

## Osobnost a zdraví

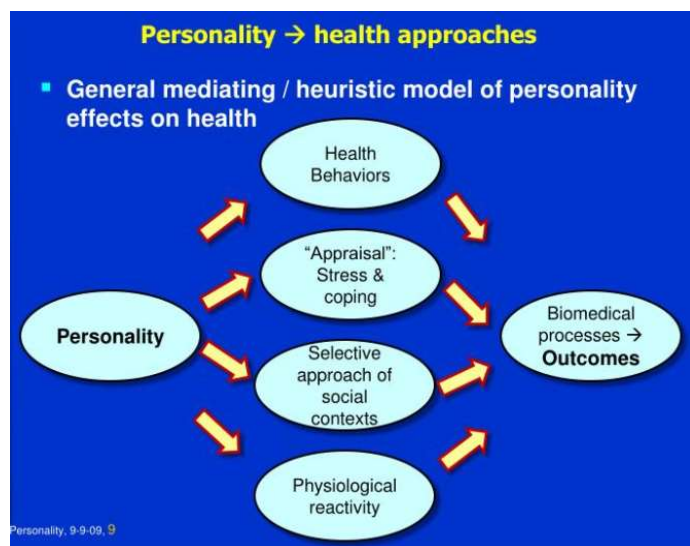
**Osobnost** je soubor charakteristik typických pro jednotlivce – relativně trvalý styl myšlení, cítění, vnímání. Vliv na osobnost má dědičnost i prostředí a jejich vzájemná interakce (intrauterinní vývoj, rané dětství, výchova, významné události aj.) Osobnost významně ovlivňuje interakci jedinec-prostředí – je jí ovlivněna naše:

- Percepce – jak vnímáme situaci
- Selekcce – jak si vybíráme přátele, koníčky, práci, ...
- Evokace – jaké reakce vyvoláváme u ostatních lidí (často nevědomě)
- Manipulace – jak záměrně ovlivňujeme druhé, jak dosahujeme svého
- Adaptivní fungování – jak dosahujeme cílů, zvládáme zátěž

Osobnost a naše zdraví spolu úzce souvisí – naše osobnost má vliv na naše chování vzhledem ke zdraví, naše vnímání stresu, využívání copingových strategií (=strategií zvládnání stresu) apod.

Podstatný vliv na zdraví mají například:

- Osobnost typu A
- Negativní afektivita, neuroticismus
- Copingové strategie
- Impulzivita
- „Need for control“
- Optimismus



### 1. Osobnost – úvod

1.1. Jak vypadá osobnost typu A? Krátce (několika větami) ji popište. V čem je riziková?

1.2. Najděte v literatuře dvě ověřené souvislosti mezi osobností a zdravím (např. ve studii, seriózním článku – ne idnes.cz apod., uveďte zdroj + odkaz v případě internetového zdroje).

### Big 5 – pětifaktorový model osobnosti

Pohledů na osobnost a teorií osobnosti existuje celá řada. Jednou z nejznámějších je tzv. Big 5 - „velká pětka“. Tato teorie vychází z **lexikálního přístupu** ke studiu osobnosti: Výzkumníci nejprve sesbírali všechna přídavná jména (fialový, unavený, upovídaný, vznětlivý apod.), potom z nich postupně jako „přes síto“ vybrali ta, která se hodí k popisu osobnosti (upovídaný, vznětlivý). Tyto vlastnosti dále seskupili na základě podobnosti do několika velkých skupin. V případě Big 5 vzniklo výše popsaným způsobem **5 dimenzí/rysů osobnosti**, které popisují osobnost (podstatnou část) a dají se zapamatovat podle akronymu **OCEAN** (v aj).

Škály - dimenze osobnosti, rysy osobnosti:

#### 1) Openness to experience – **otevřenost vůči zkušenosti**

- Udává, do jaké míry jsme otevření novým zkušenostem
- Osoba s vysokým skórem je zvědavá, originální, kreativní

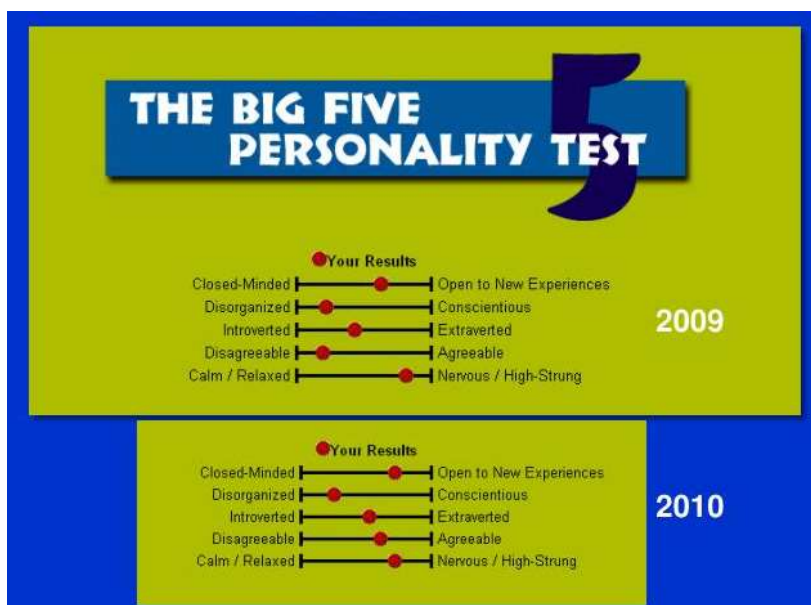
- 2) **Conscientiousness – svědomitost**
  - Udává, do jaké míry plníme povinnosti
  - Osoba s vysokým skórem je spolehlivá, dochvilná, výkonná
- 3) **Extraversion – extraverze**
  - Udává, do jaké míry jsme společenší, aktivní a energičtí
  - Osoba s vysokým skórem je energická, aktivní, přátelská
- 4) **Agreeableness – přívětivost**
  - Udává, do jaké míry jsme přívětiví k druhým lidem
  - Osoba s vysokým skórem je přívětivá, spolupracující, věří druhým
- 5) **Neuroticism – neuroticismus**
  - Udává, do jaké míry se vyrovnáváme s psychickou zátěží
  - Osoba s vysokým skórem silně prožívá negativní emoce – obavu, vinu, hněv aj., je úzkostná, náladová

V případě dimenzí osobnosti se jedná vždy o **kontinuum**. Např. škála „Extraverze“ má na jednom pólu extraverci, na druhém introverzi, Každý člověk se nachází někde na tomto kontinuu – to, že je někdo extravert či introvert, většinou řekneme, když se daná osoba výrazně blíží jednomu z pólů.



Osobnost jedince podle Big 5 je testovaná rozsáhlým dotazníkem – jedinec odpovídá na otázky, na základě jeho odpovědí vznikne osobnostní profil. Profil konkrétní osoby a jeho změny v čase pak mohou vypadat například takto:

Pozn.: zde je uvedena zjednodušená verze, jednotlivé škály Big 5 mají další podškály, k testu je obsáhlý manuál. To pro náš předmět a jeho účely není podstatné, jen je vhodné vědět, že pracujeme s určitým zjednodušením.



Jednotlivé faktory nejsou stejně důležité a s věkem se mění. **Hodnoty v dimenzích Big 5 prokazatelně souvisejí s naším zdravím.** Vysokou souvislost se zdravím mají především faktory **svědomitost** a **neuroticismus**.

## 2. Big 5

- 2.1. Představte si člověka se zdravou, adaptovanou osobností. Odhadněte/dohledejte, ve kterých škálách Big 5 bude mít pravděpodobně vysoké skóry, ve kterých naopak nízké (např. vysoká svědomitost, vysoký neuroticismus aj.)
- 2.2. Osobnost se s věkem mění, resp. „upravuje“. Jak se s věkem mění (klesají, stoupají) hodnoty v jednotlivých dimenzích?
- 2.3. Jak podle Vás mohou charakteristiky osobnosti podle Big 5 souviset s chováním spojeným se zdravím?

S věkem přirozeně klesá neuroticismus a extraverte a naopak stoupá svědomitost.

Správně adaptovaná osobnost má:

- ↑ otevřenost, svědomitost, extraverte, přívětivost
- ↓ neuroticismus

Vybrané **souvislosti osobnosti dle Big 5 a zdraví:**

- Svědomitost, neuroticismus – vysoká souvislost s chováním spojeným se zdravím
- ↑ svědomitost – správné životní návyky, zdravý životní styl, lepší zdraví
- ↓ svědomitost – nadváha, vysoká hladina cholesterolu, hypertenze, onemocnění dásní
- ↑ neuroticismus – častější kouření, větší potíže kouření zanechat, hostilita
- ↓ přívětivost – vyšší sklon ke kardiovaskulárním podobám
- ↑ neuroticismus a ↓ svědomitost – vyšší pravděpodobnost rizikového chování souvisejícího s přenosem viru HIV

**Locus of control – „místo kontroly“** (Julian Rotter)

Locus of control můžeme definovat jako přesvědčení o vlastní schopnosti kontrolovat a ovládat výsledky své činnosti. Má charakter rysu osobnosti, který je velmi stabilní. LoC může být:

- Externí
- Interní

YT: Locus of Control:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ea4xy8KIKBI>

## 3. Locus of control

- 3.1. Na základě videa, popř. vlastní literatury, krátce popište, co je to externí a interní locus of control (stačí 2 věty, stručně, ale výstižně).
- 3.2. Který LoC Vám přijde výhodnější, „zdravější“? Své tvrzení zdůvodněte.
- 3.3. Zamyslete se, jaký LoC převládá u Vás osobně. Vysvětlete, proč si to myslíte, v čem je to pro vás pozitivní či negativní (popř. oboje).

LoC se liší například v závislosti na kultuře – lidé žijící v Asii mají vyšší externí LoC. Stejně tak lidé s nižším sebevědomím mají vyšší externí LoC.