

# گزارش آزمون شخصیت شناسی

## MBTI



میلااد رشیدی

۱۷ بهمن ۱۳۹۵

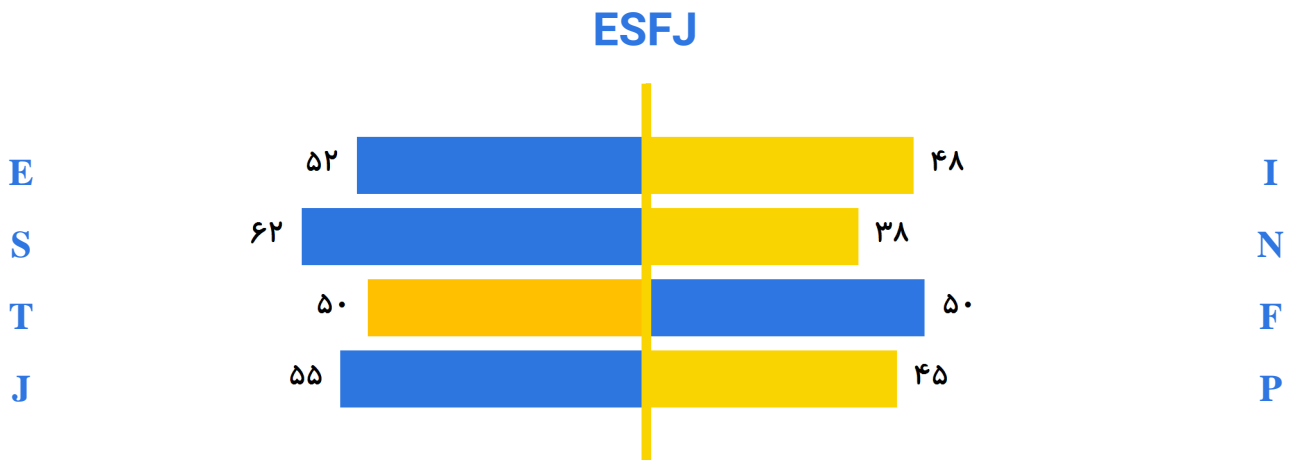
تهیه شده توسط جاب ویژن



آزمون MBTI یکی از معتبرترین و رایج ترین ابزارهای شخصیت شناسی است که اولین بار توسط ایزابل مایرز و کاترین بریگز در سال ۱۹۵۶ میلادی به دنیای روانشناسی معرفی شد و تاکنون در بسیاری از کشورها در حوزه روانشناسی فردی و سازمانی مورد استفاده قرار گرفته است. این تست ترجیحات شخصیتی افراد را در ۴ حوزه ی سبک نگرش افراد نسبت به ایده ها و انسانها (برونگرایی E - درونگرایی I)، سبک جمع آوری اطلاعات (شهودی N - حسی S)، سبک ارزیابی اطلاعات بدست آمده و تصمیم گیری بر اساس این اطلاعات (احساسی F - منطقی T) و سبک مواجهه با جهان بیرونی (ادراکی P - قضاوتی J) مشخص می کند. ویژگی های کلی افرادی که در هر یک از دو سر طیف های ۴ گانه فوق قرار می گیرند در شکل زیر نمایش داده شده است.

<h3>انرژی</h3> <p>شما انرژی مورد نیاز خود را بیشتر از عوامل داخلی بدست می آورید یا خارجی؟</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>درون گرا</p> <p>بیشتر استقلال در کار، محیط کار آرام و گروه های کوچک را ترجیح می دهند.</p> <p><b>Introvert (I)</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>برون گرا</p> <p>بیشتر دوست دارند در کنار افراد، محیط شلوغ و بر اساس کار تیمی و گروهی فعالیت کنند.</p> <p><b>Extrovert (E)</b></p> </div> </div>	<h3>تصمیمات</h3> <p>شما بیشتر به ثبات و منطق افراد نگاه میکنید یا به ارزشهای شخصی آنها؟</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>منطقی ها</p> <p>بیشتر کارهایی که با هوش ارتباط دارند را می پسندند.</p> <p><b>Thinking (T)</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>احساسی ها</p> <p>بیشتر بر کمک به دیگران تاکید دارند و کارهایی که مبتنی بر ارزش باشد را بیشتر دوست دارند.</p> <p><b>Feeling (F)</b></p> </div> </div>
<h3>اطلاعات</h3> <p>شما بیشتر علاقمند هستید که اطلاعات پایه ای و بنیادی را دریافت کنید یا به دنبال تفسیر اطلاعات و اضافه کردن معانی جدید به آن هستید؟</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>افراد حسّی</p> <p>دوست دارند بیشتر با داده، ابزار آلات و ماشین های دقیق سر و کار داشته باشند.</p> <p><b>Sensing (S)</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>افراد شهودی</p> <p>بیشتر ترجیح می دهند با مسائل انتزاعی مانند نظریه ها، ایده و احتمالات رو به رو شوند.</p> <p><b>Intuitive (N)</b></p> </div> </div>	<h3>ساختارها</h3> <p>آیا ترجیح میدهید که در مورد کارها از قبل تصمیم گیری کنید یا آنکه منتظر میمانید تا با دیدن موقعیتهای و گزینه های جدید و در همان لحظه تصمیم بگیرید.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>افراد ادراکی</p> <p>بیشتر انعطاف و آزادی را ترجیح می دهند و با کمی آشوب و شلوغی کنار می آیند.</p> <p><b>Perceiving (P)</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>افراد قضاوتی</p> <p>کار در سازمان یا محیط منظم و ساختار یافته را دوست دارند.</p> <p><b>Judging (J)</b></p> </div> </div>

شمای کلی زیر وضعیت شما را در ۴ مولفه دو قطبی یاد شده، نشان می دهد:



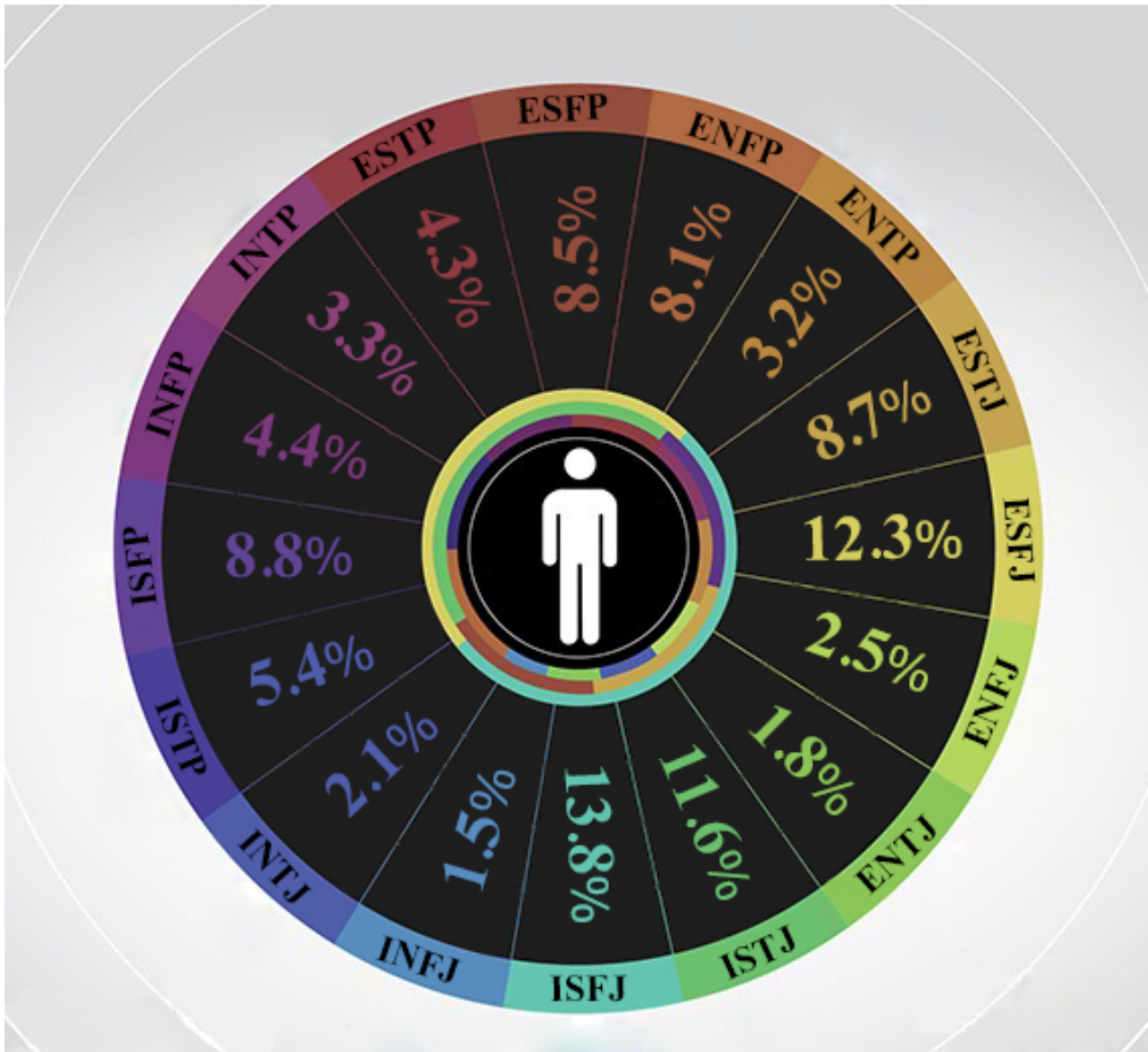
شما یک **حامی و دلسوز** هستید.

فردی که به دیگران بسیار اهمیت می دهد و با دلسوزی و همدلی به دنبال کمک به آنها میباشد



برون گرا - حسی - منطقی - قضاوتی

نمودار فراوانی تیپ های شخصیتی ۱۶ گانه آزمون MBTI در بین کل شرکت کنندگان



## ویژگی‌های شخصیتی شما

ESFJ ها اشخاصی خونگرم، معاشرتی، دوستانه و همدل بوده و می‌خواهند به طور واقعی و عملی به دیگران کمک کنند. از آنجایی که برای روابط خود با دیگران اهمیت فراوان قائل هستند، برای کسب حسن شهرت تلاش می‌کنند و میل به راضی کردن دیگران دارند. در واقع آنها نگران جایگاه خود در جامعه هستند. این اشخاص زیاد حرف می‌زنند و خواهان روابط هماهنگ با دیگران هستند و به سختی تلاش می‌کنند که به این هماهنگی دست پیدا کنند. در واقع آنان از هر کس یا هر چیز خوششان بیاید، به عنوان الگو به دیگران معرفی می‌کنند.

به شدت اجتماعی هستند و وقتی از دیگران فاصله می‌گیرند، بی‌قرار می‌شوند. تمایل به همکاری با دیگران برای انجام دقیق و به موقع وظایف دارند، به نیازهای روزانه دیگران توجه کرده و سعی در برآورده ساختن آن دارند و اهمیت زیادی به احساسات دیگران و راضی بودن آنها می‌دهند. آنان به نیازهای دیگران بیش از نیازهای خود بها می‌دهند. دوست دارند که مورد نیاز باشند و از کارشان تشکر و قدردانی شود.

ESFJ ها عملگرا و واقع بین هستند، به حقایق و واقعیتها بها می‌دهند و اشخاصی سازمان یافته هستند. به حقایق و جزئیات توجه کرده و در خاطره خود نگه می‌دارند. آنان براساس تجارب شخصی خود یا کسانی که به آنها اعتماد دارند، برنامه ریزی می‌کنند. با محیط فیزیکی خود در تماس بوده و دوست دارند که پویا و فعال باشند.

از آن جهت که ESFJ ها هو شیوار و سنتی هستند، مسئولیت پذیر بوده و به وظایف و تعهدات خود پایبند باقی می‌مانند. برای خود و دیگران باید‌ها و نبایدهای فراوانی دارند. آنان به نهادهای اجتماعی بها داده و علاقمند به عضویت فعال در نهادها و سازمانهای اجتماعی مختلف اند. روابط اجتماعی برای آنها مهم تلقی می‌شود و از این رو روابط و پیوندهای اجتماعی خوب و قوی دارند. سعی می‌کنند برای اشخاص دیگر کار مفیدی صورت بدهند و به خصوص در مواقع سختی و دشواری به آنها کمک کنند. وفاداری حتی در مسائل جزئی از خصوصیات این تیپ شخصیتی است.

## نقاط ضعف شخصیتی شما

از آنجا که این اشخاص به هماهنگی بهای فراوان می دهند، از تضاد و اختلاف دوری می جویند، حتی اگر بسیاری از مسائل، حل نشده سر جای خود باقی بمانند. این تیپ شخصیتی در مواقعی نسبت به نقطه نظرهای کسانی که به آنها توجه دارند، تأکید بیش از اندازه می ورزند. ممکن است در شرایط سخت و دشوار واقعیتها را نبینند. آنان باید بیاموزند که با تعارضات و اختلافات برخورد صادقانه داشته باشند و بدانند که به خاطر احساساتی که نسبت به دیگران دارند، حتی در دشوارترین موقعیت ها می توانند خوشایند ظاهر گردند.

ESFJها اغلب نیازهای شخصی خود را نادیده می انگارند، زیرا می خواهند هر طور شده دیگران را راضی کنند. برای آنها پاسخ نه دادن به دیگران دشوار است. کمتر تقاضای کمک می کنند، زیرا نمی خواهند که دیگران احیاناً با احساسی ناخوشایند روبرو گردند. برای آنان قبول انتقادات سازنده دشوار است، زیرا مسائل را به شدت شخصی ارزیابی می کنند. آنها وقتی نمی توانند تغییری در زندگی خود بدهند ناراحت می شوند. این اشخاص باید قدمی از مسائل خود فاصله بگیرند و با عینیت بیشتری به آن نگاه کنند.

ESFJها در تلاش خود برای راضی کردن دیگران، گاه دستور می دهند و این ممکن است آنها را به لحاظ رفتاری یک رئیس معرفی کند. از این رو بهتر است که این اشخاص کمی صبر کنند و ببینند آیا اصلاً به کمک آنان نیازی وجود دارد یا نه. این تیپ شخصیتی باید قضاوت های خود را درباره مسائل به عقب بیندازد تا بتواند تصمیمات بهتری بگیرد.

## روابط با دیگران

- مهربان، دلسوز و ملاحظه کار هستند.
- تمایل زیادی به حرف زدن دارند.
- به بهترین کیفیات اشخاص توجه می کنند و رفتار اشخاص مورد نظر خود را آرمان سازی می کنند.
- به هماهنگی بها می دهند. دوست ندارند به کسی توهین کنند یا اشخاص را از خود ناامید سازند.
- ممکن است قدر شناس به نظر برسند.
- دوست دارند که به شدت مورد توجه قرار بگیرند، تایید شوند و به خاطر کارهایی که برای دیگران می کنند، مورد تایید و تحسین واقع شوند.
- اگر بفهمند کسی از کارشان انتقاد می کند، ممکن است افسرده و کسل شوند و یا دیگران را سرزنش نمایند.
- دوست دارند سنتها و آداب و رسوم را زنده نگهدارند.
- می توانند بی انعطاف، سختگیر و خود مدار باشند و از کسانی که نظراتشان را با آنها در میان نمی گذارند، انتقاد نمایند.



## ESFJ ها در محل کار

- آگاه و هوشیار و سازمان یافته هستند و کارشان را انجام می دهند.
- به جزئیات بها می دهند. دقت می کنند همه چیز با کارایی انجام شود.
- دوست دارند همه افرادی که با آنان همکار هستند، در شمار دوستانشان باشند.
- دوست دارند تصمیم گیری ها سریعاً انجام شوند. اما نمی خواهند که همه تصمیمات را خودشان بگیرند.
- اهل کمک و تعاون بوده و خدمت گذار هستند و دوست دارند به دیگران کمک کنند.
- دوست ندارند بر اساس باورهای نظری و فلسفی تصمیم گیری کنند.
- در برخورد با دیگران گرم و صمیمی هستند.
- بسیار معاشرتی هستند و دوست دارند کارهایی انجام دهند که دیگران در آن حضور داشته باشند.
- دوست دارند در محیطی عاری از تضاد و تنش کار کنند. دوست دارند به دیگران کمک کنند تا به شکلی هماهنگ به سمت هدف مشترک خود حرکت کنند.
- خواهان مشاغل مدیریتی نیستند، اما وقتی این مقامها را به آنها بدهند، از خود اهتمام فراوان به خرج می دهند.
- به مقامات بالا دست احترام می گذارند و معتقدند که دیگران هم باید به مقامات احترام بگذارند.



## رضایت شغلی

برای یک ESFJ رضایت شغلی یعنی:

- این امکان را داشته باشد که با دیگران روابطی گرم و صمیمانه داشته باشد و بتواند به تغییر شرایط زندگی دیگران کمک کند.
- کار برای دیگران منافع عملی و ملموس داشته باشد.
- امکان اعمال کنترل داشته باشد، بتواند با اشخاص متعدد کار کند و به آنها کمک کند تا در جهت رسیدن به اهداف خود گام بردارند.
- انتظارات روشن و واضحی از کار وجود داشته باشد و معیارها و ملاک های آن روشن باشد.
- کار در محیطی با حس همکاری مشترک صورت پذیرد، محیطی رها از تعارض و تنش میان همکاران، سرپرستان، مراجعان، بیماران و غیره.
- امکان تصمیم گیری و استفاده از روشهای کارآمد را داشته باشد.
- فرصت کافی در اختیارش قرار گیرد تا با دیگران تبادل نظر کرده و نقشی در تصمیم گیری ها داشته باشد.
- این امکان را داشته باشد که کارش را سازماندهی کرده و در این کار به اطرافیانش نیز کمک کند تا مطمئن شود که کارها به روال و سیاق درست به جریان می افتند.
- کار در محیطی دوستانه انجام شود و دیگران از موفقیت های وی تعریف کنند، جایی که کارش تأیید گردد و او احساس کند که همکارانش دوستان وی هستند.
- کار با توجه به ساختارها و رویه های موجود انجام شود، در آن خط فرماندهی رعایت شود و به مقامات بالاتر احترام گذاشته شود.

## پیشنهادات برای ESFJ ها

- بی جهت از اختلاف و تعارض فرار نکنید.
- به جای اینکه فکر کنید چه باید بکنید، به این توجه کنید که چه می خواهید بکنید.
- سعی نکنید بلافاصله هر مساله را حل کنید. تعارض و اختلاف نظر لزوما چیز بدی نیست، می تواند به شما و به همه کمک کند تا رشد کنید.
- از سرعت خود بکاهید، فرصتی را به فکر کردن اختصاص دهید. به کارهایی بپردازید که توجه شما را به خود جلب می کند.
- به تفاوت میان احساسات واقعی خود و احساساتی که چون فکر می کنید مناسب تر هستند، به آنها تظاهر می کنید، توجه کنید.
- خلاصه و مختصر حرف بزنید.
- از انجام کارهایی که با روحیه شما همخوانی ندارد، خودداری کنید.
- قبل از اینکه به کسی کمک کنید، از او بپرسید که آیا به کمک شما احتیاج دارد.
- برای رسیدن به خواسته خود از سلطه جویی استفاده نکنید.
- وقتی خواسته مورد نظرتان برآورده نمی شود، از سرزنش دیگران خودداری ورزید.
- به جای اینکه همیشه از دیگران سوال کنید، به خودتان اعتماد کنید.
- به توانمندی های خود بها دهید.
- رمز موفقیت يك ESFJ آرام بودن، توجه به امکانات مورد نیاز آینده و شخصی نکردن مسائل است.