



Σειρά: ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Επιστημονικός Υπεύθυνος: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ-ΣΤΑΜΑΤΙΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΥ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΥΓΕΙΑΣ

στο χώρο εργασίας

Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης
Αλέξανδρος-Σταμάτιος Αντωνίου

Πρόλογος Ελληνικής Έκδοσης
Γεώργιος Χρούσος

Επιμέλεια Διεθνούς Έκδοσης
Α.-Σ. Αντωνίου & C.L. Cooper

1. Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια η πλειοψηφία των επιστημονικών ερευνών σχετικά με το στρες χαρακτηρίζεται από μία ανανέωση του ενδιαφέροντος για τον προσδιορισμό του τρόπου με τον οποίο η προσωπικότητα επηρεάζει όλο το φάσμα του φαινομένου του στρες και τους μηχανισμούς αντιμετώπισής του (coping mechanisms) (Suls, David & Harvey, 1996· Vollrath, 2001) καθώς και για το ποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας είναι περισσότερο καθοριστικά για να προβλέψουν εντονότερη συναισθηματική αντίδραση υπό στρεσογόνες συνθήκες (Lee-Baggley, Preece & Delongis, 2005· David & Suls, 1996). Κυρίως, η επιστημονική σκέψη κατευθύνεται στο συμπέρασμα ότι οι ατομικές διαφορές που παρατηρούνται στην αντίδραση σε πηγές στρες καθώς και στον τρόπο που το στρες επιδρά στην ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου, ουσιαστικά ερμηνεύονται από τις διαστάσεις της προσωπικότητας (Costa & McCrae, 1990· Friedman, 1990· Sanderman & Ranchor, 1997).

Η προσωπικότητα και οι διαστάσεις της έχουν βρεθεί ότι παίζουν σημαντικό ρόλο σχεδόν σε κάθε στάδιο της διαδικασίας του στρες και των μηχανισμών αντιμετώπισής του, παρόλο που η μεταξύ τους σχέση αποδεικνύεται ιδιαίτερα πολύπλοκη και πολυδιάστατη (Vollrath, 2001). Η προσωπικότητα έχει συνδεθεί με την πιθανότητα να βιώνει κάποιος στρεσογόνες καταστάσεις (Bolger & Schilling, 1991· Mak & Mueller, 2000), την αξιολόγηση (appraisal) ενός περιστατικού ως πηγή στρες (Lee-Baggley, Preece & Delongis, 2005), την πιθανότητα να επιλέξει κάποιος συγκεκριμένους μηχανισμούς αντιμετώπισης του στρες (McCrae & Costa, 1986· Suls & David, 1996·

DeLongis & Holtzman, 2005), την αποτελεσματικότητα και τα αποτελέσματα των συγκεκριμένων μηχανισμών άμυνας (McCrae & Costa, 1986· Gunthert, Cohen & Armeli, 1999) καθώς και την επίδραση του στρες στην ψυχική (Bolger & Schilling, 1991) και σωματική υγεία (Friedman & Rosenman, 1974· Engebretson & Mathews, 1992· Johnson, 1990) όπως διαπιστώνεται σε αντιδράσεις με έντονα σωματικά συμπτώματα (π.χ. στεφανιαία νόσος).

Σε κάθε περίπτωση, τα πορίσματα των πολυάριθμων ερευνών συχνά καταλήγουν σε εννοιολογικές συγχύσεις, οι οποίες δεν διευκολύνουν την ερμηνεία των αποτελεσμάτων για την υπό διερεύνηση σχέση: η πλειοψηφία των ερευνών εξετάζει παράλληλα την άμεση σχέση της προσωπικότητας με την διαδικασία του στρες καθώς και την έμμεση σχέση της με τους μηχανισμούς αντιμετώπισης (π.χ. Furnham, 2002). Επίσης, συχνά, η υιοθέτηση ορισμένου μοντέλου στρες ή προσωπικότητας εκ μέρους του ερευνητή συχνά καταλήγει σε διαφορετικές κάθε φορά σχέσεις μεταξύ των δύο μεταβλητών. Ο σκοπός του παρόντος κεφαλαίου είναι να συνοψίσει το ευρύ φάσμα των υπάρχοντων πορισμάτων, να καταλήξει σε συμπεράσματα για την σχέση των υπό εξέταση μεταβλητών και να καταδείξει εν τέλει ότι οι διαφορετικές ερμηνείες δεν είναι αλληλοαποκλειόμενες αλλά αλληλοσυμπληρούμενες, διευκολύνοντας την βαθύτερη κατανόηση της πολυδιάστατης σχέσης μεταξύ προσωπικότητας, μηχανισμών αντιμετώπισης και στρες.

2. Προσωπικότητα και Στρες

Οι Bolger & Schilling (1991) κατέληξαν σε τρεις συγκεκριμένους μηχανισμούς με τους οποίους η προσωπικότητα επηρεάζει την όποια σχέση της με το στρες. Πρώτον, οι διαστάσεις της προσωπικότητας μπορούν να επηρεάσουν την έκθεση σε στρεσογόνους παράγοντες και δεύτερον, η προσωπικότητα επηρεάζει την βίωση των συμπτωμάτων του στρες μέσω του τρόπου της αντίδρασης σε μια στρεσογόνο κατάσταση. Όλοι οι άνθρωποι δεν διαθέτουν το ίδιο ρεπερτόριο μηχανισμών αντιμετώπισης, ούτε και κάνουν τις ίδιες επιλογές από αυτό το ρεπερτόριο. Ουσιαστικά, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας διαδραματίζουν ρόλο μεσοληθτικό μεταξύ πηγών στρες (stressor) και ψυχολογικών ή σωματικών επιπτώσεων (strain). Τρίτον, οι διαστάσεις της προσωπικότητας ενδέχεται να έχουν μια ενδογενή και άμεση επίδραση στην ψυχική ή σωματική υγεία του ατόμου χωρίς να παρεμβάλλονται αναγκαστικά στρεσογόνες καταστάσεις.

Η πλειοψηφία των ερευνών που μελέτησαν την σχέση προσωπικότητας και στρες, κατ' ουσίαν ενέταξαν το ρόλο της προσωπικότητας στην πρώτη και δεύτερη κατηγορία, δηλαδή ως ενδιάμεση μεταβλητή (mediator) που παρεμβαίνει στη σχέ-

ση μεταξύ στρεσογόνων παραγόντων και ψυχολογικών/σωματικών επιπτώσεών τους. Διαφορετικές προδιαθέσεις και χαρακτηριστικά προσωπικότητας έχουν υιοθετηθεί για να ερμηνεύσουν το ευρύ φάσμα ευαισθησίας ή δεκτικότητας σε πηγές στρες. Σημαντικός αριθμός ερευνητών υποστηρίζει ότι συγκεκριμένοι τύποι ανθρώπων λόγω της ύπαρξης συγκεκριμένων αρνητικών χαρακτηριστικών προσωπικότητας αποδεικνύονται περισσότερο ευάλωτοι στην βίωση συμπτωμάτων που σχετίζονται με το στρες και μάλιστα με μεγαλύτερη ένταση (McCrae & Costa, 1987· Mak & Mueller, 2000). Έρευνες που αναφέρονται σε διαστάσεις της προσωπικότητας, όπως Έδρα Ελέγχου (Locus of Control) (Younger και συν., 1995· Parkes, 1984), Προσωπικότητα Τύπου A (Type A Personality) (Friedman & Rosenman, 1974), Ανθεκτικότητα (Hardiness) (Kobasa, 1979), Αρνητική Συναισθηματικότητα (negative affectivity) (Spector & O'Connell, 1994) και Νευρωτισμό (Eysenck & Eysenck, 1985) είναι παραδείγματα ερευνών που κινούνται στο πλαίσιο τεκμηρίωσης και θα παρουσιαστεί στη συνέχεια.

Η Προσωπικότητα Τύπου A έχει ερευνηθεί εκτεταμένα (Friedman & Rosenman 1974· Lachar, 1993· Vollrath, 2001) και θεωρείται ως μια από τις σημαντικότερες προσεγγίσεις στη μελέτη των ατομικών διαφορών και χαρακτηριστικών που αφορούν τις εκδηλώσεις του στρες. Η Προσωπικότητα Τύπου A χαρακτηρίζεται ως «προσωπικότητα επιρρεπή στην εκδήλωση στεφανιαίας νόσου» (Type A Coronary-Prone Behaviour Pattern). Έχει διαπιστωθεί από σημαντικές καρδιολογικές έρευνες (Friedman & Rosenman, 1974· Lachar, 1993· Riska, 2002) ότι ορισμένες συμπεριφορές και χαρακτηριστικά ενός συγκεκριμένου τύπου ανθρώπων προμήνυαν εκδήλωση στεφανιαίας νόσου και άλλων καρδιακών παθήσεων. Η Προσωπικότητα Τύπου A χαρακτηρίζεται από ανυπομονησία, επιθετικότητα, ανταγωνιστικότητα, επιδίωξη υψηλού επιπέδου επιτευγμάτων και μόνιμη αίσθηση πίεσης χρόνου. Εν αντιθέσει, η Προσωπικότητα Τύπου B κινείται ακριβώς στο αντίθετο άκρο, χωρίς να εμφανίζει κανένα από τα χαρακτηριστικά του Τύπου A.

Παρόλο που η Προσωπικότητα Τύπου A έγινε αποδεκτή με ενθουσιασμό στους ερευνητικούς κύκλους, η μετέπειτα έρευνα απέτυχε να αποδείξει τόσο την συσχέτισή της με περισσότερο παραδοσιακούς δείκτες προσωπικότητας (π.χ. Νευρωτισμό) (Jenkins, 1979) όσο και την πραγματική της σχέση με άλλα καρδιακά καρδιολογικά νοσήματα (Lachar, 1993· Miguel-Tobal & Gonzalez-Ordi, 2005). Η κυρίως κριτική επικεντρώθηκε στο γεγονός ότι το εννοιολογικό υπόβαθρο της Προσωπικότητας Τύπου A συντίθεται από διάφορα επιμέρους χαρακτηριστικά τα οποία δεν είναι δυνατόν να συμβάλλουν όλα και με τον ίδιο τρόπο στην ανάπτυξη καρδιακών παθήσεων.

Έτσι, άλλα ερευνητικά προγράμματα επικεντρώθηκαν στο να απομονώσουν εκείνα τα χαρακτηριστικά της Προσωπικότητας Τύπου A που εμφανίζονται να έχουν

σχέση με καρδιακά προβλήματα και με άηθες σωματικές επιπτώσεις (π.χ. υψηλά επίπεδα αρτηριακής πίεσης, αυξημένος αριθμός καρδιακών σφυγμών). Η επιθετικότητα -οριζόμενη ως η συμπεριφορά που έχει ως σκοπό να καταστρέψει πράγματα ή να τραυματίσει κάποιον- η βίωση και έκφραση θυμού και η εχθρικότητα (ως μόνιμη αρνητική προδιάθεση προς τους άλλους) (Spielberger και συν., 1983), ως χαρακτηριστικά προδιάθεσης και προσωπικότητας, αποδείχτηκαν περισσότερο καθοριστικά στην εμφάνιση καρδιακών προβλημάτων και στην αύξηση των σωματικών συμπτωμάτων υπό την επίδραση στρεσογόνων καταστάσεων (Dembrowski & Costa, 1987· Krantz και συν., 1988· Johnson, 1990· Lachar, 1993· Miguel-Tobal & Gonzalez-Ordi, 2005) σε σύγκριση με την επίδραση του συνόλου των χαρακτηριστικών που εκδηλώνει μια Προσωπικότητα Τύπου Α. Επομένως, θα μπορούσε να εξαχθεί το συμπέρασμα ότι πιθανόν πίσω από τα χαρακτηριστικά μιας Προσωπικότητας Τύπου Α κρύβονται κάποια άηθα χαρακτηριστικά, εννοιολογικά συγγενή μεταξύ τους, όπως ο Νευρωτισμός (Neuroticism) (Eysenck & Eysenck, 1985), η Προσωπικότητα με Προδιάθεση Άγχους (Trait Anxiety) (Spielberger, 1975) ή η Αρνητική Συναισθηματικότητα (Negativity Affectivity) (π.χ. Parkes, 1990) και κατά συνέπεια ο Τύπος Α θα μπορούσε να είναι εκδήλωση αυτών των συγγενών χαρακτηριστικών παρά να αποτελεί μια αυτόνομη και διακριτή διάσταση προσωπικότητας.

Πραγματικά, η έρευνα στις παραπάνω διαστάσεις προσωπικότητας έχει τεκμηριώσει ότι αυτά τα χαρακτηριστικά αποτελούν σημαντικούς και από τους πλέον καθοριστικούς δείκτες πρόβλεψης αυξημένου άγχους και άηθων αρνητικών επιπτώσεων υπό την επίδραση στρεσογόνων παραγόντων (π.χ. Watson & Clark, 1984· Spector & O'Connell, 1994· Walsch και συν., 1997· Spielberger & Reheiser, 2005). Για παράδειγμα, στο μοντέλο του Spielberger και των συνεργατών του (2002) για το εργασιακό στρες (State-Trait Process Model for Occupational Stress) προκρίνεται η Προδιάθεση Άγχους ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας -η οποία παρουσιάζεται ως η μόνιμη τάση του ατόμου να προσλαμβάνει τα ερεθίσματα ως απειλητικά ή επικίνδυνα- ως καθοριστικός παράγοντας στον τρόπο που το άτομο αξιολογεί και αντιλαμβάνεται τις πηγές στρες στον χώρο εργασίας του. Ο Νευρωτισμός και η Προδιάθεση Άγχους παίζουν κρίσιμο ρόλο στην αξιολόγηση της κατάστασης ως απειλητικής ή επικίνδυνης (Spielberger, 1975· Eysenck & Eysenck, 1985) και αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα στρες (McCrae, 1990). Επιπλέον, η ύπαρξη των παραπάνω χαρακτηριστικών προσωπικότητας έχει βρεθεί ότι επηρεάζει την βίωση αρνητικών συναισθημάτων ακόμα και στην περίπτωση που το στρεσογόνο ερέθισμα εκλείνει (Watson & Clark, 1984). Η Αρνητική Συναισθηματικότητα, για παράδειγμα, ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας που εννοιολογικά αντανακλά το Νευρωτισμό και την Προδιάθεση Άγχους (Bolger & Schilling, 1991) και αναφέρεται στην προδιάθεση του ατό-

μου να επικεντρώνεται στα αρνητικά σημεία του ατόμου, των άλλων και του κόσμου - έχει αποδειχθεί ότι συνδέεται με υψηλά επίπεδα βίωσης άγχους και αρνητικών επιπτώσεων-ψυχολογικών ή/και σωματικών- (Burke και συν., 1993· Spector & O'Connel, 1994) ακόμα και στις περιπτώσεις εκείνες που δεν υφίστανται στρεσογόνος παράγοντας (Watson & Clark, 1984).

Οι μηχανισμοί με τους οποίους τα παραπάνω χαρακτηριστικά προσωπικότητας συνδέονται με το στρες έχουν απασχολήσει ιδιαίτερα τους ερευνητές (π.χ. Bolger & Zuckerman, 1995). Ο Νευρωτισμός συνδέεται με την βίωση συναισθημάτων άγχους καθώς επηρεάζει είτε την αυξημένη έκθεση σε αρνητικά γεγονότα (Buss και συν., 1987) είτε την επιλεκτική ανάκλησή τους (Young & Martin, 1981). Ομοίως, οι Smith & Rhodewalt (1986) απέδειξαν ότι τα άτομα με Προσωπικότητα Τύπου Α είναι περισσότερο επιρρεπή σε εμφάνιση στεφανιαίας νόσου εξαιτίας είτε της επιλογής της έκθεσής τους σε πηγές στρες είτε λόγω του μεγάλου βαθμού αντίδρασής τους σε αυτές. Επίσης, ο Νευρωτισμός έχει αποδειχτεί ότι επηρεάζει την αντιδραστικότητα σε στρεσογόνες συνθήκες: η επίδραση του χαρακτηριστικού αυτού στην συμπεριφορά του ατόμου καθίσταται περισσότερο εμφανής όταν το άτομο βιώνει καταστάσεις στρες (π.χ. Eysenck & Eysenck, 1985). Οι Bolger & Zuckerman (1995) υποστήριξαν ότι τα άτομα με χαρακτηριστικά Αρνητικής Συναισθηματικότητας είναι περισσότερο πιθανό να αντιδράσουν με καταστροφικό τρόπο σε στρεσογόνες καταστάσεις εν συγκρίσει με άτομα χωρίς αυτό το χαρακτηριστικό. Επιπλέον, είναι πιθανό αυτή η διάσταση της προσωπικότητας να αλληλεπιδράσει με την προσλαμβάνουσα πηγή στρες για να εντείνει τις σωματικές ή ψυχικές επιπτώσεις. Οι Bolger & Schilling (1991) επιπροσθέτως τονίζουν ότι στο βαθμό που η Αρνητική Συναισθηματικότητα αφορά την προδιάθεση βίωσης αρνητικών συναισθημάτων ακόμα και στην απουσία κάποιου στρεσογόνου ερεθίσματος, τότε μπορεί να υποστηριχτεί η ύπαρξη άμεσης σχέσης αυτού του χαρακτηριστικού με την βίωση αισθημάτων στρες χωρίς την παρεμβολή παρόμοιου χαρακτήρα ερεθισμάτων.

Σε πρόσφατες έρευνες παρατηρείται αύξηση του ενδιαφέροντος για τη μελέτη εκείνων των διαστάσεων της προσωπικότητας που μπορούν να λειτουργήσουν ως «πόροι» (resources) για την αντιμετώπιση του στρες και την μείωση των επιπτώσεών του. Τέτοιου είδους "θετικά" χαρακτηριστικά προσωπικότητας, επίσης εννοιολογικά συγγενή μεταξύ τους, είναι η Ανθεκτικότητα - χαρακτηριζόμενη από τρία βασικά στοιχεία: την αφοσίωση σε κάποιες αξίες (π.χ. οικογένεια), την αίσθηση ελέγχου και την τάση να αντιμετωπίζονται οι αλλαγές ως πρόκληση παρά ως απειλή -(Kobasa, 1979), η Αισιοδοξία (Scheier & Carver, 1985) και η Θετική Συναισθηματικότητα (Roskies και συν., 1993) ως η τάση του ατόμου να αντιμετωπίζει τις καταστάσεις με υψηλά επίπεδα ενέργειας και αφοσίωσης (Watson και συν., 1988). Έχει βρεθεί ότι η

ύπαρξη παραμέτρων όπως Αισιοδοξία, Ανθεκτικότητα και θετική Συναισθηματικότητα μπορούν να επηρεάσουν είτε άμεσα την βίωση αισθημάτων στρες είτε να επιδράσουν θετικά στη σχέση μεταξύ πηγών στρες και εκδήλωσης ψυχικών ή σωματικών επιπτώσεων (π.χ. Kobasa και συν., 1982· McCrae & Costa, 1987· Carver και συν., 1993· Mak & Mueller, 2000).

Ένα άλληλο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που έχει συνδεθεί με το στρες είναι η Έδρα Εστία Ελέγχου (Locus of Control-LoC) (Rotter, 1966). Έτσι, κάθε άτομο έχει μία Έδρα Ελέγχου, η οποία είναι είτε εσωτερική: το άτομο πιστεύει ότι έχει τον έλεγχο σε ότι συμβαίνει και ότι αυτά είναι αποτελέσματα δικών του αποφάσεων-είτε εξωτερική-το άτομο πιστεύει ότι τα πάντα, όσα συμβαίνουν είναι πράγματα για τα οποία δεν έχει κανέναν έλεγχο και καθορίζονται αποκλειστικά από την τύχη ή την μοίρα. Άτομα με εξωτερική ή εσωτερική Έδρα Ελέγχου βιώνουν στρες για διαφορετικούς λόγους: οι «εσωτερικοί» καθώς πιστεύουν ότι έχουν τον απόλυτο έλεγχο, όταν αντιμετωπίζουν καταστάσεις που δεν μπορούν να ορίσουν, φτάνουν σε υψηλά επίπεδα στρες (Payne, 1988) ενώ τα άτομα με εξωτερική Έδρα Ελέγχου μαθαίνουν να υπομένουν τις συνέπειες των καταστάσεων που τους προκαλούν στρες. Γενικά, η σύνδεση της Έδρας Ελέγχου με την εκδήλωση συμπτωμάτων στρες παραμένει ουσιαστικά "υπό αίρεση" (Ganellen & Blaney, 1984· Oberle, 1991) παρόλο που έρευνες έχουν δείξει ότι η εσωτερική Έδρα Ελέγχου συνδέεται με την θετική αντιμετώπιση του στρες που προέρχεται από διάγνωση στεφανιαίας νόσου (Younger και συν., 1995).

Οι έρευνες που προαναφέρθηκαν και εστιάζονται που αναφέρονται σε μεμονωμένες διαστάσεις της προσωπικότητας έχουν δεχτεί πρόσφατα κριτική σε πολλά σημεία. Συγκεκριμένα, τα μεμονωμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας είναι πολύ στατικά και καθολικά για να αποδώσουν την πολυπλοκότητα ατομικών διαφορών όπως παρουσιάζονται στην σχέση της προσωπικότητας με το στρες και να διευκολύνουν την κατανόηση των φαινομένων (Vollrath, 2001), ενώ το περιεχόμενο των εννοιών τους αλληλοκαλύπτεται σε μεγάλο βαθμό (Marshall και συν., 1994) όπως παρουσιάστηκε παραπάνω. Σημαντικό στοιχείο των παραπάνω διαστάσεων της προσωπικότητας (π.χ. Έδρα Ελέγχου, Ανθεκτικότητα, Προσωπικότητα Τύπου Α) είναι ότι έχουν βρεθεί να σχετίζονται τόσο με το Νευρωτισμό, την Ευσυνειδησία (Conscientiousness) και με την Εξωστρέφεια (Extraversion) (Marshall και συν., 1994· Morisson, 1997· Larrson και συν., 1999· Vollrath, 2001). Τέτοιου είδους εξελιξίσεις έχουν οδηγήσει πρόσφατα τους ερευνητές να μελετήσουν την σχέση προσωπικότητας και στρες υπό το πρίσμα ενός ενοποιημένου μοντέλου προσωπικότητας, το μοντέλο των Πέντε Παραγόντων (McCrae & John, 1992). Το μοντέλο των Πέντε Παραγόντων φαίνεται να παρέχει ένα ταξινομικό σύστημα το οποίο ενοποιεί και εμπεριέχει όλα τα μεμονωμένα

χαρακτηριστικά προσωπικότητας, μεταξύ των οποίων τις κατεξοχήν καθολικώς αποδεκτές διαστάσεις της (π.χ. McDonald, 1995) όπως Εξωστρέφεια, Νευρωτισμό, Συμπεριφορά Τύπου Α και Επιθετικότητα (Zuckerman και συν., 1993· Morrison, 1997· Ramanaiah και συν., 1997). Έτσι, παρέχεται στη νεότερη έρευνα ένα πλαίσιο, ευρέως αποδεκτό στην ψυχολογία της προσωπικότητας (π.χ. Hogan & Ones, 1997), το οποίο συμβάλλει στη βαθύτερη κατανόηση της σχέσης των διαστάσεων της προσωπικότητας με το φαινόμενο του στρες (Vollrath, 2001· DeLongis & Holzman, 2005) και ιδιαίτερα με τους μηχανισμούς αντιμετώπισης του.

Παρόλο που οι ερευνητικές μέθοδοι, οι οποίες έχουν υιοθετήσει στη μελέτη του Μοντέλου των Πέντε Παραγόντων σε ένα ενωτικό πλαίσιο με σκοπό τη διερεύνηση της σχέσης προσωπικότητας και στρες δεν έχουν ακόμη αποδώσει σημαντικά πορίσματα (Vollrath, 2001), υπάρχουν ωστόσο ενδείξεις ότι η “Μεγάλη Πεντάδα” δραματίζει σημαντικό ρόλο σε κάθε διάσταση του φαινομένου του στρες. Συγκεκριμένα, ο Νευρωτισμός, παραδοσιακά αποδεκτό χαρακτηριστικό με σημαντικό ρόλο στην επιρροή των εκδηλώσεων άγχους (π.χ. Spielberg, 1975), έχει βρεθεί να συνδέεται με την εμφάνιση αρνητικών γεγονότων στην διάρκεια της ζωής του ατόμου (Magnus και συν., 1993), η Ευσυνειδησία με λιγότερα ενοχλητικά συμβάντα και μικρότερα επίπεδα στρες (Friedman και συν., 1995· Vollrath, 2001) ενώ η χαμηλή Ευσυνειδησία και η υψηλή Εξωστρέφεια με συμπεριφορές με υψηλό βαθμό επικινδυνότητας για την υγεία του ατόμου (π.χ. κάπνισμα) (Lemos-Giraldez και συν., 1997). Τέλος, η Υψηλή Συνεργατικότητα/Καλή Προαίρεση έχει συνδεθεί με λιγότερες συγκρούσεις στις προσωπικές και οικογενειακές σχέσεις (Asendorff, 1998), γεγονός που μειώνει την πιθανή αντιμετώπιση στρεσογόνων παραγόντων.

3. Προσωπικότητα και Μηχανισμοί Αντιμετώπισης

Μηχανισμοί αντιμετώπισης (Coping Mechanisms) είναι εκείνες οι συμπεριφορές που προκύπτουν ως ανταπόκριση σε πηγές στρες και παρεμβαίνουν μεταξύ στρεσογόνων παραγόντων και των εκδηλώσεών τους, με σκοπό τη μείωση των πιθανών επιπτώσεών τους (McCrae & Costa, 1986). Οι Suls, David & Harvey (1996) αναφέρθηκαν σε τρεις γενιές ερευνών για το πώς τα άτομα αντιμετωπίζουν παράγοντες και καταστάσεις στρες: η «Πρώτη Γενιά» χαρακτηρίζεται από την τάση της ψυχαναλυτικής σχολής να εξομοιώνει ουσιαστικά τους μηχανισμούς αντιμετώπισης με την προσωπικότητα (π.χ. Freud, 1937· Haan, 1977). Η “Δεύτερη Γενιά” που κυριάρχησε ουσιαστικά επί δύο δεκαετίες μετά την εμφάνισή της κατά την δεκαετία του ’60, αντιπροσωπεύθηκε από την προσέγγιση της Συναλλακτικής Θεωρίας του Στρες (Transactional Theory of Stress) (Lazarus, 1966· Folkman & Lazarus, 1984) –όπου οι μηχανι-

σμοί αντιμετώπισης εκλαμβάνονταν ως διαδικασία συνδιαλληλής μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος, με έμφαση στα χαρακτηριστικά της κατάστασης και σε γνωστικές επιρροές παρά σε εποιμέρους χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Η αποκαλούμενη «Τρίτη γενιά έρευνας» (Third Generation of Research), η οποία εκτείνεται μέχρι και τις σημερινές ερευνητικές προσεγγίσεις, προσδίδει ιδιαίτερη έμφαση στον ρόλο της προσωπικότητας και των χαρακτηριστικών της στους μηχανισμούς αντιμετώπισης ειδικότερα, όπως και το φαινόμενο του στρες γενικότερα (π.χ. DeLongis & Holtzman, 2005).

Επομένως, στα πρώτα στάδια της έρευνας για τους μηχανισμούς αντιμετώπισης προκρίνονταν τα χαρακτηριστικά της κατάστασης (situational factors), ως κρίσιμοι και καθοριστικοί παράγοντες για την επιλογή Μηχανισμών Αντιμετώπισης σε καταστάσεις στρες (π.χ. Cohen & Edwards, 1989). Ενώ από την άλλη πλευρά, ο ρόλος των προσωπικών χαρακτηριστικών εκλαμβάνονταν στην καλύτερη περίπτωση, ως δευτερεύουσας σημασίας με περιορισμένο αριθμό ερευνών, κυρίως στο πεδίο της Συμπεριφοράς Τύπου A και της Ανθεκτικότητας (Suls και συν., 1996). Ακόμη όμως και σε αυτό το πλαίσιο, οι μηχανισμοί αντιμετώπισης εκλαμβάνονταν ως προσαρμοστικές ή δυσπροσαρμοστικές προσπάθειες αντιμετώπισης, ενδογενείς για το ίδιο το άτομο, με συνέπεια τα προσωπικά χαρακτηριστικά να εξομειώνονται με τους μηχανισμούς αντιμετώπισης του ατόμου (Suls & David, 1996).

Η νεότερη τάση των ερευνών, αποκαλούμενη ως «Τρίτη Γενιά» (Suls και συν., 1996) χωρίς να απαξιώνει τον ρόλο των χαρακτηριστικών της κατάστασης ή του ερεθίσματος (stimulus-bound) στην επιλογή μηχανισμών αντιμετώπισης (O'Brien & DeLongis, 1997· Ben Porath & Tellegen, 1990· Lee-Baggley και συν., 2005), τονίζει τον ρόλο των προσωπικών χαρακτηριστικών υποστηρίζοντας ότι δεν είναι δυνατό το άτομο να μην επηρεάζεται από τις παραμέτρους της προσωπικότητας του όταν καλείται να αντιμετωπίσει μια πηγή στρες ή μια ψυχοπαιστική εν γένει κατάσταση (Amirkham και συν., 1995). Υποστηρίζεται, δηλαδή, ότι τα προσωπικά χαρακτηριστικά είναι δυνατόν να λειτουργήσουν ως προβλεπτικοί παράγοντες για την επιλογή εξειδικευμένων αντιδράσεων σε συγκεκριμένες καταστάσεις είτε λόγω της αθροιστικής επιρροής των προσωπικών χαρακτηριστικών και καταστάσεων/ερεθισμάτων (π.χ. David & Suls, 1999· Suls και συν., 1996) είτε λόγω της αλληλεπίδρασής τους (Baggley & Holtzman, 2005· Lee-Baggley και συν., 2005). Επιπλέον, καθώς η προσπάθεια να αντιμετωπιστεί ένα στρεσογόνο ερέθισμα ξεκινάει με την αξιολόγηση του ερεθίσματος (π.χ. Folkman & Lazarus, 1984), για να εξεταστεί κατά πόσο το άτομο είναι σε θέση να ελέγξει τις συνέπειές του, έχει πολύ λίγες πιθανότητες το ενδεχόμενο οι αξιολογήσεις αυτές να μην «χρωματιστούν» από τα ειδικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου (Heth & Somer, 2002· Tyson και συν., 2002).

Όπως υποστηρίχθηκε και παραπάνω, το μοντέλο των Πέντε Παραγόντων (McCrae & Costa, 1986) παρέχει μία ευρεία βάση για την διερεύνηση της σχέσης μεταξύ Μηχανισμών Αντιμετώπισης και Προσωπικότητας, η οποία τεκμηριώνεται και από σύγχρονες, ιδιαίτερα σημαντικές έρευνες (π.χ. Suls και συν., 1996· Ferguson, 2001· Delongis & Holzman, 2005· Lee-Baggley και συν., 2005): η Μεγάλη Πεντάδα αντιπροσωπεύει και αντανakλά όλα εκείνα τα αναγκαία χαρακτηριστικά που συνθέτουν μία προσωπικότητα (McCrae & Costa, 1985).

Γενικά, η τάση της έρευνας στη μελέτη του ρόλου της προσωπικότητας στην επιλογή στρατηγικής αντιμετώπισης έχει επικεντρωθεί κυρίως στους Παράγοντες του Νευρωτισμού και της Εξωστρέφειας (π.χ. Baggley & Holtzman, 2005). Παρόλα αυτά, ένας σημαντικός αριθμός ερευνών καταδεικνύει ότι και οι άλλοι Παράγοντες της Προσωπικότητας, σύμφωνα με το Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων, δηλαδή η Δεκτικότητα/Πνευματική Διαθεσιμότητα, η Προσήνεια/Καλή Προαίρεση και η Ευσυνειδησία συμβάλλουν σημαντικά στην κατανόηση της επεξεργασίας και επιλογής μηχανισμών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων (Hooker και συν., 1994· David & Suls, 1999· Ferguson, 2001).

Νευρωτισμός. Τα άτομα που χαρακτηρίζονται από Νευρωτισμό είναι ευάλωτα στο να βιώνουν αρνητικά συναισθήματα όπως άγχος, θυμό και κατάθλιψη (McCrae & Costa, 1991). Επομένως, δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι ο Νευρωτισμός έχει βρεθεί να συνδέεται με επιλογή μη αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες, οι οποίες είναι δυνατόν ακόμη και να εντείνουν τις επιπτώσεις και τις εκδηλώσεις στρες (McCrae & Costa, 1987· Bolger, 1990). Έχει βρεθεί ότι τα υψηλά επίπεδα Νευρωτισμού συνδέονται με λιγότερη επικέντρωση στην λύση του προβλήματος (π.χ. Gunthert και συν., 1999· Endler & Parker, 1990) και γενικότερα από στρατηγικές που μπορούν να ενταχθούν στην κατηγορία της αγνόησης, όπως άρνηση, ευσεβείς πόθοι, καταφυγή στην φαντασία, μορφή του εαυτού καθώς και επιθετικές συμπεριφορές και συναισθηματικές αντιδράσεις (π.χ. Lee-Baggley και συν., 2005· Newth & Delongis, 2004· Ferguson, 2001). Επίσης, υπάρχουν ενδείξεις ότι η επίδραση του Νευρωτισμού στην αγνόηση είναι ανεξάρτητη από τα χαρακτηριστικά της κατάστασης ή του στρεσογόνου ερεθίσματος καταλήγοντας μακροπρόθεσμα σε μη αποτελεσματική αντιμετώπιση (Parkes, 1986). Ακόμα και όταν το άτομο με υψηλό νευρωτισμό κάνει χρήση προσαρμοστικών στρατηγικών (π.χ. επικέντρωση στη λύση του προβλήματος), η στρατηγική του και στην περίπτωση αυτή δεν αποδεικνύεται αποτελεσματική (Bolger & Zuckerman, 1995).

Εξωστρέφεια. Οι εξωστρεφείς προσωπικότητες χαρακτηρίζονται από την τάση να βιώνουν θετικά συναισθήματα και να είναι κοινωνικοί, ενεργητικοί, και συνήθως με πρόσχαρη διάθεση. Έχει βρεθεί ότι τα χαρακτηριζόμενα από εξωστρέφεια άτο-

μα είναι περισσότερο επικεντρωμένα προς την λύση του προβλήματος (Hooker και συν., 1994) αλλήα παράλληλα αναζητούν και προσαρμοστικές στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα (emotion-focused coping) όπως θετική σκέψη (Watson & Hubbard, 1996), δράση με βάση την λογική, αναζήτηση υποστήριξης και βοήθειας (π.χ. Amirkhan και συν., 1995· Vollrath και συν., 1995) και αναπλήρωση και αυτοσυγκράτηση (McCrae & Costa, 1986). Επίσης, στο πλαίσιο των συγκρούσεων μέσα στην οικογένεια, έχει αποδειχτεί ότι η αυξημένη εξωστρέφεια συνδέεται με στρατηγικές συμβιβασμού και αποδοχής της ευθύνης (Lee-Baggley και συν., 2005). Η αγνόηση γενικότερα ως μηχανισμός αντιμετώπισης, έχει συνδεθεί με την εξωστρέφεια αλλήα ο βαθμός συσχέτισης ήταν μικρός κα όχι πάντοτε συνεπής (π.χ. Brebner, 2001).

Δεκτικότητα/Πνευματική Διαθεσιμότητα. Άτομα με υψηλή Πνευματική Διαθεσιμότητα τείνουν να είναι δημιουργικά, ευέλικτα στην σκέψη, να προτιμούν την διαφορετικότητα και την ποικιλία και να διακρίνονται από μη συμβατικές αξίες (McCrae & Costa, 1991). Τα αποτελέσματα ερευνών έχουν δείξει ότι τα άτομα αυτά, είναι περισσότερο πιθανό να επιδείξουν μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα σε στρεσογόνα ερεθίσματα, αντιμετωπίζοντας πιθανές καταστάσεις στρες είτε με χιούμορ (McCrae και συν., 1991) είτε με θετική επανεκτίμηση της κατάστασης (O'Brien & Delongis, 1996). Επίσης, έχει βρεθεί ότι τα άτομα με αυτό το χαρακτηριστικό βασίζονται λιγότερο στην πίστη (Watson & Hubbard, 1996) και τείνουν να ανταποκρίνονται στις ανάγκες οικογενειακών ή φιλικών προσώπων ακόμα και όταν οι ίδιοι αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις (Lee-Baggley και συν., 2005). Ορισμένου τύπου ασυνέπειες μεταξύ ερευνών που δεν βρήκαν κάποιο βαθμού συσχέτιση του χαρακτηριστικού αυτού με στρατηγικές αντιμετώπισης (Hooker και συν., 1994), έχουν αποδοθεί πρόσφατα στην πιθανότητα αλληλεπίδρασης του συγκεκριμένου χαρακτηριστικού με τον χαρακτήρα της πηγής στρες, για να καθοριστεί η επιλογή μηχανισμού αντιμετώπισης (DeLongis & Holtzman, 2005).

Προσήνεια/Καλή Προαίρεση. Τα άτομα που χαρακτηρίζονται από την συγκεκριμένη διάσταση της προσωπικότητας τείνουν να είναι αητρουιστές, εχέμυθοι και υποβοηθητικοί (McCrae & Costa, 1991). Επίσης, επιζητούν συνήθως υποστήριξη και βοήθεια (O'Brien & Delongis, 1996) και αποφεύγουν συγκρούσεις και αντιπαραθέσεις (Costa και συν., 1991). Ακόμη, τα άτομα με το χαρακτηριστικό αυτό προσωπικότητας χρησιμοποιούν σε ασισθητά μικρότερο βαθμό στρατηγικές αντιμετώπισης όπως αγνόηση και αυτοκατηγορία (Hooker και συν., 1994) και περισσότερο, τακτικές όπως θετική επαναξιολόγηση και επικέντρωση στην λύση του προβλήματος (Watson & Hubbard, 1996). Η επίδραση της φύσης της πηγής στρες και του στρεσογόνου ερεθίσματος έχει αποδειχτεί ότι καθορίζει την επιλογή μηχανισμών αντιμετώπισης σε

συνδυασμό με την ύπαρξη του συγκεκριμένου χαρακτηριστικού της προσωπικότητας (Lee-Baggley και συν., 2005).

Ευσυνειδησία. Αυτή η διάσταση της προσωπικότητας παρατηρείται σε άτομα που είναι οργανωτικά, αξιόπιστα, αποφασιστικά και αυτοελεγχόμενα (McCrae & Costa, 1991). Το χαρακτηριστικό αυτό συνδέεται κυρίως και περισσότερο έντονα από τα άλλα με την επιλογή της προγραμματισμένης και δραστήριας επικέντρωσης στην λύση του προβλήματος (Costa και συν., 1996· Hooker και συν., 1994· Vickers και συν., 1989) και γενικότερα με ώριμη αντίδραση σε δύσκολες και στρεσογόνες καταστάσεις. Τα άτομα αυτά είναι περισσότερο πιθανό να επαναξιολογήσουν θετικά μία κατάσταση και να αποφεύγουν ανταγωνιστικές συμπεριφορές (Watson & Hubbard, 1996). Επίσης, άτομα με υψηλή Ευσυνειδησία έχουν βρεθεί να χρησιμοποιούν λιγότερο τακτικές αγνόησης (Lee-Baggley και συν., 2005), με καθοριστικό παράγοντα και στην περίπτωση αυτή την φύση της στρεσογόνου κατάστασης (π.χ. συγκρούσεις μέσα στην οικογένεια) (DeLongis & Holtzman, 2005). Τέλος, οι ευσυνείδητοι χαρακτήρες παρουσιάζονται να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα με δραστήριο και οργανωμένο τρόπο (Vollrath, 2001).

4. Προσωπικότητα, Στρες και Μηχανισμοί Αντιμετώπισης: Συμπεράσματα

Εν κατακλείδι, η ανασκόπηση της σχετικής διεθνούς βιβλιογραφίας κάνει φανερό ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας επηρεάζουν την επιλογή στρατηγικών αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων αλληλεπιδρώντας με τις επιμέρους παραμέτρους των ερεθισμάτων αυτών. Επομένως, λαμβάνοντας υπόψη τον τύπο του ερεθίσματος καθώς και το πλαίσιο (π.χ. οικογενειακό ή εργασιακό) στο οποίο αυτό εμφανίζεται, ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (π.χ. υψηλά επίπεδα νευρωτισμού σε σύγκριση με αντίστοιχα υψηλά επίπεδα εξωστρέφειας) διαφοροποιούν την επιλογή των στρατηγικών αντιμετώπισης καθώς και της αποτελεσματικότητάς τους. Η αλληλεπίδραση αυτή ίσως και να εξηγεί την έλλειψη συνέπειας στις μεταξύ τους συσχετίσεις, οι οποίες παρατηρούνται σε κάποιες έρευνες (DeLongis & Holtzman, 2005) όπως σημειώθηκε παραπάνω. Η πλειοψηφία πάντως, των ερευνών για την προσωπικότητα και τους μηχανισμούς άμυνας δεν εξέτασε την επίδραση που μπορεί να έχει στην υπό μελέτη σχέση είτε η φύση της πηγής στρες είτε τα χαρακτηριστικά της κατάστασης στην οποία εμφανίζεται ο στρεσογόνος παράγοντας: έτσι οι εμφανιζόμενες σχέσεις που έχουν αποδειχθεί μέχρι τώρα μπορεί να είναι «ψευδείς» εξαρτώμενες απόλυτα από το πλαίσιο στο οποίο εξετάστηκαν. Επίσης, οι έρευνες που εξετάζουν παράλληλα και τις πέντε διαστάσεις της προσωπικό-

τητας για να διαπιστώσουν την διαφοροποιημένη επιρροή τους στην επιλογή των μηχανισμών άμυνας είναι περιορισμένες

Πάντως, ανεξάρτητα από τις όποιες ελλείψεις της έρευνας, η προσωπικότητα και οι διαστάσεις της διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη του φαινομένου του στρες (αξιολόγηση, έκθεση, αντιδραστικότητα) καθώς και στην επιλογή και στην αποτελεσματικότητα εκείνων των στρατηγικών που στρατολογούνται για την αντιμετώπιση του. Η σχέση τους, όπως καταδείχτηκε από την παρούσα ανασκόπηση του σημαντικού αριθμού των συναφών μελετών είναι πολύπλοκη και διδακτική –όπως άφησε τόσο η ανθρώπινη προσωπικότητα όσο και το φαινόμενο του στρες. Συνεπώς, η χρήση μεμονομένων και μονοδιάστατων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας δεν μπορούν να αποδώσουν την πολυπλοκότητα αυτής της σχέσης ούτε και να συμβάλει ουσιαστικά στη βαθύτερη κατανόησή τους. Ωστόσο, το μοντέλο των Πέντε Παραγόντων παρέχει ένα ενοποιητικό πλαίσιο των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας που υποβοηθεί την περαιτέρω θεωρητική κατανόηση των υποστηριζόμενων σχέσεων καθώς και την προαγωγή της ερευνητικής σκέψης προς αυτήν την κατεύθυνση.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Asendorff J.B. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, **76**, 1531-44.
- Amirkhan J.H., R.T., Risinger & R.J., Swicker (1995). Extraversion: a "hidden" personality factor in coping? *Journal of Personality and Social Psychology*, **59**, 1066-74.
- Ben Porath, Y.S., & A., Tellegen (1990). A place of traits in stress research. *Psychological Inquiry*, **1**, 14-17.
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59**, 525-37.
- Bolger, N., & E.A., Schilling (1991). Personality and the problems of everyday life: The role of neuroticism in exposure and reactivity to daily stressors. *Journal of Personality*, **59**, 355-86.
- Bolger, N., & A., Zuckerman (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**, 890-902.
- Brebner, J. (2001). Personality and stress coping. *Personality and Individual Differences*, **31**, 317-27.
- Burke, M.J., A.P., Brief, & J.M., George (1993). The role of negative affectivity in understanding relations between self-reports of stressors and strains: A comment on the applied psychology literature. *Journal of Applied Psychology*, **78**, 402-12.
- Buss, D.M., M., Gomez, D.S., Higgins, & K., Lauterbach (1987). Tactics of manipulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 1219-29.
- Carver, C.S., C., Pozo, S., Harris, V., Noriega, M.F., Scheier, D.S., Robinson, A.S., Ketcham, F.L., Mof-fat, & K.C., Clark (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, **65**, 375-90.
- Cohen, S., & J.R., Edwards (1989). Personality characteristics as moderators of the relationship between stress and disorder. In R. W. J. Neufied (Ed.). *Advances in the investigations of psychological stress*. New York:Wiley.
- Costa, P.T., & R.R., McCrae (1990). Personality: Another hidden factor in stress research. *Psychological Inquiry*, **1**, 22-24.
- Costa, P.T., R.R., McCrae, & D.A., Dye (1991). Facet scales for Agreeableness and Conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, **12**, 887-98.
- Costa, P.T., M.R., Somerfield, & R.R., McCrae (1996). Personality and coping: A reconceptualization. In M. Zeidner and N.S. Endler (Eds.), *Handbook of Coping: Theory, research, applications*. Toronto: Wiley & Sons.
- David, J.P., & J., Suls (1999). Coping efforts in daily life: Role of big five traits and problem appraisals. *Journal of Personality*, **67**, 265-94.
- DeLongis, A., & S., Holtzman (2005). Coping in context: The role of stress, social support and personality in coping. *Journal of Personality*, **73**, 1633-56.
- Dembrowski, T.M., & P.T., Costa (1987). Coronary prone behavior: Components of the Type A pattern and hostility. *Journal of Personality*, **55**, 211-35.
- Endler, N.S., & J.D.A., Parker (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, **58**, 844-54.

- Engelbreton, T.O. & K.A., Mathews (1992). Dimensions in hostility in men, women, and boys: Relationships to personality and cardiovascular responses to stress. *Psychosomatic Medicine*, **54**, 311-23.
- Eysenck, H.J., & M.W., Eysenck (1985). Personality and individual differences. New York: Plenum Press.
- Ferguson, E. (2001). Personality and coping traits: A joint factor analysis. *British Journal of Health Psychology*, **6**, 311-25.
- Freud, A. (1937). The ego and the mechanisms of defense. London: Hogarth.
- Friedman, H.S. (Ed) (1990). *Personality and Disease*. New York: John Wiley.
- Friedman, M., & R.H., Rosenman (1974). *Type A behavior and your heart*. New York: Knopf.
- Friedman, H.S., J.S., Tucker, J.E, Schwartz, L.R., Martin, C., Tomlinson-Keasey, D.L., Wingard, & M.H., Criqui (1995). Childhood conscientiousness and longevity: health behaviors and cause of death. *Journal of Personality and Social Psychology*, **68**, 696-703.
- Furnham, A. (2002). Personality at Work: The Role of Individual Differences in the Workplace. New York: Routledge.
- Ganellen, R.J., & P.H., Blaney (1984). Stress, externality and depression. *Journal of Personality*, **52**, 326-37.
- Gunthert, K.C., L.H., Cohen, & S., Armeli (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, **77**, 1087-100.
- Haan, N. (1977). Coping and defending: Processes of self-environment organization. New York: Academic Press.
- Heth, J., & E., Somer (2002). Characterising stress tolerance: controllability awareness and its relationship to perceived stress and reported health. *Personality and Individual Differences*, **33**, 883-95.
- Hogan, J., & D.S., Ones (1997). Conscientiousness and integrity at work. In R. Hogan and J. A. Johnson (Eds.). *Handbook of personality psychology*. San Diego, CA: Academic Press.
- Hooker, K., I.D., Frazier, & D.J., Monahan (1994). Personality and coping among caregivers of spouses with dementia. *The Gerontologist*, **34**, 386-92 of *Personality and Social Psychology*, **77**, 1087-100.
- Jenkins, C.D. (1979). Behavioral risk factors in coronary artery disease. *Annual Review of Medicine*, **29**, 543-62.
- Johnson, E.H. (1990). The deadly emotions: the role of anger, hostility and aggression in health and emotional well-being. New York: Praeger.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, **37**, 168-77.
- Kobasa, S.C., S.R., Maddi, & S., Kahn (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Behavior*, **42**, 168-77.
- Krantz, D.S., R.J., Contrada, D.R., Hill, & E., Friedler (1988). Environmental stress and biobehavioral antecedents of coronary heart disease. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **56**, 333-41.
- Larsson, G., & K., Kallenberg (1999). Dimensional analysis of sense of coherence using structural equation modelling. *European Journal of Personality*, **13**, 51-61.

- Lazarus, R.S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw- Hill.
- Lazarus, R.S., & S., Folkman (1984). Stress, appraisal and coping. New York: McGraw-Hill.
- Lee-Baggley, D., M., Preece, & A., Delongis (2005). Coping with interpersonal stress: Role of Big Five Trait. *Journal of Personality*, **73**, 1141-80.
- Lemos-Giraldez, S., & A.M., Fidalgo-Aliste (1997). Personality dispositions and health-related habits and attitudes: A cross-sectional study. *European Journal of Personality*, **11**, 197-209.
- Magnus, K., E., Diener, F., Fujita, & W., Pavot (1993). Extraversion and Neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **62**, 1067-74.
- Mak, A.S., & J., Mueller (2000). Job insecurity, coping resources and personality dispositions in occupational strain. *Work & Stress*, **14**, 312-28.
- Marshal, G.N., C.B., Wortman, R.R., Vickers Jr., J.W., Kusulas & L.K., Hervig (1994). The Five-Factor model of personality as a framework for personality-health research. *Journal of Personality and Social Psychology*, **67**, 278-86.
- McCrae, R.R. (1990). Controlling neuroticism in the measurement of stress. *Stress Medicine*, **6**, 237-41.
- Suls, J., & J.P., David (1996). Coping and Personality: Third time's the charm? *Journal of Personality*, **64**, 993-1005.
- McCrae, R.R., & P.T., Costa (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, **54**, 385-405.
- McCrae, R.R., & P.T., Costa (1987). Validation of the Five-Factor Model of Personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 81-90.
- McCrae, R.R., & P.T., Costa (1991). Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO FFI). Professional Manual. Florida: PAR.
- McCrae, R.R., & O.P., John (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, **60**, 175-215.
- McDonald, K. (1995). Evolution, the five-factor model and levels of personality. *Journal of Personality*, **63**, 526-67.
- Miguel-Tobal, J.J., & H., Gonzalez-Ordi (2005). The role of emotions in cardiovascular disorders. In A.-S. Antoniou and C.L. Cooper (Eds.). *A Research Companion to Organizational Health Psychology*. USA, Northampton: Edward Elgar.
- Morrison, K.A. (1997). Personality correlates of the Five-Factor Model for a sample of business owners/managers: Associations with scores on self-monitoring, Type A behavior, locus of control and subjective well-being. *Psychological Reports*, **80**, 255-72.
- Newth, S., & A., Delongis (2004). Individual differences, mood and coping with chronic pain in rheumatoid arthritis: A daily process analysis. *Psychology and Health*, **19**, 283-305.
- Oberle, K. (1991). A decade of research in locus of control: what have we learned? *Journal of Advanced Nursing*, **16**, 800-6.
- O'Brien, T.B., & A., Delongis (1996). The interactional context of problem-, emotion-, relationship focused coping: The role of the Big Five personality factors. *Journal of Personality*, **64**, 775-813.
- Parkes, K.R. (1984). Locus of control, cognitive appraisal and coping in stressful episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**, 655-68.

- Parkes, K.R. (1986). Coping in stressful episodes: the role of individual differences, environmental factors and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**, 655-68.
- Parkes, K.R. (1990). Coping, negative affectivity and the work environment: Additive and interactive predictors of mental health. *Journal of Applied Psychology*, **75**, 399-409.
- Payne, R. (1988). Individual differences in the study of occupational stress. In C.L. Cooper and R. Payne (Eds.). *Causes, coping and consequences of stress at work*. Chichester: John Wiley.
- Rachar, B.L. (1993). Coronary-prone behavior. Type A behavior revisited. *Behavioral Aspects of Heart Disease*, **20**, 143-51.
- Ramanaiah, N.V., J.P., Sharpe, & A., Byravan (1997). Type A behavior and the five-factor of personality. *Psychological Reports*, **81**, 368-70.
- Riska, E. (2002). From Type A man to the hardy man: masculinity and health. *Sociology of Health & Illness*, **34**, 347-58.
- Roskies, E., C., Louis-Guerin, & C., Fournier (1993). Coping with job insecurity: How does personality make a difference? *Journal of Organisational Behavior*, **14**, 617-30.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, **80**, 609.
- Sanderman, R., & A.V., Ranchor (1997). The predictor status of personality variables: Etiological significance and their role in the course of disease. *Journal of Personality*, **11**, 359-82.
- Scheier, M.F., & C.S., Carver (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, **4**, 219-47.
- Spector, P.E., & B.J., O'Connell (1994). The contribution of personality traits, negative affectivity, locus of control and Type A to the subsequent reports of job stressors and job strains. *Journal of Occupational and Organisational Psychology*, **67**, 1-11.
- Spielberger, C.D. (1975). Anxiety: state-trait-process. In C.D. Spielberger and J. G. Sarason (Eds.). *Stress and Anxiety*. New York: Wiley & Sons.
- Spielberger, C.D., G., Jacobs, S., Russel, & R.S., Crane (Eds.) (1983). *Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale*, vol. 2, Hillsdale.NJ:LEA.
- Spielberger, C.D., & E.C., Reheiser (2005). Occupational stress and health. In A.-S. Antoniou and C.L. Cooper (Eds.). *A Research Companion to Organizational Health Psychology*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing.
- Spielberger, C.D., P.R., Vagg, & Wassala (2002). Occupational stress: job pressures and lack of support. In Quick J.C. and Tetrick L.(Eds.). *Handbook of Occupational Health Psychology*. Washington: American Psychological Association.
- Smith, T.W., & F., Rhodewalt (1986). On states, traits, and processes: A transactional alternative to the individual difference assumptions in Type A behavior and physiological reactivity. *Journal of Research in Personality*, **20**, 229-51.
- Suls, J., & J.P., David (1996). Coping and Personality: Third time's the charm? *Journal of Personality*, **64**, 993-1005.
- Suls, J., J.P., David, & J.H., Harvey (1996). Personality and coping: Three generations of research. *Journal of Personality*, **64**, 711-35.
- Tyson, P., R., Pongruenphat, & B., Aggarwal (2003). Coping with organisational stress among hospital nurses in Southern Ontario. *International Journal of Nursing Studies*, **39**, 453-9.

- Vickers, R.R., D.W., Kolas, & L.K., Hervig (1989). Personality correlates of coping with military basic training (Report No.89-3). San Diego, CA: Naval Health Research Center.
- Vollrath, M. (2000). Personality and hassles among University students: A three-year longitudinal study. *European Journal of Personality*, **14**, 199-215.
- Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, **42**, 335-47.
- Vollrath, M., S., Torgersen, & R., Alnaes (1995). Personality as long-term predictor of coping. *Personality and Individual Differences*, **18**, 117-25.
- Walsch, J.J., J.M., Wilding, M.W., Eysenck, & J.D., Valentine (1997). Neuroticism, locus of control, type A behaviour pattern and occupational stress. *Work & Stress*, **11**, 148-59.
- Watson, D., & L.A., Clark (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, **96**, 465-90.
- Watson, D., L. Clark, & A., Tellegen (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, **54**, 1063-70.
- Watson, D., & B., Hubbard (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the five-factor model. *Journal of Personality*, **64**, 737-74.
- Young, G.C.D., & M., Martin (1981). Processing of information about self by neurotics. *British Journal of Clinical Psychology*, **20**, 205-12.
- Younger, J., K.J., Marsh, M., Grap (1995). The relationship of health locus of control and cardiac rehabilitation to mastery of illness-related stress. *Journal of Advanced Nursing*, **22**, 294-9.

