

## Poczucie koherencji, typy osobowości, emocje a zdrowie.

Referat Anny Wójcickiej i Anny Urban

POCZUCIE KOHERENCJI składa się z trzech wymiarów:

- poczucie sensowności (stopień w jakim człowiek czuje, że życie ma sens, że przynajmniej część problemów i wymagań otoczenia jest warta wysiłku, poświęcenia i zaangażowania. Sensowność ma wartość motywacyjną.
  - poczucie zrozumiałości ( oznacza stopień w jaki człowiek spostrzega bodźce z którymi się styka jako sensowne poznawczo, czyli , przewidywalne i wytłumaczalne)
  - poczucie zaradności ( stopień w jakim człowiek spostrzega dostępne zasoby jako wystarczające, by sprostać wymogom stawianym przez życie)
- Autorem tego konstruktu jest Aaron Antonovsky

Z badania zależności między poczuciem koherencji i radzeniem sobie ze stresem wynika, że wysoki poziom wskaźników składników poczucia koherencji oraz styl skoncentrowany na zadaniu oraz niski poziom stylu skoncentrowanego na emocjach był korzystny dla funkcjonowania psychicznego. Oznacza to, że zmienne te wiązały się bezpośrednio lub pośrednio z niskim poziomem nasilenia symptomów stresu pourazowego, depresji, lęku, niskim poziomem zakłopotania, znużenia i gniewu oraz wysokim poziomem wigoru, aktywności, ciekawości i życzliwości.

### TYPY OSOBOWOŚCI

- **TYP A to pacjenci kardiologiczni** , cechy dominujące:
  - Silna potrzeba osiągnięć
  - Tendencja do rywalizacji i dominacji
  - Wrogość
  - Potrzeba niezależności
  - Skłonność do przeżywania napięć emocjonalnych (zwłaszcza niepokój i lęk)
  - Silna postawa obronna
  - Poczucie presji czasu
  - Nadmierna odpowiedzialność
  - Energia w działaniu
  - Niecierpliwość

Są to czynniki które zwiększają ryzyko chorób serca , zwłaszcza emocja wrogości ale też i depresja, jednak nie są jedynymi przyczynami występowania tych chorób.

**-Osobowość w chorobie wrzodowej:** centralną cechą tych osobowości jest frustracja pragnień oralnych, które przejawiają się w potrzebie zaspokajania głodu, miłości, opieki i zainteresowania. Wyróżnia się trzy typy :

- typ aktywny ( duża potrzeba uznania i podziwu, wysokie ambicje, podejmowanie zadań o dużej odpowiedzialności. Jeśli oczekiwania te nie są zaspokajane, to następuje mechanizm regresji).
- typ pasywny, uległy ( silna potrzeba zależności jest frustrowana przez czynniki zewnętrzne, człowiek ma poczucie odrzucenia pomimo, że bardzo się stara przez swoje podporządkowanie i submisję).

- typ odgrywający się („Ja wam pokażę” , osoba o niezaspokojonych potrzebach bierze rewanż przez zachowania aspołeczne).

Współczesne badania ujawniły następujące cechy osób z chorobą wrzodową:

- wysoki poziom lęku,
- silna potrzeba osiągnięć i dominacji,
- silna potrzeba opiekowania się innymi
- wysoka samokontrola
- postawa obronna
- agresja aktywna

**Typ osobowości C**, wykazuje predyspozycje do choroby nowotworowej, podstawowe cechy:

- ukrywanie, wypieranie, negowanie własnych przeżyć ( niemożność wyrażania własnych uczuć)
- brak rozumienia samego siebie ( stany depresyjne, nieśmiałość, nadmierna pasywność- blokuje poznanie siebie)
- uboga wyobraźnia przy wysokich aspiracjach moralnych
- tendencja do perfekcjonizmu i sztywność zachowania
- tendencja do poczucia bezradności i beznadziejności, nie podejmują działania
- nieumiejętność efektywnego radzenia sobie ze stresem

Państwo Stephanie Matthews i O. Carl Simontonowie na podstawie obserwacji pacjentów dotkniętych chorobą nowotworową wyodrębnili typowe konflikty zachodzące w życiu ich pacjentów w miesiącach poprzedzających chorobę:

- 1) *Doświadczenia dzieciństwa owocują decyzją zostania pewnego rodzaju człowiekiem.*
- 2) *Człowiek przeżywa serie stresujących wydarzeń życiowych*
- 3) *Stresy stwarzają problem, z którym człowiek nie umie sobie radzić..*
- 4) *Nie widząc żadnego sposobu zmiany reguł swojego postępowania, człowiek czuje się osaczony i bezradny wobec problemu*
- 5) *Człowiek odsuwa od siebie problem. Staje się nieruchomy, niezmienny, sztywny.*

Candance Pert stwierdziła, że każdej emocji, uczuciu, czy wzruszeniu towarzyszy wydzielanie odpowiednich substancji (neuropeptydów). Ta zmiana układu chemicznego powoduje zmianę czynności w ciele. Neuropeptydy wpływają na wiele różnych funkcji organizmu, np. na powstawanie, dojrzewanie i aktywność komórek układu odpornościowego. Niektóre chemiczne substancje wydzielane przez komórki układu odpornościowego mają swoje receptory w ośrodkowym układzie nerwowym. Wynika z tego, że mózg moduluje odporność organizmu i otrzymuje informacje o jego stanie.

Bardzo ważnym czynnikiem jest stosunek do choroby i pozytywne nastawienie wobec życia- wola życia, duże znaczenie ma robienie czynności, które sprawiają przyjemność.

Elmer i Alyce Green z kliniki Menningera, pionierzy badania biologicznego sprzężenia zwrotnego opisali doświadczenia w których osoby badane, które zostały poddane treningowi potrafiły świadomie wpływać na funkcje pojedynczej komórki nerwowej. Uważają, że jest to dowód na to, iż każdej fizjologicznej zmianie towarzyszy zmiana stanu umysłowego i emocjonalnego, świadomego, lub podświadomego i odwrotnie, czyli każdej zmianie stanu umysłowego i emocjonalnego świadomego, lub podświadomego towarzyszy zmiana stanu fizjologicznego. Wynika z tego, że umysł, ciało i emocje są jednym, całkowitym systemem. Jeśli wywiera się wpływ na jedną składową, pozostałe również ulegają zmianie.

Badania nad biologicznym sprzężeniem zwrotnym są pierwszą wskazówką, że psychika może leczyć chorobę, jak i być jej przyczyną.

#### BIBLIOGRAFIA:

1) O. Carl Simonton, Stephanie Matthews- Simonton, James L. Creighton, „Triumf życia”, Wydawnictwo Medyczne, Warszawa 1993.

2) J.Strelau „Osobowość a ekstremalny stres”. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2004

+ wykłady prof. dr hab. Władysławy Pileckiej : Psychologia Zdrowia 2007/2008

#### Dla zainteresowanych polecamy:

Bernie S. Singiel, „Miłość, cuda i medycyna”, wyd. Limbus, Bydgoszcz 1994.

Rhonva Byrne, „Sekret”, wyd. Nowa Proza, Warszawa 2007

Joseph Murphy, „Potęga podświadomości”, wyd. Świat Książki, Warszawa 2000.

Dalajlama „Uzdrowienie gniewu”, wyd. Rebis, Poznań 2003

Louise L.Hay „Poznaj moc, która jest w Tobie”, wyd. Medium, 1994.

Daniel Goleman, „Inteligencja Emocjonalna”, wyd. Media Rodzina, Poznań 1997.

Joseph Le Doux, „Mózg emocjonalny”, wyd. Media Rodzina . Poznań 2000.