**Giriş**

**Stres**

Stres sözcüğü günümüzde birçok alanda sıklıkla kullanılan önemli bir kavramdır. Güncel yaşamımız birçok stres etkeni ve stres tepkileri ile doludur. İnsanın eski çağlarda doğa içinde sürdürdüğü yaşam tarzı, günümüzde dinamik teknolojik evrimlerin getirdiği karmaşık ve zorlayıcı koşullar ile insanın kendine olumsuz bakış açı geliştirmesi sonucunda stresin artmasına neden olmaktadır (Jain ve arkadaşları, 2002). İsim olarak zorlanma ve baskı anlamına gelen stres, bireyler için zorlayıcı ve baskı yaratan yaşam olayları karşısında bu olaylara verilen fizyolojik ve psikolojik tepkilerdir. Stres, organizmanın bütünlüğünün ve denge halinin tehdit altında olduğu durumlarda verilen tepki zincirini ifade eder (Baltaş & Baltaş, 2013). Yapılan stres tanımlamaları stresli durum karşısında bireyin fizyolojik olarak ortaya koyduğu tepkiye (Everly & Lating, 2002) veya kişi-çevre etkileşiminin neden olduğu fizyolojik/psikolojik sıkıntıya işaret eder (Aldwin, 2007).

Psikolojik stres, strese neden olan bir uyaran karşısında iyi oluşu tehlikeye sokan, kişi ve çevre arasındaki özel ilişkiyi ifade eder. Stres faktörlerine karşı verilen tepkilerde gözlemlenen bireysel farklılıklar bir yanda kişinin özelliklerini diğer yanda çevresel olayın doğasını dikkate almayı gerektirir (Lazarus & Folkman, 1984). Stres hem bireyin hem de çevresinin bir işlevi olarak ortaya çıkmaktadır (Sadri & Marcoulides, 1997). Bu işlevi ortaya koyarken bireyin kendine has duygu, düşünce ve davranışlarını ifade eden (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2013) ve bireylerin stresli durumları değerlendirmesinde önemli bir faktör olan kişilik özellikleri (Ocak & Güler, 2013), stresli durumların algılanması ve yaşanmasında etkili bir faktördür (Yavuzer ve arkadaşları, 2015). Stresin değerlendirilmesi, kişisel kaynakların ve dış taleplerin sürekli değerlendirilmesini içerdiğinden, kişilik yapılarının, bireylerin değerlendirmelerini ve stres deneyimlerini etkilemesi muhtemeldir. Sahip olunan kişilik yapısı bireye birçok açıdan etkileyen önemli faktör olduğu için (Durna, 2004), örtük kişilik örüntülerini anlamak bireylerin stres ile ilgili deneyimlerinin açıklanması için önemli bir bilgi kaynağıdır (Yan, 2011). Bu anlamda stres bağlamında kişiliğin ele alınmasının gerekli olduğuna inanılmaktadır.

**Kişilik**

Latincede aktörler tarafından kullanılan bir maskeyi ifade etmek için kullanılan bir kelime olan kişilik, başkaları üzerinde bıraktığımız izlenimi ve görünen özelliklerimizi ifade etmek için kullanılır (Schultz & Schultz, 2009). Çeşitli durumlarda kişinin bilişlerini, motivasyon kaynaklarını ve davranışlarını etkileyen, dinamik ve organize birtakım özelliklere kişilik denilmektedir. Kişinin genetik özelliklerini, öğrenme deneyimlerini ve çeşitli durumlarda bu özelliklerin ortaya konan tepkiler üzerindeki etkisini ifade eden bu psikolojik yapı (Ryckman, 2008) aynı zamanda kişileri diğer insanlardan farklı kılan özelliklere atıfta bulunur (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2013). Kişinin kendine özgü bir takım davranışsal özellikleriyle ilişkilendirilen (Long ve arkadaşları, 2015) ve nispeten istikrarlı, tahmin edilebilir olan kişilik özellikleri, farklı durumlar karşısında çeşitlilik göstermekle birlikte ani değişimlere karşı dirençli, kalıcı ve benzersiz bir özellikler kümesinden oluşur (Schultz & Schultz, 2009).

İnsanların düşünce ve davranış biçimleri, duyguları, algıları ve tepkileri, kişilik özellikleri nedeniyle farklılaşır. İnsanların çevreyle ilişkilerini etkileyen, iç dünyasını ve davranışlarını yönlendiren bir faktör olan kişilik kavramı (Durna, 2005), birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Bu çalışmada kişiliği çeşitli özellikler açısından ele alan A, B, C ve D kişilik tipleri ile beş faktörlü kişilik kuramı baz alınarak, kişilik ve stres arasındaki ilişkiler ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çünkü kişiliğin stresli durumlar karşısında insanın uyumunu bozan veya kolaylaştıran bazı etkileri söz konusudur ve organizmanın bütünlüğünü bozucu durumları ifade eden stres verici durumlar karşısında kişinin stresten korunabilmesi, kişilik özellikleri ile ilgilidir (Baltaş & Baltaş, 2013).

***Kişilik Tipleri:*** Rosenman ve Friedman (1958)’ın sorumluluğa eşlik eden psikolojik stresin, özellikle kolay uyum sağlayamayan, hırslı, dürüst ve saldırgan kişilik özelliklerine sahip bireylerde ortaya çıktığını ve bu kişilerin koroner kalp hastalığı geliştirmeye daha yatkın olduğunu ortaya koyan bulguları, kişilik özellikleri ile stres arasındaki ilişkiye dikkati çekerek kişilik özelliklerinin sınıflandırılması adına bir süreci başlatmıştır. Friedman ve Rosenman (1959) işlerinde sergiledikleri performansa göre sınıflandırdıkları 3 grup erkeği kolestrol düzeyi, pıhtılaşma süreleri, koroner hastalıkların varlığı açısından değerlendirdikten sonra A grubu olarak isimlendirdikleri ilk grubun, iş ve uğraşlarında gözlemlenen yoğun başarı isteği, rekabet eğilimi ve zaman baskısı açısından ortak özelliklere sahip olduklarını gözlemlemişlerdir. B grubu olarak isimlendirdikleri ikinci grupta ise A grubunun tam tersi özellikleri sergileyen bireyler yer almaktaydı. A grubunda yer alan bireylerin kolesterol düzeyleri ve koroner arter hastalıklarına yakalanma ihtimalleri B grubuna göre daha yüksekti. C grubu olarak adlandırdıkları üçüncü grupta ise kronik güvensizlik ve anksiyete yaşantıları gözlemlenmiştir. Kalp hastalıklarına yakalanmada A kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin B ve C grubuna göre 7 kat daha fazla risk taşıdığı ve bu riski açıklamada kişilik özelliklerinin önemli olduğunu ortaya koymuşlardır. İlerleyen yıllarda Rosenman ve arkadaşları (1975) tarafından yapılan çalışmada da A tipi kişiliğin, klinik koroner kalp hastalığı insidansı ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kalp-damar rahatsızlıklarıyla özdeşleşen kişilik özelliklerini ifade eden bu sınıflama (Burger, 2006), kişiliğin ele alınmasında sıklıkla kullanılan bir yaklaşım haline gelmiştir.

A ve B tipi kişilik yapısını kesin çizgilerle birbirinden ayırmak zordur. Bireyler her iki kişilik yapısına ait özellikleri sergileyebilirler (Çelik, 2017). Kalp hastalarında gözlemlenen birtakım davranış örüntülerini ortaya koymak için geliştirilen A ve B tipi kişilik sınıflamasına daha sonraki yıllarda kansere eğilimli bireylerde gözlemlenen birtakım ortak özelliklerin eklenmesiyle C tipi kişilik ve daha sonra D tipi kişilik yapıları eklenmiştir. Böylece kişilik A, B, C ve D olarak dört tipte sınıflandırılmıştır.

Rosenman (1977) kalp hastalığının başlıca nedeninin belirli bir kişilik yapısı, yaşam tarzı ve tutumları içeren farklı bir davranış modelinde yattığını öne sürmüştür. Tip A olarak adlandırılan bu davranış kalıbı kötü beslenme alışkanlıkları, sigara içme, fiziksel aktivitelerin azlığı veya obezite gibi diğer nedenlerle kıyaslandığında kalp rahatsızlığı ile daha fazla ilişkili bulunmuştur. Bu kişiler belirli iş ve işlevleri yerine getirmekle birlikte dürtüleri ve hırsları tarafından kronik olarak rahatsız edilen bireylerdir. Bu rahatsızlıkların ve hayal kırıklıklarının kaynağı bireylerin yapmak istedikleri veya yapmak zorunda oldukları şeyler karşısında hissettikleri zaman baskısıdır. Bu kişiler sadece iş faaliyetlerinde değil, hobilerinde de rekabetçi olma eğilimindedirler. Bu tür faaliyetlerde kazanmak için yoğun çaba sarf ederler (Friedman & Rosenman, 1959) ve bu rekabetçi yönlerini ortaya çıkaracak sportif faaliyetleri tercih etme eğilimindedirler (Aydın, 2016). A tipi kişilik özelliğine sahip bireyler zaman baskısı hissettikleri için sorunlarla baş ederken yaratıcı çözümler üretmekte zorlanırlar fakat zorlukların üstesinden gelmek için sahip oldukları yüksek motivasyon ve başarı arzusu işlerini kısa sürede ve en iyi şekilde tamamlamak istemelerine neden olur (Burger, 2006). Zamanlarını çok fazla görev yapmaya harcayan bu tip bireyler genellikle saldırgan dürtülere sahiptirler ve daha az zamanda daha fazla iş başarabilmek için sürekli çaba gösterirler (Rosenman, 1977).

A tipi kişilik özellikleri sergileyen bireylerin genelde programları ve performansları hakkında endişeli ve öz eleştirel olma eğilimleri yüksektir (Long ve arkadaşları, 2015). Aceleci ve hırslı olan A tipi bireylerin bu özellikleri kaygıyı daha fazla yaşamalarına neden olmaktadır (Çelik, 2017). Aynı zamanda bu kişiler mükemmeliyetçi, başarı odaklı, stres verici uyaranlara karşı daha fazla tepki gösteren, saldırgan, başarı odaklı ve kendine daha az zaman ayıran kişilerdir (Tilki, 2020). Çoğunlukla zor yaşantılara sahip kişilerde gözlemlenen bu kişilik tipine sahip bireylerin davranışlarında sabırsızlık durumu gözlemlenir. İçinde bulundukları bu durumu fiziksel olarak da dışa vuran bu kişiler rekabetçi, öfkeli ve düşmanca eğilimlere sahip olan bireyler olsalar da bu özellikleri her durumda ortaya çıkmamaktadır (Kendilci, 2015). A tipi kişiliğin tam tersi olarak nitelendirilen kişilik tipi ise, B kişilik tipidir.

A tipi kişilik örüntüsüne sahip bireylerde gözlemlenen nevrotik belirtiler B tipi kişilik grubunda gözlemlenmez. Bu bireyler iş ve işlevlerinde zaman baskısını neredeyse hiç hissetmezler. B tipi kişilik örüntüsü sergileyen bireyler hayatlarından daha çok memnundurlar ve hedeflerine ulaşmak ya da rekabet gerektiren faaliyetlerde bulunmak konusunda ilgisizdirler. Mesleki yükselmelerle daha az ilgili oldukları gözlemlenen bu kişilerin aileleriyle veya hobileriyle ilgilenme eğiliminin daha fazla olduğu ifade edilmektedir (Friedman & Rosenman, 1959). A tipi kişilik özelliğine sahip olan bireylere kıyasla bu kişilerin daha dışadönük bireyler olduğu ve yöneldikleri aktivitelerde sosyalleşme ve rutinden kaçma hedefini gerçekleştirmeye çalıştıkları gözlemlenmiştir (Aydın, 2016). Daha rahat ve aceleci olmayan bu kişiler, A kişilik tipindeki bireyler kadar baskı altında hissetmezler ve daha zor öfkelenirler (Burger, 2006).

A tipi kişiliğin tam tersi olarak nitelendirilen B kişilik tipi kişilik taşıyan bireyler daha düşük bir stres seviyesine sahip olurlar ve strese girmeden istikrarlı bir şekilde çalışarak fikirleri ve kavramları keşfetmekten zevk alırlar. Bunun sonucunda da yaşamın ve başarılarının tadını daha iyi çıkarırlar. Stresi daha kolay ele alabilen bu bireylerde kaygı ve kalp hastalıkları gibi problemler daha az gözlemlenir. Bu bireylerin sakin ve rahat tavırları olan, eğlenceyi seven ve A kişilik tipine göre daha az rekabetçi kimseler oldukları ifade edilebilir (Long ve arkadaşları, 2015). Bu kişiler stresli durumlarla daha iyi başa çıkabilme özelliklerini gösterirler (Tilki, 2020) ve A tipi bireylere kıyasla daha düşük kaygı seviyesine sahiptirler (Çelik, 2017). A ve B kişilik tipinden daha sonra ortaya çıkan kişilik tipi ise, C kişilik tipidir.

Kansere yakalanma ve bu sebeple hayatını kaybetme riski diğer kişilik tiplerine göre daha yüksek olan kişilik eğilimine C tipi kişilik denilmektedir. Bu kişilik tipine sahip bireyler stres karşısında etkisiz kişilik tepkileri vererek zorlanmaktadır. Bu durum kortizol salgılanmasına ve immün depresyona neden olarak kanser ve ölümle sonuçlanmaktadır. Etkisiz kişilik özellikleri açısından C tipi kişiliğe sahip bireyler, kaygı ve öfke gibi duygularını bastırma ve yumuşak bir görünüm ortaya koyma eğilimindedir. Aynı zamanda bu kişiler stresle baş etmekte zorlanmakta, umutsuzluk ve çaresizlik duyguları geliştirmektedirler (Eynseck, 1994). İddialı olmayan ve arzularını bastırma eğiliminde olan C tipi kişiliğe sahip bireyler, atılganlık seviyeleri de düşük odluğu için daha fazla stres yaşarlar. En belirgin özellikleri ise detaycı olmaları, mükemmeliyetçi yapıları ve içedönük olmalarıdır. Analiz becerileri yüksek olan bu bireyler genellikle güvensizdirler (Şentürk, 2018). Başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne alma ve duygularını ifade edememeyi içeren C tipi kişilik özelliğine sahip bireyler, kendi gereksinimleri göz ardı eden, diğer insanları memnun etmeye çalışan ve negatif duygularını bastırarak çevreyle uyumlu olmayı amaçlayan dışa yönelimli bir yaşam sürerler (Bozo ve arkadaşları, 2012; Pekdemir, 2018).

Bu kişilik tipine sahip bireyler B tipi kişilik grubuna benzer özellikler sergilemekle birlikte artan kaygı ve güvensizlik gibi belirtiler açısından farklılık göstermektedirler. Tavırları A grubundaki gibi sabırsız ya da B grubundaki gibi endişeli değildir. Bu kişilerin temel endişe kaynağı yaşamlarını sürdürmek için yapmaları gereken işlerle ilgilidir. İş ve işlevlerinde zaman baskısı hissetmeyen bu kişilerin hareketleri ve jestleri aceleden ve gerilimden uzaktır. Bu kişiler rekabet dürtüsüne veya en ufak üstün olma arzusuna sahip değildir (Friedman & Rosenman, 1959). Bu kişilik örüntüsüne sahip bireyler duygularını ifade etmekte güçlük çekmekte, öfkelerini bastırma eğilimi sergilemekte ve başkalarını memnun etmek için yoğun çaba sarf etmektedirler (Kendilci, 2015). A, B ve C kişilik tipiyle birlikte kişilik tipleri arasında gösterilen kişilik tipi, D kişilik tipidir. D tipi kişilik, C tipi kişiliğin aksine son ypaılan araştırmalarda daha fazla konu edinilmektedir.

D tipi kişilik, ruhsal ve fiziksel sağlık durumunu etkileyen genel psikolojik sıkıntı için önemli bir faktördür ve görünüşte sağlıklı bireylerde hastalığı teşvik eden mekanizmalar ve işle ilgili sorunlarla ilişkilidir (Mols & Denollet, 2010). Genel toplumda zihinsel ve fiziksel iyilik halinin bir göstergesi olarak tanımlanan D tipi kişilik (Williams & Wingate, 2012), sosyal çekingenlik ve olumsuz duygulanım yaşama eğilimiyle karakterize edilir (Aquarius ve arkadaşları, 2005; Denollet ve arkadaşları, 2000; Smith ve arkadaşları, 2018a; Williams ve arkadaşları, 2009). Patolojik olmayan bir kişilik özelliği ve ruhsal sıkıntı eğilimi olarak kabul edilen D tipi kişilik (Michal ve arkadaşları, 2011), sosyal temastan kaçınma ve/veya olumsuz sosyal değerlendirilme korkusuyla duygularını bastırma eğiliminden dolayı duyguların sınırlı dışavurumu bağlamında önemli olumsuz duyguları deneyimlemek ile ilişkilendirilmiştir (Smith ve arkadaşları, 2018b). Psikolojik ve fizyolojik sağlık durumuyla ilişkili olan (Smith ve arkadaşları, 2018a) bu kişilik tipine sahip bireyler; sabırlı, uyumlu, yavaş hareket eden ve başkalarıyla tartışmaya girmeyen kişilerdir (Kendilci, 2015).

Genellikle olumsuz duygulara yatkınlıkları sebebiyle bir olayı stresli olarak deneyimlemeye veya sınıflandırmaya eğilimli olan D tipi kişilik örüntüsüne sahip bireylerin, stresli yaşam olayları yaşama olasılığının arttığı ve stresle bağlantılı semptomları daha sık deneyimledikleri görülür (Allen ve arkadaşları, 2019). Michal ve arkadaşları (2011) psikolojik stresörler için yüksek risk taşıyan D tipi kişiliğin; ruhsal sıkıntı, psikososyal stresörler ve sağlık hizmetlerinden daha fazla yararlanma ile karakterize olduğunu ifade eder. Aynı zamanda bu bireylerin yüksek düzeyde sağlıklarına dikkat etme eğilimi sergilediği gözlemlemektedir.

Kişilik tiplerinin geçerliliğine ilişkin bazı eleştiriler getirilmiştir. Bu alt tiplere göre sınıflandırılan insanların sınıflandırılan alt tip kategorilerine ve tanımlamalarına birebir uymayabileceği gözlenmekte ve bu alt tiplerin varlığı sorgulanmaktadır (Burger, 2006). İnsanları bu tiplerden herhangi biri olarak sınıflandırmanın mümkün olmadığı (Baltaş ve Baltaş, 2013); önemli olanın ortaya konulan davranışların sıklığı ve yoğunluğu olduğu (Friedman ve Rosenman, 1974) ifade edilmektedir. Bu anlamda bir kişilik tipini sergileyen bireylerin, belirli bir süre tam tersi kişilik tipine ait özellikleri de sergileyebilecekleri belirtilmektedir (Moorhead ve Griffin, 1995). Tipler bireylerin özelliklerinin yalnızca küçük bir bölümünü içerir ve herhangi bir tip kategorisinde sınıflandırılmak insanı tamamen tanımlayamaz (Şentürk, 2018). Çeşitli boyutlarda ifade edilen kişilik özelliklerinin tamamının bireylerde gözlenmesi mümkün değildir fakat sıklık ve yoğunluk açısından ele alındığında belirli eğilimleri ifade etmek için kullanılan bu kişilik tipleri günümüzde geniş ölçüde kabul edilmektedir (Akıncı, Güven & Demirel, 2015; Özsoy, 2013) ve son yıllarda yapılan çalışmalarla bu kişilik tiplerinde yer alan özelliklerin doğrulandığı görülmektedir (Garavan ve arkadaşları, 2021; Sakitri, 2020; Tokat ve Giderler, 2006; Üzüm ve Şenol, 2020; Vergès ve arkadaşları, 2021).

*Tablo 1: A, B, C, D Tipi Kişilik Özellikleri*

***Beş Faktör Kişilik Özellikleri:***

Yukarıda anlattığımız tıbbi gözlemlere dayalı kişilik tiplerinin yanı sıra kişilik özelliklerini kendi özelliklerini tanımlama ve ifade etme aracılığı ile araştıran Allport ve Cattell’in kişilik yapısını tanımlarken kullandıkları ayırıcı özellik yaklaşımı, 1970’li yılların ortalarından itibaren McCrae ve Costa tarafından faktör analizi yöntemiyle ele alınmıştır. Yapılan ilk çalışmalarda kişiliğin dışadönüklük ve nevrotizm boyutları ön plana çıkmış; daha sonra deneyime açıklık boyutu model içerisinde kendine yer bulmuştur (Costa & McCrae 1976). Daha sonraki çalışmalarda ise McCrae & Costa (1989) oluşturdukları “Beş Faktör Kişilik Modeli”nde kişiliği beş alt faktör içerisinde ifade etmişlerdir. Bunlar: Dışadönüklük, nevrotizm, uzlaşmacılık, deneyime açıklık ve sorumluluktur.

Dışadönüklük boyutunda yüksek puanlara sahip bireylerin iletişim kurmayı seven ve sosyal ortamlarda bulunmaktan hoşlanan bireyler olduğu; bununla birlikte dışadönüklük boyutunun karşısında yer alan içedönük bireylerin yalnız kalmaktan memnun oldukları ve çekingen özellikler gösterdikleri ifade edilmektedir (Costa & McCrae, 2003). Bununla birlikte dışadönüklük boyutunda yüksek puanlara sahip bireylerin, başarıya karşı daha duyarlı yapıda oldukları belirtilmektedir (Lucas ve ark., 1998).

Modelde dışadönüklük ile birlikte en güçlü yapı olarak ifade edilen nevrotizm, tedirgin olma, kaygılı davranma ve sabırsızlık gibi bazı kişilik özelliklerini içermektedir (Benet-Martinez ve John, 1998). Nevrotizm boyutunda yüksek puanlara sahip bireyler kaygılı ve güvensiz özellik gösterirken, bu boyutta düşük puanlara sahip bireylere göre gün içerisinde gelişen yaşam olayları karşısında daha sık bir biçimde stres tepkileri gösterirler (McCrae ve Costa, 2003). Ayrıca nevrotizm boyutunda yüksek puanlara sahip bireyler, yaşadıkları durumlara ilişkin sonuçların olumsuz olacağına dair bir inanç geliştirme eğilimindedirler (Grant ve Wrzeniewski, 2010).

Deneyime açık olma, ilgi ve merakın yanı sıra yeni öğrenmeleri deneyimleme ile birlikte üretmeye ve yeniliklere açık olmayı ifade etmektedir (Costa ve McCrae, 1995). Deneyime açıklık kişilik özelliğini gösteren bireylerin stresli durumlarda yeni davranışları deneyimlemek konusunda meraklı oldukları; ancak yüksek stres düzeyi içeren durumlarda bu merak içeren davranışların yerini endişeye bıraktığı ifade edilmektedir (Korotkov, 2008).

Sorumluluk boyutu, özenli ve dikkatli davranmayı ve istikrarlı bir biçimde hareket etmeyi içermektedir (Costa ve McCrae, 1995). Sorumluluk kişilik özelliğini gösteren bireylerin, yüksek stres düzeyine sahip durumlarda bu özelliği gösteremeyenlere göre daha sağlıklı davranışlarda bulunma olasılıklarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Hampson ve arkadaşları, 2006; Tucker ve arkadaşları, 1995). Ayrıca sorumluluk boyutunda düşük puanlara sahip bireylerin dürtülerini kontrol altına almakta zorlandıkları ve bir işe odaklanma konusunda dikkatlerini toplamakta problemler yaşadıkları belirtilmektedir (Soto ve Jackson, 2015).

Uzlaşmacılık boyutu, alçak gönüllü davranma, uyum sağlama ve fedakârlık gibi özellikleri içermektedir (Bono, Boles, Judge ve Lauver, 2002). Uzlaşmacılık kişilik özelliğini gösteren bireylerin, öz düzenleme becerilerinin kullanımıyla yüksek düzeydeki stresli durumlarda sağlıklı davranışlar sergileyebilecekleri ifade edilmektedir (Jensen-Campbell ve arkadaşları, 2002).

Modelin ortaya çıkış sürecinden itibaren beş faktör kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlerle ilişkileri sıklıkla konu edinilmeye başlanmıştır. Beş faktör kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş (Doğan, 2012; Tkach & Lyubomirsky, 2006), bilişsel esneklik (Bilgin, 2017), akademik güdülenme (Bitlisli, Dinç, Çetinceli & Kaygısız, 2013), psikolojik sağlamlık (Oshio, Taku, Hirano & Saeed, 2018; Saracino, 2020) mükemmelliyetçilik (Smith ve arkadaşları, 2019) gibi değişkenlerin ilişkisi araştırmalarda ele alınmıştır. Bu çalışmada ise alanyazında stres ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara yer verilecektir.

Bireylerin çevrelerinde gerçekleşen olaylara karşı içsel ve dışsal olarak verdikleri tepkilerle ortaya çıkan stres (Lazarus ve Folkman, 1984), tıpkı kişilik gibi bireylere özgü olarak farklılaşmaktadır. Belirtilen benzerlik doğrultusunda strese ilişkin yapılan araştırmalarda, kişilik tipleri ve özellikleri önemli bir yer tutmaktadır (Ben-Porath & Tellegen, 1990). Yurt içi ve yurt dışında yapılan pek çok araştırmada, stres ve kişilik arasındaki ilişkiler incelenmeye çalışılmaktadır. Bireylerin kişilik özelliklerinin yaşadıkları stres belirtileri ile ilişkili olduğuna ilişkin bulgular (Şahin ve arkadaşları, 2009) ve gerçekleştirilen araştırmaların bu çalışma kapsamında derlenmesinin, stres ile kişilik tipleri ve özellikleri arasındaki ilişkileri ortaya koyarak gelecek araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Stresle kişilik arasındaki ilişkilerin sistematik olarak ortaya konulması stresi oluşturan veya etkileyen kişilik yapılarına karşı alınması gereken önlemler ve stresin yönetimi konusunda dikkat edilmesi gereken hususlarda önemli katkı sağlayacaktır. Belirtilen önem ve gerekçeler doğrultusunda bu çalışmanın amacı, stres ile kişilik tipleri ve özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların derlenmesidir.

**Bulgular**

*Stres ile A ve B Tipi Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkileri İnceleyen Çalışma Bulguları*

Alanyazında stres ve kişilik tiplerini ele alan ilk çalışmaların, A ve B kişilik tiplerine odaklandığı görülmektedir. Söz konusu ilk çalışmaların birinde, A tipi davranış sergileyen erkeklerin B grubuna göre koroner kalp hastalığına yakalanma riskinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Dimsdale ve arkadaşları, 1978). Rosenman ve arkadaşları (1975) da çalışmalarında A tipi davranış örüntüsü ile koroner kalp hastalığı oranının güçlü bir şekilde ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Swapana ve arkadaşları (2008) koroner kalp hastalarında A tipi kişilik özelliklerinin daha fazla gözlemlendiğini ve A tipi kişilik özelliğine sahip koroner kalp hastalarının anksiyete, depresyon ve stres açısından normal gruba göre farklılıklar gösterdiğini tespit etmiştir. Koroner kalp hastası olan katılımcıların normal gruba göre daha fazla stres, anksiyete ve depresyon yaşadıkları ifade edilmiştir. Erkan (2006) çalışmasında A tipi kişiliği koroner kalp hastalıkları ile ilişkilendirmiştir fakat çok yönlü bir yapıya sahip olan A tipi kişiliğin her özelliğinin koroner kalp hastalıkları ile yüksek düzeyde ilişkili olmayacağını dile getirmiştir.

Literatürde A tipi kişilik özellikleri sıklıkla kardiyovasküler rahatsızlıklar ve bağlantılı problemlerle ilişkilendirilmesine karşın son çalışmalarda bu değişkenler arasındaki ilişkilerin çok da kuvvetli olmadığı yönünde bulgulara da rastlanmaktadır. Koroner kalp hastalıklarında A ve B tipi kişilik özellikleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığını tespit edilmiştir (Appels ve arkadaşlar, 1987; Nanjundappa ve arkadaşları, 1987;Young ve arkadaşları, 1980). Pertev (2006), A tipi davranış ve koroner kalp hastalıkları arasındaki ilişkiye ilişkin tutarsız bulguların metodolojik problemler nedeniyle olabileceğini ifade etmektedir. Bu durum A tipi kişiliğin çok yönlü yapısının içerdiği her özelliğin koroner kalp hastalıklarını tahmin etmede aynı düzeyde etkili olmadığı şeklinde yorumlanmıştır. Bu bulguları uzlaştırma çabası olarak A tipi davranış alt boyutlara ayrılmış ve koroner kalp hastalıklarını tahmin etmede en önemli A tipi kişilik özelliğinin öfkeli/düşmanca tutum olduğu görülmüştür (Faunce ve arkadaşları, 1988; Güler, 2008). Dolayısıyla A tipi kişiliğin bileşenlerinin koroner kalp hastalığının gelişimi ve ilerlemesinde psikososyal risk faktörü olarak değerlendirilebileceği düşünülmüştür (Pertev, 2006).

Jain ve arkadaşları (2002) A tipi kişiliklerin B tipi kişiliklere göre daha yüksek düzeyde mesleki rol stresi yaşadıklarını tespit etmiştir. Benzer şekilde Erkan (2006) ve Gökpınar (2014) da iş stresinin en önemli bileşenlerinden biri olarak A tipi kişilik örüntüsüne dikkat çeker. Yavuzer ve arkadaşları (2015) da benzer şekilde A tipi kişilik özelliğine sahip bireylerin iş ve fiziksel çevre ile ilgili stres kaynaklarından alınan puanlar açısından hastalık geliştirebilecek kadar stres deneyimi yaşadıklarını göstermiştir. A tipi kişilik özelliğine sahip katılımcıların iş ve fiziksel çevre ile ilgili algıladıkları stres açısından erkeklerin kadınlardan daha duyarlı oldukları, 41-50 yaş arasındakilerin 20-30 yaş arasındakilerden, evlilerin bekarlardan, şeflerin memurlardan, 6 ile 15 arası çalışanların 1 ile 5 yıl arası çalışanlardan daha yüksek düzeyde etkilendiklerini ortaya koymuştur. Şahin ve arkadaşları (2011) A kişilik tipindeki bireylerin iş yerinde karşılaştıkları her türlü stres faktörünü daha stresli algıladıklarını ve yaşanan stres belirtilerini daha yoğun bir şekilde deneyimlediklerini ifade etmektedir. Bu kişilerin stres altındayken kendine güvenme ve iyimser bakış açısını benimseme gibi etkili baş etmeyi sağlayan mekanizmalar açısından B kişilik tipine sahip bireylerden farklılaşmadığını fakat A kişilik tipine sahip bireylerin etkili olmayan baş etme yaklaşımlarını (boyun eğmek ve çaresizlik gibi) etkili baş etme yaklaşımlarından (sosyal destek arama gibi) daha fazla kullandıklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca öfke düzeyi yüksek A tipi kişiliklerin daha fazla stres faktörü algıladığını ve daha fazla stres belirtisi yaşadığı da çalışma bulgularında yer almıştır. Aynı çalışmada A tipi kişilik özelliğine sahip bireylerin yönetim tarzlarına karşı daha duyarlı olmasının, algıladıkları ve yaşadıkları stres belirtilerini arttırdığı ifade edilmiştir.

Sadri & Marcoulides (1997), A tipi kişiliğin daha yüksek düzeyde mesleki ve akademik stresle ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Yapmış oldukları çalışmada A tipi davranışın akademik ve iş stresi ile kontrol kaybı algısının en önemli yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır. Öğrencilerin yaşamış oldukları stres ile A tipi kişilik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu tespit eden Sakitri, A tipi kişiliğe sahip öğrencilerin stresi daha kolay hissettiklerini bulmuştur (Sakitri, 2020) ve A tipi kişiliğin, erkek memurlar için aşırı rol yükünün ve kadınlar için rol belirsizliğinin psikolojik stres üzerindeki etkisini azalttığını gözlemlemiştir. A kişilik tipine sahip bireylerin yoğun iş yükü karşısında B kişilik tipine sahip bireylere göre daha istekli bir şekilde mücadele etme ve başa çıkma eğiliminde olduğu görülmüştür. A ve B tipi kişiliğin stresli ve zor durumların etkisini azaltan veya artıran etkilerinin cinsiyetler arasında, iş pozisyonları arasında ve/veya işteki stres ve sıkıntı türleri açısından değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir (Iwata ve arkadaşları, 1992). Başka bir meslek grubu olarak hemşirelerle gerçekleştirilen bir çalışmada hemşirelerin stres düzeyleri ile A tipi kişilik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu; B tipi kişiliğin ise stres ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. A tipi kişilik tipine sahip hemşirelerin B tipi kişilik tipine sahip hemşirelere göre strese daha yatkın oldukları ve cinsiyetin kişilik tipi ve stres üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı sonucu ortaya konulmuştur (Ghasemian & Kumar, 2017). Ogolla ve Aomo (2018) ortaokul müdürleri ile yaptıkları çalışmada ise B tipi kişilik özelliği ile stres yönetimi arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan nitel görüşmeler, B tipi kişilik özelliklerine sahip müdürlerin görevlerini yönetmek ve gerçekleştirmek için birçok görevi aynı anda yaptığını ve böylece stres düzeylerinin azaldığını göstermiştir.

Yurtsever (2009), A tipi kişiliğin stresi daha yaygın yaşadıklarını ifade etmektedir ve A tipi kişilik özelliklerinin yaşanan stresle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Ocak & Güler, 2013). A tipi davranış örüntüsüne sahip bireylerin, B tipi davranış örüntüsüne sahip bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde stres algıladıkları ve buna rağmen, psikolojik olarak B tipi bireyler ile anlamlı bir farklılık göstermedikleri görülmüştür. Bunun olası bir nedeninin ise bu bireylerin iş yerinde karşılaştıkları stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilme yeterlilikleri ve yeteneklerine sahip olmaları olduğu düşünülmüştür (Ho, 1995; Şahin ve arkadaşları, 2009). Öktem (2009) de A tipi kişilerin zorluklara karşı aşırı tepki vermelerinin, dinlenmeyi ve yavaşlamayı reddetmelerinin daha fazla stres yaşamalarına neden olduğunu tespit etmiştir. Aynı zamanda Şahin ve arkadaşları (2008) yapmış oldukları çalışmada A tipi kişilik ile stres belirtileri arasındaki pozitif bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Elde ettikleri sonuçlar, stres belirtileri ve başa çıkma stratejilerinin, duygusal zekâ ve A tipi kişilik ile ilişkili olduğunu göstermektedir ve A tipi kişiliğe sahip bireylerin duygusal zekanın genel ruh hali, içsel yetenekler ve stres yönetimi boyutlarında önemli ölçüde daha düşük puanlara sahip olduğu görülmektedir. Aynı zamanda daha az stres belirtisi gösteren B tipi kişilik özelliklerine sahip bireylerin yaşam doyumunun arttığı, geleceğe dair daha umutlu oldukları ve genel olarak olumlu bir ruh hali içinde olduklarını görülmektedir. İlgili çalışma kapsamında yapılan regresyon analizi, A tipi kişiliğin stres semptomlarının, etkili başa çıkma tarzlarının yetersiz kullanımı ve duygusal zekanın genel duygu bileşenindeki eksiklikler tarafından anlamlı olarak yordandığını göstermiştir. B tipi kişilik ise stres belirtileri, etkili başa çıkma tarzlarının yetersiz kullanımı, etkisiz başa çıkma tarzlarının aşırı kullanımı ve duygusal zekanın içsel yetenekler bileşenindeki artışı tarafından yordanmıştır.

*Stres ile C Tipi Kişilik Arasındaki İlişkileri İnceleyen Çalışma Bulguları*

Alanyazında C tipi kişilik ile stres arasındaki ilişkiyi ele alan araştırma bulgularının sınırlı olduğu görülmektedir. Söz konusu sınırlı sayıdaki çalışmaların birinde, Perez ve arkadaşları (2014) yapmış oldukları çalışmada umutsuzluk/çaresizlik ve C tipi kişiliğin travma sonrası stres bozukluğunun en önemli yordayıcıları olduğunu tespit etmiştir. Aydoğdu (2017) ise C tipi kişiliğin depresyon, kaygı ve stresin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Stres ve C tipi kişilik arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte bulgular C tipi kişiliğin stresle ilişkili olduğunu gösterir niteliktedir.

*Stres ile D Tipi Kişilik Arasındaki İlişkileri İnceleyen Çalışma Bulguları*

Alanyazın incelendiğinde D tipi kişilik ile stresi ele alan çalışmaların özellikle son yıllarda artış gösterdiği görülmektedir. Söz konusu çalışmalarda kardiyovasküler problemler, olumsuz sağlık sonuçları ve psikolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkiyi ortaya koyan birçok çalışma olduğu görülmektedir. D tipi kişiliğin, kronik kalp hastalarının uzun vadeli ölüm oranları ile pozitif, yaşam kalitesi ile negatif yönde ilişkili olduğu ve kardiyovasküler rahatsızlık yaşama riskini artırdığı bulgusunun yanı sıra (Denollet ve arkadaşları, 1996; Denollet ve arkadaşları, 2000); Ferguson ve arkadaşları (2009) ile Oginska-Bulik & Juczynski (2009), D tipi kişiliğin kardiyovasküler rahatsızlıklarda kötü prognoz için bir risk faktörü olduğunu ortaya koymuştur. Gilmour & Williams (2011), D tipi kişiliği kalp hastalıklarının kötü prognozu ile ilişkilendirmiştir ve bu kişilik tipine sahip bireylerin sigara içme, kötü beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivitenin azlığını içeren sağlıksız davranışlarla birlikte alkol ve madde kullanımı (Özsoy, 2019) gibi sağlıksız davranışları sergilediği tespit edilmiştir.

D tipi kişilik sağlığı etkileyen risk faktörlerinden biri olarak görülmektedir (Öncü & Köksoy, 2018). Sağlıksız davranışlarla ve zayıf öznel sağlık ile ilişkilendirilen D tipi kişiliğe sahip bireylerin (Williams ve arkadaşları, 2016) diğer kişilik tiplerine sahip bireylere göre sağlık durumunda bozulma yaşama olasılığının daha yüksek olduğu ve bu olasılığın kronik kalp rahatsızlığının şiddeti, etiyolojisi, yaş ve cinsiyet faktörleri kontrol altına alındığında bile bozulmuş sağlık durumu ve depresif semptomlarla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu tespit edilmiştir. D tipi kişiliğe sahip bireylerin daha kötü sağlık durumuna, artan depresif semptomlara ve bozulmuş duygu durumuna sahip olmasının (Schiffer ve arkadaşları, 2005) yanı sıra Williams ve arkadaşları (2009) D tipi kişiliğin kalp hastalarında olumsuz klinik sonuçlarla, psikolojik sıkıntıyla ve akut stres karşısında ortaya çıkan fizyolojik tepkilerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. D tipi kişilik örüntüsü sergileyen bireylerin D tipi kişiliğe sahip olmayan bireylere göre algılanan stres düzeyinin daha yüksek olduğu bulgusu, akut stres durumlarından sonra artan kalp hızı ve algılanan stres yoluyla sağlık durumunun olumsuz etkilenebileceğini göstermektedir. D tipi kişilik ile artan stres durumları arasındaki bu ilişkinin psikolojik sıkıntı ile D tipi kişilik arasındaki ilişkiye kanıt sağladığı düşünülmektedir. Nitekim Allen ve arkadaşları (2019) D tipi kişilik ile fiziksel semptomlar (sempatik sistem/kalp, kas, metabolik, baş ağrısı) arasındaki ilişkide stresli yaşam olaylarının ve algılanan stresin aracılık rolü üstlendiğini ifade etmektedir. Kalp hastalarıyla gerçekleştirilen bir çalışmada D tipi kişilik, demografik değişkenlerden ve hastalık şiddetinden bağımsız olarak artan anksiyete, depresyon ve stres riski ile ilişkilendirilmiştir. Sonuç olarak D tipi kişiliğin, kalp hastalarında daha fazla psikolojik sıkıntı ve sağlıksız yaşam tarzı davranışları ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Svansdottir ve arkadaşları, 2012). D tipi kişiliğe sahip bireylerde daha fazla düzeyde anksiyete ve depresyon gözlemlenmesinin bu bireylerde sosyal ilişkilerin ve sosyal desteğin daha düşük seviyede algılanması ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Bu bireylerin kronik stresi daha fazla deneyimlemelerinin ise fiziksel ve zihinsel hastalıklara neden olduğu belirtilmektedir (Pekdemir, 2018).

Aquarius ve arkadaşları (2005), D tipi kişiliğin stres ve düşük yaşam kalitesi ile ilişkili olduğunu ve D tipi kişiliğin hastadan kaynaklanan sonuçların bir belirleyicisi olduğunu tespit etmişlerdir. Genel popülasyonda küçük sağlık şikayetleri ve koroner hastalarda bazal kortizol düzensizliği ile ilişkilendirilen D tipi kişilik ile fiziksel semptomlar arasında algılanan stres ve anksiyetenin aracılık ettiği anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu genel popülasyondaki D tipi kişilik ile düşük düzeydeki sağlık şikayetleri arasındaki ilişkinin stres ve kaygı duygularıyla açıklanabileceğini ancak bu bağlantı için kesin bir biyolojik mekanizma bulunmadığını göstermektedir. Dolayısıyla D tipi kişiliğin kronik hastalık başlangıcından önce düşük düzeeydeki sağlık sorunlarına neden olabileceği öne sürülmektedir (Smith ve arkadaşları, 2018b).

Çocukluk çağı travmaları ile ilişkili olduğunu saptanan D tipi kişiliğin (Uzgel, 2019) eş zamanlı varlığının aşırı stres tepkisine neden olduğu ve her faktörün kardiyovasküler bir tepki ile sonuçlandığı ortaya konulmuştur (Bahari ve arkadaşları, 2020). Michal ve arkadaşları (2011) da D kişilik tipine sahip bireylerde panik bozukluk, somatizasyon ve alkol kullanımının arttığını gözlemlemiş, ruhsal bozukluklar kontrol altına alındıktan sonra bile bu kişilik tipinin psikososyal stresörlerle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. D tipi kişilik özellikleri ile sosyal izolasyon ve travmatik olaylar arasındaki ilişkinin çok güçlü olduğu; D tipi kişilik özellikleri arttıkça özellikle ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanma ile yardım arama davranışında artış gözlemlendiği ifade edilmiştir. D tipi kişilik özelliği sergileyen bireylerin problemleri için arkadaşlarına başvurma olasılıkları daha yüksek olmakla birlikte sosyal ilişkilerinin azlığından ve kalitesizliğinden duydukları rahatsızlık düzeyinin daha fazla olduğu da ilgili çalışma kapsamında ifade edilmiştir.

Borkoles ve arkadaşları (2018) D tipi kişiliği algılanan stres seviyesindeki artış ve duygusal başa çıkma ile kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin daha fazla kullanımı ile ilişkilendirmişlerdir. D kişilik tipine sahip kişilerin stres yaratan uyaranın türünden bağımsız olarak daha fazla stres bildirdiği ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile kaçınmacı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Bu bireylerin duygu odaklı başa çıkmayı daha fazla tercih etmelerinin nedeni olarak katılımcıların daha yoğun stres yaşamaları görülmektedir. Bu bireylerin kaçınmacı başa çıkma stratejilerini ise başarısızlık olasılığıyla ilgili utanç gibi duyguların, performansa ve öz saygıya zarar veren etkilerinden kaçınmak için tercih ettiği düşünülmektedir. Bu durum, D tipi kişiliğin bu başa çıkma tarzlarıyla stresörlerin neden olduğu rahatsız edici duygusal durumları yönetme amacıyla motive olduğunu göstermektedir. Williams & Wingate (2012) D tipi kişilik ile algılanan stres ve kaçınmacı başa çıkma arasında pozitif yönlü, problem ve duygu odaklı başa çıkma arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiş ve D tipi kişilik ile algılanan stres arasındaki ilişkide sosyal destek ve başa çıkma stilinin kısmi aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Pollman ve arkadaşları (2010) ise D tipi kişilik ile algılanan stres arasındaki ilişkide boyun eğme ve kaçınmacı başa çıkmanın kısmen aracılık etkisi olduğunu, düşük ve orta düzeyde stres yaşayan D tipi bireylerin daha yüksek düzeyde kaçınmacı başa çıkma davranışı sergilediklerini ifade etmişlerdir. Aynı çalışma kapsamında yer alan katılımcıların, tüm stres seviyelerinde uyumsuz başa çıkma stratejilerini kullanmakta olduğu da belirtilmiştir. D tipi olmayan bireyler ise bu tür başa çıkma stratejilerini yalnızca yüksek düzeyde stres algıladıklarında kullanmaktadırlar. D tipi bireylerin stresin sonuçları ile ilgili farkındalıklarını artırmanın yanı sıra uyumlu başa çıkma stratejileri geliştirmenin stresle ilgili semptomları azaltabileceğini ifade etmektedirler.

Depresyon olasılığı açısından ön plana çıkan D tipi kişilik, psikopatoloji ve anksiyete ile ilişkilidir (Şentürk, 2018; Tekinarslan, 2015). Mols & Denollet (2010), D tipi kişilik ile ilgili yapılan çalışmalara ilişkin yapmış oldukları derlemede; D tipi özelliklerin varlığının daha fazla depresyon belirtisi, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, ruhsal sıkıntı, pasif başa çıkma ve daha az sosyal destek gibi ruh sağlığı durumu ve daha fazla bedensel şikâyet, daha düşük sağlık durumu gibi fiziksel sağlık durumları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Bazı araştırmalar, D tipi kişiliğin işe daha fazla gitmeme veya izin alma, daha fazla tükenmişlik seviyeleri ve işle ilgili stres ile ilgili olduğunu göstermiştir. Lü & Yao (2021) çalışmalarında D tipi kişilik özelliklerinden daha yüksek puan alan katılımcıların mesleki görevlerle ilgili stresi daha fazla, kişisel başa çıkma kaynaklarını ise daha az algıladıkları için kendilerini daha fazla tehdit altında hissettiklerini saptamıştır. D tipi kişilik özelliklerine sahip olan katılımcılar, stresli görevlerde daha az motive olmuş ve daha az katılım göstermişlerdir. Aynı çalışmada D tipi kişilik, psikososyal strese karşı kardiyovasküler reaktivite ile ilişkilendirilmiştir ve stresli göreve katılım, Tip D kişilik ile kardiyovasküler stres reaktivitesi arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir (Lü & Yao, 2021). D tipi kişiliğe sahip bireylerin stresle ilişkili deneyimlerinin fazla olması, stresin olumsuz sonuçlarını daha fazla deneyimlemelerine neden olduğu belirtilmektedir (Öztürk, 2017). Bunun yanı sıra bu bireylerin psikolojik sağlamlıkları az olduğu için zorluklarla başa çıkmada yeterli güce sahip olmadığı ortaya konulmuştur (Çelik, 2021).

D tipi kişiliğin stresle ilişkisini alan araştırmaların yanı sıra Smith ve arkadaşları (2018a) günlük yazmanın D tipi kişilik özellikleri sergileyen bireylerin algılanan stres seviyelerindeki değişiklik açısından anlamlı bir farklılık ortaya çıkarmamakla birlikte azalma sağladığını ortaya koymuşlardır. Bu durumdan yola çıkarak pozitif duygusal yazmanın stres ve kaygıyı azaltmak için yararlı bir müdahale olabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu çalışma ise stres ve D tipi kişilik arasındaki ilişkiye dair sağladığı kanıtların ötesinde D tipi bireylerin yaşadıkları stresi azaltmaya yönelik pratik katkılar sunmuştur.

*Tablo 2. Kişilik Tipi ve Stres Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırma Bulgularına Göre A, B, C ve D Tipi Kişilik Özellikleri ile İlişkili Bulunan Değişkenler*

Bu noktada A,B,C,D kişilik tiplerinin bazı sınırlılıkları olduğu düşünülmekte ve bu tiplere yönelik bazı eleştiriler dile getirilmektedir. Kişilik konusundaki yapılan ilk çalışmalardan biri olan ve kişiliğin boyutsal olarak ele alınmasına öncülük eden Allport’un çalışmalarında, her bireyin kendine özgü olarak değerlendirilmesinin gerekliliği vurgulanmıştır, belirli tiplemelerin insanları ayırt etmediği ve iyi tanımlamadığı öne sürülür. Bu anlamda A,B,C,D tipleri kategorik olduğu için boyutsal yaklaşım bu kategorilerin gerçek bir doğru biçimde kişilikleri tanımladığı konusunda itiraz eder (Aslan, 2008). Sonraki çalışmalarda ise, kişiliğe ilişkin tiplemelerin birer kişilik olarak adlandırılması eleştirilmiş ve bunların birer boyut olarak ele alınması gerektiği ifade edilmiştir. Gerçek verilerin karşılaştırılması sonucunda elde edilen veriler ve uyum indeksleri göstermektedir ki bu kişilik tipleri, kategorik bir yapıdan ziyade boyutlu bir yapı olarak daha doğru temsil edilmektedir (Ferguson ve arkadaşları, 2009). Öte yandan bu tiplemelerin geçerliliği ve sürekliliği konusunda önemli soru işaretleri vardır. İnsan yaşamında olaylar ve dönemlerle ilintili olarak bu davranış örüntülerinin değişebileceği düşünülmektedir. Bu durumda insanların herhangi bir kişilik tipi olarak sınıflandırılmasının mümkün olmadığı düşüncesini ortaya çıkarmaktadır. Belirli davranış kümelerini ifade eden bu kişilik tiplerinin (Güler, 2008) ortaya koyduğu davranış biçimleri zaman zaman farklı kişilik tiplerine sahip bireyler tarafından da ortaya konulabilir. Kişilik tiplerini belirlerken önemli olan davranışların sıklığı veya yoğunluklarıdır (Baltaş ve Baltaş, 2013). Dolayısıyla insanların herhangi bir kişilik tipi olarak kesin çizgilerle sınıflandırılmasının mümkün olmadığı, çünkü bireylerin davranışlarının bu tiplere özgü özellikler arasında gidip gelmekte olduğu ifade edilmektedir (Tilki, 2020). Kişiliğin bu şekilde sınıflandırılmasının, bireylerin yalnızca belirli yönlerini kapsadığına dair görüşlere rağmen, çeşitli alanlarda önemli olduğu ortaya konulmuştur (Chamorro-Premuzic, 2014). Bu anlamda A,B,C,D kişilik tiplerine ilişkin araştırmalar halihazırda popülaritesini korumakta; bu kişilik tiplerinin yaşam memnuniyeti (Saygılı, Onay ve Ayhan, 2017), akademik performans (Sakitri, 2020), duygusal zeka (Garavan ve arkadaşları, 2021) ve tükenmişlik (Ceyhan ve Çiçek, 2020) gibi yapılar ile ilişkisinin pek çok araştırmaya konu olduğu görülmektedir.

*Stres ile Beş Faktör Kişilik Özelliklerini İnceleyen Araştırma Bulguları*

Ebstrup, Eplov, Pisinger & Jorgensen (2011) yürüttükleri çalışmada algılanan stres ile beş faktör kişilik boyutları arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Bu kapsamda araştırmanın çalışma grubunu, 3471 yetişkin birey oluşturmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgularda algılanan stres düzeyi ile nevrotizm boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Kesen (2014) yürüttüğü çalışmasında, üniversite öğrencilerinin duygu stillerinin beş faktör kişilik özellikleri depresyon, anksiyete ve strese göre incelenmesini ele almıştır. Bu kapsamda araştırma örneklemi toplam 800 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, duygu stilleri ile nevrotizm puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Karadağlı (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmasında, nevrotizm kişilik özelliğinin stres algısını pozitif yönde etkilediğini saptamıştır. Unutmaz (2019) bağlanma ve kişilik özelliklerinin arasındaki ilişkide stresin aracı rolünü incelediği çalışmasında, nevrotizm düzeyi arttıkça psikopatoloji belirtileri ile ortaya çıkan stres düzeyinde artışın ortaya çıktığını saptamıştır. Liu ve arkadaşları (2021) yürüttükleri çalışma sonucunda elde ettikleri bulgularda yüksek düzeyde nevrotizmin, pandemi döneminde pandemi öncesi seviyelere kıyasla stres seviyeleriyle daha fazla ilişkili olduğunu saptamışlardır.

Yaman, Bayrakçı & Yaman (2002) çalışmalarında stres kaynakları ile yöneticilerin kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan 180 okul yöneticisi oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre dışadönüklük kişilik özelliğinin, stres kaynaklarının bütünü üzerinde önemli etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir. Devcar (2019) çalışmasında örgütsel stres ile en fazla ilişkili olan kişilik özelliğini dışa dönüklük olduğunu saptamıştır. Ebstrup, Eplov, Pisinger & Jorgensen (2011) yürüttükleri çalışmalarında, algılanan stres ile dışadönüklük kişilik özelliği arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Karadağlı (2019) ise çalışmasında, dışadönüklük kişilik özelliğinin stres algısını negatif yönde etkilediğini ifade etmiştir. Tokol ve arkadaşları (2019) çalışmalarında stresi azaltan kişilik faktörünün dışadönüklük kişilik özelliği olduğunu saptamışlardır. Liu ve arkadaşları (2021) daha yüksek dışadönüklüğün pandemi döneminde pandemi öncesi seviyelere kıyasla stres seviyeleriyle daha fazla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Ebstrup, Eplov, Pisinger & Jorgensen (2011), algılanan stres ile uzlaşmacılık kişilik özelliği arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Kaya Altun (2018) yürüttüğü çalışmada, iş ortamındaki strese ilişkin olarak bireylerin iş yükü arttıkça uzlaşmacılık puanlarının da arttığını ifade etmiştir. Tokol ve arkadaşları (2019) çalışmalarında, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde stres ve beş faktör kişilik özelliklerinin incelenmesini konu edinmişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu, 615 tıp fakültesi öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kişiler arası ilişkilerde stres arttırıcı kişilik faktörünün uzlaşmacılık olduğunu saptamışlardır. Unutmaz (2019) çalışmasında, uzlaşmacılık kişilik özelliğinin düşük olduğu bireylerde stres kaynaklı psikopatoloji belirtilerinin arttığını saptamıştır.

Ebstrup, Eplov, Pisinger & Jorgensen (2011) yürüttükleri çalışmalarında, deneyime açıklık kişilik özelliği ile stres arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Karadağlı (2019) deneyime açıklık kişilik özelliğinin, stres algısını negatif yönde etkilediğini saptamıştır. Tokol ve arkadaşları (2019) çalışmalarında deneyime açıklık kişilik özelliğinin stresi azaltan kişilik faktörlerinden biri olduğunu saptamışlardır. Pollak, Dobrowolska, Timofiejczuk ve Paliga (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmalarında, deneyime açıklık kişilik özelliğinin stres üzerinde negatif bir yordayıcı olduğunu ifade etmişlerdir.

Sorumluluk kişilik özelliği ve stresi ele alan çalışmalarda, farklı bulguların olduğu görülmektedir. Örneğin Kaya Altun (2018) bireylerin iş ortamındaki strese ilişkin kontrolleri arttıkça sorumluluk puanlarının da arttığı belirtilmiştir. Karadağlı (2019) sorumluluk kişilik özelliğinin, stres algısını negatif yönde etkilediğini saptamıştır. Unutmaz (2019) sorumluluk kişilik özelliği düşük bireylerin psikopatoloji belirtileri ile ortaya çıkan stres düzeyinde artışın ortaya çıktığını saptamıştır. Pollak, Dobrowolska, Timofiejczuk ve Paliga (2020) sorumluluk kişilik özelliğinin stres üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğunu ifade etmişlerdir.

**SONUÇ**

Stres ve kişilik arasındaki ilişkilerin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi gibi birçok değişken aracılığıyla incelendiği görülmektedir. Bununla birlikte göç deneyimi ya da travmatik yaşantılara maruz kalma gibi bireylere ya da gruplara özgü özelliklerle de stres ve kişilik ilişkilerinin araştırmalara konu edinildiği görülmektedir.

İnsanların yaşamları boyunca karşılaşabileceği birçok stresli durum söz konusudur. Bulgular bu stresli durumlarda ortaya konulan bilişsel, duyuşsal, fiziksel tepkilerin yanı sıra stresli durumun kişi üzerinde yarattığı psikolojik ve fizyolojik etkilerin kişilik özellikleri bağlamında değişiklik gösterebileceğini göstermektedir. Stres ve kişilik konusunda yapılan ilk çalışmaların, A ve B kişilik tiplerine odaklandığını görülmektedir. İncelenen araştırma bulguları ise A tipi kişilik ve D tipi kişilik özelliğine sahip bireylerin algılanan stres düzeyinin yüksek olduğu yönündedir. Bunun yanı sıra bu kişilik tiplerinin etkili olmayan baş etme davranışlarının yanı sıra psikolojik ve fizyolojik sağlık sorunları ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bulgular göz önünde bulundurulduğunda stresli durumların fark edilmesi, stresli durumlarla baş etme süreci ve stresli durumların çeşitli sonuçları açısından kişilik özelliklerinin önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Kişilik özelliklerinin çevreyle bireyin etkileşimine yön veren tutarlı ve kalıcı özellikleri ifade ettiği göz önünde bulundurulduğunda, stresin algılanmasında ve strese verilen bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkilerde kişilik özelliklerinin önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir. A ve D tipi kişilik özelliklerinin psikopatoloji ve olumsuz sağlık sonuçlarıyla ilişkisinin tanı ve tedavi sürecinde dikkate alınması gereken ayırt edici bir faktör olarak değerlendirilmesi gerekebilir. Bunun yanı sıra A ve D tipi kişilik ile stres arasındaki ilişki, bu kişilik tiplerine sahip bireylerde stres yönetimine katkı sağlayacak müdahalelerin geliştirilmesinin uzun vadede potansiyel katkılar sağlayacağını göstermektedir. Nitekim çalışma bulguları bu kişilik tipleri ile stres ve stresin neden olduğu olumsuz sonuçlar arasındaki ilişkinin altını çizmektedir.

Kişilik, stresli durumlar yaşama olasılığı ile ilişkili bir yapıyı oluşturmaktadır (Bolger ve Zuckerman, 1995; Vollrath, 2001). Bu nedenden ötürü strese ilişkin yapılan araştırmalarda kişilik özellikleri önemli bir yer tutmaktadır (Ben-Porath & Tellegen, 1990). Ayrıca kişilik özelliklerinin, stresli yaşam olaylarının birey üzerindeki etkileri karşısında koruyucu bir rol üstlenmesi de beklenmektedir (Cohen & Edwards, 1989). Bu anlamda deneyime açıklık kişilik özelliğinin stresi azaltan bir özellik olarak ortaya çıktığı (Ebstrup, Eplov, Pisinger & Jorgensen, 2011; Karadağlı, 2019 Tokol ve arkadaşları, 2019; Pollak, Dobrowolska, Timofiejczuk ve Paliga, 2020); nevrotizmin ise stres ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu (Ebstrup, Eplov, Pisinger & Jorgensen, 2011; Karadağlı, 2019; Liu ve arkadaşları, 2021; Unutmaz, 2019) ifade edilmektedir.

Beş faktör kişilik özellikleri içerisinde nevrotizm ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin stres düzeyiyle ilişkilerinin ön plana çıktığı söylenebilir. Sorumluluk kişilik özelliği ve stres arasındaki ilişkiye ait bulguların farklılaşmasının, bu konuda daha fazla araştırma yapılmaya ihtiyaç olduğunu gösterdiği düşünülmektedir. Uzlaşmacı kişilik ile stres tepkileri arasında pozitif ve negatif ilişkileri içeren araştırma bulgularının olduğu söylenebilir. Ayrıca kişilik özelliklerinin pandemi sırasında strese yatkın bireylerin belirlenmesinde önemli bir faktör olabileceği ve stresin etkili şekilde yönetimi konusunda gerçekleştirilecek müdahalelerinin kişilik yapısına özgü olması gerektiğini vurgulanmaktadır (Liu ve arkadaşları, 2021). Bu anlamda strese verilen tepkiler ve kişilik arasındaki ilişkinin incelenmesi için stres kişilik tipleri ve beş faktör modeli boyutları arasındaki ilişkilerin daha açık biçimde ortaya konulması, gelecek araştırmaların beş faktör kişilik özellikleri temelinde gerçekleştirilmesi önerilebilir.