

Типы в стрессе /Personality types under stress

Автор – Doug Din

Как 16 типов личности (по Маейрс-Бриггс) начинают «разрушаться» в стрессовых ситуациях? В файле представлено авторское описание Д. Дина (на англ. языке) и вариант перевода на русский Л. Плостак.



Оглавление:

ТИПЫ ЛИЧНОСТИ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА	4
ESTP	4
ISTP	4
ESFP	5
ISFP	5
ESTJ	6
ISTJ	6
ESFJ	7
ISFJ	7
ENTP.....	8
INTP.....	8
ENTJ	9
INTJ	10
ENFP.....	10
INFP.....	11
ENFJ.....	11
INFJ	11
PERSONALITY TYPES UNDER STRESS (engl.)	13
ESTP	13
ESFP	13
ESTJ	14
ESFJ	14
ENTP.....	15
ENTJ	15

ENFP.....	16
ENFJ.....	16
ISTP	17
ISFP	17
ISTJ	18
ISFJ	18
INTP.....	19
INTJ	19
INFP.....	20
INFJ	20

ТИПЫ ЛИЧНОСТИ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА

Перевод с англ. Ларисы Плостак

ESTP

Любители острых ощущений, ESTP часто не представляют себе отдаленных последствий собственных действий. Не осознавая, к чему в будущем могут привести их поступки, ESTP порой теряют общий язык с друзьями, коллегами и начальством. При всем стремлении одерживать быстрые победы и сильной способности к импровизации, они не застрахованы от длительных разочарований из-за недостатка предусмотрительности. ESTP упрямы и вряд ли примирятся с тем, что отдельные искусные маневры не приводят к желаемому результату. Они начинают вести себя вызывающе. Те несчастные, которые попали ESTP под горячую руку, вскоре убеждаются, что разбудили в них настоящего зверя. Теряя возможность действовать свободно и импульсивно, ESTP пренебрегают правилами и инструкциями, навязанными извне, в попытке вернуть острые ощущения.

Чем сильнее ограничивать свободу ESTP, тем больший стресс они испытывают. Они чувствуют себя опустошенными, как будто умершими для остального мира. Их первое побуждение - отомстить, высмеивая ценности других людей. Они все больше противопоставляют себя окружающим и поднимают их на смех с ошеломляющим высокомерием. Устраивая сцены, ESTP добиваются поднятия гаснущего духа и в то же самое время наказывают своих угнетателей. Как и все SP в состоянии стресса, ESTP сводят счеты, разрушая преграды на пути к свободе, и в то же самое время - завоеывая доверие и поддержку других людей.

ISTP

ISTP ценят личное пространство и оставляют за собой право решать важные вопросы самостоятельно. Их привычка жить сегодняшним днем и неспособность понять, как важно ставить цели, часто приводят к конфликтам с руководством. Деятельные по натуре, ISTP выступают против ограничений, но из-за этого контроль над ними только усиливается. В таких ситуациях ISTP быстро охватывает скука и чувство внутренней опустошенности. Излишний контроль загоняет их в напряженное и подавленное состояние. В подобных ситуациях ISTP предпринимают попытки отстраниться или, напротив,

встречают противника лицом к лицу.

Способ мести ISTP можно описать как развенчивание чужих ценностей. Они бросают вызов общественному мнению и нормам поведения в отместку за незаслуженно, по их мнению, утраченные возможности и свободу. Сведение счетов стимулирует их, а возможность отомстить и выразить, наконец, свою ярость приятно щекочет нервы. Если стресс продолжается, ISTP готовы поставить на карту всю оставшуюся у них свободу и бунтовать дальше.

ESFP

Потребность ESFP в общении с другими людьми создает им трудности на работе или в учебе. Их склонность на первый план ставить индивидуальность приводит к проблемам в ситуациях, где все строго упорядочено и обезличено. Как и все SP, ESFP не любят подчиняться приказам и ведут себя весьма вызывающе, когда чувствуют, что их личной свободе что-то угрожает. Их неуважение к стандартным процедурам принимает форму пассивного сопротивления, и ESFP обычно неплохо овладевают искусством досаждать людям, посягнувшим на их свободу. ESFP не придают большого значения временным ограничениям, их не вдохновляют ситуации, где четко сформулированы цели и задачи; в этих условиях ESFP охватывает скука и беспокойство, они чувствуют себя опустошенными.

Если стрессовая ситуация не прекращается, ESFP обращают накопившуюся агрессию внутрь себя, в их поведении просматривается склонность к саморазрушению. Испытывая беспокойство и скуку, ощущая внутреннюю пустоту, ESFP утрачивают свои обычные способности, а также свойственные им изящество и зрелость в поступках. Чтобы вернуть вкус к жизни, они должны отомстить тем, кто пытается лишить их свободы. Если стресс не удастся преодолеть с помощью адекватного поведения, ESFP проявляют агрессию по отношению к себе и окружающим.

ISFP

ISFP нередко чересчур зависимы от других и время от времени им недостает здорового скептицизма. Потребность угодить "и нашим, и вашим" приводит к тому, что во всех проблемах приходится обвинять себя и никого другого. Безудержное желание доверять окружающим раз за разом делает их жертвами разочарований в отношениях и ранит их чувства. ISFP губят приверженность к дипломатии и попытки спланировать отношения наперед. Когда ситуация не позволяет ISFP действовать свободно и непринужденно, они не находят себе места и ведут себя пассивно-вызывающе. Искусно притворяясь, что выполняют все требования, они тем временем находят способ досадить тем, кто навлек на них неприятности. Если же стресс нарастает, ISFP держатся с демонстративным

самоунижением, как бы назло всему миру. Они охотно сваливают ответственность на тех, кого считают виновниками своих проблем. Это возвращает им вкус к жизни и одновременно помогает свести счеты с предполагаемыми обидчиками. Разобравшись таким образом со своими обязанностями, ISFP стремятся найти выход из стресса и преодолеть угнетающие обстоятельства с помощью откровенно неподобающих развлечений.

ESTJ

ESTJ убеждены, что несоблюдение необходимых предписаний и невнимание к прошлому может привести к гибели нации. Подобно всем SJ, ESTJ остро чувствуют необходимость занять подобающее им место в справедливом обществе. Они верят, что это место можно заслужить, если честно исполнять свой долг, и угроза быть отвергнутыми или изгнанными причиняет им немалое беспокойство. Они боятся не выполнить свой долг и не оправдать доверия окружающих. Стресс, который охватывает ESTJ в результате, заставляет их удваивать усилия в попытке контролировать беспорядок. Стремясь исправить то, что, по их мнению, несовершенно, они обратят свой гнев на тех, кого заподозрят в безответственности. В подобной ситуации окружающие чувствуют, что ESTJ не считаются с их точкой зрения и делают скоропалительные выводы, подчас совершенно неоправданные. Если стресс не прекращается, ESTJ ощущают себя физически парализованными и испытывают недомогания, неприятные ощущения и усталость. Чувствуя себя беспомощными, ESTJ приходят в ужас от мысли, что их покинут, им кажется, что их не ценят и ими не интересуются. Жалуются они в основном на тех, у кого находятся в подчинении; иногда случается и так, что ESTJ пренебрегают собственными обязанностями, придираясь к другим. Облегчив себе жизнь таким образом, они изводят близких своей навязчивой опекой, а бесконечное недовольство ESTJ порой провоцирует бунт и сопротивление в их окружении.

ISTJ

Когда умение ISTJ выстраивать структуры, на которых, по их мнению, держится общество, не обеспечивает им необходимого уровня стабильности и надежности, они переживают упадок сил. Скованность, вызванная непреодолимым стрессом, мешает выполнять обязанности, которые позволили бы им стать полноправным членом общества. Преследуемые переживаниями о возможных неудачах, ISTJ начинают с усиленным вниманием исследовать детали, вызывающие стресс. Как следствие, в глазах окружающих они выглядят чересчур требовательными, раздражительными, негибкими и нетерпеливыми.

Опасаясь краха надежной системы и приходя в ужас от перспективы стать изгоем, ISTJ чувствуют себя, как будто из них выкачали жизненные силы. Возникшее переутомление усугубляется потерей сна и аппетита. При таком истощении ресурсов ISTJ не способны нормально работать и выполнять свои обязанности по отношению к другим. Подавленность и апатия возрастает оттого, что их основные потребности не удовлетворяются; при этом достичь взаимопонимания с окружающими становится еще тяжелее.

ESFJ

В первую очередь ESFJ привлекают те, кто добивается успеха, и редко кто из них выберет себе в супруги неудачника. Они поощряют своих партнеров и далее добиваться материального благополучия. В то же время некоторые ESFJ как будто созданы, чтобы опекать бедных и нуждающихся. В обоих случаях их самоотверженность, преданность и стремление удовлетворять желания других порой переходит границы, и у ESFJ появляется ощущение, что их не ценят и не замечают. Они могут носить в себе эти неприятные чувства, стесняясь выразить их вслух, и вскоре оказывается, что они страдают от непризнанности.

Если стрессовая ситуация не прекращается, ESFJ угнетены и подавлены. Они закликиваются на мрачных воспоминаниях, бесконечно обвиняя себя в прошлых ошибках. Обладая гипертрофированным чувством долга, ESFJ начинают упрекать себя во всем и буквально изобретать себе поводы для переживаний. Когда ESFJ не в силах противостоять стрессу, они жалуются на "тяжкое бремя", становятся невероятно мнительными по отношению к своему здоровью, обвиняют окружающих в "предательстве"; одним словом - уходят в глубокую меланхолию. ESFJ чувствуют себя брошенными "после всего, что они сделали и чем пожертвовали ради других". От собственных жалоб и подавленного настроения у ESFJ опускаются руки, и им не удается, как прежде, заботиться об окружающих и выполнять свои обычные обязанности "всеобщего опекуна".

ISFJ

ISFJ уважают общепризнанные авторитеты и обычно воспринимают мнения и желания окружающих, как свои собственные. В работе они предпочитают стабильность и придерживаются установленных стандартов.

Беспорядочность и постоянно меняющиеся правила причиняют им чрезвычайное беспокойство. В таких условиях ISFJ необходимо проявлять большую твердость и прямолинейность, поскольку существует немало охотников пользоваться их добротой и отзывчивостью, принимая это как должное. Такое злоупотребление их лучшими качествами вызывает обиду и возмущение ISFJ, хоть они и не любят признаваться в подобных настроениях.

В дальнейшем, когда неприятные чувства накапливаются, ISFJ боятся утратить свои позиции. Опасаясь, что они недостаточно защищены, они начинают усиленно обороняться и с особенной тревогой смотреть в будущее. Окружающие вынуждены давать отпор такой агрессии, таким образом, конфликт обостряется.

С развитием стресса ISFJ охватывает нарастающее чувство тревоги. Перспектива потерять контроль над ситуацией приводит их в ужас. Устав от перемен, они превращаются в безнадежных пессимистов и на физическом уровне страдают от своей тревожности. Чувствуя себя покинутыми, они практически заболевают, и желание опекать других отступает на задний план. Когда же ISFJ прекращают заботиться о благе окружающих, им становится негде себя применить.

ENTP

ENTP заслуженно гордятся, что воображение и нестандартный подход помогает им справиться с любой проблемой. Полагаясь на свою изобретательность, они порой не утруждают себя тщательной подготовкой к предстоящим событиям. Кроме этого, неумение правильно рассчитать время, необходимое для осуществления планов, приводит к перегрузкам и вынуждает их работать сверх установленных сроков. Любовь к экспериментам с новыми решениями создает им дополнительные трудности. Такое впечатление, что они сознательно ищут новые препятствия, чтобы уйти от утомительного однообразия. Не добившись желаемого с помощью импровизации, ENTP испытывают стресс, теряют уверенность в своих силах и начинают избегать рискованных ситуаций.

Если стрессовая ситуация не прекращается, ENTP падают духом, их уверенность в собственном всемогуществе заметно колеблется, уступая место ощущению собственной некомпетентности, неумелости и никчемности. ENTP переносят тревожность и неизвестность тяжелее, чем все остальные типы личности. Сомневаясь в своих силах, они вытесняют свои страхи и уходят от проблем вместо того, чтобы их решать. Панический страх и тревожность парализуют их изобретательность. Защитные фобические реакции приводят к тому, что ENTP хитростью добиваются успеха, там, где это легче сделать, а не там, где им это необходимо.

INTP

INTP недостает умения доводить начатое до конца и из-за этого их идеи трудно бывает проверить на практике. Их измышления порой слишком интеллектуальны и абстрактны, чтобы приносить реальную пользу. Обладая острым критическим мышлением и аналитическими способностями, INTP ко всему подходят с чрезмерным педантизмом, стремятся во всем дойти до

самой сути и таким образом усложняют даже самые простые ситуации. Любовь к аккуратности и точности многократно увеличивает в их глазах любую оплошность, допущенную ими или окружающими - другими словами, их самокритичность не знает границ. Желая быть компетентными и знать все досконально, они предъявляют к себе завышенные требования. Когда же страх перед неудачей выходит за рамки возможного, INTP с невероятной быстротой теряют уверенность в своих умственных способностях, чувствуют себя заторможенными и бессильными.

Если стресс не прекращается, INTP кажутся интеллектуально парализованными, они не в силах оперировать информацией, добытой столь кропотливым трудом. При таком интеллектуальном застое они страдают от творческого кризиса, боятся быть на виду и утрачивают обычное изящество мышления и речи. Озабоченные возможным провалом, INTP сознательно загоняют себя в угол в ожидании будущей неудачи. Когда стресс принимает угрожающие размеры, страх не справиться с любой задачей мешает им рискнуть в ситуации, где так необходим успех. Всеми силами скрывая свою некомпетентность, они так и не приобретают опыт практических достижений, в котором так отчаянно нуждаются.

ENTJ

ENTJ мчатся по жизни, обгоняя себя самих, и порой делают поспешные выводы, чтобы быстрее добиться желаемого. Иногда им надо напоминать, что стоит остановиться и выслушать других. Упрямые и не очень чуткие, ENTJ нередко остаются равнодушными как к чувствам окружающих, так и к своим собственным. Охваченные желанием добиться успеха - и неустанно следя за тем, как текущие действия отразятся на конечном результате - ENTJ не отличаются гибкостью и дипломатичностью, встречая препятствия на своем пути. Они не придают значения светским разговорам и прочим условностям, когда до результата подать рукой. Нередко окружающих оскорбляет такое пренебрежение общественными правилами и устоями.

Когда ENTJ кажется, что ситуация уходит из-под контроля, в них растет потребность доводить начатое до победного конца. С развитием стресса их охватывает навязчивое состояние "я должен, мне надо". Стремление любой ценой контролировать положение вещей выражается в гиперактивном поведении. Они пытаются избавиться от внутренней беспомощности и неуверенности, погружаясь в незначительные повседневные дела: наводят порядок, выполняют крупные и мелкие расчеты. Любой ценой избегая обвинений в провале, они так и не проявляют в полной мере свою компетентность и способности. Парадоксально, но именно отвлечение на мелкие дела мешает ENTJ выполнить свои основные обязанности и препятствует достижению целей.

INTJ

Из-за своей скрупулезности и педантичности INTJ часто бывают негибкими. Разработав определенную линию поведения, они упорно игнорируют всех, кто, по их мнению, уделит недостаточно внимания той или иной проблеме. Это качество, в сочетании с желанием "вершить великие дела", делает их излишне требовательными и тяжелыми в общении. Если реальное положение вещей не соответствует их завышенным ожиданиям, INTJ падают духом, им кажется, что все в них не так. "Все" - это компетентность и способность совершать нечто значительное. Боязнь не оправдать свои собственные ожидания усиливает стресс и гасит желание испытывать свои идеи на практике. Они ударяются в абстрактные размышления, не содержащие реальной пользы.

Нарастающий стресс делает INTJ неуступчивыми спорщиками; и без того небольшие дипломаты, они становятся и вовсе невыносимыми в общении с людьми. От неуверенности INTJ начинают преследовать навязчивые идеи. Они отчаянно, но безуспешно гонят прочь ужасные мысли, борются с абсурдными соблазнами и чувством собственной никчемности. От страха, что другие заметят их неудачи, INTJ зацикливаются на своих ошибках, слабостях, бездарности и некомпетентности. Отсутствие веры в себя не дает им рискнуть, и следовательно мешает достичь так необходимого им успеха.

ENFP

ENFP склонны разбрасываться и перегружать себя физически и эмоционально. Привычка откладывать дела на завтра и пренебрегать деталями серьезно усложняет им жизнь. ENFP нередко переключаются на новую деятельность, не доведя ранее начатое до конца. Наряду с присущим им очарованием, они способны проявлять и раздражительность, и вспыльчивость, если запутываются, стремясь понравиться всем и каждому. С началом стресса ENFP охватывает чувство отчуждения, а позднее они увязают в обманах в надежде скрыть то, что происходит с ними на самом деле.

ENFP ищут скрытые символы во всех самых простых событиях, и, как правило, в условиях стресса истолковывают эти символы, как предвестник беды. Не в состоянии избавиться от ощущения, что они не соответствуют сами себе, ENFP буквально вынуждены "собирать себя по кусочкам". Они находятся как бы "вне себя" или "не вполне здесь" - как будто что-то или кто-то похитил их сущность. Не узнавая себя, ENFP стыдятся своего фальшивого и неискреннего поведения. Если стресс нарастает, они будут приписывать окружающим злое намерение, чтобы объяснить свои собственные страхи.

INFP

INFP вступают в конфликт сами с собой, когда не могут строить отношения с людьми в соответствии со своим внутренним этическим кодексом. Они не знают, как поступить: учитывать в первую очередь интересы других или свои собственные. Мешают выбору привычка становиться на место окружающих и предрасположенность к самопожертвованию. От неумения громко заявить о своих желаниях INFP перестают понимать, чего же они, собственно, хотят. Хотя поиск себя необычайно заманчив для них, успеха в нем они достигают редко.

Как и все NF INFP, подверженные стрессу, теряются и чувствуют себя сбитыми с толку. С развитием стрессовой ситуации растет их ощущение оторванности от собственного "я". INFP оказываются не в состоянии определить свое место во времени и пространстве. Они упускают из виду простейшие детали и вместо этого сосредотачиваются на более абстрактных и символических толкованиях простых поступков. Это нередко ставит в тупик тех, кто привык к более прямому и конкретному общению.

ENFJ

Чересчур оптимистичная оценка своих отношений с окружающими, превращается порой для ENFJ в непосильную ношу. Они чувствуют себя ответственными за любой конфликт, возникающий в их окружении, и считают своим долгом сопереживать всем сразу. Воспринимая чужую боль как свою, ENFJ забывают о собственных интересах и проблемах. Их идеализм приводит к горькому разочарованию, когда добровольное принятие на себя ответственности не дает должных плодов. Фантазии об идеальных отношениях и всеобщем единстве редко воплощаются в реальность, и даже самые харизматические лидеры сталкиваются с неожиданным сопротивлением.

Как и все NF, ENFJ не хотят признавать, что попали в стрессовую ситуацию в попытке защитить свое чувство благополучия и единства. Однако, такое замалчивание "непривлекательной стороны жизни" помогает ненадолго: приходится сталкиваться с этой проблемой позже, когда она выходит на поверхность, как гром среди ясного неба, в виде вспышки гнева, неожиданного эмоционального взрыва. Нередко признаки сдерживаемого стресса у ENFJ выдает "язык тела", проявлением неожиданных физических симптомов, которые им сложно контролировать.

INFJ

Покладистые и тихие по натуре, INFJ особенно ранимы и подвержены стрессу. Недоразумения в отношениях с близкими серьезно расстраивают их.

Как и все NF в условиях стресса, INFJ чувствуют себя разбитыми и потерянными - как будто они играют чью-то роль, вместо того, чтобы оставаться собой. Такое "раздвоение" может даже привести к недомоганию, хотя порой болезненные симптомы не материальны, а вызваны мнительностью. Чувствуя себя оторванными от физического мира, INFJ подавлены и парализованы своими сдерживаемыми эмоциями. Несмотря на то, что INFJ предпочитают бездействовать и затаиться, пока стрессовая ситуация не разрешится сама собой, им не мешало бы быть активнее и прекратить подстраиваться под окружающих. Чрезвычайно отзывчивые и обходительные, INFJ склонны считать своими ценности и убеждения других. С развитием внешнего конфликта у них неуклонно растет чувство внутренней дисгармонии, и INFJ требуется немалые усилия для того, чтобы отделить собственные проблемы от проблем окружающих.

PERSONALITY TYPES UNDER STRESS

From: [Doug Dean - Profiles](#)

When in stressful situations, all personality types display symptoms that are disadvantageous to others and unproductive for themselves. The kinds of circumstances that induce stress also varies from type to type. Although any type can display any symptom from time to time, different types specialize in specific behaviors.

ESTP

Owing to their drive for excitement, ESTPs are often unaware of the long-term consequences of their actions. Not understanding the far reaching implications of their behaviors, ESTPs often find themselves at odds with friends, colleagues, and employers. A quick fix mentality and strong improvisational skills cannot always compensate for the long-term disappointments resulting from shortsighted planning. ESTPs are tough-minded and may appear insensitive when resourceful shortcuts fail to impress a taskmaster. They can quickly become defiant. Those unfortunate enough to be on the receiving end of an ESTP's anger or retaliation may soon find that they have a tiger by the tail. If they lose the opportunity to act freely on their impulses, ESTPs abuse rules and regulations laid down by others in an attempt to regain a sense of excitement.

If confinement continues, an ESTP's stress increases. They feel empty and hollow inside, as if dead to the world. Their first impulse is to seek revenge by mocking other people's values. They become increasingly anti-social and ridicule others with startling displays of disdainful behavior. By causing a scene, ESTPs rejuvenate their fading spirits and at the same time punish their oppressors. Like all SPs under stress, ESTPs get even by undoing the barriers to freedom, especially though gaining the trust and cooperation of others.

ESFP

ESFPs' need to socialize with others may create difficulties at work or school. Their tendency to over-emphasize subjective data can cause problems in structured situations. Like all SPs, ESFPs resist regulations and they can become quite defiant when their sense of freedom is violated. Their disregard for standard

procedures will take the form of passive resistance and ESFPs usually develop many skills to annoy the people they blame for their loss of liberty. ESFPs are prone to neglecting time-limits and situations requiring organized goals; under such circumstances, ESFPs will become bored and restless, and will quickly develop a feeling of emptiness.

If a stressful situation endures, ESFPs will respond against others by mistreating themselves and acquiring habits that are self-destructive. Feeling empty, restless, and bored, ESFPs may experience a regression of their skills, graceful movements, and maturity. ESFPs penalize those responsible for obstructing their freedom while, at the same time, they restore excitement back into their own lives. Having not obtained freedom through appropriate behavior, ESFPs overwhelmed with stress will behave in ways that are unproductive to themselves and others.

ESTJ

ESTJs fear a bankrupt nation that abandons its heritage and its obligation to a prescribed set of standards. Like all SJs, ESTJs feel the need to earn their place in a just society. ESTJs believe that membership is ensured through responsible serving and the threat of being forsaken or cast out will make them feel insecure. They will worry about dereliction of duties and betrayal. The resulting stress can cause ESTJs to redouble their efforts at controlling disorder. In an effort to correct what they feel is out of place, they will direct their anger and frustration at what they consider the irresponsible behavior of others. At these times, others may feel the ESTJ is not responsive to their point of view and is jumping to unjustified conclusions.

If stress continues, the ESTJ may become physically immobilized and experience illness, unpleasant bodily sensations, and fatigue. Feeling incapacitated, the ESTJ dreads the thought of being deserted and begins to feel increasingly unappreciated and left out. Their grievance list usually includes those to whom they are responsible; thus it may appear that the ESTJ is neglecting their own obligations by blaming others. While exempting themselves from their own responsibilities, the ESTJ may henpeck and nag others. This can cause those who feel hindered by the ESTJ's complaints to feel defiant and to rebel further.

ESFJ

The social status of successful people can be quite alluring to ESFJs and many marry prosperous mates and encourage them to accumulate the material signs of prosperity. Other ESFJs seem to fit in with the poor and the needy. In either case their dependability, dedication, and commitment to providing for the needs of others is, at times, overlooked. This can lead to the ESFJ feeling unappreciated

and neglected. They can harbor uncomfortable feelings, which they then feel guilty and shameful about, and then they find themselves suffering from emotional denial.

If stress continues, the ESFJ will begin to feel dejected and despondent. A sense of gloom seems to be attached to their memories and the ESFJ fosters feelings of self-blame and guilt about certain past experiences. Always conscious of a sense of indebtedness, the ESFJ feels generally remorseful and may regret imagined woes. If stress becomes overwhelming, ESFJs will complain of their burdens, suspect dreadful things about their health, become critical of others who have "betrayed" them, and become generally melancholic. The ESFJ feels forsaken after all they have put up with and done for others. Their complaints immobilize so they are unable to nurture others or fulfill their demanding obligations.

ENTP

ENTPs value their ability to use imagination and innovation to deal with problems. Trusting in their ingenuity to get them out of trouble, they often neglect to prepare sufficiently for any given situation. This characteristic, combined with their tendency to underestimate the time needed to complete a project, may cause the ENTP to become over-extended, and to work frequently beyond expected time limits. Complicating this situation is their predisposition to experiment with new solutions. This makes them eager to move on to the next challenge when things get boring. ENTPs become stressed when their improvisational abilities are ineffective and they will avoid circumstances where they might fail.

If stress continues, ENTPs become distracted and their "can do" attitude is threatened. Feelings of incompetence, ineptness, and inadequacy take over. They need to escape situations that are associated with anxiety is more prominent for the ENTP than for any other personality type. Doubtful of whether they will have what it takes to accomplish a task, they displace their fears onto situations they can elude. Panic, fear, and anxiety then block the expression of their creativity. Defensive phobic reactions cause the ENTP to circumvent achievement in other areas and prevent the success they strive on.

ENTJ

ENTJs can get ahead of themselves and jump to conclusions in their effort to get things done. They may need to be reminded to take the time to listen to other points of view. Being tough-minded, ENTJs have a tendency to ignore their own and others' feelings. With a burning desire to achieve — and a constant eye on how current decision will effect end results — ENTJs may become overly

argumentative when obstacles get in their way. Small talk and casual conversations appear frivolous and without merit when projects are at hand. This, along with the NT's nature of being impervious to social conventions and customs, can cause others to feel affronted.

When ENTJs sense that they are losing control, they feel an increasing need for completion. If stress continues, they become distracted by a compelling "got to" and "have to" state of mind. Their need to master a situation then becomes misdirected and they engage in compulsive behaviors that preoccupy their attention and time. Feeling helpless, and lacking confidence, they resort to completing simple, meaningless, repetitive tasks (i.e. cleaning, counting, inspecting) in an effort to avoid a growing sense of failure. By avoiding ineptitude at all costs, their competence and ability are never fully tested. Ironically, these all-consuming distractions are the very behaviors that prevent ENTJs from fulfilling their basic need for achievement and improvement.

ENFP

ENFPs have a tendency to overextend themselves in both their physical and emotional commitments. Their proclivity to procrastinate and to overlook details complicates their circumstances. ENFPs often move on to new ventures without completing those they have already started. Their charming personalities can show signs of irritability and over-sensitivity when their desires to please different people come into conflict. During times of stress, ENFPs feel alienated. They then engage in deceptions that serve to obscure what is occurring within themselves.

The ENFP finds symbolic meanings behind the immediate circumstances. These meanings are construed as foreboding problems when ENFPs are under stress. Having a pervasive feeling of losing control over their own independent identities, ENFPs will feel virtually split apart by intruding circumstances. They will be "besides themselves" and "just not all there" — as if something, or someone, has taken away the essence of who they are. Not feeling like themselves, the ENFP will become subject to their own feelings of shame for being a phony, a fake or an impostor. If stress continues to grow, they may attribute malevolent schemes to others in order to explain away their fears.

ENFJ

The ENFJs optimistic outlook toward social relationships is a burden to them at times. When external conflicts affect a group, the ENFJ is likely to assume responsibility. Their ability to empathize then turns into a liability. ENFJs, when over-identifying with the pain of others, will lose sight of their own concerns and interests. Their idealism can also be the cause of some distress when their

assumptions are unable to weather the winds of reality. Fantasized relationships rarely translate into reality and even the best charismatic leader encounters unexpected resistance.

Like all NFs, ENFJs will disassociate themselves from stressful situations in an effort to protect their sense of well-being and togetherness. The ENFJ, however, will repress the unpleasant side of life only to have to face it later in an intensified form when it explodes from its hiding place. It can manifest itself as fits of anger, sudden outbursts, or emotional explosions. Often the ENFJ's body will reflect pent-up stress by manifesting various physical symptoms that will erupt unexpectedly.

ISTP

ISTPs value privacy and sometimes keep important issues to themselves. Their concern for the present moment and their inability to recognize the importance of setting goals, often leads them into conflict with authority. Being action-oriented, ISTPs react against restrictions — which typically causes the controls placed on them to increase. In these situations, boredom can quickly set in and the ISTP may experience feelings of internal emptiness. Overly regulated situations cause ISTPs stress. In such situations, ISTPs either attempt to flee or turn to fight their adversary face-to-face.

The ISTP's form of retaliation can be characterized as defiling what other people value. The ISTP violates rules and regulations that protect individual rights in retaliation for the lost opportunities and freedom that the ISTP believes they have had to endure. Getting even stimulates them and a renewed sense of excitement emerges from the risks of revenge and the expression of outrage. If stress continues, ISTPs will put what remaining freedom they have left in jeopardy by rebelling further.

ISFP

ISFPs can be over-accepting of others and need to be more skeptical at times. Their need to please everyone makes them reluctant to critique any one but themselves. This excessive desire to trust others makes them targets for hurt feelings and disadvantaged relationships. Long-range planning and adherence to policies can be their downfall. When the freedom to act on their instincts is limited, ISFPs become bored, restless, and passively defiant. They are skilled at seeming to comply with regulations while annoying those who cause them distress.

If stress continues to build, ISFPs will penalize others through self-degrading behavior. This behavior has the tendency to divert accountability away from themselves and onto others who they blame for their plight. This restores the excitement back into ISFP's lives while at the same time getting even with their accused oppressors. Rationalizing their responsibilities, stressed-out ISFPs attempt to find their way out of unstimulating circumstances through seeking inappropriate thrills.

ISTJ

When their skills at maintaining the structures that they believe hold up society fall short of achieving the security they are striving toward, ISTJs become tired and weary. If the stress becomes overwhelming, ISTJs become immobilized and cannot fill the responsibilities that they consider necessary for rightful membership within their community. They become incapacitated by concerns of a bankruptcy. ISTJs may then further increase their attention on the details of the situation that is causing them stress. This sometimes results in accusations by those around them that the ISTJ is becoming over-demanding, irritable, inflexible, and impatient with others.

Fearing the breakdown of a trustworthy system and dreading becoming an outcast, the ISTJ may feel like energy is being drained from their bodies. Fatigue will set in and it will be exacerbated by a loss of sleep and of appetite. Depleted of their resources, ISTJs will be unable to meet many of their obligations or fulfill their duties to their work and to others. Not being able to fulfill this basic need, the ISTJ becomes further stressed and almost incapacitated by listlessness — making it all the more difficult be responsive to others.

ISFJ

ISFJs respect established authority and they tend to accept others' opinions and desires as their own. In work situations, they provide a stable and standardized service. Disorderly situations and constantly changing rules can cause them undue stress. At these times ISFJs need to be more assertive and direct because, owing to their kindheartedness and sensitivity, ISFJs can be taken for granted and even taken advantage of. This can cause them to feel resentment and anger — feelings that the ISFJ has a tendency to deny. If the situation worsens and uncomfortable feelings build up, the ISFJ will begin to feel insecure about their status. Worrying that they are not secure or protected enough, they may become overprotective and excessively nervous about foreboding events. This can cause others to feel resistant or defiant which then contributes to the disorder of the situation.

If stress continues, the ISFJ will experience increasing anxiety. Their fear that things will continue to spin out of control will result in a general feeling of dread and apprehensiveness. They become both wary of change and unrelentingly pessimistic about the future. ISFJs will eventually become immobilized by physical symptoms associated with their anxieties. Providing care for others will become secondary as their own bodily symptoms — resulting from their fears of abandonment — disable to such a degree that they cannot assume their responsibilities. Yet, abandoning service-orientated obligations prevents ISFJs from accessing opportunities that allow them to fulfill their basic needs.

INTP

INTPs lack follow-through and this can isolate their ideas from practical examination. Their notions become over-intellectualized and too abstract to be of practical benefit. With their sharp critical thinking and analytical abilities, INTPs tend to nit-pick, hair-split, and generally overdo simple issues. Their desire for accuracy and precision exacerbates any error they may perceive in themselves or in others — they are, in other words, highly self-critical. Wanting to be competent and know everything, their standards grow increasingly higher. When fear of failing becomes overly pronounced, INTPs are quick to feel unintelligent, slow, and powerless.

If stress continues, the INTP's mind seems to freeze and block out the vital information it has worked so hard to accumulate. Their creative juices stop flowing and they suffer from stage fright, writers block, and a general inhibition of their ingenious thinking and fluent language skills. Preoccupied with performance failure, INTPs become self-consciously distracted in anticipation of their failure. If the stress becomes too overwhelming, the fear of blanking out prevents them from taking risks in areas they desire to succeed in. Attempting to avoid incompetence, they fail to gain the expertise and mastery they so desperately need.

INTJ

INTJs' precision thinking and need for accuracy causes them to be inflexible at times. Having thought out a strategy, the INTJ may stubbornly disregard those who they think have not spent as much time reflecting on an idea as they have. This, along with their drive to produce something significant, can make them demanding and difficult. If their plans and solutions fall short of their high standards, INTJs feel pressured — as if everything is on the line. "Everything," for an INTJ, is the competence and ability to produce something significant. Fear of not living up to this expectation will increase their stress and possibly dissuade

them from risking or trying out their ideas. They may then find themselves thinking about ideas that do not have a meaningful or productive end.

When stress increases, the INTJ can become argumentative and disagreeable. Social interaction, which is not their strength, becomes increasingly difficult for them. Not trusting their own abilities, they become preoccupied with obsessive notions. The INTJ may then find themselves spending an inordinate amount of time fighting horrible thoughts, tempting absurdities, and feelings of worthlessness. Fearful of others recognizing their perceived failure, the INTJ incessantly ruminates about mistakes, inadequacies, weaknesses, ineptness, and incompetence. Because this distracts them from risking what little confidence they may have left in themselves, it therefore keeps them from obtaining the success and achievement they so desperately need.

INFP

INFPs feel internal turmoil when they find themselves in situations in which there is conflict between their inner code of ethics and their relationships with others. They feel caught between pleasing others and maintaining their own integrity. Their natural tendency to identify with others, compounded with their self-sacrificial dispositions, tends to leave them confused as to who they really are. Their quiet personalities further feeds their feelings of depersonalization. The INFP's quest for self-identity then seems even more alluring — but increasingly impossible to attain.

As with all NFs, the INFP will feel lost and perplexed at stressful times. As stress builds, INFPs become disconnected from their own personality and perceived place in life. They will lose sight of who they are in relation to time and place. They may not make basic observations, while instead they will focus on the more abstract and symbolic meanings of a particular interaction. This can sometimes baffle those who expect more direct communication and a fairly concrete relationship.

INFJ

The agreeable nature and quiet personality of INFJs makes them particularly vulnerable to hurt feelings. Distress within close relationships can shatter the INFJ. Like all NFs under stress, INFJs feel fragmented and lost — as if they are acting out a part rather than simply being themselves. This disassociation can be related to physical symptoms for the INFJ, whether real or imagined. Feeling split off from their physical natures, INFJs may become virtually immobilized by repressed feelings.

Although INFJs may feel like remaining still and stationary until the chaos and confusion of a stressful situation dissipates, it would be best for them to actively sort out their needs from others. Being excessively cooperative and agreeable, the INFJ has a tendency to adopt values and beliefs of others as their own. When external conflicts grow, so does the INFJ's sense of personal disharmony. Disassociating themselves from others takes a great deal of effort for the INFJ.