

Stres ve Kişilik Tipleri: Bir Derleme Çalışması

Oğuz MERCAN¹, Sema YAZICI KABADAYI², Selçuk ASLAN³

¹Millî Eğitim Bakanlığı, Eskişehir, Türkiye

²Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rize, Türkiye

³Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara, Türkiye

Öz

Yaşamımızın ayrılmaz bir parçası olan stres, özellikle zorlayıcı etkenler ile karşılaştığımızda ortaya çıkan zihinsel ve bedensel belirtileri içeren tepkiler bütünüdür. Stres başta psikolojik ve fizyolojik etkiler olmak üzere bireyleri çok yönlü bir şekilde etkilemekte; bu etkilerle birlikte bireylerin davranışlarını şekillendirmektedir. Kişilik insanın karşılaştığı zorluklara verdiği davranışsal ve bilişsel stratejilerinin dışavurumu ile oluşmaktadır. Bu nedenlerle stres ve kişilik yapısı arasında bir bağlantı vardır. Zorlayıcı stres süreçlerinde bireylerin yaşadıkları stresin kişilik tipleri ve beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkileri, birçok araştırmada ele alınmıştır. Bu inceleme yazısında stresle ilişkili verilen zihinsel tepkileri ve stratejileri incelemek, stres ve kişilik yapısı arasındaki ilişkileri ortaya koymak amaçlanmıştır. Belirtilen amaç doğrultusunda, stresin ana yapısı ve özellikleri ile kişilik tipleri ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerini inceleyen bir derleme çalışması yapılmıştır.

Anhtar Kelimeler: stres, kişilik tipleri, beş faktör kişilik özellikleri

Abstract

Stress and Personality Types: A Review

Stress, which is an inseparable part of our lives, is a set of reactions including mental and physical symptoms that occur especially when we encounter challenging factors. Stress affects individuals in many ways, especially psychological and physiological effects. These influences shape the behavior of individuals. Personality is formed by the expression of behavioral and cognitive strategies that people give to the difficulties they face. For these reasons, there is a connection between stress and personality structure. The personality types and the five-factor personality traits of the stress experienced by individuals in challenging stress processes have been discussed in many studies. In this review, we aimed to examine the mental responses and strategies related to stress and to reveal the relationships between stress and personality structure. For this purpose we reviewed studies examined the realtionships between the stress characteristic and persoalitiy types, and five factor personality traits..

Keywords: stress, personality types, five factor personality traits

Yazışma / Correspondence:
Oğuz MERCAN, Millî Eğitim Bakanlığı,
Eskişehir, Türkiye

Tel: +90 506 943 63 86

E-posta: oguzmercan26@gmail.com

Geliş / Received: 23 Eylül 2021

Kabul / Accepted: 18 Eylül 2022

Çevrimiçi yayın / Online published:
12 Ekim 2022

©2022 JCBPR, Available online at
<http://www.jcbpr.org/>

GİRİŞ

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 açısı geliştirmesi sonucunda stresin artmasına neden olmaktadır (Jain ve ark., 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 ve Baltaş, 2013). Yapılan stres tanımlamaları stresli durum karşısında bireyin fizyolojik olarak ortaya koyduğu tepkiye (Everly ve 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 ve Folkman, 1984). Stres hem bireyin hem de çevresinin bir işlevi olarak ortaya çıkmaktadır (Sadri ve Marcoulides, 1997). Bu işlevi ortaya koyarken bireyin kendine has duygu, düşünce ve davranışlarını ifade eden (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013) ve bireylerin stresli durumları değerlendirmesinde önemli bir faktör olan kişilik özellikleri (Ocak ve Güler, 2013), stresli durumların algılanması ve yaşanmasında etkili bir faktördür (Yavuzer ve ark., 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

Latince 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 ve 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 ve Yerlikaya, 2013). Kişinin kendine özgü bir takım davranışsal özellikleriyle ilişkilendirilen (Long ve ark., 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 ve 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 ve 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 üç 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 kolestrol 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 bireyler B ve C grubuna göre 7 kat daha fazla risk taşımakta ve bu riski açıklamada kişilik özellikleri önemli bir yer tutmaktadır. İlerleyen yıllarda Rosenman ve ark. (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 ve 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 ark., 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 uyarılara 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 buldukları 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 ve Rosenman, 1959). A tipi kişilik özelliğine sahip olan bireylere kıyasla bu kişilerin daha dışadönük bireyler olduğu ve yöneldikleri aktivitelerde sosyalleşme ve rutinden kaçma hedefini gerçekleştirilmeye 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 ark., 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 eğilimi C tipi kişilik tipidir. 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 olduğu 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 ark., 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. Tavrıları 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 ve 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 yapılan 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 ve Denollet, 2010). Genel toplumda zihinsel ve fiziksel iyilik halinin bir göstergesi olarak tanımlanan D tipi kişilik (Williams ve Wingate, 2012), sosyal çekingenlik ve olumsuz duygulanım yaşama eğilimiyle karakterize edilir (Aquarius ve ark., 2005; Denollet ve ark., 2000; Smith ve ark., 2018a; Williams ve ark., 2009). Patolojik olmayan bir kişilik özelliği ve ruhsal sıkıntı eğilimi olarak kabul edilen D tipi kişilik (Michal ve ark., 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 ark., 2018b).

Psikolojik ve fizyolojik sağlık durumuyla ilişkili olan (Smith ve ark., 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 ark., 2019). Michal ve ark. (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 bireyler yüksek düzeyde sağlıklarına dikkat etme eğilimi sergilediği sergilemektedirler.

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 davranışlarının 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 tanımlamaz (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 ve Demirel, 2015; Özsoy, 2013) ve son yıllarda yapılan çalışmalarla bu kişilik tiplerinde yer alan özelliklerin doğrulandığı görülmektedir (Garavan ve ark., 2021; Sakitri, 2020; Tokat ve Giderler, 2006; Üzüüm ve Şenol, 2020; Verges ve ark., 2021) (Tablo 1).

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

Tablo 1: A, B, C, D tipi kişilik özellikleri

A Tipi Kişilik	B Tipi Kişilik	C Tipi Kişilik	D Tipi Kişilik
Hırslı	Dışadönük	Güvensiz	Çekingenlik
Dürüst	Rahat	Kaygılı	Olumsuz duygulanıma yatkınlık
Saldırgan	Sakin	Öfkeli	Sosyal temastan kaçınma
Endişeli	Eğlenceyi seven	Duyguları ifade etme güçlüğü	Sosyal içe dönüklük
Rekabetçi	Daha az rekabetçi	yaşayan	Duyguları bastıran
Öz eleştirel	Zamanı iyi kullanan	Öfkesini bastıran	Negatif duygulanım
Mükemmeliyetçi	Sabırlı	Başkalarını memnun etmeye çalışan	Sabırlı
Başarı odaklı	Düzenli		Uyumlu
Kaygılı	Sosyal ilişkilerden zevk alan		Yavaş hareket eden
Sabırsız	Kusursuzluk arayışından uzak		
Öfkeli			
Düşmanca davranışlar sergileyen			
Zaman baskısı hisseden			

alınmıştır. Yapılan ilk çalışmalarda kişiliğin dışadönüklük ve nevrotizm boyutları ön plana çıkmış; daha sonra deneye açıklık boyutu model içerisinde kendine yer bulmuştur (Costa ve McCrae 1976). Daha sonraki çalışmalarda ise McCrae ve Costa (1989) oluşturdukları “Beş Faktör Kişilik Modeli”nde kişiliği beş alt faktör içerisinde ifade etmişlerdir. Bunlar: Dışadönüklük, nevrotizm, uzlaşmacılık, deneye 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 ve 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).

Deneye açık olma, ilgi ve merakın yanı sıra yeni öğrenmeleri deneyimleme ile birlikte üretmeye ve yeniliklere açık olmayı ifade etmektedir (Costa ve McCrae, 1995).

Deneye 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 ark., 2006; Tucker ve ark., 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 Lauer, 2002). Uzlaşmacılık kişilik özelliğini gösteren bireylerin, öz düzenleme becerilerinin kullanımıyla yüksek düzeydeki stresli durumlarda sağlıklı davranışlar sergileyebilecekleri ifade edilmektedir (Jensen-Campbell ve ark., 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 ve Lyubomirsky, 2006), bilişsel esneklik (Bilgin, 2017), akademik güdülenme (Bitlisli, Dinç, Çetinceli ve Kaygısız, 2013), psikolojik sağlamlık (Oshio, Taku, Hirano ve Saeed, 2018; Saracino, 2020) mükemmeliyetçilik (Smith ve ark., 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 ve Tellegen, 1990). Yurt içi ve yurt dışında yapılan pek çok araştırmada, stres ve kişilik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bireylerin kişilik özelliklerinin yaşadıkları stres belirtileri ile ilişkili olduğuna ilişkin bulgular (Şahin ve ark., 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 ark., 1978). Rosenman ve ark. (1975) da çalışmalarında A tipi davranış örüntüsü ile koroner kalp hastalığı oranının güçlü bir şekilde ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Swapana ve ark. (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 ark., 1987; Nanjundappa ve ark., 1987; Young ve ark., 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 özelliğın 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 (Fauce ve ark., 1988; Güler, 2008). Dolayısıyla A tipi kişiliğın bileşenleri, koroner kalp hastalığının gelişimi ve ilerlemesinde psikososyal risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Pertev, 2006).

Jain ve ark. (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 ark. (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, şefferin memurlardan, 6 ile 15 arası çalışanların 1 ile 5 yıl arası çalışanlardan daha yüksek düzeyde etkilendiklerini ortaya koymuştur. Şahin ve ark. (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 artırdığı ifade edilmiştir.

Sadri ve 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 ark., 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 ve 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 ve 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 ark., 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 ark. (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 zekânın genel ruh hali, içsel yetenekler ve stres yönetimi boyutlarında önemli ölçüde daha düşük puanlara sahip olduğunu göstermektedir. 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 oldukları görülmektedir. İlgili çalışma kapsamında yapılan regresyon analizi, A tipi kişiliğin stres semptomlarının, etkili başa çıkma tarzlarının yetersiz kullanımı ve duygusal zekânın 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 zekânın 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 ark. (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 göstermektedir. Söz konusu çalışmalarda kardiyovasküler problemler, olumsuz sağlık sonuçları ve psikolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkiyi ortaya koyan konular ele alınmıştır. 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 ark., 1996; Denollet ve ark., 2000); Ferguson ve ark. (2009) ile Oginska-Bulik ve Juczynski (2009), D tipi kişiliğin kardiyovasküler rahatsızlıklarda kötü prognoz için bir risk faktörü olduğunu ortaya koymuştur. Gilmour ve 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 ve Köksoy Vayısoğlu, 2018). Sağlıksız davranışlarla ve zayıf öznel sağlık ile ilişkilendirilen D tipi kişiliğe sahip bireylerin (Williams ve ark., 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 ark., 2005) yanı sıra Williams ve ark. (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 ilişki, psikolojik sıkıntı ile D tipi kişilik arasındaki ilişkiye sağlamaktadır. Nitekim Allen ve ark. (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 ark., 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 deneyimlemeleri ise fiziksel ve zihinsel hastalıklara neden olmaktadır (Pekdemir, 2018).

Aquarius ve ark. (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 şikâyetleri 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 şikâyetleri 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 düzeydeki sağlık sorunlarına neden olabileceği öne sürülmektedir (Smith ve ark., 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 ark., 2020). Michal ve ark. (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 gözlemlenmiştir. 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 vurgulanmıştır.

Borkoles ve ark. (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 uyarının 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 kaçınımacı 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 ve Wingate (2012) D tipi kişilik ile algılanan stres ve kaçınımacı 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 stiline kısmi aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Pollman ve ark. (2010) ise D tipi kişilik ile algılanan stres arasındaki ilişkide boyun eğme ve kaçınımacı başa çıkmanın kısmen aracılık etkisi olduğunu, düşük ve orta düzeyde stres yaşayan D tipi bireylerin daha yüksek düzeyde kaçınımacı 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 azaltabileceği düşünülmektedir.

Depresyon olasılığı açısından ön plana çıkan D tipi kişilik, psikopatoloji ve anksiyete ile ilişkilidir (Şentürk, 2018; Tekinarslan, 2015). Mols ve 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 ve 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 ve 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 sağlımlıkları 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 ark. (2018a) günlük yazmanın D tipi kişilik özellikleri sergileyen bireylerin algılanan stres seviyelerindeki değişiklik açısından anlamlı bir farklılık ortaya çıkarmakla birlikte azalma sağladığını da 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).

Tablo 2: Kişilik tipi ve stres arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulgularına göre A, B, C ve D tipi kişilik özellikleri ile ilişkili bulunan değişkenler

A tipi	Koroner kalp rahatsızlıkları Anksiyete Depresyon Mesleki stres Etkili olmayan baş etme stratejileri Algılanan stres Akademik stres Duygusal zekâ
B tipi	Yaşam doyumu Umut Etkili baş etme stratejileri Duygusal zekâ
C tipi	Umutsuzluk Çaresizlik TSSB
D tipi	Kardiyovasküler problemler Olumsuz sağlık sonuçları Depresyon Anksiyete TSSB Sağlıksız Davranışlar (Sigara ve alkol kullanma, kötü beslenme alışkanlıkları vb.) Yaşam kalitesi Etkili olmayan baş etme stratejileri Panik bozukluk Sosyal destek Tükenmişlik Yardım arama

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 tiplerin 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 tiplerin birer kişilik olarak adlandırılması eleştirilmiş ve bunların birer boyut olarak ele alınması gerektiği savunulmuştur. 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 ark., 2009). Öte yandan bu tiplerin geçerliliği ve sürekliliği konusunda önemli soru işaretleri vardır. İnsan yaşamında olaylar ve dönemlerle ilintili olarak bu davranış örüntüleri değişebilir. 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 olarak görülmektedir. (Chamorro-Premuzic, 2014). Bu anlamda A, B, C, D kişilik tiplerine ilişkin araştırmalar hâlihazırda popüleritesini korumakta; bu kişilik tiplerinin yaşam memnuniyeti (Saygılı, Onay ve Ayhan, 2017), akademik performans (Sakitri, 2020), duygusal zekâ (Garavan ve ark., 2021) ve tükenmişlik (Ceyhan ve Çiçek, 2020) gibi yapılar ile ilişkisi pek çok araştırmada konu edinilmiştir.

Stres ile Beş Faktör Kişilik Özelliklerini İnceleyen Araştırma Bulguları

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

Yaman, Bayrakçı ve 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) çalışmada örgütsel stres ile en fazla ilişkili olan kişilik özelliğini dışa dönüklük olduğunu saptamıştır. Ebstrup, Eplov, Pisinger ve Jorgensen (2011) yürüttükleri çalışmalarında, algılanan stres ile dışadönüklük kişilik özelliği arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Karadağlı (2019) ise çalışmada, dışadönüklük kişilik özelliğinin stres algısını negatif yönde etkilediğini belirtmiştir. Tokol ve ark. (2019) çalışmalarında stresi azaltan kişilik faktörünün dışadönüklük kişilik özelliği olduğunu saptamışlardır. Liu ve ark. (2021) daha yüksek dışadönüklüğün pandemi döneminde pandemi öncesi seviyelere kıyasla stres seviyeleriyle daha fazla ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Ebstrup, Eplov, Pisinger ve 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 ark. (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 artırıcı kişilik faktörünün uzlaşmacılık olduğunu saptamışlardır. Unutmaz (2019) çalışmasında, uzlaşmacılık kişilik özelliğinin düşük olduğu bireylerde stres kaynaklı psikopatoloji belirtilerinin arttığını saptamıştır.

Ebstrup, Eplov, Pisinger ve 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 ark. (2019) çalışmalarında deneyime açıklık kişilik özelliğinin stresi azaltan kişilik faktörlerinden biri olduğunu belirtmişlerdir. 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 bulgular söz konusudur. 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 incelenmiştir. Göç deneyimi ya da travmatik yaşantılara maruz kalma gibi bireylere ya da gruplara özgü özelliklerle de stres ve kişilik ilişkilerinin araştırmalara konu edinilmiştir.

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 çalışmalarda, A ve B kişilik tiplerine odaklanılmıştır.

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 sonucuna varabiliriz. 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.

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 ve Tellegen, 1990). Ayrıca kişilik özelliklerinin, stresli yaşam olaylarının birey üzerindeki etkileri karşısında koruyucu bir rol üstlenmesi de beklenmektedir (Cohen ve Edwards, 1989). Bu anlamda deneyime açıklık kişilik özelliğinin stresi azaltan bir özellik olarak ortaya çıktığı (Ebstrup, Eplov, Pisinger ve Jorgensen, 2011; Karadağlı, 2019 Tokol ve ark., 2019; Pollak, Dobrowolska, Timofiejczuk ve Paliga, 2020); nevrozmin ise stres ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu (Ebstrup, Eplov, Pisinger ve Jorgensen, 2011; Karadağlı, 2019; Liu ve ark., 2021; Unutmaz, 2019) sonucuna varılmaktadır.

Beş faktör kişilik özellikleri içerisinde nevrozizm 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 ark., 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 önerilmektedir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazarların bu araştırma bağlamında açıklaması gereken herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest.

Financial Disclosure: No financial disclosure was received.

KAYNAKLAR

- Akıncı, Z., Güven, M., & Demirel, O. N. (2015). Öğrencilerin A ve B tipi kişilik yapısı ile psikosiddet (mobbing) ve depresyon arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Finans Politik ve Ekonomik Yorumlar*, 52(604), 55–74. http://www.ekonomikyorumlar.com.tr/files/articles/152820006130_5.pdf
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An Integrative perspective* (2nd ed.). Guilford Press.
- Allen, S. F., Wetherell, M. A., & Smith, M. A. (2019). A one-year prospective investigation of Type D personality and self-reported physical health. *Psychol Health*, 34(7), 773–795. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1568431>
- Appels, A., Mulder, P., van't Hof, M., Jenkins, C. D., Van Houtem, J., & Tan, F. (1987). A prospective study of the Jenkins Activity Survey as a risk indicator for coronary heart disease in the Netherlands. *J Chron Dis*, 40(10), 959–965. [https://doi.org/10.1016/0021-9681\(87\)90146-9](https://doi.org/10.1016/0021-9681(87)90146-9)
- Aquarius, A. E., Denollet, J., Hamming, J. F., & De Vries, J. (2005). Role of disease status and type D personality in outcomes in patients with peripheral arterial disease. *Am J Cardiol*, 96(7), 996–1001. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2005.05.059>
- Aslan, S. (2008). Kişilik, huy ve psikopatoloji. *Reviews, Cases and Hypotheses in Psychiatry RCHP*, 2(1-2), 7–18.
- Aydın, C. (2016). A ve B kişilik tiplerinin boş zaman davranışlarının kıyaslanması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi. <https://doi.org/10.17494/ogusbd.371372>
- Aydoğdu, B. E. (2017). Meme kanseri olan kadınlarda psikolojik sıkıntılar ve travma sonrası gelişim ile ilişkili faktörler: Temel inançlar, ruminasyon ve C tipi kişilik (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Baltaş, Z., & Baltaş, A. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitabevi.
- Benet-Martínez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *J Pers Soc Psychol*, 75(3), 729–750. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.729>
- Ben-Porath, Y. S., & Tellegen, A. (1990). A place for traits in stress research. *Psychol Inquiry*, 1(1), 14–17. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0101_2
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945–954. <https://doi.org/10.17755/esosder.285296>
- Bitlisli, F., Dinç, M., Çetinceli, E., & Kaygısız, Ü. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ile akademik güdülenme ilişkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Isparta Meslek Yüksekokulu öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(2), 459–480. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/194329>
- Bolger, N., & Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *J Pers Soc Psychol*, 69(5), 890–902. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.890>
- Bono, J. E., Boles, T. L., Judge, T. A., & Lauver, K. J. (2002). The role of personality in task and relationship conflict. *J Pers*, 70(3), 311–344. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.05007>
- Bozo, Ö., Yılmaz, T., & Tathan, E. (2012). C tipi davranış ölçeğinin Türkçeye uyarlama, güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 145–150.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik kuramları* (Erguvan-Sarioglu, Çev.). İstanbul: Kaknus Yayınları.
- Ceyhan, S., & Çiçek, H. (2020). Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin a tipi kişilik özelliklerinin tükenmişlik üzerindeki etkisinde genel sinizmin aracı rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 888–903. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2020.-558384>
- Chamorro-Premuzic, T. (2014). *Kişilik ve bireysel farklılıklar*. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi Yayınları.
- Cohen, S., & Edwards, J. R. (1989). Personality characteristics as moderators of the relationship between stress and disorder. In W. J. Neufeld (Ed.), *Advances in the Investigation of Psychological Stress*. Toronto: Wiley & Sons.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1976). Age differences in personality structure: A cluster analytic approach. *J Gerontol*, 31(5), 564–570. <https://doi.org/10.1093/geronj/31.5.564>
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *J Pers Assess*, 64(1), 21–50. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6401_2
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (2003). *Bibliography for the Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)*. Psychological Assessment Resources, Inc.: Lutz, FL, USA. <https://doi.org/10.53841/bpctest.2003.neo>
- Çelik, B. N. (2021). Kalp yetmezliği olan hastaların d tipi kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlıkları (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ordu Üniversitesi.
- Çelik, U. (2017). A ve B kişilik tiplerinde kaygı düzeyi ve otomatik düşünce sıklığı (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi.
- Denollet, J., Rombouts, H., Gillebert, T. C., Brutsaert, D. L., Sys, S. U., & Stroobant, N. (1996). Personality as independent predictor of long-term mortality in patients with coronary heart disease. *The Lancet*, 347(8999), 417–421. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(96\)90007-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(96)90007-0)
- Denollet, J., Vaes, J., & Brutsaert, D. L. (2000). Inadequate response to treatment in coronary heart disease: Adverse effects of type D personality and younger age on 5-year prognosis and quality of life. *Circulation*, 102(6), 630–635. <https://doi.org/10.1161/01.CIR.102.6.630>

- Devcar, M. A. (2019). Örgütsel stres ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki: bir araştırma (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uşak Üniversitesi.
- Dimsdale, J. E., Hackett, T. P., Hutter Jr, A. M., Block, P. C., & Catanzano, D. (1978). Type A personality and extent of coronary atherosclerosis. *Am J Cardiol*, 42(4), 583–586. [https://doi.org/10.1016/0002-9149\(78\)90627-6](https://doi.org/10.1016/0002-9149(78)90627-6)
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56–64. <https://doi.org/10.31671/dogus.2018.95>
- Durna, U. (2004). Stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 191–206.
- Durna, U. (2005). A tipi ve B tipi kişilik yapıları ve bu kişilik yapılarını etkileyen faktörlerle ilgili bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(1), 275–290.
- Ebstrup, J. F., Eplöv, L. F., Pisinger, C., & Jørgensen, T. (2011). Association between the five factor personality traits and perceived stress: is the effect mediated by general self-efficacy? *Anxiety, Stress Coping*, 24(4), 407–419. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.540012>
- Erkan, P. (2006). A tipi ve B tipi kişilik özellikleri ile stres arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Everly, G. S., & Lating, J. M. (2002). A clinical guide to the Treatment of the Human Stress Response (p. 131). New York: Kluwer Academic/Plenum. <https://doi.org/10.1007/b100334>
- Eysenck, H. J. (1994). Cancer, personality and stress: prediction and prevention. *Adv Behav Res Ther*, 16(3), 167–215. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(94\)00001-8](https://doi.org/10.1016/0146-6402(94)00001-8)
- Faunce, G. J., Mapledoram, P. K., & Job, R. S. (2004). Type A behaviour pattern and attentional bias in relation to anger/hostility, achievement, and failure. *Pers Individ Dif*, 36(8), 1975–1988. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.07.016>
- Ferguson, E., Williams, L., O'Connor, R. C., Howard, S., Hughes, B. M., Johnston, D. W., ... & O'Carroll, R. E. (2009). A taxometric analysis of type-D personality. *Psychosom Med*, 71(9), 981–986. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181bd888b>
- 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. *J Am Med Assoc*, 169(12), 1286–1296. <https://doi.org/10.1001/jama.1959.03000290012005>
- Garavan, T., Srivastava, S., Madan, P., O'Brien, F., & Matthews-Smith, G. (2021). Type A/B personality, work-family, and family-work conflict: The moderating effects of emotional intelligence. *Hum Resour Dev Q*. <https://doi.org/10.1002/hrdq.21454>
- Ghasemian, A., & Kumar, G. V. (2017). Relationship between personality types and stress: a comparative study among male and female nurses in health care setting. *J Psychosoc Res*, 12(2), 347–354.
- Gilmour, J., & Williams, L. (2012). Type D personality is associated with maladaptive health-related behaviours. *J Health Psychol*, 17(4), 471–478. <https://doi.org/10.1177/1359105311423117>
- Gökpinar, G. (2014). İçsel-dışsal denetim odaklı beyaz yakalı çalışanlarda A ve B tipi kişilik özellikleri ile iş stresi ve algılanan örgütsel destek arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Grant, A. M., ve Wrzeniewski A. (2010). I won't let you down... or will I? Core self-evaluations, other orientation, anticipated guilt and gratitude and job performance. *J Appl Psychol*, 95(1), 108–121. <https://doi.org/10.1037/a0017974>
- Güler, M. (2008). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekanın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kara Harp Okulu.
- Güler, M. (2008). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekanın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kara Harp Okulu.
- Hampson, S. E., Andrew, J. A., Barckley, M., Lichtenstein, E., & Lee, M. E. (2006). Personality traits, perceived risk, and risk-reduction behaviors: A further study of smoking and radon. *Health Psychology*, 25(4), 530–536. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.4.530>
- Ho, J. T. (1995). The Singapore executive: stress, personality and wellbeing. *J Manage Dev*, 14(4), 47–55. <https://doi.org/10.1108/02621719510084194>
- Iwata, N., Suzuki, K., Saito, K., & Abe, K. (1992). Type A personality, work stress and psychological distress in Japanese adult employees. *Stress Med*, 8(1), 11–21. <https://doi.org/10.1002/smi.2460080103>
- İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2013). Kişilik kuramları. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Jain, M., Mishra, P., & Kothari, S. (2002). Type A/B behaviour pattern and occupation as predictors of occupational role stress. *Indian J Ind Relat*, 528–553. Corpus ID: 147748245
- Jensen-Campbell, L. A., Rosselli, M., Workman, K. A., Santisi, M., Rios, J., & Bojan, D. (2002). Agreeableness, conscientiousness, and effortful control processes. *J Res Pers*, 36, 476–489. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00004-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00004-1)
- Karadağlı, E. (2019). Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile spor bilimleri fakültelerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi.
- Kaya Altun, M. (2018). Çalışma yaşamında iş stresinin çalışanların kişilik özellikleri ve iş performansı ile ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi.
- Kendilci, K. (2015). Turgut Özalp Tıp Merkezi onkoloji servisine başvuran kanser olgularında kişilik özelliklerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi.
- Kesen, N. F. (2014). Üniversite öğrencilerinin duygu stillerinin beş faktör kişilik özellikleri depresyon, anksiyete ve strese göre incelenmesi (Doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Korotkov, D. (2008). Does personality moderate the relationship between stress and health behavior? Expanding the nomological network of the five-factor model. *J Res Pers*, 42(6), 1418–1426. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.06.003>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping (pp. 150–153). Springer Publishing Company.
- Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C. Q., Garcia-Barrera, M. A., & Rhodes, R. E. (2021). Personality and perceived stress during COVID-19 pandemic: Testing the mediating role of perceived threat and efficacy. *Pers Individ Dif*, 168, 110351. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110351>

- Long, C. S., Alifiah, M. N., Kowang, T. O., & Ching, C. W. (2015). The relationship between self-leadership, personality and job satisfaction: A review. *J Sustain Dev*, 8(1), 16–23. <https://doi.org/10.5539/jsd.v8n1p16>
- Lucas, R.E., Diener, E., Grob, A., Suh, E.M., Shao, L. (1998). Cross-Cultural Evidence for the Fundamental Features of Extroversion: the Case Against Sociability. U.S. University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Lü, W., & Yao, Z. (2021). Type D personality and blunted cardiovascular stress reactivity: Role of task engagement. *Br J Health Psychol*, 26(2), 385–400. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12488>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective*. Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9780203428412>
- McCrae, R.R., & Costa, P.T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs type indicator from the perspective of the five-factor model of personality. *J Pers*, 57, 17–40. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb00759.x>
- Michal, M., Wiltink, J., Grande, G., Beutel, M. E., & Brähler, E. (2011). Type D personality is independently associated with major psychosocial stressors and increased health care utilization in the general population. *J Affect Disord*, 134(1-3), 396–403. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.05.033>
- Mols, F., & Denollet, J. (2010). Type D personality in the general population: a systematic review of health status, mechanisms of disease, and work-related problems. *Health Qual Life Outcomes*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-8-9>
- Moorhead, G., & Griffin, R. W. (1995). *Organizational Behaviour*, 4th Ed. Boston: Houghton Mifflin Company
- Nanjundappa, G., Friis, R., & Taladrid, B. (1987). Type a personality: Hispanic and anglo diabetes and cardiovascular disease. *Int Migr Rev*, 21(3), 643–655. <https://doi.org/10.1177/019791838702100311>
- Ocak, M., & Güler, M. (2013). A tipi kişilik ve başa çıkma yöntemlerinin streste ilişkisi: Türk ve Bosnalı öğrenciler arasında karşılaştırmalı bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(8), 135–147.
- Ogińska-Bulik, N., & Juczyński, Z. (2009). Type D personality in Poland: Validity and application of the Polish DS14. *Polish Psychological Bulletin*, 40(3), 130–136. <https://doi.org/10.2478/s10059-009-0029-8>
- Ogolla, P. O., & Aomo, J. A. (2018). Relationship between Type B personality trait and stress management among secondary school principals in Kenya. *International Journal of Educational Policy Research and Review*, 5(5), 69–76.
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Pers Individ Dif*, 127, 54–60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
- Öktem, U. (2009). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin A tipi kişilik özellikleri ile iş doyumları arasındaki ilişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi.
- Öncü, E. & Köksoy Vayisoğlu, S. (2018). D tipi kişilik ölçeğinin Türk toplumunda geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Med J*, 18(4), 646–656. <https://doi.org/10.17098/amj.497485>
- Özsoy, E. (2013). A tipi ve B tipi kişilik ile iş tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Özsoy, F. (2019). Alkol-madde bağımlılarında d tipi kişilik özellikleri ve aleksitimi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(Özel Sayı.1), 12–15.
- Öztürk, A. (2017). Onkoloji ünitesinde tedavi gören hastaların birinci dereceden yakınlarında D tipi kişilik yapısı ile başa çıkma stratejisi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi.
- Pekdemir, N. H. (2018). Akademisyenlerde d tipi kişilik yapısı ile iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi.
- Pérez, S., Galdón, M. J., Andreu, Y., Ibáñez, E., Durá, E., Conchado, A., & Cardeña, E. (2014). Posttraumatic stress symptoms in breast cancer patients: temporal evolution, predictors, and mediation. *J Trauma Stress*, 27(2), 224–231. <https://doi.org/10.1002/jts.21901>
- Pertev, E. (2006). A tipi ve B tipi kişilik özellikleri ile stres arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Pollak, A., Dobrowolska, M., Timofiejczuk, A., & Paliga, M. (2020). The effects of the big five personality traits on stress among robot programming students. *Sustainability*, 12(12), 5196. <https://doi.org/10.3390/su12125196>
- Rosenman, R. H., & Friedman, M. (1958). The possible relationship of occupational stress to clinical coronary heart disease. *Calif Med*, 89(3), 169–174. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/13573181/>
- Rosenman, R. H., & Friedman, M. (1977). Modifying type A behavior pattern. *J Psychosom Res*, 21(4), 323–331. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(77\)90015-0](https://doi.org/10.1016/0022-3999(77)90015-0)
- Rosenman, R. H., Brand, R. J., Jenkins, C. D., Friedman, M., Straus, R., & Wurm, M. (1975). Coronary heart disease in the Western Collaborative Group Study: Final follow-up experience of 8 1/2 years. *JAMA*, 233(8), 872–877. <https://doi.org/10.1001/jama.1975.03260080034016>
- Ryckman, R. M. (2008). *Theories of Personality*, 9th Ed. Wadsworth, Inc.
- Sadri, G., & Marcoulides, G. A. (1997). An examination of academic and occupational stress in the USA. *Int J Educ Manag*, 11(1), 32–43. <https://doi.org/10.1108/09513549710155438>
- Sakitri, G. (2020). The relationship among student stress, Type A personality, and academic performance in a business school in Indonesia. *J Educ Bus*, 95(3), 169–179. <https://doi.org/10.1080/08832323.2019.1627994>
- Saracino, A. (2020). The relationship between resilience levels and personality traits among K-12 (Doctoral dissertation). Grand Canyon University, USA.
- Saygılı, M., Onay, Ö. A., & Ayhan, M. (2017). Kişilik özellikleri bağlamında yaşam memnuniyeti üzerine bir araştırma. *Yorum Yönetim Yöntem Uluslararası Yönetim Ekonomi ve Felsefe Dergisi*, 5(2), 61–72.
- Schiffer, A. A., Pedersen, S. S., Widdershoven, J. W., Hendriks, E. H., Winter, J. B., & Denollet, J. (2005). The distressed (type D) personality is independently associated with impaired health status and increased depressive symptoms in chronic heart failure. *Eur J Prev Cardiol*, 12(4), 341–346. <https://doi.org/10.1097/01.hjr.0000173107.76109.6c>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2009). *Theories of Personality*, 9th Ed. Wadsworth Cengage Learning.
- Smith, M. A., Riccalton, V. C., Kelly-Hughes, D. H., Craw, O. A., Allen, S. F., O'Connor, D. B., & Wetherell, M. A. (2018a). The relationship between Type D personality and physical health complaints is mediated by perceived stress and anxiety but not diurnal cortisol secretion. *Stress*, 21(3), 229–236. <https://doi.org/10.1080/10253890.2018.1435637>

- Smith, M. A., Thompson, A., Hall, L. J., Allen, S. F., & Wetherell, M. A. (2018b). The physical and psychological health benefits of positive emotional writing: Investigating the moderating role of Type D (distressed) personality. *Br J Health Psychol*, 23(4), 857–871. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12320>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Pers Soc Psychol Rev*, 23(4), 367–390. <https://doi.org/10.1177/1088868318814973>
- Soto, C. J., & Jackson, J. J. (2013). *Five-Factor Model of Personality*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/obo/9780199828340-0120>
- Svansdottir, E., van den Broek, K. C., Karlsson, H. D., Gudnason, T., & Denollet, J. (2012). Type D personality is associated with impaired psychological status and unhealthy lifestyle in Icelandic cardiac patients: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-42>
- Swapana, C., Singh, A., & Demen, J. (2008). Type A behavior pattern, stress and coronary heart disease: observational study. *Ann Gen Psychiatry*, 7(1), 1–1. <https://doi.org/10.1186/1744-859X-7-S1-S298>
- Şahin, N. H., Basım, H. N., & Akkoyun, N. (2011). A-tipi kişilik ve stres ilişkisinde üç önemli bileşen: Öfke, etkisiz başa çıkma ve iş saplantısı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(68), 31–44. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320110000m000088.pdf>
- Şahin, N. H., Güler, M., & Basım, H. N. (2009). The relationship between cognitive intelligence, emotional intelligence, coping and stress symptoms in the context of type a personality pattern. *Türk Psikiyatri Derg*, 20(3), 243–254. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19757224/>
- Şentürk, S. (2018). Alkol veya madde kötüye kullanımı tanısı almış bireyler ile sağlıklı kontrollerin d tipi kişilik yapısına sahip olma açısından karşılaştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi.
- Tekinarıslan, E. (2015). Gebelerde d-tipi kişilik özelliğinin normal doğum korkusu üzerine etkisi (Tıpta Uzmanlık Tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Tilki, M. (2020). A ve B kişilik tiplerine göre çalışanların performans algılarındaki farklılık analizi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Karabük. <https://doi.org/10.7596/jebm.31122021.001>
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness increasing strategies and well-being. *J Happiness Stud*, 7, 183–225. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-4754-1>
- Tokat, B., & Giderler, C. (2006). Yöneticilerin a tipi ve b tipi kişilik yapılarının liderlik davranışlarına etkisi üzerine bir araştırma. *İktisat İşletme ve Finans*, 21(242), 60–68. <https://doi.org/10.3848/iif.2006.242.2520>
- Tokol, H., Yılmaz, M. G., Nalbantoğlu, B., Bolatbaş, B. K., Melek, E. C., Özel, F., & Topuzoğlu, A. (2019). Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde stres ve kişilik özelliklerinin incelenmesi üzerine kesitsel bir çalışma. *Eskişehir Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*, 4(3), 322–330. <https://doi.org/10.35232/estudamhsd.561156>
- Tucker, J. S., Friedman, H. S., Tomlinson-Keasey, C., Schwartz, J. E., Wingard, D. L., Criqui, M. H., & Martin, L. R. (1995). Childhood psychosocial predictors of adulthood smoking, alcohol consumption, and physical activity. *J Appl Soc Psychol*, 25(21), 1884–1899. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1995.tb01822.x>
- Unutmaz, R. (2019). Bağlanma ve kişilik özellikleri ile ayrışma ve bütünleşme arasındaki ilişkide stresin aracı rolü (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi.
- Uzgel, M. (2019). Miyofasiyal ağrı sendromunun d tipi kişilik ve çocukluk çağı travmaları ile ilişkisi (Tıpta Uzmanlık Tezi). Kafkas Üniversitesi.
- Üzüm, B. & Şenol, L. (2020). Tip a ve tip b kişilik tipi ile devamsızlık ilişkisi: Bir araştırma. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 257–267.
- Vergès, B., Brands, R., Fourmont, C., Petit, J. M., Simoneau, I., Rouland, A., ..., & Chauvet-Gélinier, J. C. (2021). Fewer Type A personality traits in type 2 diabetes patients with diabetic foot ulcer. *Diabetes Metab J*, 47(6), 101245. <https://doi.org/10.1016/j.diabet.2021.101245>
- Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scand J Psychol*, 42(4), 335–347. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00245>
- Williams, L. & Wingate, A. (2012). Type D personality, physical symptoms and subjective stress: The mediating effects of coping and social support. *Psychol Health*, 27(9), 1075–1085. <https://doi.org/10.1080/08870446.2012.667098>
- Williams, L., Abbott, C., & Kerr, R. (2016). Health behaviour mediates the relationship between Type D personality and subjective health in the general population. *J Health Psychol*, 21(10), 2148–2155. <https://doi.org/10.1177/1359105315571977>
- Williams, L., O'Carroll, R. E., & O'Connor, R. C. (2009). Type D personality and cardiac output in response to stress. *Psychol Health*, 24(5), 489–500. <https://doi.org/10.1080/08870440701885616>
- Yaman, M., Bayrakçı, M., & Yaman, Ç. (2002). Stres kaynakları ile yöneticilerin kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(9), 141–155. <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/1805/>
- Yan, J. C. C. (2011). Implicit theories of personality, stress, and coping of chinese nursing students. In G. M. Reevy & E. Freydenberg (Eds), *Personality, Stress, and Coping: Implications for Education* (ss. 197–171). Information Age Publishing.
- Yavuzer, Y., Gündoğdu, R., & Koyuncu, S. C. (2015). A tipi kişilik puanları kontrol edilerek çalışanların stres kaynaklarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179), 241–250. <https://doi.org/10.15390/EB.2015.1613>
- Young, L. D., Barboriak, J. J., Anderson, A. A., & Hoffman, R. G. (1980). Attitudinal and behavioral correlates of coronary heart disease. *J Psychosom Res*, 24(6), 311–318. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(80\)90022-7](https://doi.org/10.1016/0022-3999(80)90022-7)
- Yurtsever, H. (2009). Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi.

EXTENDED ENGLISH ABSTRACT

Stress is an important concept used in many areas of life. Stress, which means strain and pressure, is the physiological and psychological response to life events that are challenging and oppressive for individuals. Stress refers to the bond of reactions given when the unity and balance of the organism are under threat. Stress definitions refer to the physiological response of the individual to the stressful situation or the physiological/psychological effects caused by the person-environment interaction.

Individual differences observed in responses to stress factors require considering the characteristics of the person on the one hand and the nature of the environmental event on the other. Stress emerges as a function of both individual and environment. While revealing this function, personality traits, which express the individual's unique feelings, thoughts, and behaviors and are an important factor in the evaluation of stressful situations, are effective in the perception and experience of stressful situations. Because the assessment of stress involves continuous assessment of personal resources and external demands, individuals' personality structures are likely to influence their assessment and experience of stress. Herewith, understanding implicit personality patterns is an important source of information for explaining individuals' stress-related experiences.

In the first part of this review, personality types and traits are summarized. Type A personality is associated with hasty and ambitious traits. Individuals with this personality type are generally worried about their performance and therefore experience more anxiety. Therewithal, these people are perfectionists, success-oriented, more reactive to stressful stimuli, aggressive, success-oriented, and spend less time for themselves. B personality type, which is characterized as the opposite of type A personality, has a lower level of stress and enjoys exploring ideas and concepts by working steadily without being stressed. Neurotic symptoms observed in individuals with type A personality patterns are not observed in type B personality groups. Type C personality is associated with despair, inevitability, and post-traumatic stress disorder. Type D personality is an important factor for general psychological distress affecting mental and physical health status and is associated with mechanisms and work-related problems that promote disease in apparently healthy individuals.

Personality traits, which are relatively stable and predictable and are associated with several unique behavioral traits of the person, vary in different situations, but consist of a permanent and unique set of traits that are resistant to sudden changes. The trait approach used by Allport and Cattell in defining personality structure has been handled by the factor analysis method since the mid-1970 s. In the first studies, extraversion and neuroticism dimensions of personality came to the fore; later, the dimension of openness to experience appeared in the model. In later studies, McCrae and Costa expressed personality in five sub-factors in the "Five Factor Personality Model" they created. These are Openness, conscientiousness, extraversion, agreeableness, neuroticism. Openness means being open to production and innovations together with experiencing new learnings with interest and curiosity. The conscientiousness dimension includes being attentive and careful and acting stably. The Extraversion dimension includes liking to communicate and enjoying social relationships. Agreeableness includes such as modesty, adaptability, and altruism. Neuroticism, which is expressed as the strongest structure together with extraversion in the model, includes some personality traits such as discomfort, anxious behavior, and impatience.

In the second part of this review research findings dealing with stress and personality types and traits are summarized. Studies have emphasized that individuals with type A personality traits have higher stress levels and are more exposed to stress-related disorders. Research findings on the relationship between type C personality and stress are limited. One of the limited studies included the finding that hopelessness/helplessness and type C personality are the most important predictors of post-traumatic stress disorder. The findings indicated that individuals with type D personality traits have higher perceived stress levels, just like individuals with type A personality traits. Among the five-factor personality traits, the relationships between neuroticism and extraversion and stress level come to the fore; the results showed that there are positive and negative relationships between agreeableness and stress reactions.

Keywords: stress, personality types, five factor personality traits