند. نسبت به دیگران سختگیر و در عین حال رفتارشان با دیگران عدالت آمیز است. معمولاً به آنها برجسب سنگدل و بی احساس میزنند.

حرفهای دیگران را به دل نمی گیرند. جو رسمی و مبتنی بر منطق را ترجیح می دهند. ارزیابی دیگران بر مبنای قوه درکشان می باشد. مهندسان، دانشمندان و مدیران جزو این گروه می باشند.

داوری کننده ها (J)

این اشخاص بیشتر می خواهند در نظم و ترتیب به خصوصی کار کنند و اگر کارهایشان ساختار کافی داشته باشد، راضی تر هستند.

مصمم و قاطع هستند و سریع تصمیم میگیرند و روحیه داوری کننده دارند. زندگی را استوار و قابل کنترل می کنند، پروژه ها را به سادگی به اتمام می رسانند، سازمان یافته و منظم، جدی و قابل پیش بینی اند. از زمان بندی ها و جداول زمانی بعنوان راهنما سود می برند. از امور غیر مترقبه بیزار می باشند. سخت کوشند و تمایل دارند کارها را هر چه زودتر به پایان برسانند. وظیفه شناس و مسئولیت پذیرند. می توانند خیلی کوتاه فکر نیز باشند.

داوری کننده ها لزوماً ایرادگیر نیستند. آنها صرفاً می خواهند مسایل را حل کنند.

ملاحظه کننده ها (P)

این اشخاص از قوانین بیزار و آزادی را دوست دارند و ترجیح می دهند انعطاف پذیر باشند. آنها نگرشی دریافت کننده دارند و می خواهند به جای کنترل زندگی، آن را درک کنند.

معمولاً کارهایی را که شروع می کنند به اتمام نمی رسانند. در هم ریخته و بی نظم و بی خیال هستند. هر کاری پیش بیاید انجام می دهند و با فراغت خاطر کامل کارها را به انجام می رسانند.

به جای فکر کردن به سرانجام کار، به چگونگی انجام کار توجه دارند و به لذت بردن از مراحل عمل اهمیت می دهند. زمان را منبعی تجدید شدنی می دانند!

افرادی سازگار و پذیرا هستند و راه حل های گوناگون را در نظر می گیرند.

از اتفاقات غافلگیر کننده و غیر منتظره لذت میبرند. دمدمی مزاج و پشت گوش انداز هستند. بیش از حد روشنفکر به نظر می رسند. بی مسئولیت و وظیفه شناس و غیر قابل پیش بینی اند.

انواع درون گرایی

درون گرای حسی (IS)

ظاهری بی اعتنا و خشک دارند.

منفعل، آرام و جدا از دنیای روزمره به نظر می رسد. این افراد خیلی خوشبین هستند و اغلب فعالیت های انسان را به دیده نیکخواهی و مسرت می نگرند. آنها از لحاظ هنر شناختی حساس هستند و خود را در قالب هنر یا موسیقی ابراز می کنند و به ابراز کردن شهود خود گرایش دارند.

درون گرای شمی (IN)

تیپ درون گرای شمی به قدری عمیق بر شهود تمرکز دارد که افراد دارای این تیپ تماس کمی با واقعیت دارند (با ناهشیار بیشتر از واقعیت روزمره ارتباط دارد). این افراد ژرف اندیش وخیالپرداز، کناره گیر و بی اعتنا به مسایل عملی بوده و دیگران آنها را خوب درک نمی کنند. آنها که عجیب و غریب و نامتعارف به نظر می رسند، در کنار آمدن با زندگی روزمره و برنامه ریزی برای آینده مشکل دارند.

درون گرای احساسی (IF)

تیپ درون گرای احساسی تفکر منطقی را سرکوب می کند. این افراد هیجان عمیقی دارند ولی از ابراز علنی آن خودداری می کنند. آنها مرموز و دست نیافتنی به نظر می رسند و به ساکت بودن، متواضع بودن و بچه گانه بودن گرایش دارند. آنها به احساسات و افکار دیگران اهمیت زیادی نمی دهند و منزوی، سرد، و از خود مطمئن به نظر می رسند.

درون گرای فکری (IT)

درون گرای متفکر؛ کسی که دوست دارد یک گوشه بنشیند و نظریه از خودش تولید کند. آنها ترجیح می دهند به موارد انتزاعی بپردازند. دوست دارند بیشتر خودشان را بشناسند تا دیگران را. از آنجا که درون گرا هستند با دیگران خوب کنار نمی آیند و نمی توانند درست باورها و عقایدشان را به دیگران منتقل کنند. این افراد به جای احساسات بر فکر تاکید دارند و از قضاوت عملی ضعیف برخوردار هستند. دیگران می گویند آنها آدم های یک دنده، عزلت گزین، متکبر و بی ملاحظه ای هستند.

انواع برون گرایی

برون گرای حسی (ES)

آدم های برون گرای حسی، لذت جو و معاشرتی هستند؛ آنقدر به تجربه های جدید اشتیاق دارند که با هر شرایطی می سازند. این افراد عمیقاً به سمت دنیای عملی گرایش دارند و با انواع مختلف افراد کنار می آیند. آنها عاطفی و حساس هستند.

برون گرای شمی (EN)

برون گرای شمی آدم های خلاق هستند. آنها توانایی زیادی در بهره جستن از فرصت ها دارند؛ به همین خاطر در کسب و کار و البته در سیاست آدم های موفقی هستند. آنها بر اساس حس ششم تصمیم گیری می کنند؛ به همین خاطر ممکن است تصمیم گیری هایشان خیلی فوری به نظر برسد. ویژگی تغییر پذیری آنها باعث میشود که از یک فکر یا کار مخاطره آمیز به سراغ دیگری می روند. این افراد مجذوب اندیشه های تازه هستند و توانایی برانگیختن دیگران را دارند. بیشتر به جای تأمل بر پایه شهود تصمیم گیری می کنند. با این حال، تصمیمات آنها احتمالاً درست از آب در می آید.

برون گرای احساسی (EF)

برون گرای احساسی با هیجان هایشان با دنیا ارتباط برقرار می کنند و نه با افکارشان. آنها بیش از حد به باورها و انتظارات دیگران حساسند. تیپ برون گرای احساسی گرایش دارد شیوه متفکر بودن را سرکوب کند و بسیار هیجانی باشد. آنها از لحاظ عاطفی حساس بوده و به راحتی رابطه دوستی برقرار می کنند، و آدم های معاشرتی و سرزنده ای هستند. یونگ معتقد بود که این تیپ در بین زنان بیشتر از مردان یافت می شود.

برون گرای فکری (ET)

برون گرای متفکر، منطقی، واقع بین و متعصب هستند. آنها دقیقاً مطابق با مقررات جامعه عمل می کنند. احساسات و هیجان های خودشان را سرکوب می کنند و به همین خاطر ممکن است آدم های خشک و سردی به نظر برسند. آنها دانشمندان خوبی می شوند زیرا تمرکز آنها بر آگاه شدن از دنیای بیرونی و استفاده از قواعد منطقی برای توصیف کردن آن است.

بر این اساس مدل شخصیتی افراد در شانزده تیپ (ESTP – ESFP – ISTP – ISFP – ESTJ – ESFJ – ISTJ – ISFJ – ENTJ – ENTP – INTJ – INTP – ENFP – ENFJ – INFP – INFJ) دسته بندی می شود.

تئوری تیپ شخصیت و ابزار (MBTI) به ما در درک بهتر نقاط قوت و ضعف خود و دیگران کمک میکند چرا که افراد با تیپ های ترجیحی متفاوت، عملکردهای متفاوتی دارند.

تمام تیپ های شخصیتی به یک اندازه ارزشمند هستند. هیچ تیپ شخصیتی بهتر یا بدتر نیست و نکته مهم اینکه تیپ شخصیتی افراد بیانگر میزان هوش آنها نیست و نمی توان از روی آن موفقیت اشخاص را پیش بینی کرد! با توجه به تیپ شخصیتی اشخاص، متوجه میشویم که چه عواملی به آنها انگیزه می دهد و در شرایط گوناگون چه رفتاری بروز می دهند .

گردآوری: گروه سلامت سیمرغ
seemorgh.com/health
منبع: tebdarman.com