

STRES KAYNAĞI: KİŞİLİK

- 1970'li yıllarda kalp ve damar hastalıklarına daha çok kimlerin yakalandığını ve risk faktörlerini araştırırken;
- kalp hastalıklarına sahip bireylerin kişilik yapılarındaki bazı ortak özellikler bilim adamlarının dikkatini çekmiştir.

- Kalp rahatsızlığı eğilimli davranış kalıpları olarak tanımlanan özellikler daha sonra diğer bilim adamlarının da katkılarıyla A kişilik özellikleri olarak isimlendirilmiştir.

A tipi kişilik zellikleri

- Rekabetidirler
- Pek çok iři bir arada yapmak isterler
- Sabırsızdırlar
- Kendilerine güvenleri fazladır

- İşlerinde yüksek kaygı taşırlar,
- Çabuk karar verirler
- Ben merkezcidirler
- A tipi insanlar engellenmeye dayanamaz

B tipi kişilik özellikleri

- Çoğunlukla sakin ve A tipi insanların aksine acelesi yoktur.
- Sakin, rahat, empatik, kendinden emin, sosyal iliřkilere açık ve duygusal olarak stabil olma eđilimindedir.

- Başkalarıyla rekabet etmek ya da kendilerini başkalarından üstün görmek ihtiyacı hissetmezler.
- Sıcak ve arkadaş canlısıdır. Soğukkanlıdır.
- Ekip çalışmasına yatkındırlar,
- Katı kurallardan arınmış ve esnektirler

D tipi Kişilik

- D-tipi bireyler olumsuz duygularını sosyal olarak reddedilmekten kaçınmak için bastırırlar.
- Sosyal etkileşimlerdeki olumsuz duyguları çoğunlukla üzüntüdür.