

KALP HASTALIĞINA YATKIN KİŞİLİK

Berin TUNCEL

Genetik eğilim, yaş etkeni, kolestrol seviyesi, kan basıncı, sigara alışkanlığı bilinen kalp hastalığı nedenleridir. Göz ardı edilen önemli bir neden bireylerin kişilik yapısı ile kalp hastalıkları arasındaki ilişkidir.

Kişilik özelliklerinin kalp hastalıkları üzerindeki rolü 2000 yıldan beri bilinmektedir. Celsus, korku kızgınlık ve diğer duygusal durumların nabız atışlarını hızlandığını ileri sürmüştür. 1868'de bir Alman Fizikçi kalp problemi olanların günümüzün terminolojisine uyarlıysak işkolik olduklarını ve yüksek sesle konuştuklarını belirtmiştir (Dembroski ve Mac Dougall,1982).

Kalp hastalıkları ile psikoloji arasındaki bağ asırlardan beri bilinmesine rağmen 1950'li yıllara kadar düzenli bir araştırmaya dönüşmemiştir. 1959 yılında Friedman ve Rosenman A Tipinin özelliklerini tanımlamışlar ve çok çalışan, hep acelesi olan ve her an patlamaya hazır bireylerin kalp hastalıklarına aday olduklarını belirtmişlerdir. B Tipi kişilik özellikleri gösteren bireyi kaygısız, rahat, kendini sıkmayan yapıları sayesinde kalp sorunlarına A' lara nazaran iki misli daha

* Yrd. Doç. Dr. , I.Ü. İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü

az karşılaştıklarını gözlemlemişlerdir (Glass,1983). Kalp sorunu olan A'ların bu rahatsızlığı küçümseyerek doktora gitmek için B'lere nazaran daha uzun zaman beklemektedirler. Söz konusu bu araştırmalar erkekler üzerinde yapılmıştır (Mathews ve diğerleri,1983). Aynı ilişki kadınlarla yapılan araştırmalarda da gözlenmiştir (Haynes, Feinleib ve Kannel,1980). Demek ki A Tipi kişilik yapısı kadın ve erkek farklılığı göstermemektedir.

A Tipi kişilik özelliklerinin gelişimi

Psikolojik araştırmaların birçoğunda kendini anlatma (self report) yöntemi kullanılır. Kişiliğin değerini saptama karşılıklı konuşma yöntemi ile ölçülür. Kişilik özelliklerini ölçen test Jenkins Activity Survey (Jenkins ve diğerleri, 1979) sonuçlarına göre A Tipi'nin temel karakteri yarışma tutkusu olarak özetlenebilir. İşleri yapmak için asla yeterli zamanı olmadığı duygusu bu tipin ikinci önemli özelliğidir. Onlar için diğer insanlar işlerin arasına girme, meşgul etme açısından sorundur. Sonuçta etrafını rahatsız eden sabırsız bir birey ortaya çıkar (Rosenman ve Friedman, 1974). Başarı tutkusu onu yalnız çalışmaya iter. Kazanma baskısı altında çalışırken yoluna çıkan her şeye, herkese kızar (Dembroski ve Mac Dougall, 1981). A Tipi bireyi zor bir işi yaparken sınırlendiğinin bilincinde değilse kalp sağlığına zararı daha çok olur (Smith, Houston ve Stucky, 1984). Smith ve Brehm (1981a) A Tiplerinin her şeyi kusursuz yapmak istediklerini ve sorumluluklarından asla ödün vermediklerini belirtmiştir. Bunun bir sonucu uyku sorununun ortaya çıkması diğeri ise stresle kan basıncının yükselmesidir.

A Tipleri için zamanın özel bir değeri vardır (Strube ve Lott 1984). Randevulara zamanından önce gelir başkalarının geç kalmasına tahammül edemezler (Gastorf, 1980). B'lere nazaran daha hızlı çalışırlar, daha çok iş yaparlar. Bu arada zamanın çok hızlı geçtiğinin farkına varırlar (Yarnold ve Grimm, 1982). Toplum içinde rahat edemezler, güvensizlik duygusuna kapılırlar (Jenkins ve diğerleri, 1970).

B Tipi bireyleri zaman konusunda dikkatsizdirler. Toplum içinde rahattırlar, insanlarla ilişkileri iyidir (Glass, 1977).

Günümüze kadar A ve B tiplerinin karakteristik gelişimlerini inceleyen çok az araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar A Tip'lerinin yüksek ve anlamı belirsiz standartlar koyan ailelerde yetiştirildiğini göstermektedir. Bu tür aile yapısında anne önce çocuğu en iyiyi sonra da daha iyisini yapmaya iter (Matthews, 1977). Çocuğun yanıtı ise daha çok çalışmak başarı için uğraşmaktır. Çünkü anne ve babadan kabul görmek için çeşitli amaçlara ulaşmak dolayısıyla aşırı çalışmak zorundadır. Böylece çocuk yaşamın erken yıllarından itibaren yüksek kişisel amaçlar edinmeyi öğrenir (Matthews ve Seigel, 1983).

Strube ve Ota (1982) baskı ile yönlendirilmiş ana-baba-çocuk ilişkisinin ilk çocuk için daha çok geçerli olduğunu belirtmişlerdir. İlk çocukta beklentiler büyük ve gerçek dışıdır. İkinci çocukta ana-baba daha gerçekçi davranacaktır. Çocuk sayısı arttıkça çocuğu başarıya itmek için daha az zamanı kalacaktır.

Diğer araştırmalar da kazanmanın önemli olduğunu, akademik başarıda sınıfın en iyisi olması öğretilen çocukların

büyüdükleri zaman A Tipi kişilik yapısı geliştirdiklerini ortaya koymuştur.

A Tipi davranışı toplumda geçerli değerlerin etkisiyle de oluşabilir. Örneğin hızı, yarışmaya prim verildiği zaman birey yarışmaya itilir. Zaman sınırı konursa kendine baskı yapmaya itilir. İş statüsünde yükseldikçe sorumluluk artacağından ancak A Tipi davranış özellikleri de artar.

A ve B Tipi kişilik özellikleri cinsiyet bakımından farklılık göstermemiştir. Kadınlar eğitim ve kariyerde ilerledikçe kalp sorunu açısından erkekleri yakalamaktadır.

A ve B Tipi Kişilik özelliklerinin iş yaşamına ve özel yaşama etkileri

A ve B Tiplerinin davranış farklılıkları daha çok işle ilgili davranışlarda ve diğer insanlarla ilişkilerinde dikkati çeker. Verimlilik ve başarıda farklılıklar görülür. Tamamlanması gereken bir görevde A ve B tipleri değişik tepkiler verirler. A Tipi zaman sınırı olmasa da yoğun çalışır. Eğer bir zaman sınırı konursa kendini baskı altında hisseder. B Tipi ise sadece zaman sınırı konduğu zaman yoğun çalışır (Burnham, Pennebaker ve Glass, 1975).

A Tipi tüm dikkatini bir noktada toplama eğilimindedir. Dikkatini dağıtacak, araya girecek her şeyi görmezden gelir (Matthaus ve Brunson,1979). Olumlu teşviklere en iyi şekilde başararak yanıt verir (Blumental ve diğerleri, 1980). Zor ve ağır işlerden daha az şikayet ederler. Eğer B Tipine çeşitli görevler yüklenirse, araya kesintiler de girerse görevi iyi yapamazlar. Aksine A'lar en zor koşullarda

bile başarılı olurlar. Görevin gerekli, temel kısmına konsantre olur, geri kalan kısımlarıyla uğraşmazlar.

A Tipi'nin çalışkanlığı ve yoğun dikkati psiko-fizyolojik zarara zemin hazırlar (Houston,1983). Bu tipler kendilerini zorlayıcı kamçılayıcı etkinlikler ararlar. Ve böylece kalbi zorlamaya devam ederler (Goldband, 1980; Jorgensen ve Houston, 1981; Pittner, 1983). Zor bir işle uğraşmak kan basıncını yükseltir. Kalp hastalıklarına davetiye çıkarır (Glass, 1980; Holmes, McGilley ve Houston, 1984). Yöneticilik gibi yüksek stresli işler, A tiplerinin sahip oldukları kişilik özellikleriyle birlikte kalp hastalıklarına neden olurlar (Rhodewalt ve diğerleri, 1984).

A Tipi'nin en çok görülen eğilimlerinden biri de her durumu kontrol etme ya da her duruma hakim olma isteğidir. Kontrol altına alamadıkları durumlarda düş kırıklığına uğrar, kızgınlıkla tepki gösterirler (Levinhe ve Moore, 1979). Hakim olma arzuları o kadar güçlüdür ki işler hoş gitmeyen sonuçlara gitse de geri adım atmazlar. (Miller, Lack ve Asroff, 1985) Aktif ve dinamik tarzları onları olduğundan daha yetenekli ve işlere hakim olarak gösterir. Oysa B Tipleri rahat oldukları için ve bir iş yaparken etrafın dikkatini daha az çektikleri için daha az yeterli oldukları izlenimini taşırlar.

Büyük amaçlar peşinde koştuklarından çok çalışsalar da başarısızlıklara uğrayabilirler. Hatta B'lere nazaran yenilgiye daha sık uğrarlar. Bir çok çözülemeyen sorun arasında, etkili çalışamaz hale gelirler. Kendilerine de içinde buldukları duruma da kızarlar (Brunson ve Matthews, 1981) B'ler düş kırıklığına uğradığı zaman sorunları çözmek için çalışmaya devam ederler. Suçu işin doğasına, işi planlayana ya da şansa atarlar. Oysa A'lar aynı durumda olumsuz durumun suçlusu

olarak kendilerini ilan ederler. A Tipleri için başarısızlığa katlanmak çok güçtür.

Akademik Başarı, Üretkenlik ve A Tipi Kişilik Yapısı İlişkisi

Bilinen bir gerçektir ki A Tipi kişilik yapısı arzu edilir bir yapı değildir. Özellikle iş yaşamında arkadaşlarıyla ilişkilerinde devamlı bir tatsızlık yaşanır. Diğer insanlarla ilişkilerinde de her zaman acı ve sıkıntı vardır. Bu nedenle A tipi bireyleri için terapi programları vardır (Kasl. 1980; Kiesling, 1983; Suinn, 1982).

Gelelim madalyonun öbür yüzüne kendini harap ederek çalışan çabalayan istediği noktaya ulaşan A tipi acaba bir doyum noktasına ulaşabilecek mi? Hayır çünkü bozulan kalp sağlığı zorunlu olarak veriminin düşmesine neden olacak.

Akademik başarıya gelince, akademisyen aynı anda bir çok projeyi yürüten kişidir. Bir çok amacı vardır. Üniversiteler bilimsel araştırmaya yönelik olduğu için öğretim üyelerinin çok çalışkan, görevine bağlı bilime saygısı olan bireyler olması gerekir. Amaçlar belirleyip çeşitli projeleri yürütmek zamanın çoğunu çalışmaya ayırmak için A Tipi kişilik yapısının özelliklerinin bir kısmını taşıması gerekir. Amerikan üniversitelerinde sıkça tekrarlanan publish or perish sözcüklerinin anlamı: ya yayın ya ölümdür. Öğretim üyelerini hiç de parlak bir son beklemiyor demektir. Belki de A Tipinin çalışkanlığı, aldığı işi zamanında bitirmeye önem verme özellikleri ile B Tipinin başaracağı kadar işe el atan, rahat, başkaları yerine kendiyile yarışan, çevresinde ki insanlarla iyi

iletişim kuran özelliklerini birleştiren yeni bir kişilik yapısına sahip tip, böyle bir sorumluluk için uygundur.

Özel ilişkilerde A ve B Tipleri

A Tipi kişiliğinin özelliklerinden anlaşılacağı üzere bunlar zor insanlardır. Çalışmaları sırasında önlerine çıkan engellerden son derece rahatsız olurlar. Başkalarından daha iyi olmak istegindedirler. Her ne olursa olsun duruma hakim olmak isterler. Stresi yüksek derecede yaşayan ve günlük yaşamdaki terslikler karşısında tepkisini saldırganlıkla belirten bu tipler insanlara karşı düşmanlık duyguları beslerler. Bu eğilimler onları insanlar arası ilişkilerde yarışmacılığa götürür (Gotay, 1981; Smith ve Brehn, 1981 b).

Çok yakın ve özel bir ilişki olan evlilikte ne olur? Sürekli iletişim halinde olan eşler, ev halkı ile ilişkiler, diğer sosyal ilişkiler, cinsellik nasıl yürür? Becker ve Bryne (1984) bu konuyu araştırmak için evli çiftlere günlük etkinlikleriyle ilgili sorular sormuşlardır. A Tipi erkeklerin eşleriyle daha az iletişim kurduklarını, evde işle ilgili etkinliklere çok zaman harcadıklarını eşleriyle birlikteliğe daha az zaman geçirdiklerini belirtmişlerdir. A Tipi kadınlarının B Tipi'ne nazaran dinlenmeye daha az zaman ayırdıkları görülmüştür. Daha sonra yapılan araştırmalar en kötü evlilik ilişkilerinin A Tipi erkekle B Tipi kadının evlenmesi olduğunu göstermiştir. Özellikle cinsel uyumda A Tipi kadınlarının zorluklarla karşılaştığı dikkati çekmektedir. A Tipleri ev yaşamında da dış dünyadaki gibi en büyük rolü oynamayı sürdürürken yaşamın güzelliklerinden çoğunu kaçırıyor gibi gözükmektedir.

KAYNAKÇA

Baron, Robert A. ; Bryne, Donn. (1990) Understanding Human Interactions . Introduction To Social Psychology.
Personality: Individual Differences In Social Behaviour Ch. 14
p. 504-514

6th ed. Prentice Hall International Editions.

Çeviren: Berin Tuncel

S