

Osobowość typu A, B, C i D

Zainteresowanie różnicami ludzi pod względem cech psychologicznych jest charakterystyczne dla wielu nauk: psychologii, socjologii, filozofii itp.

Psychologowie definiują osobowość na wiele różnych sposobów, ale dla potrzeb tego opracowania przyjmujemy, że „osobowość to złożony zbiór własności psychicznych, które wpływają na charakterystyczne wzorce zachowania człowieka, niezmiennie czasowo i sytuacyjnie”¹.

Z wielu badań psychologicznych wynika, że typ osobowości danego człowieka ma bezpośredni wpływ na to, w jaki sposób radzi on sobie z sytuacjami stresowymi oraz jaki rodzaj stresu może wyrządzić mu największe szkody.

Typy osobowości

Niektórzy teoretycy osobowości grupują ludzi według typów osobowości. Jedną z najwcześniejszych teorii typów zaproponował w V w. p.n.e. Hipokrates. Spekulował on, iż ciało zawiera 4 podstawowe płyny inaczej humory (krew, śluz, żółć, czarna żółć), a każdy z nich skojarzony jest ze szczególnym temperamentem: sangwinicznym (przewaga krwi), cholerycznym (przewaga żółci), flegmatycznym (przewaga śluzu) lub melancholicznym (przewaga czarnej żółci)².

Z kolei jedna z nowszych koncepcji - pięcioczynnikowy model osobowości autorstwa Paula Costy i Roberta McCrae zwany też „wielką piątką” (ang. Big Five) różnicuje typy osobowości w oparciu o nasilenie pięciu niżej wymienionych cech³:

- neurotyczność (versus stałość emocjonalna) – odzwierciedlająca poziom zrównoważenia emocjonalnego; skłonności do przeżywania negatywnych emocji (strachu, zmieszania, gniewu, poczucia winy) oraz podatności na stres psychologiczny;

¹ Zimbardo P. G., Psychologia i życie, PWN, Warszawa 2005.

² Fedeli M., Temperamenty, charaktery, osobowości, Wyd. WAM, Kraków 2003

³ Zawadzki B. i in., Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Podręcznik., Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 1998

- ekstrawersja (versus introwersja) – która odnosi się do jakości i ilości interakcji społecznych oraz poziomu aktywności, energii, a także zdolności do doświadczania pozytywnych emocji;
- otwartość na doświadczenie – wskazująca na tendencję do pozytywnego wartościowania doświadczeń życiowych, tolerancję na nowość i ciekawość poznawczą;
- ugodowość (versus antagonizm) – opisująca nastawienie do innych ludzi;
- sumienność (vs nieukierunkowanie) – która oddaje stopień zorganizowania, wytrwałości i motywacji jednostki w działaniach zorientowanych na cel.

Autorzy zakładają, że wyróżnione czynniki:

- istnieją realnie (i jako takie mają znaczenie w przystosowaniu jednostki do środowiska np. sumienność jest najlepszym wyznacznikiem jakości wykonywanej pracy zawodowej oraz osiągnięć akademickich, a także wiąże się z satysfakcją życiową);
- są niezmiennie;
- są uniwersalne (tj. niezależne od rasy, płci czy kultury);
- są biologicznie uwarunkowane (charakteryzuje je wysoki stopień odziedziczalności).

Ostatnio coraz częściej można spotkać w literaturze, artykułach dotyczących psychologii pracy, typologię osobowości A, B, C i D.

Typologii tej nie sposób przypisać jednemu autorowi. Stanowi ona wynik prac podjętych przez psychologów w celu zbadania zależności pomiędzy posiadaną osobowością a poziomem zdrowia czy sposobami radzenia sobie ze stresem szczególnie jeśli chodzi o pracę zawodową. Zaobserwowano bowiem, iż wiele chorób takich jak nadciśnienie czy nowotwory może mieć związek z cechami i wynikającymi z nich wzorami zachowań.

Osobowość typu A

Hipoteza o występowaniu osobowości typu A, została po raz pierwszy postawiona przez Williama Oslera. Opiera się na założeniu, że istnieje związek osobowości człowieka z występującymi u niego chorobami układu krążenia. Amerykańscy kardiolodzy Meyer Friedman i Ray Rosenman prowadzili badania, które dowiodły, że zapadalność na choroby serca jest dwukrotnie częstsza u osób nastawionych na dążenie do perfekcji i żyjących w ciągłym pośpiechu.⁴

Osobowość typu A wyróżnia funkcjonowanie w ciągłym pośpiechu, robienie kilku rzeczy na raz, nieustanne rozmyślanie o kolejnych punktach na liście „do zrobienia”, brak aprobaty dla nawet najmniejszych opóźnień i niepunktualności.

Charakterystyczne jest też dążenie do perfekcji, nadmierna ambicja, wysokie wymagania wobec siebie i innych oraz zamiłowanie do rywalizacji. Jednym z głównych wyznaczników osobowości typu A jest wrogość, agresja i niechęć wobec otoczenia, co przekłada się na brak zdrowych i stabilnych relacji z innymi ludźmi. Współzawodnictwo jest przez osoby reprezentujące ten typ traktowane jako wyzwanie.

Na wzorec zachowań A wskazują również zewnętrzne oznaki – gestykulacja, sposób mówienia i poruszania się. Typ A jest energiczny i wybuchowy, szybko mówi i chodzi, w czasie dyskusji bardzo często przerywa rozmówcy, zachowuje się wrogo wobec niego. Widoczne jest napięcie mięśni twarzy, dłonie są zaciśnięte. Osoby typu A nie potrafią się relaksować, zamiast odpoczynku wybierają nadgodziny w pracy, a gdy już zdecydują się na urlop, doskwiera im poczucie winy.

Nie bez powodu z opisu wyłania się sylwetka korporacyjnego pracownika-pracoholika. To właśnie w takim środowisku pracy osoba o wzorcu zachowań A czuje, że spełnia się zawodowo i ma szansę osiągnąć sukces. Jednak ciągłe funkcjonowanie na wysokich obrotach, drażliwość i konfliktowość prowadzić mogą do obniżenia produktywności i tak naprawdę mogą utrudniać, a nie ułatwiać, wspinanie się po kolejnych szczeblach kariery.

Najwyższą ceną, jaką typ A płaci za sukces, jest utrata zdrowia.

⁴ http://pl.wikipedia.org/wiki/Osobowo%C5%9B%C4%87_typu_A

Osobowość typu B

Typ osobowości B, wyróżniono wraz z osobowością typu A. Zwykle definiuje się go jako osobowość pozbawioną charakterystycznych cech osobowości typu A.

Osoby tego typu doznają rzadko zawału serca przed 70 rokiem życia, niezależnie od wykonywanej pracy.⁵ Choć również są ambitne, nie stawiają sobie zbyt wygórowanych czy nieosiągalnych celów. Ważniejsza w życiu jest dla nich jakość a nie ilość. Osoba typu B doświadcza znacząco mniej stresu zarówno podczas pracy jak i podczas wypoczynku, w porównaniu z osobą typu A. Człowiek o osobowości typu B jest osobą cierpliwą, uważną, nastawioną na współpracę nie rywalizację, bardziej poddaje się prądowi życia niż walce o osiągnięcia. Potrafi panować nad emocjami, jest postrzegany przez innych jako przyjacielski, rozluźniony. Naukowcy określają ten typ osobowości jako „zdrowy”.

Osobowość typu C

Koncepcja osobowości typu C powstała w wyniku poszukiwań specyficznych właściwości osobowości sprzyjających zachorowaniu na choroby nowotworowe.

Osoba reprezentująca ten typ nie jest zdolna do zachowań agresywnych, charakteryzuje się natomiast cierpliwością, kooperatywnością, brakiem asertywności, ukrywaniem negatywnych emocji (zwłaszcza gniewu) i uległością wobec zewnętrznych autorytetów. Taki wzorzec zachowania prowadzi wg specjalistów do załamania się potencjałów odpornościowych, braku wiary we własne możliwości, rozwoju poczucia bezradności, beznadziejności czy pesymizmu życiowego i utraty woli życia.⁶

Rola pesymizmu w rozwoju chorób nowotworowych została uwzględniona także w pracach M. Seligmana, twórcy koncepcji wyuczonej bezradności. Autor zakłada, że znaczącym czynnikiem pośredniczącym między stresem, a jego konsekwencjami jest sposób percepcji rzeczywistości, a przede wszystkim sposób interpretacji przyczyn zachodzących zdarzeń. Rozwojowi choroby sprzyja pesymistyczne nastawienie do życia i interpretowanie zdarzeń w kategoriach negatywnych. To często powoduje

⁵ http://pl.wikipedia.org/wiki/Osobowo%C5%9B%C4%87_typu_B

⁶ Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., Osobowość – stres a zdrowie, Wyd. DIFIN, Warszawa 2010.

bezradność i pociąga za sobą występowanie depresji. To z kolei prowadzi do osłabienia aktywności układu immunologicznego i w efekcie sprzyja rozwojowi choroby.⁷

Doktor Lawrence Le Shan, amerykański psycholog, pionier psychoterapii osób chorujących na nowotwory, mówi o osobowości sprzyjającej tego typu chorobom. Jej cechy to ukrywanie się za fasadą łagodnej dobroci, niezdolność do gniewu, brak swobody w kontaktach, niska satysfakcja z życia seksualnego, mała aktywność społeczna, zależność od otoczenia, głębokie poczucie winy, poczucie opuszczenia i samotności, powierzchowność i niestałość związków. Le Shan twierdzi, że przyczyną powstania takiej osobowości jest odrzucenie przez rodzica (strata), która powoduje poczucie krzywdy, opuszczenia, samotność, a później lęk i przekonanie, że bliskie relacje z innymi przynoszą ból i rozczarowanie.

Osoby pracujące na co dzień z osobami chorymi na oddziałach onkologicznych również zauważają, iż bardzo często udaje się zaobserwować główne rysy osobowości charakterystyczne dla przeważającej części pacjentów nowotworowych: większa skłonność do poświęcania się dla innych, chowanie emocji, niekonfliktowość, altruizm. To ludzie, którzy często doznawali strat emocjonalnych, przeżywali odejście lub śmierć bliskich. Mają poczucie ujemnego bilansu życia – uważają że są bankrutami, ponieważ tyle dali, nic w zamian nie otrzymując. Bezsilni, bezradni, skłonni do użalania się nad sobą i samoudręki. Długo chowają urazę i z trudem wybaczą innym.⁸

Osobowość typu D

Pojęcie osobowości typu D, określanej mianem osobowości stresowej lub podatnej na stres zostało wprowadzone do literatury po raz pierwszy w 1995 roku przez psychologa klinicznego Johana Denolleta z Uniwersytetu w Tilburgu, w Holandii. Na typ D, zdaniem autora składają się dwa główne wymiary, traktowane jako względnie stałe cechy osobowości, tj. negatywna emocjonalność oraz hamowanie (zahamowanie) społeczne. Negatywna emocjonalność wyraża się w skłonności do przeżywania silnych negatywnych emocji, takich jak lęk, gniew, irytacja czy wrogość. Z kolei hamowanie społeczne odnosi się do unikania

⁷ Ibidem

⁸ Kozera P., 150 centymetrów cierpienia, W: Charaktery, nr 5, maj 2008, s. 76.

zagrożenia związanego z relacjami społecznymi i dotyczy skłonności do powstrzymywania się od wyrażania negatywnych emocji i zachowań zgodnych z tymi emocjami.⁹

Brak ekspresji emocjonalnej ma w tym wypadku charakter świadomy i występuje głównie w sytuacjach społecznych. Powodem takich zachowań jest obawa przed dezaprobatą i odrzuceniem ze strony innych ludzi. Ogólnie, dla ludzi z osobowością typu D charakterystyczne są:

- tendencja do zamartwiania się i odczuwania napięcia,
- niskie poczucie bezpieczeństwa,
- pesymistyczny sposób patrzenia na świat,
- poczucie bycia nieszczęśliwym,
- tendencja do obwiniania się,
- nieśmiałość i słabe więzi z innymi ludźmi,
- dyskomfort w obecności innych ludzi, zwłaszcza obcych,
- dystans wobec innych i niska skłonność do dzielenia się emocjami, głównie z obawy przed dezaprobatą i odrzuceniem.¹⁰

Ponadto, osobowość typu D wiąże się z takimi objawami stresu psychologicznego, jak skłonności do depresji, trudności w korzystaniu ze wsparcia społecznego, obniżone samopoczucie, niski poziom poczucia własnej wartości, niski poziom satysfakcji z życia oraz poczucie wyczerpania.

Osobowość typu D wykazuje pewne podobieństwa do innych właściwości osobowości, traktowanych jako sprzyjające powstawaniu chorób somatycznych, zwłaszcza osobowości typu C, a także - choć w mniejszym stopniu - do wzoru zachowania A.

Osobowość typu D łączy z typem C skłonność do nieujawniania emocji. Jednakże dla typu C charakterystyczna jest represja, co wiąże się z niską świadomością przeżywanych emocji, natomiast jednostki typu D w sposób świadomy powstrzymują się od wyrażania emocji, przede wszystkim z obawy przed dezaprobatą

⁹ Ogińska-Bulik N., Osobowość typu D. Teoria i Badania, Wyd. WSH-E, Łódź 2009.

¹⁰ Ibidem

i odrzuceniem. Dla obydwu typów charakterystyczne jest pesymistyczne nastawienie do życia i skupianie się na jego negatywnych stronach, a także reagowanie na stres bezradnością, poczuciem beznadziejności i skłonnością do depresji. To, co wydaje się różnić obydwie typy, to fakt, że jednostki typu C charakteryzuje skłonność do uznawania potrzeb innych za ważniejsze od własnych (poświęcanie się, nadmierny altruizm), natomiast jednostka o osobowości D jest raczej typem egocentrycznym, nastawionym na realizację własnych potrzeb i celów. Ponadto, osoby reprezentujące typ osobowości C mają raczej niską świadomość stresu i dyskomfortu psychicznego, podczas gdy u osób typu D występuje pełna świadomość stresu i przeżywanych emocji.

Można doszukiwać się także pewnych podobieństw typu D z właściwościami osobowości charakterystycznymi dla typu A, chociaż wydaje się, że obydwie typy więcej dzieli niż łączy. Osoba typu A jest niecierpliwa, działa w pośpiechu z nastawieniem na realizację celów, podejmuje ryzyko. Natomiast osoba typu D jest spokojna, nie lubi zmian i unika ryzyka. Dla obydwu typów charakterystyczne będzie występowanie emocji gniewu i wrogości, jednakże jednostka o wzorze A jest raczej skłonna ujawniać te emocje na zewnątrz, podczas gdy typ D wykazuje skłonności do powstrzymywania się od ich ujawniania. W obydwu przypadkach występuje doświadczanie stresu, przy czym w typie D jest on związany głównie z kontaktami interpersonalnymi, zaś w typie A wynika przede wszystkim z dążenia do sprawowania kontroli nad otoczeniem. Obydwie typy charakteryzuje także niechęć do korzystania ze wsparcia społecznego w sytuacjach trudnych.¹¹

Jednostki należące do typu D wykazują tendencję do reagowania na stres poczuciem bezradności i beznadziejności. Ten wzorzec zachowania zaś sprzyja występowaniu wielu chorób somatycznych tj. nowotwory, choroba wieńcowa, cukrzyca, łuszczyca, astma oraz psychicznych, tj. depresja.

U osób typu D, w wyniku doświadczanego w miejscu pracy stresu, pojawia się zwiększone ryzyko rozwoju zespołu wypalenia zawodowego. Wyniki badań wskazują że osoby tego typu są bardziej wyczerpane emocjonalnie i wykazują niskie poczucie osiągnięć osobistych.

Opracowanie: Mariusz Kubat

¹¹ Ibidem

Literatura

1. Fedeli M., Temperamenty, charaktery, osobowości, Wyd. WAM, Kraków 2003.
2. Kozera P., 150 centymetrów cierpienia, W: Charaktery, nr 5, maj 2008.
3. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., Osobowość – stres a zdrowie, Wyd. DIFIN, Warszawa 2010.
4. Ogińska-Bulik N., Osobowość typu D. Teoria i Badania, Wyd. WSH-E, Łódź 2009.
5. Zawadzki B. i in., Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McRae. Podręcznik, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 1998.
6. Zimbardo P. G., Psychologia i życie, PWN, Warszawa 2005.