



OSOBNOST

a

**její vztah ke
zdraví**

Vlastnosti a temperament osobnosti silně ovlivňují to, zda se v životě „z/hroutíme“.

<http://temperament.wladik.net/>

<http://testosobnosti.zarohem.cz/>



OsObnOst

- Osobnost je individuální spojení biologických, psychologických a sociálních aspektů každého jedince.
- Je utvářena ve vztazích mezi lidmi, prostředím a společnostmi.
- Má složku **interpersonální** (chování) a **intrapsychickou** (prožívání), které se navzájem ovlivňují.
- Osobnost se vždy projevuje jako celek.

Co má vliv na změnu/vývoj osobnosti?

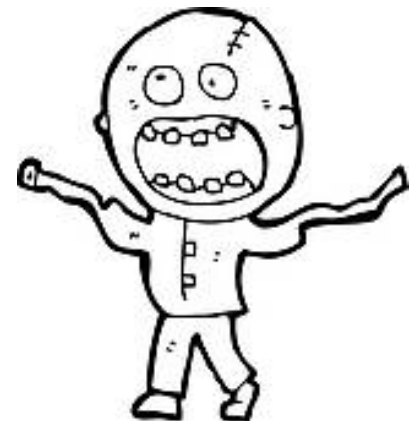
- Zkušenosti
- Vědomosti
- Hodnoty
- Zážitky
- Tělesné změny

Není osobnost jako osobnost

- Psychologické versus laické pojetí osobnosti.

Normální a duševně zdravá osobnost

1. *autoregulovaná*
2. *s adekvátními mentálními reprezentacemi*
3. *přizpůsobená*
4. *individualizovaná*
5. *stabilizovaně integrovaná*



Zdravá osobnost

Hrát si



Pracovat



Milovat



OSOBNOST S VYŠŠÍ MÍROU ZDRAVÍ

(health-prone personality)

- představa o vlastní schopnosti řídit chod dění
- optimismus
- nezdolnost



OSOBNOST SE SKLONEM K NEMOCEM

(disease-prone personality)

- pesimistický způsob vykládání toho, co se děje
- depresivita
- agresivita

Osobnost typu A

Tito lidé mají společný **komplex nadměrné aktivity** (*action emotion complex*):

- výrazná snaha intenzivně pracovat
- snaha dělat neustále více a více ve stále kratším čase
- angažovat se na hranici únosnosti
- **Osobnostní znaky:** rivalita, agresivita, nenávisť, závist, netrpělivost.
- Hlasitý projev, velká gestikulace.
„Nikdy!“ „Za žádnou cenu!“ „To je mé poslední slovo!“

Osobnost typu A

- Trpí jí asi **10 -15 %** dospělé populace ve světě.
- Je pro ně charakteristická **esenciální hypertenze** (vysoký krevní tlak).
- Hypertonici trpívají potlačovanou agresivitou, ctižádostí, vnitřním neklidem, napětím. Většinou nepovolují tlaku, který na nich leží a nehledají únik v nemoci.
- Nadměrná aktivace organismu člověka např. ve vysoce stresovém zaměstnání, afekty zlosti, hostilita (nepřátelské vztahy potlačené i vyjadřované), vysoký krevní tlak, dědičné dispozice, vysoká hladina cholesterolu v krvi, diabetes (cukrovka), kouření a obezita (otylost) mohou vést ke vzniku **ischemické choroby srdce** (tj. omezení přísunu kyslíku a živin pro srdce).

Osobnost typu B

- Relativně opačné charakteristiky k typu A.
- Uvolněné chování, klidné, neuspěchané.
- Tito jedinci mají inteligenci stejnou nebo i vyšší než typ A.
- Pokud o něco usilují , výsledky je spíše povzbuzují a dodávají jim sebedůvěry. Nepohání je a nezneklidňují jak u „A“.
- Pokud jedinci typu B onemocní, projevují se u nich nejčastěji **neurotické a depresivní rysy**.

Osobnost typu C

- Lidé s pesimistickým viděním světa.
- Na zátěž reagují pocity beznaděje, bezmocí a depresí. Tzv. **syndrom HH** amerického psychologa Martina Seligmana (**helplessness and hopelessness**).
- Druhé lidi moc neobtěžují, mají mimořádnou úctu k autoritám, ochotni pomáhat druhým.
- Chovají se závisle, podřízeně. Bývají velmi svědomití.
- Jsou dosti neteční k signálům negativních změn ve svém zdravotním stavu.
- Nedávají otevřeně najevo své záporné emoce. Popírají své trápení, své utrpení.

Osobnost typu C

- Chtějí být stále společensky přijatelní a akceptováni.
- Často se vyhýbají konfliktům (zejména ženy), čímž se konflikty somatizují, protože se agrese obrací dovnitř jejich vlastního organismu.
- Chovají se málo asertivně (neprosazují se).
- Mívají sklon ke generalizovanému pocitu úzkosti.
- Jsou neustále v napětí. Nezřídka se něčeho bojí. Stále je něco deprimuje.
- Tito lidé jsou nejčastějšími **onkologickými** pacienty (**cancer personality**).

Osobnost typu D

- Lidé, kteří mají sklon prožívat více negativní emoce.
- Porucha sebehodnocení.
- Snížená schopnost zvládat zátěž.
- Tito lidé se brání jakékoli podobě změny a dávají přednost rutině. **Rigidní rysy.**

Tyto osobnosti často vyrůstaly v sociálně izolované rodině.

- **Depresivní osobnost.**

Rozdíly v přístupu ke krizi

Julian Rotter: Jak lidé přistupují k obtížím a různým problémům. → (LOC – *locus of control*)

2 přístupy

- lidé s **vnitřním místem kontroly**

Vychází ze sebe, z vlastních schopností, možností a dovedností, ze své iniciativy.

- lidé s **vnějším místem kontroly**

Domnívají se, že situace se vyřeší sama v důsledku na nich nezávislé změny okolnosti. Iniciativa vzejde ze situace.

Mezi těmito dvěma extrémy se nachází každý z nás.

LOC studie

Zvládání životních problémů obyvatel domova důchodců (1977).

- Experimentální skup. – možnost volit si aktivitu
- Kontrolní skup. – o aktivitách rozhodovalo vedení

E. → 93 % obyvatel celkové zlepšení fyzického a psychického stavu.

K. → 73 % obyvatel zhoršení celkového psychického stavu.

Po 3 týdnech/ 18 měsících

Míra svobody a odpovědnosti je přímo úměrná zdravotnímu stavu!



Resilience

- doslova **pružnost** (schopnost rychle se vzpamatovávat)
- Osobnostní charakteristika typu „*Nedat se a bojovat s těžkostí*“
- V češtině používáme termín „**nezdolnost**“

Charakteristiky resilientního člověka:

- autonomie
- schopnost požádat o pomoc druhé lidi v těžkých situacích
- dobrá komunikace
- vysoké sebehodnocení

Hardiness

- Doslova ***osobnostní tvrdost***

Tři charakteristiky:

- Osoba věří, že je schopna řídit, **kontrolovat dění**.
- **Oddanost** (do jaké míry se člověk ztotožňuje s tím, co dělá).
- Chápání těžkých situací jako **výzev** k boji.

Tito lidé jsou tělesně a duševně zdravější, lépe se o sebe starají, častěji vyhledávají sociální opory...

Svědomitost

- Osobnostní charakteristika, která pomáhá zvládat stres.
- Zkoumány psychologické záznamy studentů z let 1921-1922.
- Rozdělil na méně a více svědomité.
- Svědomití studenti žili v průměru déle.
- Nejspíše si osvojili zdravější způsoby života a lépe zvládali problémy.

Sebehodnocení, sebedůvěra

- Lidé s **nižším sebehodnocením** mají pocity méněcennosti; cítí se méně milovaní; více se bojí vstoupit do rozhovoru s druhými lidmi; mají nižší úroveň asertivity.
- Lidé s **vysokým sebehodnocením** jsou zvědavější; odvážněji se seznamují s novými věcmi a lidmi; jsou důvěřivější; asertivnější, ne však agresivní. Jsou odolnější při zvládání těžkostí.
- Tvoří se v dětství, vliv má rodina a sociální okolí. Později také druh aktivity (práce) a úspěšnost v ní.

Optimismus

- Očekávání, že výsledek dění jehož jsem účastní bude kladný.



a smysl pro humor 😊