



Myers-Briggs Type Indicator® Stress Management Report

Developed by Naomi L. Quenk

Report prepared for

JANE SAMPLE

February 1, 2011

Interpreted by

SC

Sample Company



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 způsobů reagování 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 v tom, jak vnímají sami sebe a okolní svět. Takovéto přirozené rozdíly lze vysledovat i v tom, jak každý ze šestnácti typů reaguje 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.

Někteří lidé mají obavy, zda to, že ve stresu jednají úplně jinak, než odpovídá jejich povaze, neukazuje na nějakou vážnou poruchu. Pokud něco takového napadá i Vás, buďte ujištěn/a, že tento report jakékoliv Vaše obavy tohoto druhu uklidní. 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:

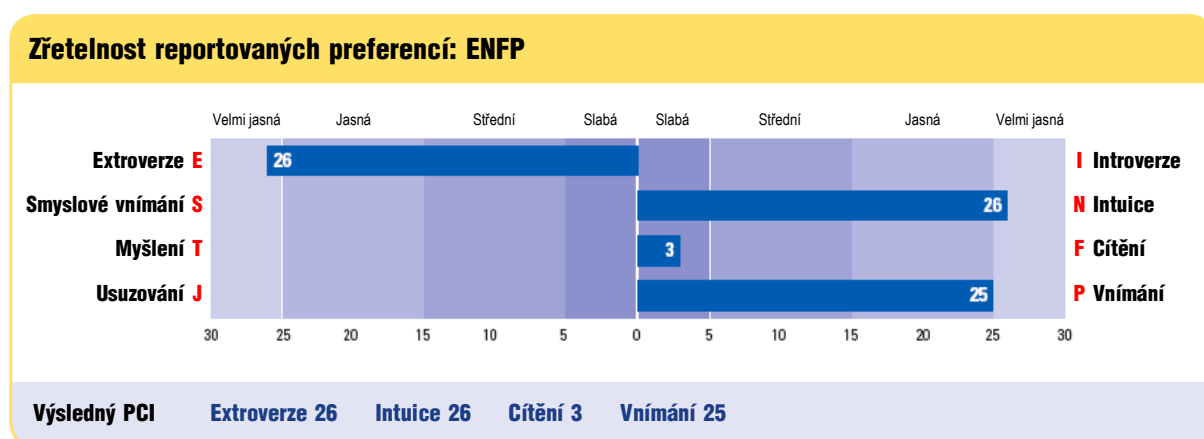
- Shrnutí Vašich MBTI® výsledků
- Charakteristiky Vašeho přirozeného osobnostního typu
- Charakteristiky Vašeho stresového osobnostního typu
- Co spouští Váš stresový osobnostní typ
- Zvládání Vašich stresových reakcí
- Jak Vás mohou ostatní podpořit, jste-li ve stresu
- Jak se lze z Vašich stresových 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: ENFP				
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 oblíbě plánovaný, organizovaný přístup k životu a chtějí věci uzavírat	P	Vnímání (Perceiving) Lidé preferující Vnímání mívají v oblíbě 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.



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 nevytíhují, požádejte svého administrátora, aby Vám Váš typ pomohl určit přesněji.

Charakteristiky Vašeho přirozeného osobnostního typu

Kombinace a vzájemné spolupůsobení jednotlivých částí vašeho osobnostního typu, ENFP – Extroverze, Intuice, Cítění a Vnímání vytváří následující charakteristiky:

Jací jsou obvykle ENFP

- Nadšení množstvím možností vnějšího světa
- Rádi zkouší nové věci
- Plní optimismu ohledně toho, co skýtá budoucnost
- Změny, komplikovanost, nové zkušenosti a nová místa jim dodávají energii
- Vyhledávají a nachází si lidi stejného založení
- Snadno znudění detaily, rutinou a opakujícími se úkoly
- Paralyzováni příliš strukturovaným prostředím s množstvím daných pravidel a postupů

ENFP se rozhodují kdy, kam a jak zaměří svou energii tím, že vezmou v potaz své vnitřní hodnoty, aby vybrali, kterým z mnoha nápadů a inspirací věnují své úsilí. Jejich vnitřní hodnoty bývají často zaměřeny na zlepšování životů lidí, organizací, životního prostředí a světa jako takového. Na ostatní působí takto:

Jak ENFP popisují ostatní

- Novátorští a nekonvenční
- Přátelští, vřelí, společenští
- Nadšení, snadno druhé nadchnou pro to, co je zajímavé
- Náruživí a opravdoví
- Nadšení, stále je kolem nich nějaký rozruch
- Někdy dokážou převálcovat

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. U ENFP to znamená vzrůstající frenetičnost (příliš bouřlivé nadšení), mnohomluvnost a nesoustředěnost s malým nebo žádným rozlišováním, která z intuic je ta správná. Jak stále víc ztrácíte kontakt se svou přirozenou osobností, můžete instinktivně, aniž byste si to uvědomoval/a dovolit, aby se vlády ujaly Vaše nejméně ozkoušené preference, zcela protikladné vůči těm, které jsou pro Vás jinak typické. Dojde-li k tomu, člověk se ocitá „ve vleku“ své dětinské, negativní stránky, se kterou si neví rady. 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 je pro ENFP Introverze, Smyslové vnímání, Myšlení a Usuzování – naprostý protiklad Vašeho přirozeného osobnostního typu. Dojde-li k tomu, pravděpodobně se u Vás projeví tyto reakce:

Známky stresu u ENFP

- Posedlost nepodstatnými detaily a fakty
- Nepřiměřená zaměřenost na vlastní tělo, představuje si, že má nějakou hroznou nemoc
- Podrážděnost, nedůtklivost, netrpělivost
- Depresivnost, pocit beznaděje, drží se stranou
- Přestává vidět jakékoliv možnosti mimo přítomnou pochmurnou realitu
- Pesimismus, neschopnost vidět v širší perspektivě
- Zabývání se nepružným, rigidním přemýšlením

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

Jak obvykle vypadá Váš protikladný osobnostní typ

- Zaměřený na shromažďování faktů a podrobností, aby je mohl využít, až bude třeba
- Oddán pravdě a správnosti
- Organizovaný, metodický a praktický
- Zaměřený na minulé a současné skutečnosti
- Spolehlivý a svědomitý
- Obezřetný vůči spekulování o věcech budoucích nebo neznámých
- Nedůvěřivý až přezíravý vůči nepodloženým nápadům a lajdáckým postupům

Jak je vidět, když jste „ve vleku“, byly by v chování stresové podoby Vaší osobnosti tyto zralé, dobře vyvinuté kvality přirozeného ISTJ 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 ENFP, natolik znervózňující či nesnesitelné, že Vás dokážou dostat „do vleku“ – spustí Váš stresový osobnostní typ:

Stresory ENFP

- Nutnost řídit se pravidly, dodržovat postupy, rutina
- Být zbaven/a možnosti zabývat se svými nápady a zájmy
- Práce ve vysoce strukturovaném, rigidním, na detail zaměřeném prostředí
- Být nucen/a udělat něco, co popírá Vaše hodnoty
- Vnímat nedůvěru, neúctu, cítit se ignorován/a nebo zneuznaný/á
- Být vystaven/a kritice vlastní osoby nebo něčeho, co jste vytvořil/a
- Zjištění, že nedokážete splnit množství požadavků, které sám/sama na sebe máte

Varování ohledně ENFP a stresu

Ze všech šestnácti typů je pro ENFP nejtěžší rozeznat, kdy jejich nadšení pro množství projektů a aktivit vyústí v naprostý stres. Zanedbávají spánek, jídlo a starost o své základní potřeby, a že je situace vážná často zjistí, až když z toho onemocní a nemoc je donutí zvolnit. Ve srovnání s ostatními typy o nich platí, že v reakci na stres mnohem častěji fyzicky onemocní.

ENFP také nejspíše ze všech typů opouští zaměstnání, kde nemohou projevit svou individualitu, kde se musí přizpůsobovat očekáváním druhých a kde se cítí utlačováni a nedocení. Je-li to v jejich silách, ENFP raději založí vlastní firmu nebo se stávají nezávislými konzultanty.

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.

Bude-li jako ENFP 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 ENFP

- Věnujte pozornost svým fyzickým potřebám – odpočinku, spánku, pravidelné stravě
- Změňte prostředí, jděte ven, do přírody
- Věnujte se fyzickému cvičení
- Dělejte něco tvořivého
- Určete si priority, některé úkoly delegujte na ostatní
- Neříkejte příliš rychle „Ano“ a alespoň občas se přinutíte říci „Ne“
- Řekněte o svých negativních myšlenkách a pocitech někomu, kde je nepodcení, ani Vám je nebude vymlouvat

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

Nejhorší způsoby reagování na stres pro ENFP

- Pracovat ještě tvrději, ještě rychleji, ještě déle
- Těkat sem a tam mezi různými možnými řešeními
- Vehementně a nekriticky souhlasit či nesouhlasit s ostatními
- Stáhnout se, odmítat nabízenou pomoc
- Trávit příliš mnoho času osamělým přemítáním

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

- Povzbuzovat Vás a pomoci Vám vymanit se ze situace navozující stres, byť třeba jen dočasně
- Doporučit Vám odlišnou aktivitu, díky níž změníte prostředí, např. delší procházku, film, sport, jet na víkend pryč
- Naslouchat mlčky a bez komentářů Vašim starostem a obavám
- Vyjádřit Vám, že berou Váš pohled vážně, bez ohledu na to, jak nereálně nebo nemístně působí
- Je-li to možné, nabídnout konkrétní pomoc, aby Vám ulevili v tom, čeho je na Vás moc
- Povzbudit Vás k vyhledání odborné pomoci, bude-li Váš stresový stav dlouhodobějšího rázu

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 ENFP 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 Vašim blízkým spolu s předchozím výčtem i tento.

Jak ostatní mohou vše ještě zhoršit

- Nevěřičně kroutit hlavou nad tím, jak se chováte a co cítíte
- Pořád se ptát „Co se děje?“
- Být vůči Vám protektorští, bagatelizovat Vaše obavy
- Divit se, kam se poděl Váš obvyklý optimistický a energický přístup
- Považovat Vaše reakce, které myslíte smrtelně vážně, za vtip

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 ENFP byste se mohl/a naučit následující:

- Věnovat alespoň trochu pozornosti takovým drobnostem, jako je vedení účetnictví nebo termíny
- Je velmi důležité mít ve svém každodenním životě místo na tiché přemítání
- Uvědomovat si a brát v potaz své fyzické limity – raději předem, ne až potom, co onemocníte
- Vzhledem k Vaší tendenci brát si toho na sebe moc, není špatný nápad pravidelně procházet, co vše už jste slíbil/a a alespoň na čas říkat „ne“ novým požadavkům
- Kontrolovat, na co máte s lidmi, kteří Vás dobře znají a ví, jak u Vás vypadají známky přepracovanosti nebo přengažovanosti
- Zjistíte-li u sebe, že začínáte být náročný a kritičtí ohledně drobností, vyvoláváte hádky o faktech nebo si děláte hlavu s nepatrnými fyzickými symptomy, je čas vážně přezkoumat, nakolik jste ve stresu – a pokusit se věci co nejdříve změnit
- Je nemoudré dělat nějaká dlouhodobá nebo nevratná rozhodnutí, jste-li ve velkém stresu