

Jak změřit riziko infarktu: Jenkins Activity Survey a jeho aplikace u adolescentů

Vojtěch Juřík

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz

Že zásadně nečekáte ve frontách nebo že si radši všechno uděláte sami, než abyste se složitě domlouvali s jinými lidmi? Obvykle živě gestikulujete, při naslouchání jste netrpěliví a když zrovna neskáčete lidem do věty, dokončujete je? V tramvaji strkáte do lidí a býváte vulgární, když se něco nedaří? Jestliže to tak máte, je dost možné, že jste osobnostmi typu A.

You hate queues and you would better make everything on your own without help from others? You have distinctive gestures and when listening others you're impatient and uneasy? You butt in and you are vulgar if anything goes wrong? If is it so, you are maybe type A behaviour.

Key words: type A behaviour, TAB, type B behaviour, type C behaviour, Jenkins Activity Survey, Student Jenkins Activity Survey, coronary heart disease, personality, aggressiveness, quality of life

Tabákový průmysl může pro mnohé představovat synonymum zla. Posoudit jeho přínosy a ztráty náleží jiným. Pro tento článek je nicméně důležité, že tabákový průmysl zpočátku aktivně podporoval vývoj typologie osobnosti, který lidi dělí na tzv. osobnosti typu A a typu B. Typologie se v polovině 20. století aktivně pokoušela vysvětlit výskyt srdečních onemocnění a následných úmrtí v závislosti na životním stylu, což pochopitelně spadalo mimo jiné i do oblasti zájmu tabákových společností, které za úmrtí kuřáků stihnutých infarktem myokardu nechtěly nést zodpovědnost.

Ačkoliv je pravděpodobné, že výsledky studií byly vlivem těchto komerčních

subjektů ovlivněny, pro psychology je typologie, která tenkrát vznikla, užitečná dodnes. Když američtí kardiologové Mayer Friedmann s kolegou Rayem H. Rosenmanem v padesátých letech minulého století - pod vlivem behaviorálního přístupu k psychosomatice, jak píše Svoboda (2013) - definovali osobnost typu A, bylo jejím nositelům po následném několikaletém zkoumání neodmyslitelně přiřknuto zvýšené riziko srdečních onemocnění. Jak totiž uvádí například profesor Kohoutek (2008), „individuální osobnostní vlastnosti ovlivňují naše chování, prožívání a jednání a také reakce na stres. Často určují, jak silně a v jaké kvalitě stresovou situaci prožíváme a jaký máme životní styl, který mimo jiné ovlivňuje i náš zdravotní stav a může vést ke vzniku některých chorob.“ K podobným závěrům například odkazují rovněž moderní výzkumy provedené v jiné části světa, a to na půdě Azadské univerzity v Íránu, podle kterýchžto psychologické faktory osobnosti významně působí jako rizikové a potažmo také jako protektivní faktory, determinující rozvoj CDH (coronary heart disease), přičemž mezi tyto psychologické faktory zahrnují fenomény, jakými jsou u člověka deprese, anxiety, stres, sociální opora nebo pracovní zařazení (Khayyam, Neshatdoost, Yousefy, Sadeghei, Manshaee, 2013) a způsoby, jakými se s nimi člověk vyrovnává. Vytvoření praktické typologie osobnosti potom není žádným překvapením a nabízí se její široké využití nejen z hlediska predikce nemocí, ale také kvůli spojitosti typu osobnosti například s agresivitou (Strube, Turner, Cerro, Stevens, & Hinchey, 1984) nebo subjektivní kvalitou života (Bryant & Yarnold, 1990). Do opozice vůči typu A potom Friedmann s Mayerem postavili tzv. „normální osobnost“, kterou označili jako osobnost typu B.

Pro osobnost typu A, která bývá označována jako osobnost se špatným životním stylem, je typická například esenciální hypertenze (vysoký krevní tlak). Je spojována s přepracovanými lidmi, v dnešní době s manažery a stále více explicitně demonstrujícími workoholiky. Takovéto osobnosti nepodléhají pracovnímu tlaku, nehledají únik do nemoci. Bývají ctižádostiví, vnitřně neklidní a potlačují agresivitu. „Také je přítomna vysoká hladina cholesterolu v krvi, diabetes (cukrovka), kouření a obezita (otyllost) mohou vést ke vzniku ischemické choroby srdeční (tj. omezení přísunu kyslíku a živin pro srdce)“ (viz Kohoutek, 2008). Bývá přítomno nadužívání návykových látek, které mohou zdravotní stav komplikovat (např. avizované kouření, ale také alkohol aj.). Osobnost typu A popsali Friedmann s Rosenmanem jako

osobnost koronární (tedy s infarktogenním chováním). Proto tito dva vědci mimo jiné vytvořili edukativní model, kdy lidi s osobností typu A učili určitým kompetencím, ty potom následně měly za cíl zkvalitnit jejich život (a zmírnit riziko rozvoje srdečního onemocnění). Tyto lidé údajně až dvakrát častěji trpí ischemickou chorobou srdeční a infarkty myokardu než osobnost typu B, která je označována za normální, mající tzv. zdravý životní styl.

Osobnost typu A: (Friedmann, Rosenman, in: Kohoutek 2008)

- *plánuje stále větší množství činností ve stále kratším čase;*
- *je jako rychle letící šíp;*
- *vše urychluje, spěchá, je netrpělivá až neklidná;*
- *chce si hodně v životě užít;*
- *usiluje o stále vyšší životní úroveň;*
- *chce co nejvíce konzumovat civilizační hodnoty;*
- *touží po úspěchu;*
- *mírou vlastního nebo cizího úspěchu je pro ni množství;*
- *stále jakoby soupeřila, soutěžila, bojovala, chce téměř vždycky vyhrávat;*
- *má velkou potřebu dostat se společensky nahoru (např. ve své profesi);*
- *krátkodobé zisky nadřazuje hodnotám vztahovým a rekreačním;*
- *dělá často dvě věci současně (najednou);*
- *často nevnímá okolí a nemá smysl pro krásu;*
- *má velmi intenzivní pocit časové naléhavosti a chtivosti;*
- *nerada čeká, vyvíjí nutkavé úsilí, pilně pracuje;*
- *mívá ustaraný výraz v obličeji;*
- *musí být všude včas*
- *je nervózní, když musí čekat ve frontě nebo jet za autem, které podle ní jede příliš pomalu;*
- *často jí buší srdce;*
- *potí se jí značně ruce a v podpaždí;*
- *mívá úzkosti a strachy*
- *často používá vulgární slova;*
- *je zlostná, průbojná, výbojná až hostilní (nepřátelská k okolí);*
- *jde často hlavou proti zdi;*
- *je pro ni těžké sedět a nic nedělat;*
- *je téměř stále pohyblivá, živá;*
- *oči vyjadřují zvýšenou bdělost;*
- *rychle mrká nebo jí cuká obočí;*
- *mívá sevřené rty a zvýšené napětí obličejových svalů;*
- *často poklepává nohou nebo prsty rukou;*
- *přerušuje druhé osoby v rozhovoru krátkými výroky;*
- *důrazně mluví až křičí, často mluví zrychleně;*
- *zrychluje ke konci vět, má uspěchanou a výbušnou řeč;*
- *skáče druhým lidem do řeči;*
- *nezřídka věc dopovídá sama, nechce čekat;*
- *při řeči výrazně gestikuluje, přikyvuje, zatíná ruce v pěst, tluče do stolu;*
- *"usekává" koncové hlásky a slova;*
- *používá často povzdechy a citoslovce, zvláště ve vztahu k vlastní práci;*
- *udržuje ve vztazích odstup (distanc);*
- *její výrazové projevy jsou často nedůtklivé až nevraživé;*
- *v rodině se většinou zdržuje málo (jako "stopový prvek").*

Osobnost typu B vykazuje naproti tomu takovéto charakteristiky: (**Friedmann, Rosenman, in: Kohoutek 2008**)

*přímé držení těla,
pevný kontakt očí,
přiměřeně silný hlas,
nemá zrychlenou řeč a nelibuje si v pouhých úsečných odpovědích,
má zdvořilý a inteligentní výraz obličeje,
uvolněné rty,
umí uvolňovat svalové napětí,
dovede zpomaleně dýchat,
má sebejistou gestikulaci,
je relaxovaná,
hovoří o věcech, které zajímají druhého,
tráví večery ve vlastní rodině,
v práci bývá adekvátně výkonná, není workoholik,
nesnaží se o mimořádnou úspěšnost,
nemá sklon k neurotickému perfekcionismu,
nevzdává se dovolené a prázdnin,
nespěchá,
je klidná a vyrovnaná,
nedává najevo nedostatek času,
má osobní záliby („koničky“),
je zdravě asertivní,
umí se prosadit,
nedává si cíle, které nelze splnit,
dovede dobře začínat, udržovat a končit sociální komunikaci s různými typy lidí.*

Pro jednoduchou identifikaci těchto typů osobnosti je možné vedle základních psychodiagnostických nástrojů, kterými jsou pozorování a rozhovor, využít vedle níže popisovaného Jenkinsova dotazníku také zkráceného dotazníku z dílny **Rosenmana a Friedmanna**: viz příloha č. 1.

Termíny Martina Seligmana helplessness a hopelessless jsou příznačné pro osobnost, jak píše Kohoutek (2008), a tato osobnost bývá označována jako osobnost typu C (např. Blatný, Adam, 2008). Někdy u jejího popisu narazíme na přízvisko „karcinogenní“. Je tomu tak proto, že u těchto lidí údajně může snadněji propuknout onemocnění rakovinou a to v důsledku neadekvátní interpretace a vysvětlování reality. Pocity neschopnosti ovlivnit průběh svého života a zvládat okolní nároky mohou být příčinou vzniku nemoci. Vstupuje sem rovněž snížená schopnost imunitního systému. Specifické copingové strategie potom mohou vést k somatizaci

neřešených konfliktů, které se obracejí dovnitř organismu. Navenek mohou tito lidé působit přátelským a nenuceným dojmem, nicméně uvnitř bývá přítomna tenze a úzkostnost. U osobnosti typu C je na místě zmínit aktuální kritiku této typologie, která hovoří spíše v neprospěch vymezení osobnosti typu C. Například Blatný (2008) poznamenává, že v případě nejasného vymezení osobnosti typu C „současný pohled vychází především ze skutečnosti, že nebyly potvrzeny specifické vztahy ke konkrétním rysům osobnosti.“

Cílem současné vědy je mimo jiné schopnost predikce a to ve smyslu schopnosti vědecké komunity v rámci popisované reality nalézt určitá pravidla, která potom mohou být využita k žádoucímu zkvalitňování lidské společnosti. Čím lepší nástroje pro tuto predikci máme k dispozici, tím lepší prevenci pro společnost je možné nastavit. V rámci vlastního zdraví ale také zdraví society je často žádoucí odhalit potenciální problémy ještě dříve, než propuknou. Také z tohoto důvodu jsou vytvářeny různé typologie osobnosti, které aspirují na postihnutí fungování člověka v systému především na základě jeho vlastností. Ačkoliv je jejich platnost do určité míry omezena nejen limity jejich konstrukce, ale také rozmanitými vlivy z prostředí, pomáhají prakticky poukázat na potenciální problémy a zvětšit tak možnosti jejich prevence. Jak bylo naznačeno v předchozích řádcích, osobnostní souvislosti mohou úzce determinovat rozvoj maladaptivních projevů organismu, ať už se jedná o srdeční obtíže nebo rakovinu. Je tedy žádoucí mít k dispozici nástroj, který dokáže nastavení osobnosti rozlišovat i z tohoto úhlu pohledu. K současným dobře použitelným nástrojům, určujícím chování typu A nebo B, patří právě Jenkins Activity Survey (zkráceně JAS) z roku 1964, kdy je po několika letech jeho dalšího vývoje využívána třetí verze tohoto dotazníku, čítající 52 položek (Svoboda, 2013). Autory tohoto dotazníku jsou Jenkins, Zyzanski and Rosenman. JAS je objektivní samo-hodnotící dotazník, který poskytuje globální skór (Type A Behaviour – zkráceně TAB), ale také faktorové skóry pro tři samostatné facety TAB, tedy Hard-Driving/Competitiveness, Speed/Impatience and Job Involvement (Bryant & Yarnold, 1995). JAS byl nicméně původně konstruován pro dospělou populaci, není jej tedy možné s klidem použít pro studenty a dospívající, ačkoliv tato kohorta bývá v psychologii nejvíce zkoumanou skupinou. Verzi pro studenty (Student Jenkins Activity Survey – SJAS) tedy následně vypracoval Glass v roce 1977 tím, že zredukoval původní JAS, kam

nezahrnul facetu Job Involvement, která je u studentů, kteří nepracují na plný úvazek, z tohoto úhlu pohledu irelevantní. Glassova verze byla nadále rozvíjena a vzniklo několik dalších verzí SJAS.

Vznikající verze SJAS byly pochopitelně nadále podrobovány zkoumání a byla zjišťována jejich spolehlivost. Za pomoci jedné verze JAS bylo například zjišťováno, jaká je tendence jednotlivých typů osobnosti podvádět při testování (Perry, Kane, Bernesser, Spicker, 1990) a podle této studie byly odhaleny souvislosti mezi chováním typu A a větší tendencí podvádět v testu. Bryant & Yarnold (1989) pro účely své studie navrhli a následně ověřili alternativní třífaktorový model zkrácené verze SJAS, kde z původního dvoufaktorového Glassova modelu zachovali facetu Hard-Driving, zatímco facetu Speed/Impatience rozdělili do dvou samostatných dimenzí – eating rapidly (rychlé jezení) a speaking rapidly (rychlé mluvení). Otestovali více než čtyři tisíce pregraduálních studentů psychologie a pro 1203 z nich (vykazujících chování typu A nebo B) byl původním Glassovým dvou-faktorovým modelem SJAS vysvětlený rozptyl zdvojnásoben při použití této tří-faktorové verze. Na základě tohoto tří-faktorového modelu lze tedy přesněji měřit komponenty chování typu A.

Bishopová a její spolupracovnice se pokusili ověřit test-retestovou reliabilitu JAS pro studenty - formu T, kterou autorky studie uvádí jako nejvíce používaný instrument k měření chování typu A (TAB) u studentů (Bishop, Hailey, O'Rourke, 1989). Ukázalo se, že po 7-8 týdnech, kdy byli studenti retestováni, dosahovaly Pearsonovy korelace od .66 po .85, což jsou výsledky srovnatelné s výsledky verze JAS, používané pro dospělou populaci. Forma T se tedy dá adekvátně použít jako nástroj vhodný k rozlišení chování typu A u adolescentů.

Zdá se tedy, že při určování chování typu A se jak samotný dotazník JAS, tak jeho verze pro adolescenty, těší velké oblibě a také počet přepracování a ověřování dalších forem této metody svědčí o jejím potenciálu - např. Bryant & Yarnold (1995) s několikaletým odstupem ve své studii porovnávají hned pět alternativních faktorových modelů vyvinutých pro zkrácenou, 21-položkovou verzi JAS pro studenty, a to v několika různých ohledech (goodness of fit, faktorová invariance,

faktorová reliabilita). Ačkoliv vedle JAS stojí při určování chování typu A v současnosti několik dalších nástrojů, jako Bortnerův dotazník nebo Framingham Type A Scale (Svoboda, Humpolíček, Šnorek, 2013), JAS je metodou vhodnou nejen k predikci rizika srdečního onemocnění, ale také k predikci možného nežádoucího lidského chování (viz Perry, Kane, Bernesser, Spicker, 1990), (Strube, Turner, Cerro, Stevens, & Hinchey, 1984).

Příloha č. 1. Dotazník podle Friedmanna a Rosenmana: (Friedmann, Rosenman, in: Kohoutek, 2008)

Dotazník na chování typu A/B

Instrukce: zakroužkujte čísla tvrzení, o kterých si myslíte, že plně vystihují vaše chování.

1. *Zásadně nestojím ve frontách.*
2. *Když něco poslouchám, doprovázím to živě obličejem, grimasami, pokyvováním hlavou, pohyby rtů.*
3. *Vytahuji klíče a svlékám se, již při příchodu k domu.*
4. *V prostředcích hromadné dopravy něco dělám, abych využil času - luštím křížovku, čtu.*
5. *Hraji pro výhru, když prohrávám, vztekám se, a to i s dětmi.*
6. *Udělám si radši vše sám.*
7. *Hodně gestikuluji.*
8. *Srovnávám s ostatními, jak jsem úspěšný.*
9. *Při naslouchání jsem netrpělivý, skáču do řeči, dokončuji věty.*
10. *V plné tramvaji přistrkávám lidi dovnitř nebo ven.*
11. *Mám drobné projevy nervozity, podupávání, poťukávání, oždibování se.*
12. *Vyjadřuji se a jednám lapidárně, nic neprotahuji uměle.*
13. *Při neúspěchu dovedu být vulgární.*
14. *Je pro mne ztráta času vytvářet přírodu doma, pěstovat např. květiny.*
15. *Mám den naplněný k prasknutí.*
16. *Doháním soustavně čas.*

Vyhodnocení

0 - 3 osobnost typu B (normální chování)

4 - 9 populační průměr

10 - 12 sklon k CHTA (chování typu A)

13 a více - chování typické pro typ A

Zdroje:

Bishop, E. G., Hailey, B. J., O'Rourke, D. F. (1989). Reliability of the Jenkins Activity Survey-Form T: Temporal Stability and Internal Consistency. *Journal of Personality Assessment*, 53, issue 1, s. 60-65.

Blatný, M., Adam, Z. (2008). Osobnost typu C (cancer personality): současný stav poznatků a implikace pro další výzkum, *Vnitřní Léč*, 54(6): 638–645.

Bryant, F. B., & Yarnold, P. R. (1990). Type A behavior and subjective life quality: Bad for the heart, good for the soul? *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 369-404.

Bryant, F. B., Yarnold, P. R., (1989). A Measurement Model for the Short Form of the Student Jenkins Activity Survey. *Journal of Personality Assessment*, 53, issue 1, s. 188-191

Bryant, F. B., Yarnold, P. R., (1995). Jenkins Activity Survey: Separating the Wheat From the Chaff. *Journal of Personality Assessment*, 64, issue 1, s. 145-158.

Khayyam, N. Z., Neshatdoost, H., Yousefy, A., Sadeghei, M., Manshaee, Gh. (2013). Psychological factors and coronary heart disease. *ARYA Atheroscler*, 9(1).

Kohoutek, R. (2008). *Osobnost typu A, B a C. Psychologie a teorie v praxi*. [cit. 2014-05-09]. Retrieved from: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0812/osobnost-typu-c>

Perry, A.R., Kane, K.M., Bernesser, K.J., Spicker, P.T. (1990). Type a behavior, competitive achievement-striving, and cheating among college students. *Psychological Reports*, 66, issue 2, 459 – 465.

Spence, J. T., Helmreich, R. L., Pred, R. S., (1987). Impatience Versus Achievement Strivings in the Type A Pattern: Differential Effects on Students' Health and Academic Achievement. *Journal of Applied Psychology*, 72, issue 4, s. 522-528.

Strube, M. J., Turner, C. W., Cerro, D., Stevens, J., & Hinchey, F. (1984). Interpersonal aggression and the Type A coronary-prone behavior pattern: A theoretical distinction and practical implications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 839-847.

Svoboda, M., Humpolíček, P., Šnorek, V. (2013). *Psychodiagnostika dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013, 487 s. ISBN 978-802-6203-636.

Online dostupné zdroje:

Odkaz na blog profesora Kohoutka:

Dostupný na: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0812/osobnost-typu-c>