

PERSONNALITÉ ET ADAPTATION

RÉSUMÉ

La psychologie de la personnalité traite les dimensions de la nature humaine et les différences individuelles. La perspective biologique de la nature humaine fournit une base utile pour interpréter l'adaptation; le modèle des cinq facteurs du tempérament ajoute une autre richesse à ces différences individuelles. Les réponses de l'individu face à l'adversité et à la détresse qui en résulte sont catégorisées de plusieurs façons. Les méta-analyses relient l'optimisme, l'extraversion, l'intégrité et l'ouverture, à une adaptation engagée face au stress; le névrosisme à un désengagement, et l'optimisme, la conscience, et l'amabilité à un moindre risque de désengagement. La personnalité et l'adaptation jouent des rôles indépendants et interactifs pour influencer la santé physique et mentale.

INTRODUCTION

La personnalité a été approchée de différentes manières par de nombreux théoriciens (Carver & Scheier 2008). De même il existe plusieurs façons de regrouper les types d'adaptation (Compas et al., 2001, Skinner et al. 2003) ainsi que les effets de l'adaptation, allant de la détresse émotionnelle et la réactivité physiologique, jusqu'à la mortalité. Bien que le mot «personnalité» se focalise sur les différences individuelles, nous examinons les processus à la base du fonctionnement humain qui mènent à l'ajustement. Puis, on abordera le concept de stress, terme souvent appliqué aux circonstances menant à l'adaptation, en différenciant entre les catégories d'adaptation. Une fois ces notions centrales examinées, on se penche vers leur interaction. En d'autres termes, on étudiera les liens entre la personnalité et l'adaptation, avec une discussion de la façon dont le stress, la personnalité, et le faire face interagissent dans la prédiction du bien-être mental ou du trouble de l'adaptation.

LA PERSONNALITÉ

Pour paraphraser Allport (1961), la personnalité est l'organisation dynamique des systèmes physiques et psychologiques qui sous-tendent les modèles d'actions, de pensées et des sentiments d'une personne.

La Nature Humaine et les Différences Individuelles

La psychologie de la personnalité est, d'une part ce qui rend tout le monde semblable et, d'autre part ce qui nous diffère les uns des autres. Les différences individuelles peuvent se rencontrer dans plusieurs domaines, mais le modèle des cinq facteurs (Digman 1990, Goldberg 1981, McCrae et Costa, 2003) reste le plus adopté comme cadre consensuel. Ces cinq facteurs sont : l'extraversion, le névrosisme, l'amabilité, l'intégrité et l'ouverture à l'expérience. Il serait également utile d'avoir une idée sur la façon dont ces différences peuvent jouer un rôle dans la gestion du stress et l'adaptation aux situations conflictuelles.

L'organisation fonctionnelle: deux visions de la nature humaine

Les modèles biologiques.

Ce modèle considère les humains comme des entités biologiques. Dans ce cadre on parle de trois propriétés: la tendance à s'approcher des objets et des situations désirables (par exemple, la nourriture), la tendance à éviter les objets et les situations dangereuses (par exemple, les prédateurs), et la capacité de régler ces tendances d'approche et d'évitement. Les systèmes d'approche et d'évitement sont régis par des zones distinctes du cerveau, et la sensibilité de chaque système (qui varie selon les personnes) influe sur le comportement face à une récompense ou à une menace environnementales.

Les modèles basés sur l'atteinte des objectifs (Goal-based models).

Dans les théories fondées sur l'atteinte des objectifs, il est important de faire la distinction entre les processus de motivation visant à se déplacer vers un but et celles qui visent à rester loin des menaces (Carver & Scheier 2008, Elliott 2008, Higgins, 1996). Ces modèles incluent aussi la notion de l'expectation (expectancy) qui est un

sentiment de confiance ou de doute qu'un résultat donné serait atteint avec succès (Bandura 1986, Carver & Scheier 1998). Les efforts que quelqu'un déploie, sont déterminés en partie par l'attente du succès ou de l'échec (Bandura 1986, Brehm & Self 1989, Carver & Scheier 1998, Eccles et Wigfield 2002, Klinger 1975, Wright 1996). Ces modèles mettent en évidence quelque chose qui est moins évidente dans les modèles biologiques: certains démissionnent ou reculent face à certains objectifs. Il est parfois important de renoncer à des objectifs (Miller & Wrosch 2007, Wrosch et al., 2007), bien que ce processus implique des sentiments de tristesse et de désespoir (Klinger 1975, Nesse, 2000). Une alternative à l'abandon est le recul, qui conserve l'implication du sujet dans le domaine désiré avec un potentiel de succès.

Cette question d'objectifs et de menaces est importante pour comprendre la structure des facteurs de stress. Et la question d'engagement et de désengagement est importante pour comprendre la structure du coping et de l'adaptation.

Organisation structurelle: Les différences individuelles

Le modèle des cinq facteurs.

Plusieurs facteurs du tempérament sont associés aux modèles de fonctionnement décrits ci-dessus.

Le premier facteur est l'extraversion. Il est basé sur l'affirmation de soi, la spontanéité et l'énergie. Parfois, on le caractérise par la domination, la confiance, l'organisation (Depue & Collins, 1999), et la tendance vers le bonheur et la sociabilité (Ashton et al., 2002).

Le deuxième facteur est le névrosisme. Il est dominé par une vulnérabilité à l'anxiété et la détresse générale. Le névrosisme est lié au tempérament d'évitement discuté ci-dessus (Caspi & Shiner 2006, Caspi et al., 2005, Evans & Rothbart, 2007), ce qui suggère que l'anxiété et la sensibilité à la menace est son noyau émotionnel.

Le troisième facteur est l'amabilité. Ces gens agréables sont aimables et serviables (John & Srivastava, 1999), empathiques (Graziano et al., 2007), et capables d'inhiber leurs sentiments négatifs (Graziano & Eisenberg, 1999). L'amabilité est souvent caractérisée par le maintien des relations (Jensen-Campbell & Graziano, 2001).

Le quatrième facteur est l'intégrité. Caractérisé par la planification, la persévérance et la détermination (Digman & Inouye, 1986). D'autres ont parlé du sens de la responsabilité, qui n'est autre que la capacité de contrôler les impulsions, et la fiabilité. L'intégrité signifie aussi avoir une large perspective sur le futur : c'est le fait de prendre en considération toutes les éventualités. Elle implique aussi une large perspective sociale: c'est le fait de prendre en considération les besoins des autres. Ces deux traits ont des origines dans le tempérament qui s'efforce de se contrôler (Ahadi et Rothbart 1994, Caspi & Shiner 2006, Jensen-Campbell et al., 2002).

Le cinquième facteur est l'ouverture à l'expérience (Costa & McCrae, 1985). Il s'agit de la curiosité, de la flexibilité, l'imagination, et la volonté de s'impliquer dans des expériences atypiques.

L'optimisme. C'est une autre différence individuelle qui occupe une place importante dans la littérature sur l'adaptation (Carver et al., 2009, Scheier et Carver, 1992). L'optimisme et le pessimisme reflètent la confiance contre le doute, pas dans une situation particulière, mais dans la vie en général.

LE STRESS

Le stress est la rencontre ou l'anticipation d'une adversité qui va contre les efforts déployés pour atteindre un but. Un autre point de vue sur le stress utilise une métaphore économique (Hobfoll 1989, 1998), suggérant que les gens ont des ressources qu'ils essaient de protéger, de défendre et de préserver. Les ressources sont toutes les valeurs personnelles. Elles peuvent être de nature physique (par exemple, maison, voiture), les conditions de vie (par exemple, avoir des amis et des parents, un emploi stable), les qualités personnelles (par exemple, une vision positive du monde, les compétences au travail), ou d'autres valeurs (par exemple, de l'argent ou des connaissances). De ce point de vue, le stress se produit lorsque ces ressources sont menacées ou perdues.

Dans le contexte du stress, on évoque parfois la notion de défi (Lazarus & Folkman, 1984). Le défi est une situation dans laquelle les efforts de la personne sont fortement engagés, mettant en jeu ses capacités, et dans laquelle le sujet perçoit la possibilité de gagner. Les affects liés au défi incluent l'espoir, l'ardeur, et l'excitation (Lazarus, 2006). Le stress survient quand une personne perçoit une incapacité imminente à atteindre un objectif.

L'ADAPTATION (comment faire face ?)

Les gens réagissent à la perception de la menace, des dommages et de la perte de plusieurs façons. L'adaptation est souvent définie comme les efforts visant à prévenir ou atténuer les effets de la menace et de la perte, ou de

réduire la détresse associée. Certains préfèrent limiter le concept de faire face aux réponses volontaires (Compas et al, 2001); d'autres y associent les réponses automatiques et involontaires (Eisenberg et al., 1997, Skinner et Zimmer-Gembeck 2007). La distinction entre les réponses volontaires et involontaires au stress n'est pas si simple; Au fait, les réponses qui commencent comme intentionnelle, exigeant de l'effort, peuvent devenir automatique avec la répétition.

Différents types d'adaptation

Adaptation centrée sur les problèmes versus adaptation centrée sur les émotions. L'adaptation centrée sur les problèmes cible l'agent stressant lui-même: prendre des mesures visant à l'éliminer ou à diminuer son impact, si on n'arrive pas à l'éviter. Par exemple, si un employé risque d'être viré, l'adaptation axée sur le problème pourrait inclure le fait d'économiser de l'argent, présenter des demandes d'emplois, faire une formation pour améliorer les chances d'embauche, ou de travailler plus dur pour réduire la probabilité d'être viré. L'adaptation centrée sur les émotions vise à minimiser la détresse déclenchée par les facteurs de stress ; ceci comprend un large éventail de réponses, allant de l'auto-apaisement (par exemple, la relaxation, la recherche de soutien émotionnel), jusqu'à l'expression d'une émotion négative (par exemple, crier, pleurer), ruminer des pensées négatives, ou tenter d'échapper aux situations de stress (par exemple, l'évitement et le déni).

Les adaptations centrées sur les problèmes et les émotions peuvent aussi se favoriser mutuellement. Une adaptation efficace au problème réduit le sentiment de menace, ce qui diminue aussi la détresse causée par cette menace. Une adaptation efficace centrée sur les émotions diminue le sentiment de détresse, ce qui permet de percevoir le problème plus calmement, et s'adapter mieux en ciblant le problème. Cette interdépendance des deux types d'adaptation, les rend complémentaires plutôt que distinctes et indépendantes (Lazarus, 2006).

Adaptation engagée versus désengagée. Une autre distinction importante entre deux autres types d'adaptation : l'engagement vise à traiter avec le stress et/ou les émotions relatives, alors que le désengagement vise à échapper à la menace et/ou les émotions liées (Moos et Schaefer 1993, Roth & Cohen 1986, Skinner et al. 2003). L'adaptation engagée inclut celle centrée sur les problèmes et certaines formes centrées sur les émotions: recherche de soutien, la régulation des émotions, l'acceptation et la restructuration cognitive. L'adaptation désengagée comprend des réponses telles que l'évitement et le déni. Elle est souvent centrée sur l'émotion, car elle implique des tentatives pour échapper aux sentiments de détresse. Elle est souvent inefficace dans la réduction de la détresse à long terme, car elle n'a aucun effet sur la présence de la menace ni sur son impact éventuel. En effet, pour de nombreuses contraintes, plus on évite le problème, plus il devient intraitable et moins de temps serait disponible pour y faire face réellement.

Un autre problème est que l'évitement et le déni peuvent paradoxalement favoriser les pensées intrusives sur le stress, l'humeur négative et l'anxiété (Najmi & Wegner 2008). Enfin, certains types de désengagement mènent à d'autres problèmes tels que la consommation excessive d'alcool ou de drogues.

L'adaptation proactive. L'adaptation proactive est destinée à prévenir l'apparition de situations menaçantes ou nocives (Aspinwall & Taylor 1997). Elle est presque toujours axée sur le problème, impliquant l'accumulation des ressources qui seront utiles en cas de menace et scrutant l'horizon à la recherche des signes de menace qui sont en train de se construire. L'anticipation de la menace aide la personne à l'éviter, à éprouver moins d'épisodes stressants et à moins subir l'effet d'un stress inévitable.

Prédisposition à l'adaptation et personnalité.

Il existe certaines preuves que le modèle d'adaptation est stable dans le temps devant une contrainte donnée (Gil et al., 1997, Powers et al., 2003) et que les gens ont des tendances d'adaptation habituelles (Moos & Holahan 2003). Est-ce que de telles prédispositions à l'adaptation diffèrent de façon fondamentale de la personnalité?

Les relations entre la personnalité et l'adaptation sont modestes, la modalité d'adaptation est moins stable que la personnalité (Connor-Smith & Flachsbart 2007, Murberg et al., 2002). Les modèles d'adaptation sont modérément héréditaires, et les bases génétiques de la personnalité et de l'adaptation ne chevauchent pas beaucoup (Jang et al., 2007). Bien que la personnalité et l'adaptation soient liées, l'adaptation n'est pas simplement la manifestation directe de la personnalité face aux conditions défavorables.

PERSONNALITÉ ET STRESS

Avant de faire face ou de s'adapter, la personnalité influe sur la fréquence de l'exposition au stress, le type de stress, et l'évaluation de ce stress (Vollrath, 2001). Le névrosisme, prédit l'exposition au stress interpersonnel, et la tendance à évaluer les événements comme très menaçants avec de pauvres ressources d'adaptation (Bolger & Zuckerman 1995, Grant & Langan-Fox 2007, Gunthert et al., 1999, Penley & Tomaka 2002 Suls & Martin 2005). L'intégrité, prédit une faible exposition au stress (Lee-Bagglely et al. 2005, Vollrath 2001), probablement parce que les personnes intègres prévoient les facteurs de stress et évitent les réactions impulsives qui peuvent conduire à des problèmes financiers, de santé ou interpersonnels. L'amabilité, est liée à peu de conflits interpersonnels donc à moins de stress sociaux (Asendorpf 1998). L'extraversion, l'intégrité, et l'ouverture à l'expérience, mènent tous à percevoir les événements comme des défis plutôt que des menaces, permettent d'évaluer les ressources d'adaptation d'une façon positive (Penley & Tomaka 2002 Vollrath 2001).

PERSONNALITE ET ADAPTATION

L'extraversion, fondée sur un tempérament d'approche, implique une sensibilité à la récompense, des émotions positives, de la sociabilité, de l'affirmation de soi, et un niveau d'énergie élevée (Caspi et al., 2005, McCrae & John 1992, Rothbart & Hwang 2005). La forte tendance à l'approche et à l'affirmation de soi doivent fournir l'énergie nécessaire pour initier et persister dans la résolution des problèmes (Lengua et al 1999, Vollrath 2001); l'affect positif doit faciliter la restructuration cognitive et l'orientation vers les autres, et l'accès à un réseau social doit faciliter le soutien social.

Le névrosisme, fondé sur un tempérament d'évitement, reflète la tendance à éprouver la peur, la tristesse, la détresse et l'excitation physiologique (McCrae & John 1992, Miles & Hempel 2003, Rothbart & Hwang 2005). Compte tenu de cette vulnérabilité à la détresse, le névrosisme doit conduire à une adaptation centrée sur les émotions et le désengagement face à la menace. Le désengagement peut être renforcé par le soulagement provisoire de la détresse (Lengua et al., 1999); ce soulagement peut réduire la motivation pour s'engager et faire face au stress. Cet effet négatif doit également rendre difficile l'élaboration d'une pensée positive et d'une restructuration cognitive.

L'intégrité implique la persistance, l'auto-discipline, l'organisation, l'orientation vers la réussite, et l'approche délibérée (Caspi et al., 2005, McCrae et John, 1992). La planification et la discipline, deux propriétés de ce trait, facilitent la résolution des problèmes et rendent le désengagement moins probable (Lengua et al., 1999, Vollrath 2001). La capacité d'ajuster l'attention est une base de l'intégrité (Derryberry et al., 2003) ce qui devrait prédire la réussite dans la restructuration cognitive, et une forte capacité de se débarrasser des pensées négatives. L'amabilité implique des niveaux élevés de confiance et de souci envers les autres (Caspi et al., 2005, McCrae et John, 1992). Puisque les sujets aimables ont tendance à avoir de forts réseaux sociaux (Bowling et al., 2005, Tong et al., 2004), l'amabilité peut prédire un fort soutien social.

L'ouverture à l'expérience implique une tendance à être imaginatif, créatif, curieux, flexible, et penché à de nouvelles activités et idées (John & Srivastava 1999, McCrae et John, 1992). Ces tendances facilitent les stratégies de l'adaptation engagée qui permettent d'envisager de nouvelles perspectives, comme la restructuration cognitive et la résolution des problèmes, mais qui peuvent aussi faciliter l'utilisation de stratégies de désengagement comme la pensée désirante (wishful thinking).

L'optimisme implique l'attente de bons résultats et une approche engagée de la vie, ce qui reflète la croyance que les bons résultats exigent un certain effort. Ces caractéristiques suggèrent que l'optimisme soit positivement corrélé à l'engagement, tel que la résolution des problèmes et la restructuration cognitive, et négativement corrélé à l'évitement ou au désengagement.

Le pessimisme implique l'attente de mauvais résultats, ce qui devrait promouvoir la détresse et le désengagement.

PERSONNALITÉ ET TROUBLES DE L'AJUSTEMENT

Le névrosisme prédit certains symptômes et troubles cliniques, avec une plus forte corrélation avec les troubles de l'humeur et les troubles anxieux qu'avec les problèmes de l'extériorisation (Malouff et al., 2005). Le névrosisme mène également à un plus haut risque pour l'abus d'alcool et pour les idées, les tentatives et la réussite du suicide (Brezo et al., 2006) (Malouff et al., 2007). De nombreuses études ont montré que le pessimisme est également lié à un plus faible niveau de bien-être subjectif (Carver et al., 2009).

En revanche, l'intégrité donne un effet protecteur constant, prédisant un plus faible risque pour les problèmes d'intériorisation, d'extériorisation, et d'abus de substances (Malouff et al., 2005, 2007), un affect moins négatif, une plus grande réussite scolaire, et un plus fort bien-être subjectif (Steel et al., 2008, Trapmann et al., 2007). L'extraversion est fortement associée au bien-être et négativement associée au suicide (Brezo et al., 2006) et aux autres symptômes cliniques, en particulier les symptômes thymiques, l'anxiété et les troubles alimentaires. Cependant, l'extraversion est associée à un risque légèrement plus élevée pour les troubles du comportement (Malouff et al., 2005). Bien que peu de recherches ont été menées sur les relations entre l'amabilité et l'ajustement, elle reste associée à un plus fort bien-être subjectif (Steel et al., 2008) et à un plus faible risque de symptômes cliniques, en particulier les problèmes d'extériorisation (Malouff et al., 2005) et les tentatives de suicide (Brezo et al., 2006).

CONCLUSION

Les perspectives biologiques (tempérament) de la nature humaine déterminent les processus de base qui sous-tendent l'adaptation. Il est nécessaire de prendre en considération la distinction fondamentale entre l'adaptation engagée et désengagée face aux situations conflictuelles. Les études ont montré que parmi les cinq facteurs du tempérament, l'extraversion, l'intégrité, l'ouverture à l'expérience et l'optimisme, favorisent l'adaptation engagée ; alors que le névrosisme favorise les comportements désengagés. Ces différents types de faire face corrélés aux différents traits de personnalité, permettent d'entrevoir certains risques de développer des troubles de l'adaptation avec des symptômes dépressifs, anxieux, un abus de substances ou des troubles du comportement. De futures recherches sont nécessaires afin de mieux cerner la relation si complexe entre la personnalité et l'adaptation.

BIBLIOGRAPHIE

1. Ahadi SA, Rothbart MK. 1994. Temperament, development and the Big Five. In *The Developing Structure of Temperament and Personality from Infancy to Adulthood*, ed. CF Halverson Jr, GA Kohnstamm, RP Martin, pp. 189–207. Hillsdale, NJ: Erlbaum
2. Allport GW. 1961. *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston
3. Asendorpf JB. 1998. Personality effects on social relationships. *J. Personal. Soc. Psychol.* 74:1531–44
4. Ashton MC, Lee K, Paunonen SV. 2002. What is the central feature of extraversion? Social attention versus reward sensitivity. *J. Personal. Soc. Psychol.* 83:245–52
5. Aspinwall LG, Taylor SE. 1997. A stitch in time: self-regulation and proactive coping. *Psychol. Bull.* 121:417–36
6. Bandura A. 1986. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
7. Bolger N, Zuckerman A. 1995. A framework for studying personality in the stress process. *J. Personal. Soc. Psychol.* 69:890–902
8. Bowling N, Beehr T, Swader W. 2005. Giving and receiving social support at work: the roles of personality and reciprocity. *J. Vocat. Behav.* 67:476–89 Brehm & Self 1989,
9. Brezo J, Paris J, Turecki G. 2006. Personality traits as correlates of suicidal ideation, suicide attempts, and suicide completions: a systematic review. *Acta Psychiatr. Scand.* 113:180–206
10. Carver CS, Scheier MF. 1998. *On the Self-Regulation of Behavior*. New York: Cambridge Univ. Press
11. Carver CS, Scheier MF. 2008. *Perspectives on Personality*. Boston, MA: Allyn & Bacon. 6th ed.
12. Carver CS, Harmon-Jones E. 2009. Anger is an approach-related affect: evidence and implications. *Psychol. Bull.* 135:183–204
13. Caspi A, Shiner RL. 2006. Personality development. In *Handbook of Child Psychology, Vol. 3. Social, Emotional, and Personality Development*, series ed. W Damon, R Lerner, vol. ed. N Eisenberg, pp. 300–65. New York: Wiley. 6th ed.
14. Caspi A, Roberts BW, Shiner RL. 2005. Personality development: stability and change. *Annu. Rev. Psychol.* 56:453–84

15. Compas BE, Connor-Smith JK, Saltzman H, Thomsen AH, Wadsworth ME. 2001. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychol. Bull.* 127:87–127
16. Connor-Smith JK, Flachsbart C. 2007. Relations between personality and coping: a meta-analysis. *J. Personal. Soc. Psychol.* 93:1080–107
17. Costa PT Jr, McCrae RR. 1985. *The NEO Personality Inventory Manual*. Odessa, FL: Psychol. Assess. Resourc.
18. Depue RA, Collins PF. 1999. Neurobiology of the structure of personality: dopamine, facilitation of incentive motivation, and extraversion. *Behav. Brain Sci.* 22:491–517
19. Derryberry D, Reed MA, Pilkenton-Taylor C. 2003. Temperament and coping: advantages of an individual differences perspective. *Dev. Psychopathol.* 15:1049–66
20. Digman JM, Inouye J. 1986. Further specification of the five robust factors of personality. *J. Personal. Soc. Psychol.* 50:116–23
21. Digman JM. 1990. Personality structure: emergence of the five-factor model. *Annu. Rev. Psychol.* 41:417–40
22. Eccles JS, Wigfield A. 2002. Motivational beliefs, values and goals. *Annu. Rev. Psychol.* 53:109–32
23. Eisenberg N, Fabes RA, Guthrie I. 1997. Coping with stress: the roles of regulation and development. In *Handbook of Children's Coping with Common Stressors: Linking Theory, Research, and Intervention*, ed. JN Sandler, SAWolchik, pp. 41–70. New York: Plenum
24. Elliot AJ, ed. 2008. *Handbook of Approach and Avoidance Motivation*. New York: Psychology Press
25. Evans DE, Rothbart MK. 2007. Developing a model for adult temperament. *J. Res. Personal.* 41:868–88
26. Gil KM, Wilson JJ, Edens JL. 1997. The stability of pain coping strategies in young children, adolescents, and adults with sickle cell disease over an 18-month period. *Clin. J. Pain* 13:110–15
27. Goldberg LR. 1981. Language and individual differences: the search for universals in personality lexicons. In *Review of Personality and Social Psychology*, ed. LWheeler, Vol. 2, pp. 141–65. Beverly Hills, CA: Sage
28. Grant S, Langan-Fox J. 2007. Personality and the occupational stressor-strain relationship: the role of the Big Five. *J. Occup. Health Psychol.* 12:20–33
29. Graziano WG, Eisenberg NH. 1999. Agreeableness as a dimension of personality. In *Handbook of Personality*, ed. R Hogan, J Johnson, S Briggs, pp. 795–825. San Diego, CA: Academic
30. Graziano WG, Habashi MM, Sheese BE, Tobin RM. 2007. Agreeableness, empathy, and helping: a person X situation perspective. *J. Personal. Soc. Psychol.* 93:583–99
31. Gunthert KC, Cohen LH, Armeli S. 1999. Role of neuroticism in daily stress and coping. *J. Personal. Soc. Psychol.* 77:1087–100
32. Higgins ET. 1996. Ideals, oughts, and regulatory focus: affect and motivation from distinct pains and pleasures. In *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior*, ed. PM Gollwitzer, JA Bargh, pp. 91–114. New York: Guilford
33. Hobfoll SE. 1989. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *Am. Psychol.* 44:513–24
34. Hobfoll SE. 1998. *Stress, Culture, and Community*. New York: Plenum
- Jang et al., 2007 Jang KL, Thordarson DS, Stein MB, Cohan SL, Taylor S. 2007. Coping styles and personality: a biometric analysis. *Anx. Stress Coping* 20:17–24
- Jensen-Campbell & Graziano, 2001 Jensen-Campbell LA, Graziano WG. 2001. Agreeableness as a moderator of interpersonal conflict. *J. Personal.* 69:323–62
35. Jensen-Campbell LA, Adams R, Perry DG, Workman KA, Furdella JQ, Egan SK. 2002. Agreeableness, extraversion, and peer relations in early adolescence: winning friends and deflecting aggression. *J. Res. Personal.* 36:224–51
36. John OP, Srivastava S. 1999. The Big Five trait taxonomy: history, measurement, and theoretical perspectives. In *Handbook of Personality: Theory and Research*, ed. LA Pervin, OP John, pp. 102–38. New York: Guilford. 2nd ed.
37. Klinger E. 1975. Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychol. Rev.* 82:1–25
38. Lazarus RS, Folkman S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer
39. Lazarus RS. 2006. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *J. Personal.* 74:9–46
40. Lee-Baggley D, Preece M, DeLongis A. 2005. Coping with interpersonal stress: role of Big Five traits. *J. Personal.* 73:1141–80
41. Lengua LJ, Sandler IN, West SG, Wolchik SA, Curran PJ. 1999. Emotionality and self-regulation, threat appraisal, and coping in children of divorce. *Dev. Psychopathol.* 11:15–37
42. Malouff JM, Thorsteinsson EB, Schutte NS. 2005. The relationship between the five-factor model of personality and symptoms of clinical disorders: a meta-analysis. *J. Psychopathol. Behav. Assess.* 27:101–14
43. Malouff JM, Thorsteinsson EB, Rooke SE, Schutte NS. 2007. Alcohol involvement and the five-factor model of

- personality: a meta-analysis. *J. Drug Educ.* 37:277–94
44. McCrae RR, John OP. 1992. Introduction to the five-factor model and its applications. *J. Personal.* 60:175–215
 45. McCrae RR, Costa PT Jr. 2003. *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective*. New York: Guilford. 2nd ed.
 46. McCrae RR, John OP. 1992. Introduction to the five-factor model and its applications. *J. Personal.* 60:175–215
 47. Miles JNV, Hempel S. 2003. The Eysenck personality scales: the Eysenck Personality Questionnaire-Revised (EPQ-R) and the Eysenck Personality Profiler (EPP). In *Comprehensive Handbook of Psychological Assessment: Personality Assessment*, ed. M Hersen, M Hilsenroth, D Segal, Vol. 2, pp. 99–107. New York: Wiley
 48. Miller GE, Wrosch C. 2007. You've gotta know when to fold 'em: goal disengagement and systemic inflammation in adolescence. *Psychol. Sci.* 18:773–77
 49. Moos RH, Holahan CJ. 2003. Dispositional and contextual perspectives on coping: toward an integrative framework. *J. Clin. Psychol.* 59:1387–403
 50. Moos RH, Schaefer JA. 1993. Coping resources and processes: current concepts and measures. In *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*, ed. L Goldberger, S Breznitz, pp. 234–57. New York: Free Press. 2nd ed.
 51. Murberg TA, Bru E, Stephens P. 2002. Personality and coping among congestive heart failure patients. *Personal. Individ. Differ.* 32:775–84
 52. Najmi S, Wegner DM. 2008. Thought suppression and psychopathology. In *Handbook of Approach and Avoidance Motivation*, ed. A Elliott, pp. 447–59. Mahwah, NJ: Erlbaum
 53. Nesse RM. 2000. Is depression an adaptation? *Arch. Gen. Psychiatry* 57:14–20
 54. Penley JA, Tomaka J. 2002. Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personal. Individ. Differ.* 32:1215–28
 55. Powers DV, Gallagher-Thompson D, Kraemer HC. 2003. Coping and depression in Alzheimer's caregivers: longitudinal evidence of stability. *J. Gerontol. B Psychol. Soc. Sci.* 57:205–11
 56. Roth S, Cohen LJ. 1986. Approach, avoidance, and coping with stress. *Am. Psychol.* 41:813–19
 57. Rothbart MK, Hwang J. 2005. Temperament and the development of competence and motivation. In *Handbook of Competence and Motivation*, ed. AJ Elliot, CS Dweck, pp. 167–84. New York: Guilford
 58. Scheier MF, Carver CS. 1992. Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. *Cogn. Ther. Res.* 16:201–28
 59. Skinner EA, Edge K, Altman J, Sherwood H. 2003. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychol. Bull.* 129:216–69
 60. Skinner EA, Zimmer-Gembeck MJ. 2007. The development of coping. *Annu. Rev. Psychol.* 58:119–44
 61. Steel P, Schmidt J, Shultz J. 2008. Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychol. Bull.* 134:138–61
 62. Suls J, Martin R. 2005. The daily life of the garden-variety neurotic: reactivity, stressor exposure, mood spillover, and maladaptive coping. *J. Personal.* 73:1485–509
 63. Tong EM, Bishop GD, Diong SM, Enkelmann HC, Why YP, et al. 2004. Social support and personality among male police officers in Singapore. *Personal. Individ. Differ.* 36:109–23
 64. Trapmann S, Hell B, Hirn JW, Schuler H. 2007. Meta-analysis of the relationship between the Big Five and academic success at university. *J. Psychol.* 215:132–51
 65. Vollrath M. 2001. Personality and stress. *Scand. J. Psychol.* 42:335–47
 66. Wright RA. 1996. Brehm's theory of motivation as a model of effort and cardiovascular response. In *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior*, ed. PM Gollwitzer, JA Bargh, pp. 424–53. New York: Guilford
 67. Wrosch C, Miller GE, Scheier MF, Brun de Pontet S. 2007. Giving up on unattainable goals: benefits for health? *Personal. Soc. Psychol. Bull.* 33:251–65