

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY TYPE AND COPING STRATEGIES

Cristian Delcea, President of the Sexology Institute, Cluj-Napoca and Camelia Stanciu, Assoc. Prof., PhD, "Dimitrie Cantemir" University of Tîrgu Mureş

Abstract: This study aims to comparison the extroverted and introverted personality types and the coping strategies employed by such individuals. Coping (Lazarus & Folkman, 1984) is the cognitive and behavioral effort to reduce, manage or tolerate internal or internal demands which surpass personal resources.

Keywords: *extraversion, introversion, coping strategies*

Abordarea teoretică a problemei

Referindu-se la personalitate ca realitate, S. Cloninger (2000, p. 120) arată că cel mai adesea personalitatea este definită ca fiind "funcționarea psihologică a unei persoane individuale". O poziție asemănătoare adoptă și M. Zlate (2000, p. 80), care arată că personalitatea este "totalitatea psihologică ce caracterizează și individualizează un om particular".

G.Allport (1981, p. 32) considera personalitatea umană ca fiind o entitate obiectivă, existentă realmente. El arată că personalitatea înseamnă ceea ce o persoană este în mod real, indiferent de modul în care ceilalți îi percep calitățile sau de metodele prin care aceste calități sunt studiate.

Extraversia descrie nivelul de activitate al unei persoane, în special interesul în interacțiunea cu alte persoane și ușurința cu care persoana își exprimă emoțiile pozitive. Deschiderea la experiență implică dorința persoanei de a lua în considerare și de a explora idei nefamiliare, sentimente și activități. Agreabilitatea descrie dorința de a coopera și empatiza cu alte persoane. Conștientizarea este o reflectare a insistenței unei persoane în urmărirea țelurilor, abilitatea de a organiza activități și dependența de completare a sarcinilor datorate. Luate ca un întreg, aceste cinci dimensiuni ne pot da o relativă descriere comprehensivă despre comportamentul oricărei persoane.

Psihologul elvețian Carl Jung, în cartea sa „Tipuri psihologice” (2004, p. 351) încearcă o descriere a psihologiei tipurilor. Începe cu tipurile introvertit și extrovertit ca „tipuri generale”. Apoi caracterizează „tipurile speciale” care se referă la modalitatea de orientare și adaptare a individului.

Interesul și atenția tipul extravertit îi sunt orientate către evenimente obiective din imediata lui apropiere și de asemenea și persoanele, nu doar obiectele. Actele sale sunt influențate de relațiile cu semenii și cu obiectele. Este scoasă în evidență sociabilitatea extravertitului. Acesta nu este preocupat de nevoile sale personale, deci nu este orientat către sine, către realitatea subiectivă ce reprezintă pentru Jung „starea corpului, bunăstarea fizică”, dimpotrivă el este orientat către lumea exterioară și nevoile celor din jur. „Tipul extravertit se simte întotdeauna îndemnat să renunțe(aparent) la sine în favoarea obiectului și să asimileze subiectul obiectului”. Tipul de gândire extravertită, în măsura în care este pur, tinde să-și subordoneze acțiunile rațiunii, logicii, iar acestea sunt orientate spre lume, spre exteriorul ființei sale. Gândirea acestui tip este pozitivă, creatoare, conduce la fapte noi, la interpretări

generale. Tipul de simțire extravertită își reprimă cel mai adesea simțirea, căci toată gândirea este cea mai în măsură să tulbure simțirea. ... Gândirea acestui tip este refulată dar nu intru totul ci doar în măsura în care logica ei implacabilă impune concluzii care nu sunt în acord cu sentimentul. Tipul senzației extravertită are un simț obiectiv al realității foarte bine dezvoltat. El acumulează în timpul vieții experiențe reale, legate de obiecte concrete. Acesta le dobândește cu ajutorul simțurilor. „Intuiția lui vizează plăcerea concretă, tot astfel și moralitatea lui”. Pentru acest tip „senzația este manifestarea concretă a vieții. El este omul realității tangibile, care nu înclină către reflecție și nu are intenții dominatoare. Scopul său constant este să simtă obiectul, să aibă senzații și, pe cât posibil, să le savureze. Senzațiile plăcute sunt punctul culminant al dorințelor sale”. Jung mai adaugă tipului extravert și trăsături ca amabilitate, personalitate agreabilă, cu simțul umorului. Intuiție extravertită se orientează după obiect, ea manifestă o dependență puternică de situații exterioare, dar natura acestei dependențe este cu totul diferită de aceea a tipului senzație”. Intuitivul este preocupat de relațiile, de posibilitățile dintre evenimentele și valorile reale prin flerul său și nici de cum de valorile concrete în sine. După Jung, această intuiție orientată spre exterior predispune individul cu acest tip la îndeletcini ca: negustori, întreprinzători, speculanți, agenți, politicieni, etc. El arată ca tipul acesta apare mai frecvent la femei decât la bărbați.

Tipul introvertit se deosebește de cel extravertit prin faptul că el nu se orientează precumpănitor după obiect, ci după factori subiectivi. În cazul introvertului, între percepția obiectului și propria sa acțiune se strecoară o opinie personală care împiedică acțiunea să capete un caracter corespunzător datului obiectiv. Deci pentru Jung introvertul privește lumea, o judecă din punct de vedere subiect pe când extrovertul o face în mod obiectiv. De fapt, introvertul este orientat spre interiorul sau e preocupat să reflecteze asupra sa și poate fi obiectiv sau subiectiv în reflecțiile sale. Tipul de gândire introvertit este caracterizat de primatul gândirii subiective. Judecata sa pare rece, inflexibilă, arbitrară și lipsită de menajamente.

Datorită acestui tip de gândire oamenii îl consideră tăcut și neînțeles de cei din jur, ba chiar este perceput antipatic de către cei care nu-l cunosc îndeaproape. Simțirea introvertă este întâlnită și ea cu precădere la femei. Ele sunt tăcute, greu accesibile, incompreensibile și care „se ascund în spatele unei măști copilăroase sau banale, dispunând nu o dată de un temperament melancolic. Ele nu strălucesc, nu ies în evidență. Sunt neimplicate afectiv în relațiile cu mediul exterior. Aceste persoane sunt de fapt greu de cunoscut datorită deschiderii lor foarte anevoioase spre lume. Senzația introvertă nu simte, ca fiind determinată de realitatea obiectului ci de realitatea factorului subiectiv. Pentru autor acest tip nu este preocupat de prezent, nu acordă valoare acestuia. Intuitivul introvert este văzut ca irealist „se lasă în voia unor reverii sterile” și ca „instinctualitatea și lipsa de măsură sunt calitățile acestei percepții împreună cu atașarea excepțională de impresia senzorială”. Meritul lui Jung este acela de a atrage atenția asupra existenței unor asemenea diferențe între indivizi și a identifica aceste tipuri chiar dacă cercetările ulterioare au completat teoria lui.

Obiectivele cercetării

Cercetarea își propune studiul comparativ al mecanismelor de coping utilizate de persoanele extraverte și cele introverte.

Ipotezele cercetării

- Se presupune că persoanele extraverte utilizează într-o mai mare măsură copingul activ, planificarea, căutarea suportului social instrumental și emoțional, negarea, descărcarea emoțională, recurgerea la alcool sau medicamente comparativ cu persoanele introverte.
- Se presupune că persoanele introverte utilizează într-o mai mare măsură reținerea de la acțiune, eliminarea activităților concurente, reinterpretarea pozitivă, acceptarea, orientarea spre religie, pasivitate mentală și comportamentală, reținerea de la acțiune comparativ cu persoanele extraverte.

Subiecți

În studiu au fost cuprinși 60 de subiecți (30 cu personalitate extravertă și 30 cu personalitate introvertă), cu vârsta între 19 și 42 de ani (femei și bărbați).

Instrumentele utilizate au fost *Chestionarul de introversie – extraversie* (V. Levi) și *Chestionarul COPE* (Carver, Scheier, Weintraub, 1989).

Chestionarul de introversie – extraversie conține 32 de itemi la care subiecții trebuie să răspundă prin Da sau Nu.

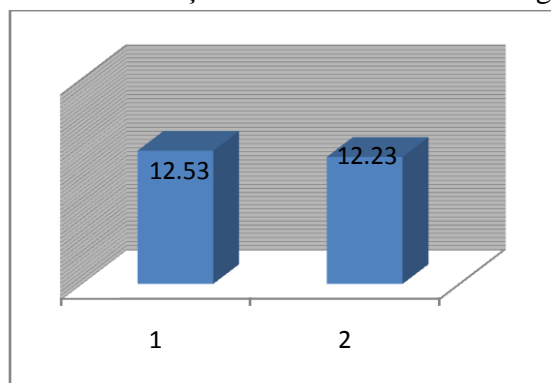
Scala de coping cuprinde 12 scale ce conțin 39 de itemi, fiecare item având câte 4 variante posibile de răspuns.

Interpretarea rezultatelor

Datele obținute în urma aplicării testelor au fost interpretate cu programul de prelucrare statistică SPSS 16.0.

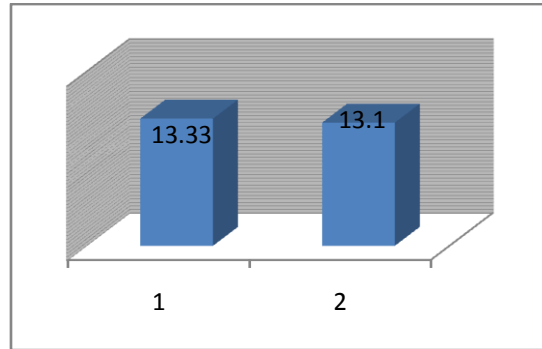
La scala *Coping activ*, rezultatele indică faptul că cele două loturi utilizează în aceeași măsură (fără a exista o diferență semnificativă statistic) această strategie care vizează acțiunile concrete ce urmăresc înlăturarea stresorului sau ameliorarea efectelor sale; este o formă de acțiune conștientă, de intensificare a efortului în vederea ameliorării sau ajustării la stresor.

Mediile obținute de cele două loturi sunt $m_1 = 12,53$, $m_2 = 12,23$, valoarea t (,468) fiind semnificativă la $p > 0,05$. Rezultatele obținute sunt sistematizate în graficul de mai jos.



Grafic nr. 1 Mediile celor două loturi la scala Coping activ

La scala *Planificare*, rezultatele indică faptul că nu există o diferență semnificativă statistic, valoarea t (,382) este semnificativă la $p > 0,05$. Cotele obținute de cele două loturi indică orientarea gândirii spre pași și modalitățile de acțiune. Mediile obținute de cele două loturi sunt $m_1 = 13,33$, $m_2 = 13,10$. Rezultatele obținute sunt sistematizate în graficul de mai jos.

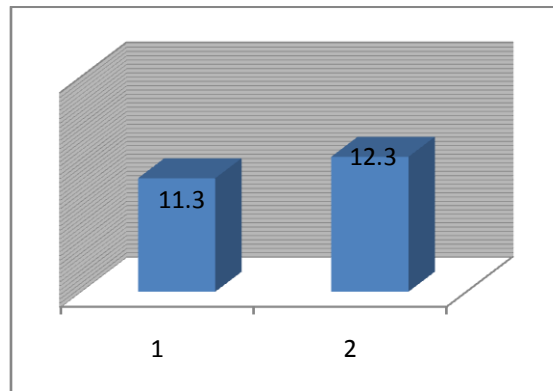


Grafic nr. 2 Mediile celor două loturi la scala Planificare

La scala *Eliminarea activităților concurente*, lotul de persoane introverte obține rezultate mai ridicate comparativ cu lotul de persoane extraverte. Mediile obținute de cele două loturi sunt $m_1 = 11,30$, $m_2 = 12,30$, valoarea $t (-2,32)$ fiind semnificativă la $p < 0,05$.

Această strategie de coping evaluează tendința persoanelor de a evita distragerea de la situația problematică pentru a se putea concentra mai mult asupra soluționării ei.

Rezultatele obținute sunt sistematizate în graficul de mai jos.

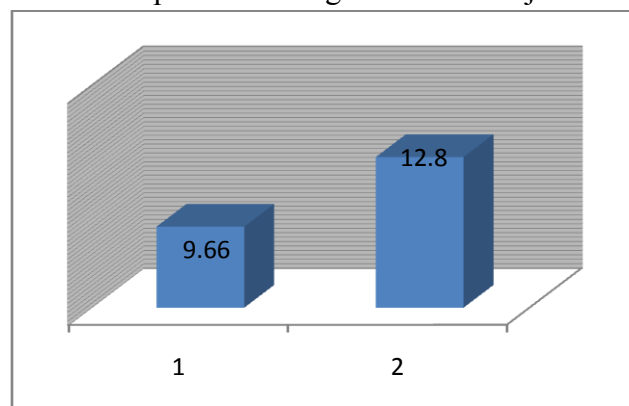


Grafic nr. 3 Mediile celor două loturi la scala Eliminarea activităților concurente

La scala *Reținerea de la acțiune*, lotul de persoane introverte obține rezultate mai ridicate comparativ cu lotul de persoane extraverte. Mediile obținute de cele două loturi sunt $m_1 = 9,66$, $m_2 = 12,80$, valoarea $t (-5,82)$ fiind semnificativă la $p = .000$.

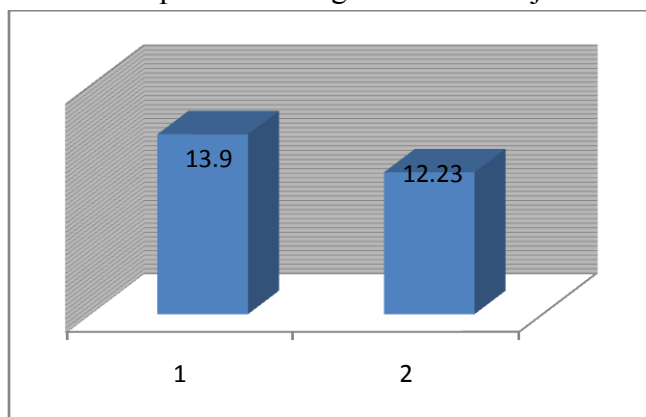
Această strategie de coping măsoară opusul tendințelor impulsive și premature de a acționa; este o formă de coping activ în sensul focalizării pe stresor, dar în același timp o strategie pasivă până în momentul când circumstanțele vor permite acțiunea.

Rezultatele celor două loturi sunt prezentate în graficul de mai jos.



Grafic nr. 4 Mediile celor două loturi la scala Reținerea de la acțiune

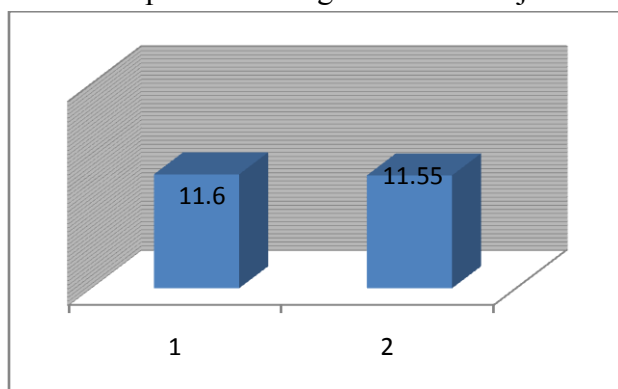
La scala *Căutarea suportului social instrumental*, lotul de persoane extraverte obține rezultate mai ridicate comparativ cu lotul de persoane introverte. Mediile obținute de cele două loturi sunt $m_1 = 13,90$, $m_2 = 12,23$, valoarea $t (2,081)$ fiind semnificativă la $p < 0,05$. Această strategie de coping evaluează tendința de a solicita sfaturi, informații, ajutor material necesar în acțiunile de ameliorare a situației; este considerată o formă de coping activ. Rezultatele celor două loturi sunt prezentate în graficul de mai jos.



Grafic nr. 5 Mediile celor două loturi la scala Căutarea suportului social instrumental

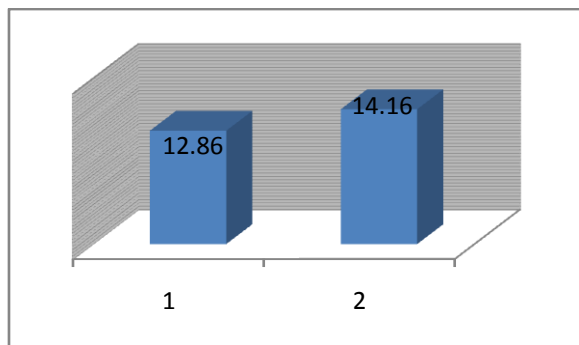
La scala *Căutarea suportului social emoțional*, rezultatele indică faptul că nu există o diferență semnificativă statistic, valoarea $t (,871)$ este semnificativă la $p > 0,05$. Cotele obținute de cele două loturi indică măsura în care persoana tinde să solicite înțelegere, compasiune sau suport moral de la prieteni, rude, colegi pentru a diminua distresul; este o formă de coping focalizată spre emoție. Mediile obținute de cele două loturi sunt $m_1 = 11,60$, $m_2 = 11,55$.

Rezultatele celor două loturi sunt prezentate în graficul de mai jos.



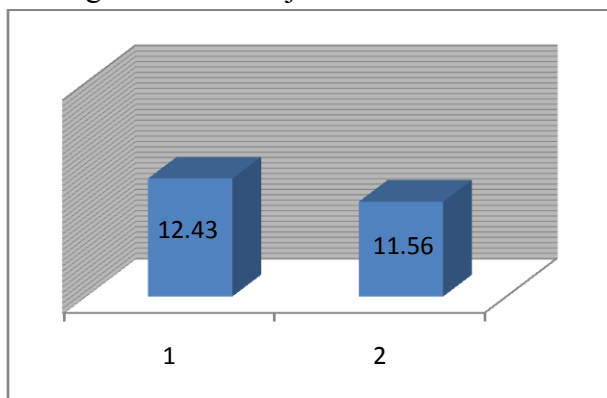
Grafic nr. 6 Mediile celor două loturi la scala Căutarea suportului social emoțional

La scala *Reinterpretarea pozitivă*, lotul de persoane introverte obține rezultate mai ridicate comparativ cu lotul de persoane extraverte. Mediile obținute de cele două loturi sunt $m_1 = 12,86$, $m_2 = 14,16$, valoarea $t (-2,253)$ fiind semnificativă la $p < 0,05$. Această strategie de coping identifică tendința unei persoane de a extrage un beneficiu chiar dintr-o situație indezirabilă sau cu consecințe nefaste; nu are doar scopul de a reduce distresul, ci poate fi și punctul de plecare pentru un alt gen de acțiune asupra stresorului. Rezultatele celor două loturi sunt prezentate în graficul de mai jos.



Grafic nr. 7 Mediile celor două loturi la scala Reinterpretarea pozitivă

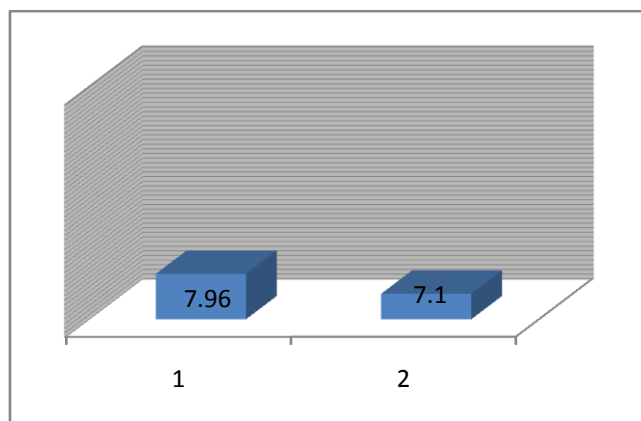
La scala *Acceptare*, rezultatele indică faptul că nu există o diferență semnificativă statistic, valoarea $t(1,243)$ este semnificativă la $p > 0,05$. Cotele obținute de cele două loturi vizează una dintre cele două situații: acceptarea realității factorului amenințător în vederea acționării asupra lui și/sau acceptarea faptului că nu se poate face nimic pentru a ameliora situația. Mediile obținute de cele două loturi sunt $m_1 = 12,43$, $m_2 = 11,56$. Rezultatele obținute sunt sistematizate în graficul de mai jos.



Grafic nr. 8 Media celor două loturi la scala Acceptare

La scala *Negare*, rezultatele indică faptul că nu există o diferență semnificativă statistic, valoarea $t(1,65)$ este semnificativă la $p > 0,05$. Negarea se referă la refuzul de a crede că stresorul există sau la acțiunile întreprinse care ignoră stresorul ca și cum nu ar fi real; deși în mod normal negarea este inclusă în categoria mecanismelor defensive, Carver și colab. consideră utilă includerea negării la strategiile de coping.

Mediile obținute de cele două loturi sunt $m_1 = 7,96$, $m_2 = 7,10$. Rezultatele obținute sunt sistematizate în graficul de mai jos.

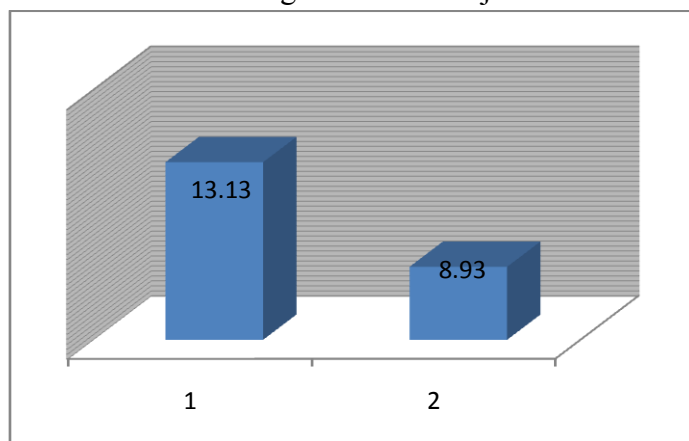


Grafic nr. 9 Media celor două loturi la scala Negare

La scala *Descărcare emoțională*, lotul de persoane extraverte obține rezultate mai ridicate comparativ cu lotul de persoane introverte. Mediile obținute de cele două loturi sunt $m_1 = 13,13$, $m_2 = 8,93$, valoarea $t (1,92)$ fiind semnificativă la $p < 0,05$.

Scala pune în evidență tendința persoanei de a-și reduce nivelul distresului prin exprimarea afectelor și emoțiilor negative.

Rezultatele obținute sunt sistematizate în graficul de mai jos.



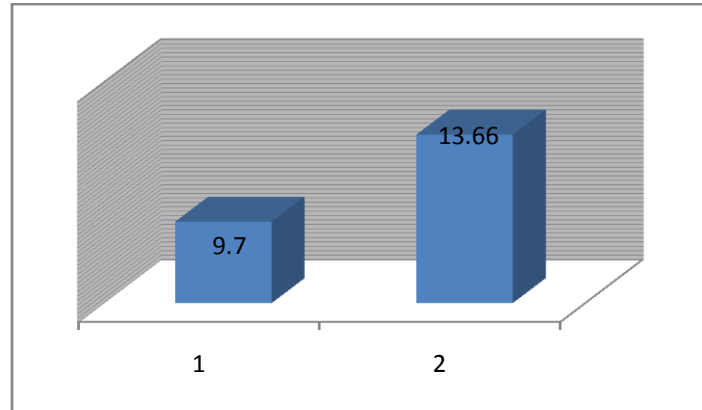
Grafic nr. 10 Media celor două loturi la scala Descărcare emoțională

La scala *Orientarea spre religie*, lotul de persoane introverte obține rezultate mai ridicate comparativ cu lotul de persoane extraverte. Mediile obținute de cele două loturi sunt $m_1 = 9,70$, $m_2 = 13,66$, valoarea $t (-4,03)$ fiind semnificativă la $p = .000$.

Această strategie de coping se referă la măsura în care subiectul apelează în momentele nesigure la ajutor din partea divinității.

Autorii chestionarului apreciază că orientarea spre religie este o strategie de coping cu funcții multiple: poate servi pentru reinterpretarea pozitivă, pentru suport emoțional sau ca o formă de coping activ la un stresor.

Rezultatele obținute sunt sistematizate în graficul de mai jos.

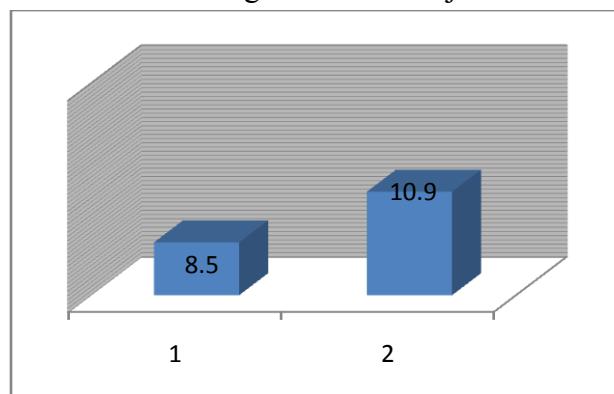


Grafic nr. 11 Media celor două loturi la scala Orientare spre religie

La scala *Pasivitate mentală*, lotul de persoane introverte obține rezultate mai ridicate comparativ cu lotul de persoane extraverte. Mediile obținute de cele două loturi sunt $m_1 = 8,50$, $m_2 = 10,90$, valoarea $t (-4,155)$ fiind semnificativă la $p=.000$.

Scala identifică „tactica” folosită de anumite persoane în scopul de a evita confruntarea cu problema; pasivitatea mentală are loc prin „imersia” în alte activități: vizionarea de filme și spectacole, somn, etc.

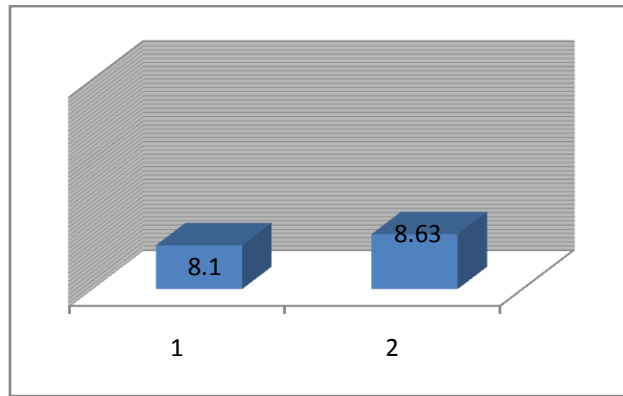
Rezultatele obținute sunt sistematizate în graficul de mai jos.



Grafic nr. 12 Media celor două loturi la scala Pasivitate mentală

La scala *Pasivitate comportamentală* rezultatele indică faptul că nu există o diferență semnificativă statistic, valoarea $t (-,621)$ este semnificativă la $p>0,05$. Pasivitatea comportamentală evaluează tendința de răspuns la stres prin reducerea efortului sau chiar abandonarea angajării în atingerea scopului sau înlăturarea stresorului care interferează cu scopul; pasivitatea comportamentală ca strategie de coping este similară conceptului de neajutorare.

Mediile obținute de cele două loturi sunt $m_1 = 8,10$, $m_2 = 8,63$. Rezultatele obținute sunt sistematizate în graficul de mai jos.



Grafic nr. 13 Media celor două loturi la scala Pasivitate comportamentală

La scala *Recurgerea la alcool - medicamente* rezultatele indică faptul că nu există o diferență semnificativă statistic, valoarea t (-1,345) este semnificativă la $p > 0,05$. Mediile obținute de cele două loturi sunt $m_1 = 1,06$, $m_2 = 1,30$.

Itemul identifică propensiunea de a apela la medicație anxiolitică sau la alcool pentru cuparea stărilor de disconfort psihic rezultate din confruntarea cu situația amenințătoare.

Concluzii

Cele două ipoteze au fost parțial confirmate, în sensul că ambele loturi utilizează în egală măsură copingul activ, planificarea, căutarea suportului emoțional, acceptarea și negarea – ca strategii de coping.

Strategia cea mai des utilizată de lotul format din persoane extraverte este căutarea suportului instrumental, în timp ce lotul de persoane introverte utilizează cel mai des reinterpretarea pozitivă.

Strategia utilizată în cea mai mică măsură de ambele loturi este recurgerea la alcool și medicamente.

BIBLIOGRAFIE

- Allport, G., 1981, *Structura și dezvoltarea personalității*, Ed. Didactică și Pedagogică, București
- Băban, A., 1998, *Stres și personalitate*, Ed. Presa Universitară Clujeană
- Cloninger, S., 2000, *Theories of personality understanding persons*, Ed. Prentice Hall
- Coașan, A., 1995, *Îndrumător de evaluare a personalității*, Ed. „Dimitrie Cantemir”, Tg. Mureș
- Jung, C.G., 2004, *Opere complete 6 Tipuri psihologice*, Editura Trei
- Zlate, M., 2000, *Psihologia mecanismelor cognitive*, Ed. Polirom