



Stres ve Kişilik Tipleriyle Karşılıklı İlişkisi

Harun ALAGÖZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, ORCID: 0009-0004-9295-2590

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Lefkoşa, KKTC, meryem.karaaziz@neu.edu.tr,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Bu derleme çalışması, stresin bireysel farklılıklarla ilişkisi bağlamında kişilik tipleriyle olan karşılıklı ilişkiyi kuramsal düzlemde ele almıştır. Kişilik, bireyin çevresiyle kurduğu ilişkilerde tutarlı davranış örüntüleri sergilemesini sağlayan temel bir psikolojik yapıdır. Kişilik tiplerinin bireyin stresle başa çıkma biçimi üzerinde belirleyici olduğu, alanyazında yapılan çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur. Özellikle A, B, C ve D tipi kişilik modelleri; bireylerin stres algısı, psikolojik dayanıklılığı ve ruh sağlığı üzerinde önemli etkiler göstermektedir. Literatür incelendiğinde, A tipi kişiliklerin rekabetçi ve aceleci yapıları nedeniyle daha yüksek stres düzeylerine maruz kaldıkları, B tipi bireylerin daha dengeli ve uyumlu bir yaklaşım sergiledikleri görülmektedir. C tipi bireylerin bastırıcı eğilimleri ve D tipi bireylerin ise olumsuz duygulanım ve sosyal ketlenme özellikleri, stres karşısında savunmasız hale gelmelerine neden olmaktadır. Bu çalışmada söz konusu kişilik tiplerinin tarihsel gelişimi, tanımlayıcı özellikleri, stresle ilişkileri ve bu çerçevede geliştirilen müdahale stratejileri kuramsal bir çerçevede incelenmiş; bu bağlamda önerilen müdahale yaklaşımları değerlendirilmektedir. Çalışmanın temel amacı, stresin kişilik özelliklerine göre nasıl deneyimlendiğini kavramsal düzeyde açıklamak ve kişiye özel psikolojik müdahalelerin önemine dikkat çekmektir. Çalışma, literatür bulgularını derleyerek stresle baş etme biçimlerinin kişilik yapılarıyla nasıl şekillendiğine dair bütüncül bir bakış sunmayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Stres, kişilik tipleri, A tipi kişilik, B tipi kişilik, C tipi kişilik, D tipi kişilik

Examining Stress and Personality Types

Abstract

This review study examines the reciprocal relationship between stress and personality types within the context of individual differences from a theoretical perspective. Personality is a core psychological construct that enables individuals to exhibit consistent behavioral patterns in their interactions with the environment. Numerous studies in the literature emphasize that personality types significantly influence how individuals perceive and cope with stress. Particularly, personality models such as Type A, B, C, and D have shown notable effects on stress perception, psychological resilience, and mental well-being. A review of the literature suggests that individuals with Type A personality tend to experience higher stress levels due to their competitive and hurried nature, while Type B individuals adopt a more balanced and adaptable approach. Type C personalities, marked by suppressive tendencies, and Type D personalities, characterized by negative affectivity and social inhibition, are often more vulnerable to stress. This study analyzes the historical development, defining features, and stress-related characteristics of these personality types and

evaluates relevant intervention strategies. The primary aim is to conceptualize how stress is experienced based on personality traits and to highlight the importance of personalized psychological support. The study offers a comprehensive perspective on how stress coping styles are shaped by personality structures.

Keywords: Stress, personality types, Type A personality, Type B personality, Type C personality, Type D personality

Giriş

Stres kavramı günümüzde pek çok alanda sıkça kullanılan önemli bir terim haline gelmiştir. Günlük yaşamımız, çeşitli stres etkenleri ve bu etkenlere verilen tepkilerle doludur. İnsanın eski çağlarda doğa içerisinde sürdürdüğü yaşam tarzı, günümüzde hızla değişen teknolojik gelişmelerin getirdiği karmaşık ve zorlayıcı koşullar ile birleşerek, bireylerin kendilerine karşı olumsuz bir bakış açısı geliştirmelerine neden olmakta ve bu durum stres düzeylerinin artmasına yol açmaktadır (Jain vd, 2002).

Stres, kelime anlamı itibariyle zorlanma ve baskı anlamına gelir. Bireyler için stres, zorlayıcı ve baskı yaratan yaşam olayları karşısında verilen fizyolojik ve psikolojik tepkileridir. Organizmanın bütünlüğünün ve denge halinin tehdit altında olduğu durumlarda verilen tepkiler zincirini ifade eder (Baltaş & Baltaş, 2013).

Kişilik ise bireylerin zihinsel ve bedensel özelliklerinde gözlemlenen farklılıklar ile bu farklılıkların kişinin davranış ve düşüncelerine yansımış biçimi olarak tanımlanabilir (Erdoğan, 1991). Bir insanın ilgi alanlarını, tutumlarını, yeteneklerini, konuşma tarzını, dış görünüşünü ve çevresine uyum biçimini kapsayan; özgün ve uyumlu bir bütünlük oluşturan özelliklerdir. Başka bir ifadeyle, kişiliğin her yönü o bireyi anlamamıza yardımcı olur. Belleği, dış görünüşü, sesi, konuşma tarzı, tepkileri ve ilgi alanları gibi pek çok unsur, kişinin kişiliği hakkında bilgi verir (Baymur, 1994).

Kişilik özelliklerinin, stresli durumlar karşısında bireyin uyumunu kolaylaştırıcı ya da bozucu etkileri söz konusudur. Organizmanın bütünlüğünü tehdit eden stres verici durumlar karşısında bireyin stresten korunabilmesi, büyük ölçüde kişilik özellikleriyle ilişkilidir (Baltaş & Baltaş, 2013).

Stres ve kişilik ilişkisi ilk kez 1960'ların sonlarında, kardiyologlar Meyer Friedman ve Ray H. Rosenman tarafından incelenmiştir (Luthans, 1995). Bu çalışmalar sonucunda "A tipi" ve "B tipi" kişilik yapıları tanımlanmış, bu sınıflama daha sonraki yıllarda kansere eğilimli bireylerde

gözlemlenen ortak özelliklerle genişletilerek “C tipi” ve sonrasında “D tipi” kişilik yapılarını da kapsayacak şekilde dört gruba ayrılmıştır (Friedman, 1959).

Bu derleme çalışması, stresin tanımı ve kaynakları ile başlayarak stresle başa çıkma yöntemlerini ve kişilik tipleri arasındaki ilişkileri inceleyecektir. Ayrıca, stresin farklı kişilik yapılarına sahip bireyler üzerindeki etkileri ve bu etkilerin nasıl yönetilebileceğine dair mevcut literatürü ortaya koyacaktır. Sonuç olarak, stres ve kişilik arasındaki bağlantının anlaşılması, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır.

Stresin Tarihçesi

Stres kavramının bilimsel alandaki ilk kullanımının 17. yüzyılda fizikçi Robert Hooke tarafından gerçekleştirildiği ileri sürülmektedir. Sözcüğün kökeni Latince "*estrica*" ve Fransızca "*estrece*" kelimelerine dayanmaktadır. Bu dönemde stres, daha çok "dert", "yıkım" ve "üzüntü verici durumlar" gibi anlamlarda kullanılmıştır (Gökler & Işıtan, 2012).

Stres terimi ilk olarak fizik biliminde, bir maddeye uygulanan dış kuvvetin neden olduğu deformasyonu tanımlamak için kullanılmıştır. Ancak bu kavramın insan fizyolojisi ve psikolojisiyle ilişkisi 20. yüzyılın başlarında tartışılmaya başlanmıştır. Türk Dil Kurumu (TDK), "stres" sözcüğünü "zorlanma" anlamında tanımlamaktadır.

Modern stres kuramlarının gelişmesinde en önemli katkıyı sağlayan kişi, endokrinolog Hans Selye olmuştur. Selye, 1936 yılında stresin biyolojik temelini açıklayan "Genel Uyum Sendromu" modelini geliştirmiştir. Bu model, organizmanın strese karşı üç evrede (alarm, direnç, tükenme) tepki verdiğini öne sürmüştür. Selye'ye göre stres, organizmanın iç dengesini tehdit eden herhangi bir çevresel ya da içsel talebe karşı gösterdiği evrensel fizyolojik yanıttır (Selye, 1956).

Zamanla stres kavramı yalnızca fizyolojik değil, psikolojik ve sosyolojik bağlamlarda da ele alınmaya başlanmış; bireyin çevresiyle kurduğu etkileşim, stresin değerlendirilmesinde temel değişkenlerden biri haline gelmiştir. Bu bağlamda stres, psikoloji, tıp ve sosyoloji gibi birçok disiplinin ilgi alanına giren, çok boyutlu ve dinamik bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Altuntaş, 2003).

Stresin DSM-V Sınıflandırması

DSM-I (1952) ve DSM-II (1968) stresle ilişkili bozukluklara sınırlı düzeyde yer vermiştir. Bu ilk iki sınıflandırma, daha çok psikotik ve nevrotik bozukluklara odaklanmış; stres, ezici yaşam olaylarına verilen geçici tepkiler bağlamında ele alınmıştır. Bu dönemlerde stresin psikiyatrik bozukluklarla ilişkisi henüz sistematik biçimde tanımlanmamış, dolayısıyla bu tür tepkiler için belirgin tanı kriterleri geliştirilmemiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1952; 1968).

DSM-III (1980), psikiyatrik tanı sisteminde önemli bir paradigma değişikliğine işaret etmiş ve çok eksenli değerlendirme sistemini benimseyerek tanı süreçlerini daha yapılandırılmış hale getirmiştir. Bu baskıda, Akut Stres Bozukluğu (ASB) ayrı bir tanı kategorisi olarak tanımlanmış; travmatik bir olaya maruz kalmanın ardından ortaya çıkan geçici anksiyete, dissosiyasyon ve davranışsal bozukluklarla karakterize edilmiştir. DSM-III-R (1987) ise bu tanı kategorisinin kriterlerini geliştirerek, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) kavramının temelini atmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1980; 1987).

DSM-IV (1994) ve DSM-IV-TR (2000), stresle ilişkili bozuklukların sınıflandırılmasında daha sistematik bir yaklaşım benimsemiştir. Bu baskılarda TSSB'nin tanı kriterleri netleştirilmiş; bir aydan uzun süren yeniden yaşantılama, kaçınma ve aşırı uyarılma belirtileri tanının temelini oluşturmuştur. Ayrıca, stresli yaşam olaylarına karşı klinik açıdan anlamlı sıkıntı ve işlevsellik bozulması yaratan ancak TSSB kriterlerini karşılamayan tepkiler için Uyum Bozukluğu kategorisi geliştirilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994; 2000).

DSM-5 (2013), stresle ilişkili bozukluklara yönelik önemli yapısal değişiklikler içermektedir. Bu baskıda TSSB, anksiyete bozuklukları grubundan çıkarılarak, "Travma ve Stres Etkenine Bağlı Bozukluklar" başlığı altında yeniden sınıflandırılmıştır. Ayrıca, TSSB tanı kriterleri genişletilmiş; bilişsel çarpıtmalar, olumsuz ruh hali değişimleri ve dissosiyatif belirtiler gibi unsurlar tanıya dahil edilmiştir. DSM-5 aynı zamanda, çocuk ve ergenlerde görülen Yıkıcı Duygudurum Düzenleyememe Bozukluğu (DMDD) gibi yeni tanı kategorileri ekleyerek, stres kaynaklı tepkilerin gelişimsel yansımalarını da dikkate almıştır. Bununla birlikte, mevcut tanımlarla açıklanamayan fakat klinik olarak anlamlı sıkıntı yaratan vakalar için "Başka Türü Adlandırılmış Travma ve Stres Etkenine Bağlı Bozukluklar" kategorisi oluşturulmuştur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Stresin Epidemiyolojisi

Epidemiyolojik çalışmalar, çeşitli demografik gruplar arasında stresin yüksek prevalansını sürekli olarak ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar, stresin her yaştan, cinsiyetten, sosyoekonomik düzeyden ve kültürel geçmişten bireyleri etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, stresin yaygınlığı yaşam evreleri arasında farklılık gösterebilmekte; işle ilgili stres etkenleri, sosyoekonomik eşitsizlikler ve toplumsal özellikler gibi çevresel faktörlerden etkilenebilmektedir. Sonuç olarak, stresin epidemiyolojisi, stresin yaygın doğasını ve halk sağlığı üzerindeki etkilerini ciddi şekilde vurgulamaktadır (McEwen, 1998).

Stresin Etiyolojisi

Stresin ortaya çıkış nedenleri çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Biyolojik, sosyal ve psikolojik etmenler stresin oluşumunda etkili olmaktadır. Bu etmenler birbirleriyle etkileşim halindedir ve bireyin stres deneyimini şekillendirmede önemli rol oynar.

1.Stresin Biyolojik Etiyolojisi

Strese verilen fizyolojik tepkilerin temelinde biyolojik süreçler yer alır. Bu süreçler, beyin, endokrin sistem ve bağışıklık sistemi arasındaki karmaşık etkileşimlerle düzenlenir. Özellikle hipotalamik-hipofiz-adrenal (HPA) eksenini, stres yanıtında merkezi bir rol oynar. HPA ekseninin aktivasyonu sonucunda kortizol ve adrenalin gibi stres hormonları salgınır. Bu hormonlar, organizmanın enerji mobilizasyonunu artırır, dikkat düzeyini yükseltir ve hayatta kalma olasılığını maksimize etmeyi amaçlayan fizyolojik değişiklikleri tetikler (McEwen, 2007).

2.Stresin Sosyal Etiyolojisi

Sosyal faktörler, stresin deneyimlenme biçimi ve algısı üzerinde derin etkiler yaratır. Sosyoekonomik statü, sosyal destek ağları ve kültürel normlar, bireylerin stres etkenlerine maruziyetini ve bu etkenlerle başa çıkma kapasitelerini belirler. Ekonomik belirsizlik, ayrımcılık ve sosyal eşitsizlik gibi yapısal faktörler, özellikle dışlanmış gruplarda kronik strese yol açarak sağlık eşitsizliklerini derinleştirebilir (Cohen & Wills, 1985).

Aynı zamanda sosyal ilişkiler, stresin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkilerini tamponlayıcı bir rol oynar. Güçlü sosyal destek ağları, bireylere duygusal güven, pratik yardım ve aidiyet

duygusu sağlayarak stres karşısında dayanıklılığı artırır. Buna karşın sosyal izolasyon veya kişilerarası çatışmalar, bireyin stres düzeyini yükseltebilir ve etkili başa çıkma mekanizmalarını zayıflatabilir (Pearlin vd, 1981).

3.Stresin Psikolojik Etiyolojisi

Psikolojik etkenler, bireylerin stres kaynaklarına verdiği tepkiler üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Özellikle bilişsel değerlendirmeler, başa çıkma stratejileri ve kişilik özellikleri, stresin algılanma biçimini ve yönetilme kapasitesini belirler. Olumsuz düşünme kalıpları- örneğin karamsarlık, felaketleştirme ve algılanan kontrol eksikliği- stres yanıtını arttırabilir ve bu durumun ruh sağlığı üzerindeki etkilerini daha da derinleştirebilir (Lazarus & Folkman, 1984).

Kişilik Tiplerinin Tarihçesi

Kişilik tiplerini sınıflandırmaya yönelik ilk kuramsal yaklaşımlar, Antik Yunan düşüncesine kadar uzanmaktadır. Bu alandaki en eski ve etkili görüşlerden biri, Hipokrat tarafından ortaya atılmıştır. Hipokrat, insan vücudunda dört temel sıvının “kan, balgam, sarı safra ve kara safra” bulunduğunu ve bu sıvıların oranlarındaki dengenin bireyin mizaç yapısını belirlediğini ileri sürmüştür. Bu yaklaşım doğrultusunda dört temel kişilik tipi tanımlanmıştır: kanlı, balgamlı, melankolik ve safralı (Burger, 2015). Daha sonraki yüzyıllarda Galen, Hipokrat’ın bu kuramını daha da geliştirerek söz konusu mizaç tiplerini belirli davranış örüntüleri ile ilişkilendirmiştir. Bu tarihsel dönem boyunca kişilik tiplerine ilişkin düşünceler, insan doğasını anlamaya yönelik önemli bir zemin oluşturmuş ve yüzyıllar boyunca geçerliliğini korumuştur.

Modern psikolojinin gelişimiyle birlikte kişilik tipolojisi kavramı yeniden ele alınmış ve bilimsel temellere dayalı yeni sınıflandırmalar yapılmaya başlanmıştır. Özellikle 20. yüzyılın başlarında Carl Gustav Jung’un bireylerin içe dönüklük ve dışa dönüklük eğilimlerine dayalı olarak geliştirdiği kuram, çağdaş kişilik tipolojilerinin temelini atmıştır (Jung, 1971). Jung’un bu yaklaşımı, bireylerin algılama ve karar verme süreçlerini esas alan daha kapsamlı kişilik değerlendirme araçlarının, örneğin Myers-Briggs Tip Göstergesi, ortaya çıkmasına öncülük etmiştir. Takip eden yıllarda yapılan araştırmalar, kişilik yapılarını özellikle stresle başa çıkma biçimleri açısından değerlendirmeye yönelmiştir. Bu kapsamda Friedman ve Rosenman tarafından geliştirilen A ve B tipi kişilik modeli, bireylerin stres, sağlık ve davranış ilişkisini anlamada dönüm

noktası olmuştur (Friedman & Rosenman,1974). Daha sonraki çalışmalarda bu modele C ve D tipi kişilikler de eklenmiş; bu yeni sınıflandırmalar, özellikle kronik hastalıklar, duygusal bastırma ve sosyal çekingenlik gibi faktörlerle ilişkilendirilerek genişletilmiştir. Tüm bu kuramsal gelişmeler, kişilik tiplerine dair tarihsel sürecin sadece teorik düzlemde değil, aynı zamanda bireysel ve toplumsal işlevsellik açısından da değerlendirildiğini göstermektedir.

Kişilik Tiplerinin DSM-V Sınıflandırılması

DSM	Kişilik Tipleri/ Bozuklukları	Açıklama
DSM-I (1952)	-Psikopatik Kişilikler –Duygusal Dengesiz Kişilikler –Şizoid Kişilikler –Histerik Kişilikler - Obsesif Kişilikler	Kişilikler genellikle psikoanalitik yaklaşım doğrultusunda sınıflandırılmıştır. Sağlıklı kişilik tiplerine dair net bir sınıflama yoktur, bozukluklar üzerinden yorum yapılmıştır (American Psychiatric Association, 1952).
DSM-II (1968)	-Antisosyal Tip –Histerik Tip – Şizoid Tip –Obsesif Tip –Paranoid Tip	DSM-I’ e benzer şekilde psikoanalitik ve dinamik yaklaşımlar kullanılmıştır. Kişilik bozuklukları üzerinden kişilerdeki tipolojik farklılıklar ele alınmıştır (American Psychiatric Association, 1968).

DSM-III (1980)	-Küme A: Paranoid, Şizoid, Şizotipal (Tuhaf/eksantik tipler) -Küme B: Antisosyal, Borderline, Histrionik, Narsisistik (Dramatik/duygusal tipler) -Küme C: Kaçınan, Bağımlı, Obsesif-Kompulsif (Kaygılı/çekingen tipler)	Kişilik tipleri üç ana kümeye ayrılmıştır: Tuhaf/eksantik, dramatik/duygusal ve kaygılı/çekingen (American Psychiatric Association, 1980).
DSM-IV (1994)	-Küme A: Paranoid, Şizoid, Şizotipal –Küme B: Antisosyal, Borderline, Histrionik, Narsisistik -Küme C: Kaçınan, Bağımlı, Obsesif-Kompulsif	DSM-III’teki kümeler korunmuş, ancak tanı ölçütleri netleştirilmiştir. Kişiliklerin daha detaylı bir şekilde sınıflandırılması sağlanmıştır (American Psychiatric Association, 1994).
DSM-5 (2013)	Alternatif Model: Olumsuz Duygulanım, Ayrışma, Antagonizm, Dürtüsellik, Psikotizm (Boyutsal sınıflama)	Kişilik tipleri, kategorik olarak sınıflandırılmak yerine boyutsal bir modelle ele alınmış ve kişilik özellikleri sürekli bir yelpazede değerlendirilmiştir. Sağlıklı kişilik tipleri, patolojik durumların uç noktaları olarak incelenmiştir (American Psychiatric Association, 2013).

Kişilik Tiplerinin Epidemiyolojisi

Kişilik tipleri, bireyler arasındaki düşünce, duygu ve davranış örüntülerindeki sürekliliği yansıtırken; bu örüntülerin toplum düzeyindeki yaygınlığı ve dağılımı, epidemiyolojik araştırmalarla değerlendirilmektedir. Kişilik yapılarına ilişkin dağılım verilerinin incelenmesi,

yalnızca bireysel farklılıkların anlaşılmasını değil, aynı zamanda ruh sağlığı politikalarının şekillendirilmesi ve psikiyatrik hastalıklara yönelik risk faktörlerinin belirlenmesi açısından da kritik öneme sahiptir.

Toplum temelli araştırmalar, bazı kişilik özelliklerinin kültürler arası benzerlik gösterdiğini, ancak bu özelliklerin düzeyinde kültürel, sosyoekonomik ve demografik etkenlere bağlı olarak farklılıkların ortaya çıktığını göstermektedir (McCrae & Terracciano, 2005). Örneğin, Beş Faktör Modeli 'ne göre dışadönüklük ve açıklık özelliklerinin batı toplumlarında daha baskın biçimde gözlemlendiği, buna karşın Asya kültürlerinde uyumluluk ve sorumluluk gibi boyutların daha belirgin olduğu rapor edilmiştir.

Kişilik bozukluklarının toplumda görülme sıklığına ilişkin geniş ölçekli epidemiyolojik bulgular, bazı kişilik örüntülerinin psikopatolojiye yakınlıkla ilişkili olabileceğini göstermektedir. DSM-5 tanı ölçütleri temel alınarak gerçekleştirilen bir araştırmada, kişilik bozukluklarının yaşam boyu yaygınlık oranının %9 ile %15 arasında değiştiği belirtilmiştir (Grant vd, 2004). Bu oranlar, patolojik kişilik özelliklerinin toplum içinde kayda değer bir sıklıkta bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Cinsiyet temelli farklılıklar da kişilik örüntülerinin yaygınlığını etkileyen önemli bir faktördür. Araştırmalar, kadın bireylerde bağımlı, histrionik ve sınırda kişilik özelliklerinin daha sık görüldüğünü; erkek bireylerde ise antisosyal ve narsistik eğilimlerin daha yüksek oranlarda gözlemlendiğini ortaya koymuştur (Torgersen, 2009).

Yaş değişkeni de kişilik özelliklerinin dağılımı üzerinde belirleyici bir etkidir. Genç yetişkinlik döneminde dışadönüklük ve açıklık gibi özellikler daha ön planda iken; yaş ilerledikçe sorumluluk ve uyumluluk eğilimleri artmakta, nevrotiklik düzeyleri ise genel olarak azalmaktadır (Roberts vd, 2006).

Sonuç olarak, kişilik tiplerinin epidemiyolojik dağılımı yalnızca bireysel farklılıkları değil; aynı zamanda yaş; cinsiyet ve kültürel bağlam gibi çeşitli sosyodemografik etkenleri de yansıtmaktadır. Bu bulgular, kişilik yapılarının hem bireysel ruh sağlığını hem de toplumsal düzeyde yürütülen sağlık politikalarını etkileyen temel belirleyiciler arasında yer aldığını göstermektedir.

Kişilik Tiplerinin Etiyolojisi

Kişilik tipleri, bireylerin özgün düşünce, duygu ve davranış örüntülerini tutarlı biçimde sürdürmeleriyle tanımlanır. Bu yapıların oluşum süreci, genetik miras, çevresel yaşantılar ve bireysel bilişsel süreçler gibi çok boyutlu etmenlerin etkileşimiyle şekillenir. Genetik faktörlerin kişilik gelişimindeki rolü, çeşitli bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur. Özellikle ikiz ve evlat edinme araştırmaları, kişilik özelliklerinin belirli ölçüde kalıtsal olduğunu göstermektedir (Bouchard & Loehlin, 2001). Bu çalışmalar, bireylerin duygusal tepkisellik düzeyleri, sosyal eğilimleri ve risk alma davranışları gibi temel kişilik niteliklerinin genetik aktarım yoluyla açıklanabileceğini öne sürmektedir.

Bunun yanı sıra çevresel faktörler de kişilik gelişiminde belirleyici bir yer tutar. Özellikle erken çocukluk döneminde yaşanan ailevi etkileşimler, sosyal ilişkiler ve kültürel bağlam, bireyin kişilik yapılanmasında etkili rol oynar (Caspi vd, 2005). Bu süreçte bireyin bağlanma biçimleri, kendilik algısının gelişimi ve kişiler arası ilişkilerdeki yaklaşımı, kişilik tiplerinin farklılaşmasında belirleyici unsurlar haline gelir.

Psikodinamik yaklaşım ise kişiliğin temellerinin çocukluk döneminde yaşanan deneyimlerle ve bilinçdışı süreçlerle atıldığını savunur. Freud, çocuklukta karşılaşılan içsel çatışmalar ile bu çatışmalara karşı geliştirilen savunma mekanizmalarının, bireyin sonraki yaşamındaki kişilik özelliklerini belirleyebileceğini ileri sürmektedir (Freud, 1923/1961).

Bilişsel yaklaşımlar, bireyin çevresini algılayış ve yorumlayış biçimlerinin, kişilik yapılanmasının temelini oluşturduğunu ifade eder. Bu yaklaşıma göre bireyler, yaşam deneyimlerini anlamlandırırken oluşturdukları bilişsel şemalar aracılığıyla kişiliklerini şekillendirirler (Beck, 1967).

İnsancıl kuram ise kişilik gelişimini bireyin özgür iradesi ve kendini gerçekleştirme süreciyle açıklar. Rogers, bireyin gerçek benliği ile ulaşmak istediği ideal benlik arasındaki dengeyi kurma çabasının, çeşitli kişilik özelliklerinin oluşumunu etkilediğini belirtir (Rogers, 1951). Bu iki benlik arasındaki uyumun sağlanmaması durumunda farklı kişilik tipleri gelişebilir.

Sonuç olarak, kişilik tiplerinin etiyolojisi, bireyin doğuştan gelen biyolojik özellikleri ile yaşam boyunca maruz kaldığı çevresel ve bilişsel etkenlerin dinamik etkileşimiyle şekillenir. Genetik

altyapı, kişilik gelişimi için bir temel oluştursa da, bireyin sosyal çevresi ve deneyimleri bu yapının yönünü belirlemede kritik öneme sahiptir.

Bulgular

Gerçekleştirilen literatür incelemesi sonucunda, stresin bireyler üzerindeki etkilerinin kişilik tiplerine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. A tipi kişilik yapısına sahip bireylerin, yüksek düzeyde rekabetçilik, acelecilik ve sabırsızlık gibi özellikler taşıdığı; bu özelliklerin ise onları stresli durumlara karşı daha hassas hale getirdiği tespit edilmiştir. Bu durumun, özellikle kardiyovasküler hastalıklar gibi çeşitli psikosomatik sorunlarla ilişkili olduğu literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Friedman & Rosenman, 1974). Öte yandan, B tipi kişilik özelliği taşıyan bireylerin daha sakin, hoşgörülü ve esnek tutumları sayesinde stresle daha etkili başa çıkabildikleri saptanmıştır (Burger, 2015).

C tipi kişilik özelliklerine sahip bireylerin ise stres karşısında duygularını bastırma, uyum sağlama ve çatışmadan kaçınma eğiliminde oldukları; bu tutumların uzun vadede depresyon, anksiyete ve bazı fiziksel hastalıkların görülme riskini artırabileceği belirlenmiştir (Temel & Aydın, 2020). D tipi kişilik yapısına sahip bireylerde ise olumsuz duygulanım ve sosyal ketlenme düzeylerinin yüksek olması, bu bireylerin kronik ve yoğun stres yaşamalarına neden olmakta; bu durumun da başta kalp-damar hastalıkları olmak üzere çeşitli psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirildiği görülmektedir (Denollet, 2005).

Elde edilen bulgular, kişilik tiplerinin yalnızca stres düzeylerini değil, stresle başa çıkma stratejilerini de doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır. A tipi bireylerin daha çok problem çözme odaklı baş etme yollarına yöneldikleri, buna karşın C ve D tipi kişilik özellikleri gösteren bireylerin kaçınma ve duygusal bastırma gibi daha pasif baş etme stratejilerini tercih ettikleri saptanmıştır. Bu veriler, kişilik yapılarının stres yönetimi süreçlerinde dikkate alınmasının psikolojik destek ve müdahale planlamaları açısından önemli bir unsur olduğunu göstermektedir.

Tartışma

Bu derleme çalışmasında elde edilen bulgular, stresin bireyler üzerindeki etkilerinin kişilik tiplerine göre anlamlı biçimde değiştiğini ortaya koymuştur. Kişilik yapıları, bireylerin çevresel stres etkenlerine verdikleri fizyolojik, duygusal ve davranışsal tepkilerin belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle A tipi kişilik özelliklerine sahip bireylerin daha fazla stres yaşadığı ve bu stresin sağlık üzerinde olumsuz sonuçlara yol açtığı bulgusu, önceki çalışmalarla da örtüşmektedir (Friedman & Rosenman, 1974). Bu kişilik yapısının yüksek motivasyon ve başarı odaklılığı bir avantaj gibi görünse de, uzun vadede aşırı stres yükü ile birleştiğinde bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını tehdit edebilmektedir.

B tipi kişilik yapısına sahip bireylerin daha esnek, uyumlu ve sabırlı olmaları, stresle başa çıkma süreçlerinde daha koruyucu bir rol oynamaktadır. C tipi bireylerde ise duyguların bastırılması, dışa vurulamayan öfke ve içsel çatışmaların kronik stresin etkisini artırdığı; D tipi bireylerde ise sosyal ketlenme ve olumsuz duygulanım nedeniyle stresin daha yoğun yaşandığı görülmektedir (Denollet, 2005; Temel & Aydın, 2020). Bu durum, kişilik yapısının yalnızca stres düzeyini değil, stresle baş etme biçimini de belirlediğini göstermektedir.

Çalışmanın bulguları, kişilik tiplerinin stres yönetimi, psikolojik danışmanlık ve klinik müdahale süreçlerinde dikkate alınmasının gerekliliğini vurgulamaktadır. Özellikle bireye özgü terapi yaklaşımlarında kişilik yapısına uygun stratejilerin geliştirilmesi, stresle başa çıkma becerilerini artırmada etkili olabilir. Ayrıca, kişilik tipolojisine dayalı psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması, bireylerin stresle daha sağlıklı baş etmelerine katkı sağlayabilir.

Ancak çalışmanın yalnızca belirli veri tabanlarıyla ve sınırlı kaynaklarla yürütülmesi, daha geniş kapsamlı sonuçlara ulaşılmasını kısıtlamaktadır. Gelecek araştırmalarda, farklı kültürel bağlamlarda ve nicel veriyle desteklenen çalışmaların yapılması, kişilik-stres ilişkisine dair daha derinlikli sonuçlar ortaya koyabilir.

Sonuç ve Öneriler

Bu derleme çalışması, kişilik tiplerinin stresle baş etme süreçlerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. A tipi kişilik yapısına sahip bireylerin, yüksek düzeyde rekabetçilik ve başarı odaklılık nedeniyle stresli yaşam olaylarına karşı daha hassas oldukları; buna karşın B tipi bireylerin daha esnek ve sakin yapıları sayesinde stresle daha sağlıklı başa çıkabildikleri belirlenmiştir. C ve D tipi kişiliklerin ise içe dönüklük, duygusal bastırma ve sosyal ketlenme gibi özellikleri nedeniyle stresle mücadelede daha savunmasız oldukları dikkat çekmektedir. Kişilik yapılarının stres düzeyini ve başa çıkma biçimlerini etkilediği bu bulgular, bireysel farklılıkların psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

Elde edilen sonuçlara dayanarak, bireylerin kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi ve buna uygun stres yönetimi stratejilerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Psikolojik danışmanlık hizmetlerinde kişilik tiplerine özel müdahale yöntemlerinin uygulanması, bireylerin stresle daha etkili şekilde baş etmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, eğitim ve iş yaşamında kişilik temelli stres farkındalığını artıracak seminer ve eğitim programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, farklı yaş grupları, meslek grupları ve kültürel bağlamlar dikkate alınarak kişilik-stres ilişkisine dair daha kapsamlı ve karşılaştırmalı veriler elde edilmesi faydalı olacaktır.

Kaynakça

Altuntaş, S. (2003). *Stresle başa çıkma yolları*. Beyaz Yayınları.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (1952). *Zihinsel bozuklukların tanısal ve istatistiksel el kitabı (DSM-I)*. Amerikan Psikiyatri Birliği.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (1968). *Zihinsel bozuklukların tanısal ve istatistiksel el kitabı (DSM-II)*. Amerikan Psikiyatri Birliği.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (1980). *Zihinsel bozuklukların tanısal ve istatistiksel el kitabı (DSM-III)*. Amerikan Psikiyatri Birliği.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (1987). *Zihinsel bozuklukların tanısal ve istatistiksel el kitabı (DSM-III-R)*. Amerikan Psikiyatri Birliği.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *Zihinsel bozuklukların tanısai ve istatistiksel el kitabı (DSM-IV)*. Amerikan Psikiyatri Birliği.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2000). *Ruhsal bozuklukların tanısai ve istatistiksel el kitabı (DSM-IV-TR)*. Amerikan Psikiyatri Birliği.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Zihinsel bozuklukların tanısai ve istatistiksel el kitabı (DSM-5)*. Amerikan Psikiyatri Birliği.

American Psychiatric Association. (1952). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (1st ed.). American Psychiatric Association.

American Psychiatric Association. (1968). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (2nd ed.). American Psychiatric Association.

American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed.). American Psychiatric Association.

American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). American Psychiatric Association.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Baltaş, Z., & Baltaş, A. (2013). *Stres ve başaıkma yolları*. Remzi Kitabevi.

Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji* (10. bs.). İnkılap Kitabevi.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press.

Bouchard, T. J., & Loehlin, J. C. (2001). Genes, evolution, and personality. *Behavior Genetics*, 31(3), 243–273. <https://doi.org/10.1023/A:1012294324713>

Burger, J. M. (2015). *Personality* (9th ed.). Cengage Learning.

Caspi, A., Roberts, B. W., & Shiner, R. L. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*, 56, 453–484. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141913>

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

Denollet, J. (2005). DS14: Standard assessment of negative affectivity, social inhibition, and Type D personality. *Psychosomatic Medicine*, 67(1), 89–97. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000149256.81953.49>

Erdoğan, İ. (1991). *İnsan ilişkileri ve iletişim*. İstanbul: Alkım Yayınevi.

Freud, S. (1961). *The ego and the id* (J. Strachey, Trans.). W. W. Norton & Company. (Original work published 1923)

Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings: Blood cholesterol level, blood clotting time, incidence of arcus senilis, and clinical coronary artery disease. *Journal of the American Medical Association*, 169(12), 1286–1296. <https://doi.org/10.1001/jama.1959.03000290012005>

Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1974). *Type A behavior and your heart*. Alfred A. Knopf.

Gökler, İ., & Işıtan, S. (2012). *Stresle başa çıkma ve ruh sağlığı*. Nobel Yayıncılık.

Grant, B. F., Stinson, F. S., Dawson, D. A., Chou, S. P., Ruan, W. J., & Pickering, R. P. (2004). Co-occurrence of 12-month alcohol and drug use disorders and personality disorders in the United States. *Archives of General Psychiatry*, 61(4), 361–368. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.61.4.361>

Jain, M., Mishra, P., & Kothari, S. (2002). Type A/B behaviour pattern and occupation as predictors of occupational role stress. *Indian Journal of Industrial Relations*, 38(4), 528–553.

Jung, C. G. (1971). *Psychological types* (R. F. C. Hull, Trans.). Princeton University Press. (Original work published 1921)

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Luthans, F. (1995). *Organizational behavior*. Literatür Yayıncılık.

McCrae, R. R., & Terracciano, A. (2005). Personality profiles of cultures: Aggregate personality traits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 407–425. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.407>

McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33–44. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>

Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337–356. <https://doi.org/10.2307/2136676>

Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 132(1), 1–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>

Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Houghton Mifflin.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

Temel, Z. F., & Aydın, G. (2020). Kişilik özelliklerinin psikoterapötik süreçte değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 23(45), 12–29.

Torgersen, S. (2009). The nature (and nurture) of personality disorders. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(6), 624–632. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00789.x>