

UOT159.9

## Şəxsiyyət tipləri və fərdi stress arasında əlaqənin tədqiqi

Aynur Eyvazzadə

Gəncə Dövlət

Universiteti

Heydər Əliyev prospekti 429, AZ2001

E-mail:

[Aynur.babazade.1993@mail.ru](mailto:Aynur.babazade.1993@mail.ru)

**Açar sözlər:** şəxsiyyət tipləri, fərdi xüsusiyyətlər, stress vəziyyəti, A tipli şəxsiyyət, B tipli şəxsiyyət, C tipli şəxsiyyət, D tipli şəxsiyyət, qarşılıqlı əlaqə

**Key words:** personality types, individual characteristics, stress situation, A-type personality, B-type personality, C-type personality, D-type personality, interaction

Nəzərə almaq lazımdır ki, hər insanın stressə yanaşması və hadisələrə verdikləri reaksiya eyni deyildir. Stressin təsiri ilə ortaya çıxmış davranışlar əslində insanların hadisələrə müxtəlif yanaşmaları, şərh etmələri və qavrama xüsusiyyətlərindən qaynaqlandığını desək yanılmırıq. Buna görə də şəxslərin baxış bucaqlarını dəyərləndirmək və hadisələrə verdikləri münasibətlərini daha yaxşı başa düşmək stresslə mübarizədə önəmli addım hesab edilməkdədir. Stressli vəziyyətlə qarşılaşma zamanı insan əlindəki ehtiyatlarla təsir vəziyyəti arasında balansı qoruyaraq, stressin qurduğu situasiyaya adaptasiya olmağa çalışır. Bəs görəsən şəxsiyyət tipləri ilə stress arasında bir əlaqə varmı?

Bir sıra tədqiqatlarda “A-Tipi şəxsiyyət” və “A-tipli davranış” şəxsiyyətin keyfiyyətlərindən olan biri anlayış kimi qəbul edilmişdir [4;19.]. Edwards, Baglioni və Cooper (1990) fərqli modellər istifadə edərək, stress və A tipə məxsus şəxsiyyət arasındakı əlaqənin mənasını araşdırmışdılar və A tipə məxsusu şəxsiyyətə sahib olan insanların yüksək səviyyədə stress əlamətlərinə məruz qalmaq arasında əlaqənin birbaşa və ya dolaylı yollarla olduğu fikrini ortaya qoymuşdurlar [15].

A tipə məxsus şəxsiyyətə sahib olanlar zəhmətkeş, vaxt, kəmiyyət və keyfiyyətlə əlaqədar olaraq hiss etdikləri narahatlıq, bir tərəfdən özlərinə inamlı göründükləri halda, digər tərəfdən özünə tənqidləri əhəmiyyətli dərəcədə yüksək olan şəxsiyyət tipinə sahib olduqları ifadə edilməkdədir [6;7]. A tipli şəxsiyyət olanlar, səbirsiz, rəqabətə açıq və insanlar arasındakı əlaqələrdə düşmənçilik münasibətlərinə əlavə olaraq, özləri barədə yüksək fikirlərə də sahibdirlər [17; 26]. Onların mənəm-mənəm rəftarları və asosiallıqdan əziyyət çəkdikləri qeyd olunur [31; 33]. Davamlı qurduqları nəzarət sistemi və yalnız uğur qazanmağa çevrilmiş mükəmməlliyətçi rəftarları və üzərlərinə götürdükləri hədsiz iş yükü ilə işgüzar olmaqları onları diqqətəlayiq etməkdədir [8]. Həmçinin onu da qeyd etməliyik ki, onlar uzun saatlar ərzində iş görməyə və iş bitdikdən sonra da daha artıq çalışmağa səy göstərirlər [18]. Yuxarıda qeyd edilən bütün xüsusiyyətlərlə bərabər, stressin təsiri ilə baş verən psixosomatik əzələ gərginliyi, neqativ emosional reaksiyalar [24], miqren və başdakı kəskin ağrılar [11] və həyatın davam etdiyimiz hissəsində artmaqda davam edən xəstəlik səviyyəsi [34], xroniki ürək problemləri çox ciddi fiziki əlamətlərin təsirinə məruz qaldığına aid uyğun ədəbiyyatda zaman-zaman qarşılaşdığımız tədqiqatlar var.

Mədəniyyətlərarası fərqlər nəzərə alınmadan aparılmış tədqiqatlarda məlum olur ki, A tipinə məxsus şəxsiyyət olan insanların hesablamalarında çox bal yığan şəxslər tükənmişlik hesablamalarında da yüksək, işdən məmnun olanlar hesablamalarında isə aşağı bal yığırlar. Əksinə, B tipinə məxsus olanlar (nisbət olaraq daha az A tipi xüsusiyyətlərinə malik olan insanların) stressə məruz qalma ilə bağlı problemlərlə daha az üzləşdikləri ifadə edilmişdir [27;18]. B tiplərinin stressdən qaçma yolları [9], əsəbi və düşmənçiliyə meyilləri [13] və xroniki ürək xəstəliyinə məruz qalmada A şəxsiyyət xüsusiyyətləri tipindən çox fərqlənirlər [26]. Tədqiqatçılar onu da bildirirlər ki, A tipli şəxsiyyətin rəftarı B tipli şəxsiyyətin davranışları qədər eynicinsli deyildir [28]. A və B tiplərinin ortaya qoyduğu bu rəftar xüsusiyyətləri forması fərqli nümunələrdə və mədəniyyətlərdə əsil elmi tədqiqatlarda çox dəfə təsdiqini tapmışdır. Son vaxtlarda aparılan tədqiqatlar xroniki ürək çatışmazlığı və A tipli davranışlar arasındakı əlaqə ilə bağlı bir sıra ziddiyyətli məqamları ortaya çıxardı və bu, "zəhərli nüvə" və ya çoxölçülü bir quruluşun varlığına işarə etmişdir [10].

Əsas nöqtəyi-nəzərdən tədqiq edilmiş çalışmalar göstərir ki, düşmənçilik, əsəb, aqressiv rəftar və qisas hissi A tipli şəxslərdə xroniki ürək çatışmazlığı və digər stresslə əlaqəli əlamətlər üçün şərtləndirici rolu oynamaqdadır [23]. Bununla

yanaşı, A tipli şəxslərin fizioloji reaksiyalarının (koqnitiv və psixomotor əlamətlərə simpatik sinir sistemi ilə verdiyi reaksiyalarının artması) bu zəhərli nüvə və aşağı səbir və rəqabətlik kimi A tipinin digər xüsusiyyətləri ilə bağlı olduğu üzə çıxmışdır [13]. Xroniki ürək xəstəliklərinin başlanğıcı və inkişafı ilə əlaqəli yeni xüsusiyyətlər immunitet sistemini ələ keçirmiş iltihab proseslərində əsəbi, düşməncilik və təcavüzkar rəftarın modelini qeyd etmişdir [35]. Nümunələr nöqteyi-nəzərindən tədqiq edilən çalışmalar göstərir ki, "zəhmətkeşlik, rəqabətə açıq olma" və "aşağı dözümlülük-qıcıq olma" kimi keyfiyyətlər A tipli rəftarlar ilə yaşanmış stress əlamətləri və qəbul edilmiş bağlılıqdan qaynaqlana bilər. A tipinin rəftar sisteminin bu stress faktorları ilə çoxtərəfli təbiətinin nəzərə alınmasını qeyd etdiyini göstərməkdədir [22]. A tipə məxsus şəxsi inkişaf imkanlarından istifadə etməklə əks istiqamətləndirilməkdədir. Yüksələn iş təzyiqi, daxili mübahisələr və neqativ sağlamlıq simptomları ilə eynilik daşıyan əlaqənin varlığı təsdiq edilmişdir. A tipə məxsus şəxsi inkişaf imkanlarından istifadə etməklə əks istiqamətləndirilməkdədir [25].

İnsanların “daxilə yönümlü” olmasına, möhkəm, rahat ola bilməyən və ya asosial xüsusiyyət nümayiş etdirməsi, davamalı olaraq özünü nəzarətdə saxlaması stresslə bağlı xüsusiyyətləridir. “Xaricə yönümlü” insanlar danışmağa meyilli, hərəketli, sosial və daha müsbət baxan olduqlarından onların stress səviyyələri daxilə yönümlü insanlara nisbətdə daha aşağı səviyyədə olmaqdadır. Bundan əlavə, çalışmalara əsasən demək olar ki, bəzi şəxslər narahatlıq, işdən artıq asılı vəziyyətə düşmə, süründürməçi davranışlar, özünəinam zəifliyi və həddindən artıq mükəmməlliyətçilik səbəbindən yüksək stressə məruz qalmaqdadırlar. Bir sıra şəxslərin oxşar xüsusiyyətlərinə görə ürək-damar xəstəliklərinin artması ehtimalı daha da yüksəlməkdədir. Belə insanlarda olan işdən asılı vəziyyət, rəqabətlik hissi, şöhrətə həvəs, tələskənlik və əsəbilik kimi xüsusiyyətlər “A tipəi” məxsus şəxsiyyət tipinə daxil edilmişdir. Tədqiqatlar A şəxsiyyət tipinin davranış xüsusiyyətlərini belə qruplaşdırır:

- Yemək, içmək, danışmaq, hərəket etmək və yerimək kimi həyati fəaliyyətlərdə çox daha ritmik hərəket edirlər.
- Cümlələrin sonluqlarını daha ağır vurğulayaraq çox sürətli danışmağa meyl edirlər.
- Həyatın bütün istiqamətlərində səbirli ola bilmirlər. Ünsiyyət zamanı başqalarının sözünü yarıda qoyur və onların sözünü ağzında qoyaraq daha yüksək tonla özləri danışirlər.

- Eyni anda iki və ya daha çox şey barədə fikirləşib daha çox işi bir arada etməyə çalışırlar. Eyni vaxtda bir neçə fəaliyyətlə məşğul olmaq bu insanlarda təzyiqin səviyyəsini artırır.
- İstirahət etmək, tətilə getmək və ya işdən uzaq qalmaq fikri insanlarda özünü günahlandırmaya səbəb olur.
- Bu cür davranış sahibi insanların bir yerdə olduqları insanlardan və ailələrindən də böyük gözləntiləri olur. Özü və ya ətrafdakı insanlar bu standartlara cavab vermədikdə şəxsi sıxıntı və bədbinlik hissəsinə yönəlir.
- Rəqabətə və zamanla yarışa girmə duyğuları hər zaman üstələyir. Qərar verməkdə tələsirlər. Onlar inadkar və əsəbi rəftar göstərməyə meyillidirlər.
- Hər zaman tələsdikləri üçün ətraflarında olan gözəllikləri fərqi nə varmırlar. Rəqabət daxilində hədəfə çatmaq istəyi, şişirdilmiş vaxt çatışmazlığı, hücumla meyillilik və düşmənçilik, “A tipi” şəxsiyyət formasını təyin edən 3 əsas xüsusiyyətdir. [ 25].

Bunun tam əksi olan ‘B tipi’ məxsus şəxsiyyət keyfiyyətinə sahib olan insanlar, qəti qərarlardan uzaq olan hər an dəyişikliyə açıq insanlardır. Onlar daha sakit təbiətli, sözlə qulaq asan, daha sərbəst, səbir edən, daha çox gözləməyi bacaran və rəqabətə açıq, həddən artıq iddiaya meyli göstərməzlər və tez bir zamanda özlərindən çıxmazlar. B tip insanlar stressə məruz qalsalar da, daha sakit, daha az təşviş edən xarakterlidirlər və hadisələrə müxtəlif tərəfdən baxmağa meyillidirlər. B şəxsiyyət tipinin davranış xüsusiyyətləri aşağıdakılardır:

- Sosial dəyərlər sistemində çox önəm vermirlər.
- Zamanın köləsi olmadıqlarını düşünür, daha rahat və səbirli hərəkət edirlər. Sosial çevrələri geniş olduğundan, özlərinə və ailə üzvlərinə daha çox vaxt ayırırlar.
- Daha yolagələn xarakterə sahibdirlər. Onlar xırdalıqlara qarışmamaqla hadisələrə başqa tərəflərdən yanaşa bilirlər.
- Tez özlərindən çıxmazlar və qərar qəbul etməkdə tələsməyə çalışmazlar.
- İşdən kənarda sərf etdikləri vaxt boş gedən vaxt və ya onlar üçün günahkarlıq hissi doğuracaq səbəb deyildir [25].

İnsanların bir davranış modelinin tamamilə bütün xüsusiyyətlərini əks etdirdiyini düşünmək olmaz. Burada vacib bilməli olduğumuz məqam ondan ibarətdir ki, insanın keyfiyyətlərinə A tipli davranış xüsusiyyətləri çoxluq təşkil etdiyindən, insanın stressə və bununla da müxtəlif fiziki pozuntulara daha həssas olması bununla əlaqədardır. Yenə də bu mövzu üzrə aparılmış tədqiqatlara əsasən

demək olar ki, A tipi davranış sahibləri, B tipli davranışa sahib olanlara nəzərən ürək-damar xəstəlikləri riski daha yüksəkdir. İnsanların düşüncə və davranış formaları, duyğuları, anlama, qavrama və reaksiyaları, şəxsiyyət xüsusiyyəti etibarilə fərlilik göstərməkdədir. İnsanların ətraf mühit münasibətlərinə təsir göstərən, daxili aləmini və rəftarlarını istiqamətləndirən bir qüvvə olan şəxsiyyət anlayışı [14].

Şəxsiyyətə müxtəlif növ aspektlərdən yanaşaraq fərqli xüsusiyyətlərə ayrı-ayrılıqda nəzər salınaraq A, B, C və D şəxsiyyət tipində beş amilli şəxsiyyət nəzəriyyəsi əsas götürülərək, şəxsiyyət tipləri və stress arasında olan əlaqələr tədqiq edilməkdədir. Çünki şəxsiyyətin stressli zamanlarda insanın vərdiş hallarına mənfi və ya müsbət təsir edən bir sıra təsiredici nüanslar vardır ki, bunlar orqanizmin tamlığını pozan vəziyyətləri ortaya çıxaran stressin təsir vasitələri qarşısında şəxsin stressdən qoruna bilməsi üçün onun şəxsiyyət xüsusiyyətləri ilə əlaqədardır [7].

Şəxsiyyət tipləri Rosenman və Friedmanın (1977) öhdəliyi müşayiət edən psixi stressin, xüsusən də rahatlıqla uyğunlaşa bilməyən, əzmkar, davakar və təmiz qəlbli şəxsiyyət xüsusiyyətlərinə sahib olan insanlarda ortaya çıxdığını və bu şəxslərdə xroniki ürək xəstəliklərinin inkişafa meyilli olduğunu göstərən tədqiqatlar, şəxsiyyət xüsusiyyətləri ilə stress arasındakı əlaqəyə diqqətin yönəldilməsi məqsədi ilə şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin sinifləndirilməsi prosesi başlatılmışdır [32]. Friedman və Rosenman (1960) peşə fəaliyyətində nümayiş etdirdikləri çıxışa uyğun olaraq 3 kişi qrupu bədəndəki yağlılıq səviyyəsi, xroniki ürək xəstəlikləri və laxtalanma müddəti istiqamətində qiymətləndirdikdən sonra A qrupu olaraq adlandırdıqları birinci qrupun, iş və fəaliyyətlərində müşahidə olunan mütləq uğur qazanmaq arzusu, rəqabətə açıqlıq və vaxtın təsiri ilə formalaşmış tələskənlik baxımından orta xüsusiyyətlə malik olduqları müşahidə olunmuşdur. [16].

B qrupu kimi adlandırdıqları ikinci qrupda isə A qrupunda olan şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin tam tərsi xüsusiyyətlər nümayiş etdirən şəxslər yer almışdır. A qrupunda yer almış insanların bədəndə yağlılıq səviyyəsi və xroniki ürək xəstəliklərinə tutulma riski B qrupunda olan insanlara nəzərən daha yüksəkdir. C qrupu olaraq adlandırılan 3-cü qrupda isə daimi etibarsızlıq və təşviş pozuntuları yaşadıkları müşahidə edilmişdir [16]. Xroniki ürək xəstəliklərinə tutulma riski A tipi şəxsiyyət xüsusiyyətləri olan insanlar B və C tipi şəxsiyyət xüsusiyyətinə daxil olanlar qrupuna zərərən 7 qat daha çox risk daşıyır və bu riskin daşınılmasında əsas səbəbləri fonunda şəxsiyyət xüsusiyyəti yatmaqdadır. Sonrakı zamanlarda Roseman və yoldaşları (1977) tərəfindən aparılmış tədqiqatda A tipi şəxsiyyət xüsusiyyətləri

xroniki ürək xəstəliklərinin sıxlığı ilə aralarında güclü əlaqə olduğu müəyyən edilmişdir[32].

Ürək-damar narahatlıqları ilə uyğunlaşmış şəxsiyyət xüsusiyyətlərini şərh edən bu qruplandırma [12] şəxsiyyətə müraciətdə tez-tez istifadə edilməklə bir adlandırma vəziyyətini aldı. Konkret sərhədlər daxilində A və B tipli şəxsiyyət xüsusiyyətlərini müəyyən etmək çətindir. Şəxslər eyni zamanda hər iki şəxsiyyət qrupunun xüsusiyyətlərini özlərində əks etdirə bilməkdədir [29].

Ürək xəstələrində müşahidə edilən bir sıra rəftar modellərini ərsəyə gətirmək üçün əlavə edilən A və B tipi şəxsiyyət xüsusiyyətləri daha sonra xərçəngin üzə çıxmasına meylli şəxslərdə müşahidə edildikdən sonra bəzi ortaq xüsusiyyətlər əlavə olunaraq C tipi şəxsiyyət tipinə, daha sonradan isə D tipi şəxsiyyət strukturlarına əlavələr edildi. Şəxsiyyət tipi dörd növə bölünməkdədir: A, B, C və D. Rosenman (1977) xroniki ürək xəstəliyinə səbəb olan müəyyən bir şəxsiyyət xüsusiyyətini, həyat stili və münasibətləri daxil edən müxtəlif davranış formasının olduğunu irəli sürmüşdür [32].

A tipi olan bu rəftar modelinin yaxşı olmayan yemək vərdişləri, siqaret istifadəsi, fiziki hərəkətliliyin olmaması və ya yağlanma kimi digər səbəblərə görə daha çox xroniki ürək xəstəliyi ilə bağlı olduğu müəyyən edilmişdir. Bu şəxslər bəzi işləri və fəaliyyətləri yerinə yetirən, ancaq öz hissləri və mənafeləri ilə xroniki olaraq narahatlıq keçirən şəxslərdir. Bu narahatlıqların və məyus olmaların səbəbi insanların istədikləri və ya etməyə can atdıqları şeylərə cavab olaraq keçirdikləri zaman təzyiqinin hissidir. Bu şəxslər yalnız biznes fəaliyyətlərində deyil, həm də əyləncələrdə rəqabətə davamlı meyilli olurlar. Bu cür hobbilərində belə qalib gələ bilmək üçün çox cəhd göstərirlər [32] və rəqabətliklik mühitini meydana çıxaracaq idman fəaliyyətlərinə önəm verməkdədirlər [5].

A tipi şəxsiyyət xüsusiyyətlərinə malik şəxslər vaxt sıxıntısı hiss etdikləri üçün problemləri həll edərkən kreativ yollar tapmaqda əziyyət çəkirlər, ancaq əziyyətlərin həll olunması üçün yüksək motivasiyaları və uğur sevgiləri onların işlərini qısa zaman və ən ideal formada başa çatdırmaq istəyi ilə nəticələnir [12]. Vaxtının böyük hissəsini daha çox iş fəaliyyətinə sərf edən bu tip şəxslər adətən əsəbi impulslara sahibdirlər və daim daha az müddət ərzində daha çox işi sığdırmağa çalışırlar [12].

A tipli şəxsiyyət xüsusiyyətlərini əks etdirən şəxslər ümumilikdə öz təqdimatları ilə əlaqəli narahatçılıq və özünütənqidə yönəlməyə meyl göstərməkdədirlər. Səbirsiz və iddiası yüksək olan A tipi şəxslərin bu keyfiyyətləri səbəbi ilə daha çox narahatlıq

hissi ilə yaşamalarına səbəb olmaqdadır [14]. Eyni vaxtda, bu şəxslər mükəmməlliyətçi ruhlu, uğur yönümlüdürlər, stresli təsiredicilərə qarşı daha adekvatdırlar, aqressivdirlər, daim qələbə arzulayırlar və özlərinə ayırdıqları vaxt daha az qalır. Bu şəxsiyyət xüsusiyyəti olan insanlar rəftarlarında səbirsizlik halı müşahidə olunur ki, bu da təcrübələr daha çox çətin yollarla qazanmış insanlarda xarakterizə olunur. Bu vəziyyəti fizioloji olaraq ifadə edən bu şəxslər rəqabətə açıq, aqressiv və düşmən rəftarı meyilli şəxslər olsalar da, bu keyfiyyətlər bütün situasiyalarda görünür [ 24]. A tipli şəxsiyyətin ziddi olaraq təqdim edilən şəxsiyyət tipi B şəxsiyyət tipidir. A tipi şəxsiyyət xüsusiyyətli şəxslərdə görünən nevroitik əlamətlər B tipi şəxsiyyət modelinə uyğun olan şəxslərdə müşahidə olunmur. Bu fərdlər iş və fəaliyyətlərində demək olar ki, heç bir zaman vaxta görə özlərində təzyiq hiss etmirlər. B tipə məxsus şəxsiyyət modelinə uyğun olan şəxslər yaşadıkları həyatlarından daha az narazıdırlar və hədəflərinə çatmaqda və ya rəqabətli fəaliyyət sferası onlara maraq cəlb etməməkdədir. Peşə fəaliyyətindəki yüksəlişlər daha az maraqlı olduqları üçün bu şəxslərin daha çox ailələri və ya hobbilərinə vaxt ayırdıqları ifadə edilməkdədir [32 ]. A tipə məxsus şəxsiyyət xüsusiyyətlərinə sahib fərdlərlə müqayisədə bu şəxslər daha çox ekstrovertidirlər və fəaliyyət göstərdikləri məşğuliyyətlərdə sosiallaşmaq və rutinlərdən uzaq olmaq məqsədinə çatmağa çalışdıqları müşahidə edilmişdir [ 4]. Daha çox rahat olan və sakit bu şəxslər, A tipli şəxsiyyətlərə malik olanlar qədər təzyiqə məruz qaldıqlarını hiss etmirlər və daha çox səbrlidirlər [12 ]..

A tipi şəxsiyyətin tam tərsi kimi xarakterizə olunan B tipi şəxsiyyətə malik olan şəxslər daha aşağı stress dərəcəsinə sahibdirlər və stressə məruz qalmadan sakit formada çalışaraq fikir və düşüncələri araşdırmaqdan zövq alırlar. Nəticə etibarlı ilə həyatdan və qazandıqlarının daha çox dadını çıxarırlar. Stressi daha tez idarə edən bu şəxslərdə narahatlıq və ürək xəstəlikləri kimi pozuntular çox az rast gəlinməkdədir. Bu fərdlərin sakit və rahat davranışları, əyləncəni meyilli və A tipli şəxsiyyətlərə nəzərən rəqabət qabiliyyətlilikləri daha az olduğunu şərh etmək mümkündür. Bu şəxslər stressli situasiyaları daha yaxşı idarə edə bilmək bacarıqlarını nümayiş etdirirlər və A tipli fərdlərə nəzərən narahatlıq səviyyələri daha aşağı qalmaqdadır [12 ].

A və B şəxsiyyət xüsusiyyətləri tipindən sonra növbəti şəxsiyyət tipi C tipi şəxsiyyətdir. Xərçəngə yoluxma və xərçəng səbəbindən dünyasını dəyişmə riskinin digər şəxsiyyət tiplərinə nəzərən daha yüksək olduğu şəxsiyyət tipi C tipi şəxsiyyət növüdür. Bu şəxsiyyət tipinə sahib olan şəxslər stressə təsir etməyən şəxsiyyət

reaksiyaları ilə mübarizə aparmaqdadırlar. Bu vəziyyət kortizol ifrazına və immun depressiyaya səbəb olaraq xərçəng və ölümə nəticələnməkdədir. Təsirsiz şəxsiyyət xüsusiyyətləri tərəfindən, C tipi şəxsiyyətə malik olan fərdlər narahatlıq və aqressiya kimi duyğuları sıxışdırmağa və yumşaq bir görüntü göstərməyə çalışırlar. Bununla yanaşı, bu şəxslər stresslə mübarizə aparmaqda əziyyət çəkir, bədbinlik və əlacsızlıq hissləri sürətli olaraq artmaqdadır [15]..

C tipi şəxsiyyət xüsusiyyətinə sahib olan şəxslər, zəif iddiaları və istəklərini basdırmağa meyl edən şəxslər, iddialılıq səviyyələri də aşağı olduğuna görə daha çox stressə məruz qalırlar. Onların müxtəlif keyfiyyət və kəmiyyətləri təfərrüat istiqamətli, mükəmməllikçi və introvert olaraq yaşamalarıdır. Analiz etmə qabiliyyəti yüksək olan bu fərdlər ümumilikdə etibarsız sayılırlar [36].

Öz ehtiyaclarını başqalarının ehtiyaclarından aşağı görmək və emosiyalarını ifadə edə bilməməyi ehtiva edən C tipli şəxsiyyət xüsusiyyətlərinə sahib olan şəxslər, öz ehtiyaclarını göz ardına vuran, başqalarını razı salmağa çalışan və mənfi duyğularını basdıraraq cəmiyyətə uyğunlaşmaq məqsədi daşıyan xaricə yönümlü bir həyat keçirərlər [10 ]. Bu şəxsiyyət tipinə sahib olan şəxslər B tipi şəxsiyyət qrupuna oxşar xüsusiyyətlər göstərsə də, artmaqda olan narahatlıq və etibarsızlıq kimi simptomlar baxımından fərqlilik daşıyırlar. Onların münasibəti A qrupunda olduğu kimi kəmhövsələ və ya B qrupundakı kimi narahat deyil. Bu şəxsləri narahat edən əsas səbəb onların yaşamaq üçün həyata keçirdikləri işlərə aiddir.

İş fəaliyyətində və məsuliyyətlərində zamanın təzyiqini hiss etməyən bu şəxslərin hərəkətləri, jestləri tələsməkdən və gərgin olmaqdan uzaqdırlar. Bu şəxslərin rəqabətə daxil olma istəyi və ya üstünlük əldə etmək arzusu kimi ən kiçik bir istəyi belə yoxdur [32 ]. Bu şəxsiyyət modelinə malik olan şəxslər duyğularını göstərməkdə etməkdə əziyyət çəkirlər, əsəblərini basdırmağa meyllidirlər və başqalarını razı salmaq üçün çox səylər göstərməkdədirlər .

A, B və C şəxsiyyət tipləri ilə bərabər arasında göstərilən şəxsiyyət tipi D şəxsiyyət tipi tipidir. D tipi şəxsiyyət, C tipi şəxsiyyətdən fərqli olaraq, son çalışmalara əsasən daha çox əhatə olunmuşdur. D tipi şəxsiyyət psixi və fiziki sağlamlığa təsir göstərən ümumi psixoloji narahatlıq üçün mühüm amildir və sağlam görülən şəxslərdə xəstəliyi cəlb edən mexanizmlər və fəaliyyətlə bağlı məsələlər ilə əlaqələndirilməkdədir [ 30]. Ümumi cəmiyyətin ortalaması kimi zehni və fiziki rifahın göstəricisi olaraq seçilmiş olunan D tipi şəxsiyyət sosial utancaq və neqativ təsirlərə məcbur olma meyli ilə sinifləndirilməkdədir [39] .Patoloji olmayan şəxsiyyət xüsusiyyəti və idraki sıxıntıya meyl qəbul edilmiş D tipi şəxsiyyət sosial



təsirdən qaçmaq meyli və duyğuların sərhədli ifadəsi kontekstində mühüm mənfi duyğuların baş verməsi ilə əlaqələndirilmişdir. Ya da mənfi sosial dəyərləndirmə qorxusu ilə duyğuları sıxışdırmağı əsas götürmüşlər [35]. Psixoloji və fizioloji sağlamlıq vəziyyəti ilə bağlı belə normativ tiplərə sahib olan fərdlər səbirli, ahəngdar, asta hərəkət edən, başqa insanlarla ilə mübahisə etməyi sevməyən şəxslərdir. Neqativ duyğulara meylli olduqları üçün bir situasiyanı yaşamağa və ya stresli kimi tərif verməyə meylli olan D tipli şəxsiyyət modelinə sahib olan şəxslərin, həyatda daha çox stressli hadisələrlə qarşılaşdıqları və stresslə bağlı əlamətləri daha tez-tez yaşadıkları müşahidə edilmişdir [7].

Michal və yoldaşları (2011) psixoloji stressə məruz qalmada yüksək risk daşıyan D tipi şəxsiyyəti öyrənərək belə qənaətə gəlmişlər ki, bu, psixi sarsıntı, psixososial stresslər və səhiyyənin iş sahələrindən artması ilə əlaqələndirilmə aparılmaqdadır. Bu fərdlər öz sağlamlıqlarının qeydinə qalmaq üçün yüksək meyl nümayiş etdirməkdədirlər. Şəxsiyyət tiplərinin etibarlılığı ilə bağlı bəzi tənqidlər edilmişdir. Bu tiplərə uyğun olaraq təsnifat aparılmış insanların təsnif edilmiş alt tip kateqoriyalarına və xüsusiyyətlərinə tamlıqla uyğun gəlmədiyi qənaətinə gəlinmiş və bu alt tiplərin doğruluğu şübhə altına düşmüşdür [12]. Şəxsləri bu tiplərdən hər hansı biri imiş kimi təyin etmək doğru olmadı. Vacib olanın göstərilmiş rəftarların sıxlıq aralığı və intensivliyinin olması ilə ifadə edilməlidir [32]. Bu mənada, bir şəxsiyyət xüsusiyyəti tipi göstərmiş şəxslərin müəyyən bir müddət ərzində zidd şəxsiyyət tipinin xüsusiyyətlərini də özündə əks etdirə bilməsinin mümkünlüyü qeyd edilmişdir [18].

## NƏTİCƏ

Tiplər şəxslərin xüsusiyyətlərinin yalnız kiçik bir bölməsini özündə əks etdirir və müəyyən bir tip kateqoriyasında təsvir olunmaq şəxsi tamlıqla bu tip formasında təyin edə bilməz [36]. Müxtəlif ölçülərə görə qeyd edilən şəxslərin şəxsiyyət xüsusiyyətlərini bütünlükdə müşahidə etmək alınmasa da, sıxlıq və intensivlik baxımından düşünüldükdə, müəyyən meylləri ifadə etməkdə istifadə etdiyimiz bu şəxsiyyət tipləri bu gün də geniş formada qəbul edilməkdədir [5]. Son illərdə tədqiq edilən çalışmalarıla bu şəxsiyyət tiplərinin xüsusiyyətləri öz təsdiqini tapmış olduğu görünməkdədir [13;18;20].

Sonrakı tədqiqatlarda şəxsiyyət tiplərinin şəxsiyyət kimi işıqlandırılması tənqid edilib və onların ölçülər kimi qəbul edilməsinin vacib olduğu irəli

sürülmüşdür. Həqiqi məlumatların müqayisəsinə əsasən əldə olunmuş informasiya və uyğunluq indeksləri bildirir ki, bu şəxsiyyət tipləri kateqoriyalı sistemdən daha çox ölçülü sistem kimi daha doğru təsvir olunmaqdadır. Başqa tərəfdən, bu stereotiplərin etibarlılığı və davamlılığı ilə bağlı önəmli sual işarələri ortaya qoyur. Bu rəftar formaları şəxsin həyatındakı situasiya və dövrlərə uyğun olaraq dəyişməsi mümkündür. O halda şəxslərin hər hansı bir şəxsiyyət tipi kimi təsnifatda verməyin mümkünsüzlüyü fikrini ortaya çıxmaqdadır. Bu mənada stressə verilən reaksiyalar və şəxsiyyət arasındakı əlaqəni tədqiq etmək üçün stress və şəxsiyyət tipləri ilə beş faktorlu model ölçüləri arasındakı əlaqənin daha aydın şəkildə ortaya çıxarılması və gələcəkdə baş tutacaq tədqiqatların beş faktorlu şəxsiyyət xüsusiyyətləri əsasında aparılması tövsiyə olunur.

### **İstifadə olunmuş ədəbiyyat:**

1. Bayramov Ə.S. Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı: 2003, 540 s.
2. Cabbarov R.V. Geçəklik terapiyası. Bakı: Optimist, 2018 360 s.
3. Aliyev, B. H., & Jabbarov, R. V. The problem of personality in education. Baku, Education. 2008
4. Aktaş, A. M. (2001). Bir Kamu Kuruluşunun Üst Düzey Yöneticilerinin İş Stresi ve Kişilik Özellikleri. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 56(4), 25-43.
5. Aydın, K.B. (2013). Examination of Stress Experiences of the International Students who are Educated in American Universities with respect to some Variables. International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development, 2(3), 269-279.
6. Brantley, P. J., & Brantley, P. R. (2017). Assessment of stress. In M. E. Maruish (Ed.), *Handbook of psychological assessment in primary care settings* (2nd ed., pp. 355–367). Routledge/Taylor & Francis Group..
7. Baltaş ve Baltaş, 1999; Brantley ve Garrett, 1993; Friedman ve Ulmer, 1984; Matthews ve Haynes, 1986; Mueser, Yarnold ve Bryant, 1987; Organ ve Hui, 1995; Pehlivan, 1995, 2000; Yarnold ve Grimm, 1982.
8. Burke, R. J. (1988). Type a Behavior, Occupational and Life Demands, Satisfaction, and Well-Being. Psychological Reports, 63(2), 451-458. <https://doi.org/10.2466/pr0.1988.63.2.451>
9. Burns, Marna Elyea, "Relationship among Type A Behavior Pattern, Hostility, and Uncontrollable Event in a College-Aged Population" (1991). Legacy ETDs. 2. [https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd\\_legacy/2](https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd_legacy/2)

10. Booth-Kewley, S., & Friedman, H. S. (1987). Psychological predictors of heart disease: A quantitative review. *Psychological Bulletin*, 101(3), 343–362. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.3.343>
11. Barling, J., Christie, A., & Hopton, C. (2011). Leadership. In S. Zedeck (Ed.), *APA handbook of industrial and organizational psychology*, Vol. 1. Building and developing the organization (pp. 183–240). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12169-007>
12. Burger, J. M. (2006). *Kİşilik (Personality)*. Çeviren: Sarıoğlu, İ.D., İstanbul: Kaknus Yayınları
13. Contrada, R. J., & Krantz, D. S. (1988). Stress, reactivity, and Type A behavior: Current status and future directions. *Annals of Behavioral Medicine*, 10(2), 64–70. <https://doi.org/10.1207/s15324796abm1002>.
14. Duran U. Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapı ve Bunlar Arasındaki İki Üzerine Bir Araştırma.
15. Edwards, J. R., Baglioni, A. J., & Cooper, C. L. (1990). Stress, Type-A, Coping, and Psychological and Physical Symptoms: A Multi-Sample Test of Alternative Models. *Human Relations*, 43(10), 919-956. <https://doi.org/10.1177/001872679004301001>
16. Friedman M, Rosenman R. Overt behavior pattern in coronary heart disease: detection of overt behavior pattern A in patients with coronary disease by a new psychophysiological procedure. *JAMA*. 1960;173:1320–1325.
17. Glass, D. C. (1977). *Behavior patterns, stress and coronary disease*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
18. Ganster, D. C., & Rosen, C. C. (2013). Work Stress and Employee Health: A Multidisciplinary Review. *Journal of Management*, 39(5), 1085-1122. <https://doi.org/10.1177/0149206313475815>
19. Greenglass, E. (1990). Components of Type A behavior in women and in men. In R. Takens (Ed.) *European Perspectives in Psychology*. Amsterdam: Wiley.  
Greenglass E.R., Julkunen J. Construct validity and sex differences in Cook-Medley hostility. *Pers. Individ. Dif.* 1989;10:209–218.
20. Jabbarov, R. (2017). Traumatic factors affecting the self-realization of students. *International Journal of Pharmaceutical sciences and research*, 8(6), 2682-2690.

21. Jennifer M. First, Laura Danforth, Cynthia M. Frisby, Benjamin R. Warner, Marcus W. Ferguson Jr., and J. Brian Houston *Journal of the Society for Social Work and Research* 2020 11:3, 369-391
22. Kirmeyer, S.L. and Dougherty, T.W. (1988) Workload, Tension and Coping: Moderating Effects of Supervisor Support. *Personnel Psychology*, 41, 25-139. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1744-6570.1988.tb00635.x>.
23. Lawson, T. J., & Fuehrer, A. (2001). The role of social support in moderating the stress that First-year graduate Students experience. *Education*, 110, 186-193
24. Lee, C., Ashford, S. J., & Jamieson, L. F. (1993). The effects of Type A behavior dimensions and optimism on coping strategy, health, and performance. *Journal of Organizational Behavior*, 14(2), 143–157. <https://doi.org/10.1002/job.4030140205>
25. Mika Kivimäki PhLic , Raija Kalimo PhD & Juhani Julkunen PhLic (1996) Components of Type a Behavior Pattern and Occupational Stressor-Strain Relationship: Testing Different Models in a Sample of Industrial Managers, *Behavioral Medicine*, 22:2, 67-76, DOI: [10.1080/08964289.1996.9933766](https://doi.org/10.1080/08964289.1996.9933766)
26. Matthews, K. A. (1982). Psychological perspectives on the Type-A behavior pattern. *Psychological Bulletin*, 91(2), 293-323; Perloff, L. S., Yarnold, P. R. ve Fetzer, B. K. (1988). Control theory and Type-A behavior. *British Journal of Medical Psychology*, 61, 365-368,
27. McQuaid RJ, McInnis OA, Paric A, Al-Yawer F, Matheson K, Anisman H. Relations between plasma oxytocin and cortisol: The stress buffering role of social support. *Neurobiol Stress*. 2016 Jan 30;3:52-60. doi: 10.1016/j.ynstr.2016.01.001. PMID: 27981177; PMCID: PMC5146198.
28. [Miller, Suzanne M.](#), [Lack, Ellen R.](#), & [Asroff, Scott](#). [Preference for control and the coronary-prone behavior pattern: "I'd rather do it myself."](#) *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 49(2), Aug 1985, 492-499 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.2.492>
29. [Mücahit ÇELİK](#). STRES VE MOTİVASYON İLİŞKİSİ: KADIN SAĞLIK ÇALIŞANLARI ÖRNEĞİ. [Yıl 2021](#), Cilt: 6 Sayı: 1, 43 - 61, 31.03.2021
30. Mols F, Denollet J. Type D personality in the general population: a systematic review of health status, mechanisms of disease, and work-related problems.

- Health Qual Life Outcomes. 2010 Jan 23;8:9. doi: 10.1186/1477-7525-8-9. PMID: 20096129; PMCID: PMC2822747].
31. Richardson, K. M., & Rothstein, H. R. (2008). Effects of occupational stress management intervention programs: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(1), 69–93. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.13.1.69>
32. Rosenman M.D. , Friedman M.D. Modifying type a behavior pattern. *Journal of Psychosomatic Research* Volume 21, Issue 4, 1977, Pages 323-331
33. Şahin, N. H., Güler, M. ve Basım, H. N. (2009). A-Tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekanın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-54 :
34. Szegedy-Maszak M. Hearts and minds. *US News World Rep.* 2003 Dec 1;135(19):68, 70. PMID: 14712610.
35. Smith TW, Glazer K, Ruiz JM, Gallo LC. Hostility, anger, aggressiveness, and coronary heart disease: an interpersonal perspective on personality, emotion, and health. *J Pers.* 2004 Dec;72(6):1217-70. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00296.x. PMID: 15509282.
36. Senturk S, Dogan N. Determination of the stress experienced by nursing students during nursing education. *Int J Caring Sci.* 2018;11(2):896–904.
37. Taylor, E., Briner, R. B., & Folkard, S. (1997). Models of Shiftwork and Health: An Examination of the Influence of Stress on Shiftwork Theory. *Human Factors*, 39(1), 67-82. <https://doi.org/10.1518/001872097778940713>
38. Winslow, R. (2003). Choose your neurosis: Some Type-A traits are riskier than others. *Wall Street Journal (Eastern Edition)*, 242, D1-D2. Wright, L. (1988). The Type A behavior pattern and coronary artery disease. *American Psychologist*, 43(1), 2-1
39. Williams L, Wingate A (2012) Type D personality, physical symptoms and subjective stress: The mediating effects of coping and social support. *Psychology and Health* 27: 1075–1085.

**Exploring the relationship between personality types and individual stress**

**Aynur**

**Eyvazzade**

## **Abstract**

The article analyzes the relationship between personality types and individual stress. In the article, it is noted that the behaviors that have emerged due to the influence of stress are actually caused by people's different approaches to events, interpretations and perceptual characteristics. In this regard, an unambiguous approach to the impact of the stress factor in the general context should be justified from a methodological point of view. Here, studies devoted to the individual characteristics of stress in the field of psychology are systematized, and the relationship between the behavior of different personality types, including types A, B, C and D personalities, and stress is analyzed. The author shows that it is more appropriate to analyze the personality type A, B, C and D in terms of the five-factor factor theory of personality. Because the personality has a number of influential nuances that negatively or positively affect its habitual states in stressful times, which reveal situations that disrupt the integrity of the organism. A person should have the personal immunity necessary to be protected from stress in the face of the effects of stress. The interpretation of the processes taking place in terms of the five-factor personality concept is accepted from a methodological point of view. In the end, the author concludes that in order to study the relationship between stress reactions and personality, it is necessary to more clearly reveal the relationship between stress and personality types and the dimensions of the five-factor model and in the future It is important that future studies are conducted on the basis of five-factor personality traits. Research has shown that individuals with such normative types regarding psychological and physiological health status are patient, harmonious, slow-moving, and type C is the opposite of type D, who do not like to argue with other people. Also, although types A and B are opposite to each other, in some cases they have overlapping characteristics. All this suggests that there is a relationship between personality types and individual stress characteristics, and it is important to investigate this relationship.

Məqalə Gəncə Dövlət Universitetinin Psixologiya kafedrasının iclasında müzakirə edilərək çapa məsləhət görülmüşdür.

Rəyçi H.Ə.Əlizadə, pedaqoji elmləri doktoru, professor

Məqalə redaksiyaya 22 may 2024-cü ildə daxil olmuşdur