

איך משפיעים מאפייני האישיות על הבריאות?

מחקרים שנערכו בשנים האחרונות מראים את ההשפעה של מאפייני האישיות על הנטייה לפתח מחלות ועל הדרך שבה מתמודדים עם המחלה

עמי רוקח 09.07.2017 13:06

א' בחור כבן 17, הופנה אלי בגלל תסמונת המכונה Writer's cramp (התכווציות של סופר). ידיו תיפקדו באופן מלא, עד שהחל לכתוב. בכל פעם שניסה לכתוב, ידו הימנית רעדה בצורה חמורה ומנעה ממנו לבצע את הפעולה. בגלל הבעיה הוא לא השלים את לימודיו בבית הספר התיכון, ולאחר שבדיקות נירולוגיות וצילומים לא עזרו לרופאיו להבין את פשר הבעיה, הוא הופנה לטיפול פסיכולוגי. לאחר כמה פגישות התגלתה הסיבה לבעייתו. א' הבן היחיד והאהוב של הוריו, יועד ללכת לאוניברסיטה. הוא מנגד, היה משוכנע שהוא אינו חכם מספיק וחשש שאם ילמד באוניברסיטה תתגלה עובדה זו לעיני כל. אך מנגד הוא גם לא יכול היה לסרב להוריו. כך הוא פיתח בתת־מודע את תסמונת ה"התכווציות של סופר" שהיה פתרון מספק לכל הצדדים. הרעידות בידו לא אפשרו לו ללמוד באוניברסיטה אך עדיין הוא נשאר הבן "הטוב" שרוצה לעשות כמצוות הוריו, אבל פשוט לא יכול. הדוגמה של א', מדגימה את הקשר ההדוק שבין הגוף לבין הנפש, נושא שנבחן בעשרות מחקרים שנערכו בשנים האחרונות. חוקרים מתחום הרפואה, הפסיכולוגיה, והרפואה המשלימה ניסו להבין איך מאפייני האישיות שלנו קשורים לבריאות הגופנית ולנטייה לחלות. כדי לענות על השאלה הסתמכו חוקרים על אחד מהמודלים הידועים הנקרא Five Factor Model. המודל שתואר על־ידי פרופ' אוון ג'והן, בספרו של לורנס פרבין מ-2015 מצביע על תבניות בהן אנשים חושבים, מרגישים ומתנהגים לפי חמישה מימדים: הסכמה (אמפטיות וחברותיות), חריצות (ארגון, שליטה עצמית ורצון להצליח), מוחצנות (חברותיות ורצון להיות במרכז העניינים), נירוטיות (הכוללת מצבי רוח מתחלפים, חרדתיות ובדידות), ופתיחות לחוויות שונות. במחקר של איגוד הפסיכולוגים האמריקאי שהתפרסם השנה בכתב העת Health Psychology פרופ' אלן וצוותו מאוניברסיטת וולונגונג שבאוסטרליה, עברו על שאלונים של 10,227 אוסטרלים.

המשתתפים במחקר מילאו שאלונים בשנים 2006, 2010 ו-2014. השאלונים כללו שאלות על המצב הבריאותי, פעילות גופנית שביצעו ומימדי האישיות שלהם.

החוקרים מצאו שאנשים עם מאפייני אישיות הכוללים חריצות ופתיחות התמידו יותר בפעילות הגופנית ודיווחו על איכות חיים טובה יותר וארוכה יותר. לעומת זאת, אנשים המוגדרים כאמפתיים וחברותיים עסקו בפעילות גופנית מועטה, ודיווחו על איכות חיים ירודה ובריאות פחות טובה.

במחקר נוסף שערכו ד"ר ריינור דאגלס והרי לוין מהמחלקה לפסיכולוגיה שבאוניברסיטת ניו יורק ב-2009, נמצא שרמות גבוהות של נירוטיות קשורות לכושר גופני לקוי, מה שמעלה את הסיכוי לחלות. אנשים אלו בדרך כלל אינם מקפידים על כושר גופני והם צורכים כמויות גדולות של אלכוהול וסיגריות, שכמובן אינם תורמים לבריאות.

מוחצנות נמצאה במחקרים כקשורה לבריאות טובה ולהסכמה לקבל תמיכה אישית, דיווחו ב-2008 ד"ר ג'רי איירונסון וצוותו מהמחלקה לפסיכולוגיה שבאוניברסיטת מיאמי שבארה"ב. גם ד"ר דוד ריינור והרי לוין הראו במחקר שערכו ב-2009, שהתנהגויות התומכות ומחזקות בריאות טובה כמו התמדה בשמירה על כושר גופני, קשורות למוחצנות.

לתכונות האישיות יש חשיבות לא רק בנטייה לפתח מחלות אלא גם לדרך שבה מתמודדים עם המחלה. לפי מודל תיאורטי, המתאר את התייחסותו של החולה למחלתו ואת המוטיבציה שלו לחיות חיים משמעותיים בצל המחלה הנקרא Common Sense Model שפתחו פרופ' הווארד לבנטל וצוותו מאוניברסיטת וויסקונסין ב-2005, חולים מפתחים מחשבות והבנות לגבי מהות המחלה, סיבותיה, השפעותיה, משך הזמן שבו תמשך המחלה וכיצד ניתן להתמודד עמה, ואלו יכולים להשפיע על התקדמות המחלה ועל היכולת להתמודד עמה.

כך למשל אנג'לוס קאראדמאס ויאניס טסאוסיס, שני פסיכולוגים מהאוניברסיטת כרתים שביוון, העבירו ב-2014 ל-148 חולי לב, נשים וגברים, שאלוני אישיות, בהם התבקשו לציין אם ובאילו מחלות הם חולים, ושאלונים לגבי בריאותם הנפשית והגופנית. החוקרים מצאו שהדרך שבה אנשים תופסים את בריאותם ומחלותיהם קשורה לאישיותם.

למשל, אנשים נירוטיים התייחסו למחלה בצורה שלילית מה שהתבטא בסימפטומים רבים יותר של המחלה ובתחושה של חוסר שליטה על המצב הבריאותי. גם החרוצים דיווחו על בריאות גרועה יותר כשהם משוכנעים שבריאותם הלקויה היא תוצאה של רגשותיהם השליליים.

אנשים מוחצנים וחברותיים, לעומת זאת, תפסו את המחלה ממנה סבלו בצורה חיובית יותר, מה שהוביל לפחות סימפטומים ויותר אמונה ביכולתם לשלוט בבריאותם. הם נטו גם להאמין שהמחלה היא זמנית ולא כרונית.

מחקרים אלה ואחרים מראים כי מצבי בריאות וחולי אינם תלויים רק בגנים עמם נולדנו ואפילו לא בחיידקים שמסביבנו, אלא יש להם קשר גם למאפיינים רגשיים והתנהגותיים — לדרך בה אנו מטפחים את בריאותינו ומתנהלים כשאנו חולים. כאשר אנו מודעים למאפייני האישיות ולדרכי הפעולה שלנו, נוכל לנסות ליישם שיטות שיעזרו לנו להישאר בריאים ובמידה וחלינו לנסות להתנהל עם המחלה טוב יותר, כדי שלמרות המחלה נוכל לחיות חיים משמעותיים ומספקים ככל שניתן.

פרופ' עמי רוקח הוא פסיכולוג המתמחה בטיפול ובמחקר בבדידות, בזוגיות, ובמיניות, מרצה לפסיכולוגיה באוניברסיטת יורק שבטורונטו, ובמרכז ללימודים אקדמיים באור יהודה