



Myers-Briggs Type Indicator® Stress Management Report

Developed by Naomi L. Quenk

Report prepared for

ALICE SAMPLE

May 2, 2023

Interpreted by

KAREL ŘEŽÁBEK

www.proinspiro.cz



CPP, Inc. | 800-624-1765 | www.cpp.com

Myers-Briggs Type Indicator® Stress Management Report Copyright 2011 by Peter B. Myers and Katharine D. Myers. All rights reserved. Myers-Briggs Type Indicator, Myers-Briggs, MBTI, and the MBTI logo are trademarks or registered trademarks of the MBTI Trust, Inc., in the United States and other countries. The CPP logo is a trademark or registered trademark of CPP, Inc., in the United States and other countries.

Úvod

Tento report pracuje s výsledky vyhodnocení Vaší osobnosti prostřednictvím *Myers-Briggs Type Indicator®* (MBTI®). Popisuje, jak pravděpodobně zakoušíte stres, a také, jak na stres reagujete. Obsahuje též několik návrhů, jak můžete stres úspěšně zvládat. MBTI Instrument vyvinuly Isabel Myers a Katharine Cook Briggs na základě Carlem Jungem formulované teorii psychologických typů. Tento nástroj je již přes 60 let využíván k tomu, aby lidé pochopili jedinečnost své osobnosti. Více než 20 let je též používán pro určení a popis šestnácti osobnostních typů a jejich přirozených reakcí na stres.

Osobnostní typy, které popsaly Isabel Myers a Katharine Cook Briggs, vychází z přirozených, zdravých odlišností ve způsobu, jakým lidé používají svou mysl, a jak vnímají sami sebe a okolní svět. Takovéto přirozené rozdíly lze vysledovat i v reakcích každého ze šestnácti typů na stres.

Tento report Vám může pomoci:

- Pochopit, že způsob, jak se chováte, jak reagujete na druhé a jaký máte celkový náhled na život, se liší podle toho, zda jste nebo *nejste* ve stresu
- Uvědomit si, které okolnosti nebo události zpravidla spouštějí Vaše stresové reakce
- Určit neefektivnější a nejméně efektivní způsoby, jak se vyrovnávat se stresem a svými stresovými reakcemi
- Určit, jaká odezva na Vaši stresovou reakci Vám ze strany druhých pomůže nejvíce či nejméně
- Poučit se z Vašich vlastních zkušeností se stresem a se svými stresovými reakcemi, abyste nebyl/a v jejich vleku, ale naopak je dokázal/a upravit.

Lidé mají občas obavy, zda to, že ve stresu jednají úplně jinak, než odpovídá jejich povaze, nenaznačuje vážnou poruchu osobnosti. Pokud Vás něco takového napadá, buďte ujištěn/a, že tento report Vaše obavy rozptýlí. Vaše stresové reakce jsou předvídatelné a pro Váš daný osobnostní typ přirozené a zdravé. Jsou také dočasné a zvládnutelné.

Struktura Vašeho MBTI® Stress Management Reportu:

- Shrnutí Vašich MBTI® výsledků
- Charakteristiky Vašeho přirozeného osobnostního typu
- Charakteristiky Vašeho stresového osobnostního typu
- Co spouští Váš stresový osobnostní typ
- Zvládání Vašich stresových reakcí
- Jak Vás mohou ostatní podpořit, jste-li ve stresu
- Jak se lze z Vašich stresových reakcí poučit

Shrnutí Vašich MBTI® výsledků

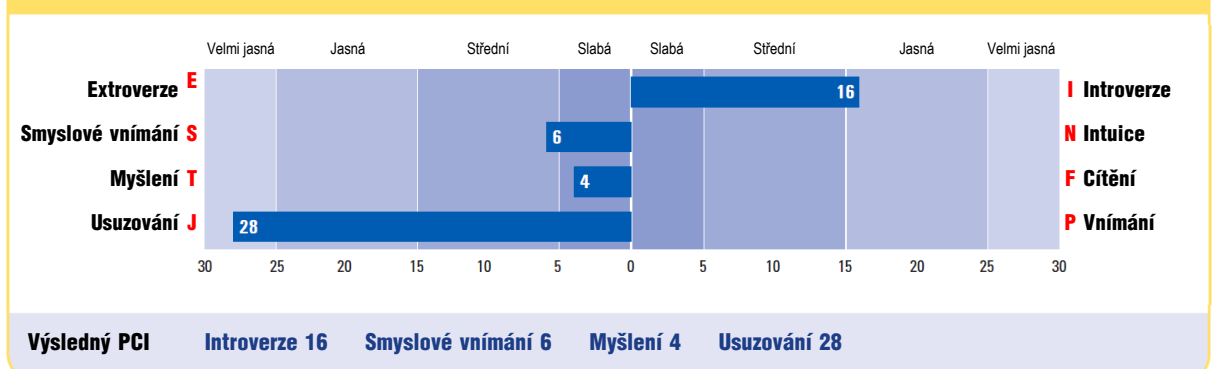
MBTI instrument identifikuje dva opačné způsoby, kam lidé zaměřují svou pozornost, jak přijímají informace, jak se rozhodují a jak se staví k vnějšímu světu. Každý alespoň někdy využíváme všech osm protikladů, ale u každého preferenčního páru máme tendenci upřednostňovat jeden způsob před druhým. Při využívání našich preferovaných způsobů jsme si jistější a navíc nám to dodává energii. Na kombinaci a vzájemném spolupůsobení Vašich čtyř preferencí je založen Váš osobnostní typ. Výčet preferenčních párů je uveden níže s vyznačením typu, který z Vašich odpovědí na MBTI dotazník vyplynul jako Váš reportovaný typ (Reported Type).

Reportovaný typ: ISTJ

Kam zaměřujete svou pozornost	E Extroverze (Extraversion) Lidé preferující Extroverzi bývají zaměřeni na vnější svět lidí a aktivit	I Introverze (Introversion) Lidé preferující Introverzi bývají zaměřeni na vnitřní svět myšlenek a vjemů
Způsob, jak přijímáte informace	S Smyslové vnímání (Sensing) Lidé preferující Smyslové vnímání přijímají informace prostřednictvím svých pěti smyslů a jsou zaměřeni na „tady a teď“	N Intuice (Intuition) Lidé preferující Intuici čerpají informace v kontextu širšího rámce a jsou zaměřeni na možnosti, které skýtá budoucnost
Způsob, jak se rozhodujete	T Myšlení (Thinking) Lidé preferující Myšlení dospívají k rozhodnutím především na základě logiky a objektivního analyzování příčin a následků	F Cítění (Feeling) Lidé preferující Cítění zakládají svá rozhodnutí především na základě hodnot a na subjektivním posouzení toho, co je v zájmu dané osoby
Jak se stavíte k vnějšímu světu	J Usuzování (Judging) Lidé preferující Usuzování mívají v oblíbené plánovaný, organizovaný přístup k životu a chtějí věci uzavírat	P Vnímání (Perceiving) Lidé preferující Vnímání mívají v oblíbené spontánní a flexibilní přístup k životu a chtějí věci nechávat co nejdéle otevřené.

Následující graf zobrazuje, nakolik konzistentně jste v odpovědích na MBTI dotazník upřednostňoval/a jednu stranu daného preferenčního páru oproti jejímu protějšku. Čím je pruh delší, tím zřetelněji jste danou preferenci vyjádřil/a. Čím je pruh kratší, tím je zřetelnost menší.

Zřetelnost reportovaných preferencí: ISTJ



Ať už pro vyhodnocení vlastního osobnostního typu použijete jakýkoliv nástroj, výsledky mohou být ovlivněny mnoha různými faktory. Proto je možné, že Vaše přirozené preference nebylo možno z Vámi vyplněného MBTI dotazníku správně identifikovat. Pokud Vás informace z tohoto reportu nevystihují, požádejte svého administrátora, aby Vám Váš typ pomohl určit přesněji.

Charakteristiky Vašeho přirozeného osobnostního typu

Kombinace a vzájemné spolupůsobení jednotlivých částí vašeho osobnostního typu, ISTJ – Introverze, Smyslové vnímání, Myšlení a Usuzování vytváří následující charakteristiky:

Jací jsou obvykle ISTJ

- Zaměření na shromažďování faktů a podrobností, aby je mohli využít, až bude třeba
- Oddání pravdě a správnosti
- Organizovaní, metodičtí a praktičtí
- Zaměření na minulé a současné skutečnosti
- Spolehliví a svědomití
- Obezřetní vůči spekulování o věcech budoucích nebo neznámých
- Nedůvěřiví až přezíraví vůči nepodloženým nápadům a lajdáckým postupům

ISTJ se rozhodují kdy, kam a jak zaměří svou energii tím, že zvaží, která z alternativ je pro daný úkol či situaci logicky nejvhodnější. Jejich cílem je vykonat vše, co je třeba co nejučinnějším a neefektivnějším způsobem. Při analyzování, kterým faktům, detailům a smyslovým vjemům se věnovat, často berou v potaz, co je již známé, co je již vyzkoušeno a ověřeno z důvěryhodných zdrojů. Na ostatní působí takto:

Jak ISTJ popisují ostatní

- Klidní, tišší, ovládající se
- Pevně nohama na zemi, realističtí, praktičtí
- Přepečliví ve všem, co dělají
- Zaměření na cíl a na konečný výsledek
- Svědomití a spolehliví
- Někdy nemají představivost a mohou být nepružní

Co se děje, když jste ve stresu

Stres vysává Vaši energii, způsobuje, že ztrácíte důvěru ve své vyzkoušené a osvědčené modely chování a řešení problémů. Zpočátku se budete stále víc pokoušet dělat to, co Vám obvykle funguje – začnete přehánět svůj přirozený typ. Jako ISTJ se budete stále víc zaměřený/á na detail, puntičkářský/á, aniž byste dokázal/a rozpoznat, kdy už máte dostatek podkladů pro rozhodnutí. Jak budete víc a víc ztrácet kontakt se svou přirozenou osobností, instinktivně, aniž byste si to uvědomoval/a, dovolíte, aby se vlády ujaly Vaše nejméně ozkoušené preference, zcela protikladné vůči těm, které jsou pro Vás jinak typické. Dojde-li k tomu, ocitnete se „ve vleku“ své nejméně zvědomělé, dětinské, negativní stránky. Na dalších stránkách je popsáno, jaké jsou její projevy.

Charakteristiky Vašeho stresového osobnostního typu

Právě tak, jako se cítíte nejpohodlněji a nejvíc Vás nabíjí, když používáte čtyři preference utvářející Váš přirozený osobnostní typ, budete se cítit nepohodlně, neohrabaně a bez motivace při používání jejich čtyř protějšků, málo ozkoušených *nepreferencí*. Kombinace a vzájemné spolupůsobení Vašich čtyř nepreferencí společně utváří Váš stresový osobnostní typ, což pro ISTJ je Extroverze (E), Intuice (N), Cítění (F) a Vnímání (P) – naprostý protiklad Vašeho přirozeného osobnostního typu. Dojde-li k tomu, pravděpodobně se u Vás projeví tyto reakce:

Známky stresu u ISTJ

- Katastrofické scénáře, představy, že nevýznamné chyby, ať už Vaše či druhých, povedou k strašným katastrofám
- Pro ně jinak netypické ztrácení věcí nebo zapomínání, kam je založili
- Impulsivní nakupování bez důkladného prozkoumání možností
- Ztráta sebekontroly, přecitlivělost, plačtivost
- Vzrůstající chaotičnost, neefektivnost
- Projevy podrážděnosti a hněvu
- Větší společenskost, družnost, hovornost.

Mnohé z těchto charakteristik jsou přehnanou nebo překroucenou verzí kvalit, které jinak vystihují zralou, dobře fungující osobnost protikladného typu, ENFP. Dobře rozvinutý typ ENFP je popisován takto:

Obvyklé projevy Vašeho protikladného osobnostního typu

- Nadšení množstvím možností vnějšího světa
- Zkoušení nových věcí
- Optimismus ohledně toho, co skýtá budoucnost
- Změny, komplikovanost, nové zkušenosti a nová místa dodávají energii
- Vyhledávají a nachází lidi stejného založení
- Snadno znudění detaily, rutinou a opakujícími se úkoly
- Paralyzování příliš strukturovaným prostředím s množstvím daných pravidel a postupů

Jak je vidět, když jste „ve vleku“, byly by v chování stresové podoby Vaší osobnosti tyto zralé, dobře vyvinuté kvality přirozeného ENFP odhalitelné velmi obtížně.

Co spouští Váš stresový osobnostní typ

Ačkoli jsou jisté životní podmínky, které stresují každého, u některých typů spouští stresové reakce události nebo okolnosti, které jiné typy shledávají naopak jako žádoucí a posilující. Je pravděpodobné, že některé položky z následujícího výčtu jsou pro Vás, jako ISTJ, natolik znervózňující či nesnesitelné, že Vás dokážou dostat „do vleku“ – spustí Váš stresový osobnostní typ:

Stresory ISTJ

- Neočekávané změny nebo jakékoliv změny, které Vám nepřipadají nezbytné nebo se Vám zdají nelogické
- Práce pod tlakem vyvolaným hrozbou blížícího se termínu
- Žádosti a požadavky vznášené na Vás na poslední chvíli
- Být nucen/a pracovat na něčem dalším, když ještě nemáte dokončeno předchozí
- Nutnost vypořádat se s novými, před tím neznámými podmínkami nebo okolnostmi
- Setrvávání v neefektivním, chaotickém prostředí
- Záviset na lidech, kteří svou práci dělají lajdácky nebo polovičatě.

Varování ohledně ISTJ ve stresu

ISTJ působí klidným, uvážlivým dojemem a vypadají, že se dokonale ovládají, a to i tehdy, když zakouší velký stres. To způsobuje, že ostatní někdy nerozpoznají jejich skutečný stav až do okamžiku, kdy se jejich stres dosáhne kritického bodu a začnou vykazovat jasné známky toho, že už jsou úplně „mimo sebe“. To je pro všechny, kdo od ISTJ očekávají, že budou vždy stabilní, realističtí a pevně ukotvení v realitě, velmi překvapivé.

Ze všech šestnácti typů jsou ISTJ těmi, kdo vykazují nejvyšší míru oddanosti logickému přístupu a nejmenší míru spontaneity. Právě tak jsou nejnižší na škále schopnosti přímého vyjadřování vřelosti a péče. To způsobuje, že svými nejbližšími jsou někdy ISTJ považováni za chladné a bezcitné. Takovéto nepochopení je pro ISTJ značně stresující.

Zvládání Vašich stresových reakcí

Stejně, jako u každého typu spouští jeho stresové reakce jiné události či okolnosti, má každý typ i své konkrétní způsoby zvládání stresu, které fungují, zatímco jiné neúčinkují nebo dokonce věci dokážou ještě zhoršit.

Budete-li jako ISTJ zahlcen/a stresem, mohlo by Vám využití některých z následujících návrhů pomoci vrátit se zpět k Vašemu přirozenému osobnostnímu typu:

Nejlepší způsoby zvládání stresu pro ISTJ

- Snažte se, třeba alespoň na chvíli, dostat pryč z prostředí, které Vás stresuje
- Udělejte si přestávku na něco, co děláte opravdu rádi
- Máte-li nějaký ohromný úkol, dokončete alespoň nějakou jeho dílčí část
- Vyhradte si čas o samotě, kdy můžete bez vyrušování pracovat na čemkoli, co způsobuje stres
- Nechte si možné řešení posoudit od někoho, komu důvěřujete a koho si vážíte
- Požádejte o pomoc při určování priority jednotlivých věcí, za něž nesete zodpovědnost

Jako ISTJ zřejmě shledáte, že určité chování Vám brání v návratu k Vašemu přirozenému typu, nebo dokonce situaci ještě zhorší.

Nejhorší způsoby reagování na stres pro ISTJ

- Shromažďovat další a další detaily a pracovat ještě tvrději a ještě déle
- Vyhledávat důkazy, že Vaše nejhorší obavy jsou zcela oprávněné
- Hlasitě obviňovat ostatní
- Odmítat nabízenou pomoc
- Stáhnout se, skončit

Jak Vás mohou ostatní podpořit, jste-li ve stresu

Lidé často předpokládají, že to, co ve stresu pomáhá jim, bude fungovat pro každého. Ti, kterým na Vás záleží, ačkoliv Vás možná i velmi dobře znají, se Vám mohou snažit pomoci tím, co pro zbavení stresu potřebují oni sami. Někdy to funguje – přítel, rodinný příslušník nebo kolega řeknou či udělají přesně to pravé, co Vám pomůže vymanit se ze svého stresu. Jindy ale tento přístup selhává – co je tím pravým pro jeden typ, může být pro jiný typ zcela špatné a neúčinné.

Proto by stálo za zvážení, zda s následujícím výčtem neseznámit lidi, kteří jsou Vám blízcí. Právě lidé okolo Vás mohou nejlépe pomoci v redukci Vašeho stresu a v návratu k Vašemu přirozenému typu například uplatněním některé z následujících možností:

Jak Vám ostatní mohou být nejvíce nápomocni

- Nechat Vás o samotě, abyste si mohl/a projít a dokončit své úkoly
- Nabídnout konkrétní pomoc, ne vágní sliby či dobrý úmysl
- Do ničeho se Vám neplést, ale být k dispozici, pokud je požádáte o jejich pohled
- Pomoci Vám vidět věci ve správné perspektivě, připomenout Vám jejich širší rámec
- Nezpochybňovat Váš stres a neignorovat jeho příznaky
- Naslouchat Vám a cítit s Vámi, aniž by Vás jakkoliv odsuzovali

Některé způsoby, jak někdy lidé reagují na stresové chování druhých, jsou pro většinu, nebo dokonce pro všechny typy, zcela nevhodné. Jiné reakce jsou obzvláště neefektivní nebo škodlivé jen u některého typu. Jako ISTJ možná v následujícím výčtu najdete některé, druhými používané přístupy, které Vám jsou nepříjemné nebo přímo zabraňují tomu, abyste se vrátil/a k Vašemu přirozenému typu. Opět stojí za zvážení, zda by nebylo dobré poskytnout Vaším blízkým spolu s předchozím výčtem i tento.

Jak ostatní mohou vše ještě zhoršit

- Nedělat, o co je požádáte
- Zlehčovat Vaše obavy, žertovat o nich
- Poskytovat Vám pomoc, kterou nepotřebujete, nebo o kterou jste nestál/a
- Nabízet nevyžádané rady
- Být vůči Vám protektorští, omezovat i zdroje eustresu (dobrý stres, který stimuluje)

Jak se lze z Vašich stresových reakcí poučit

Stress je neoddelitelnou, dokonce nepostradatelnou součástí života. Přiměřený stres dokáže vzpružit a motivovat tím, že Vás staví před nové zkušenosti a nové výzvy, stejně jako příležitosti dělat to, co již děláte dobře, s ještě větší dovedností a potěšením. Nadměrný stres dokáže vyvolat nežádoucí a matoucí reakce „ve vleku“, jak jsou popsány v tomto reportu. V každém případě nyní víte, co Vás stresuje a jaké reakce na stres jsou pro Váš typ přirozené. Možná se stresu v pracovním či soukromém životě ne vždy dokážete vyhnout nebo jej udržet pod kontrolou, můžete se ale naučit, jak s ním zacházet, jak jej zmírňovat a jak se z něj poučit.

Jako ISTJ byste se mohli/a naučit následující:

- Vaše neozkoušená Intuice má značnou představivost ohledně toho, co vše by se mohlo pokazit
- Jste-li ve stresu, je dobré nechat si své vnímání a úsudek zkontrolovat někým, komu důvěřujete
- Vaše zkušenosti z minula pravděpodobně neodůvodňují Vaše hrůzné předpovědi
- Požádat o pomoc neznamená, že jste méně kompetentní
- Zkušenosti s Vaší intuitivní stránkou Vám mohou pomoci k větší toleranci a schopnosti oceňovat Intuicí poskytovanou širší perspektivu
- Rozeznávat již první příznaky vzrůstajícího stresu a eliminovat stres dříve, než dojde k výbuchu
- Je nemoudré dělat nějaká dlouhodobá nebo nevratná rozhodnutí, jste-li ve velkém stresu