

VIII. Stres Kaynağı Olarak

ÇATIŞMA

ve

A-TİPİ KİŞİLİK

Çatışma

Sezon döneminde seyredemediği filmin televizyonda oynadığı akşam ertesi gün olacak önemli bir sınava çalışmak zorunda olan öğrencinin yaşayacağı çatışma gibi durumlar çok sık deneyimlenir

ve

stres kaynağı olarak bilinir. Çatışma hem engelleyicidir, hem de stres yaratır.

Çatışma, bireyin hedefe ulaşmasını zorlaştıran ve zor karar verilecek bazı tercihler yapmasını gerektiren bir tür engellenmedir.

4 tip çatışma vardır:

“yaklaşma- yaklaşma,

kaçınma- kaçınma,

yaklaşma- kaçınma

çift yaklaşma- kaçınma

çatışmaları”

A Tipi Davranış

Fredman & Rosenman 1974'de A tipi denen bir davranış örüntüsünden bahsetmişlerdir. Yapılan araştırmalar sonunda A-tipi kişilik yapısına sahip bireylerin Başlıca özellikleri şöyle özetlenebilir

- Son derecede rekabetçi
- Başarı yönelimli
- Sabırsız (aceleci, hızlı yiyen/davranan/konuşan)
- Sürekli olarak zamanlarının kısıtlılığını hisseden
- Zor rahatlayabilen

- Başkalarının ağır çalıştığını görünce rahatsız olan
- Gecikmeye veya yetersiz kişilerle karşılaşınca rahatsız olup öfke duyan.
- Kontrolü s-veya gücü paylaşamayan.
- Grup tartışmalarında hep baskın olmaya çabalayan.

Sonuçta

A-tipi kişilik özelliği olan kişiler
iş yerlerinde her işi kendileri üstlenip
otoriteyi paylaştıramazlar
ve
iş yüklerini arttıırırlar.

Bu konuda yapılan çok sayıdaki araştırma A-tipi kişilik yapısına sahip bireylerin

- * tansiyonlarının yüksek olduğu,
- * daha çok sigara içtikleri,
- * kandaki serum kolesterol düzeylerinin yüksek olduğu ve
- * kalp hastalığı risklerinin daha fazla olduğu saptanmıştır.

Olumsuz bir durumda kendilerini
acımasızca eleştirirler
ve
daha iyiye ulaşabilmek için sürekli
kendilerine ilişkin olumsuz ipuçları
ararlar
kendilerini geliştirmek zorunda
hissederler.

Yaptıkları her şeyde mükemmel
başarı göstermeleri gerektiği
gibi
hatalı/Mantıksız
bir beklentileri vardır.

A-tipine Karşıt olarak B Tipi
kişilik yapısındaki bireyler
ise daha rahattırlar,
yaşam kalitesine önem veren
daha sabırlı insanlardır.

A-tipi insanlar
zamanı daha hızlı geçiyor gibi
algırlarlar.

Aynı zeka bölümüne sahip A-tipi ve B-tipi kişilik yapısına sahip bireler karşılaştırıldığında B'lerden daha çok para kazandıkları ve daha yüksek not aldıkları saptanmıştır (Yarnol ve Grim, 1982; Glass 1977).

Bu bulgulara yapılan başlıca eleştiri A-tipi kişilik yapısındaki kişilerin daha spor yapmamaları ya da az egzersiz yapmaları, sigara içmeleri, kötü beslenmeleri veya oburluklarının kalp krizi risklerini arttırabileceği konusunda yapılmaktadır..

A-tipi kişilik ile kalp krizi riski arasında doğrudan ilişki olup olmaması konusundaki araştırma bulguları çelişkili sonuçlar verdiği için kalp hastalıkları riskini arttıran değişkenlere bakılan çalışmalar yapılmışır.

Örneđin, kalp hastalıkları riskini arttıran düşmanlık bir değişken olarak ele alınıp düşmanlıkla ilgili faktörlerin neler olduğuna bakıldığında

İnsanlardan en kötüyü bekleme, kötümserlik, öfkeyi ifade etmek yerine tutmak gibi faktörlerin ön plana çıktığı görülmüştür.

Bu konudaki bulguların altında
A-tipi kişilik yapısındaki kişilerin güvenli
görünmelerine rağmen
sürekli şüphe duyabiliyor olmaları
ya da
daha az sürede daha çok iş yapmak
istiyor olmaları gibi varsayımlar
yatmaktadır.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, karamsar erkeklerin koroner kalp hastalığı riskinin 10 yıl içinde 2 kat fazla olduğu saptanmıştır

(Kubazansky ve ark.2001).

