

ĐẶC ĐIỂM TÍNH CÁCH GIÚP DỰ ĐOÁN TÌNH TRẠNG SỨC KHỎE

Trong một nghiên cứu vừa đăng trên tạp chí Khoa học về Tính cách và Tâm lý xã hội (Social Psychological and Personality Science), các nhà khoa học Mỹ đã chỉ ra một mối liên hệ mạnh mẽ giữa đặc điểm tính cách của một người với tình trạng sức khỏe.

>>> Nhìn gương mặt đoán tính cách người

Trong nghiên cứu dài hạn này, nhóm chuyên gia đã sử dụng dữ liệu y tế của 6.904 công dân Mỹ độ tuổi trung bình 68 tuổi và có tiền hành kiểm tra sức khỏe trong 2 năm gần đây. Thông qua một bảng câu hỏi dùng kiểm tra đặc điểm tính cách của những người tham gia, các nhà nghiên cứu đã đánh giá tính cách của các tình nguyện viên dựa trên Thang đo tính cách "Big Five" (OCEAN) - bao gồm 5 đặc điểm tính cách nổi trội là hướng ngoại (Extroversion), dễ chịu (Agreeableness), chu đáo (Conscientiousness), cởi mở (Openness) và tâm lý bất ổn (Neuroticism).

Để đưa ra điểm số cuối cùng, nhóm nghiên cứu đã đưa ra một danh sách các tính từ chuyên mô tả tính cách (ví dụ như "thoải mái", "thích thống trị", "thân thiện", "phức tạp"...), rồi yêu cầu người tham gia tự đánh giá tính cách của họ. Dựa vào kết quả trả lời của người tham gia, mà họ được đánh giá trên thang điểm từ 1 đến 4 cho mỗi tính cách trong thang đo Big Five. Sau 4 năm, nhóm nghiên cứu đã liên hệ với các tình nguyện viên để xác định xem họ có được bác sĩ chẩn đoán mắc phải bất kỳ căn bệnh nào trong các bệnh được liệt kê sẵn trong danh sách hay không.

Kết quả cho thấy những người có tính cách rất chu đáo, hướng ngoại, dễ chịu, dễ chịu và không có tâm lý bất ổn có tình trạng sức khỏe tốt hơn so với những người có các đặc điểm tính cách khác. Trái lại, những người được đánh giá là có tâm lý bất ổn cao (người hay lo lắng, hay gây rắc rối, tính khí thất thường và luôn buồn bã) có tỷ lệ được chẩn đoán mắc một căn bệnh nào đó cao hơn.

Dưới đây là những điểm khác biệt về tình trạng sức khỏe của từng nhóm cá tính mà các nhà nghiên cứu ghi nhận được:

Người chu đáo

Đặc điểm: Là người rất siêng năng làm việc, đáng tin cậy, có trách nhiệm và có khả năng kiểm soát cơn bốc đồng của bản thân. Họ thích mọi việc được lên kế hoạch cẩn thận và luôn muốn đạt được mục tiêu của mình.

Nhóm nghiên cứu phát hiện người chu đáo có thể phòng tránh nguyên nhân dẫn đến bệnh tật. Khi thang đo tính cách chu đáo (từ 1-4) tăng một điểm thì nhóm đối tượng này lần lượt giảm 37% nguy cơ bị đột quỵ, 27% bị cao huyết áp, 23% bị viêm khớp và 20% bị bệnh tiểu đường.

Theo nhóm nghiên cứu, đó có thể là vì những người có tính chu đáo thường có những hành vi lành mạnh, như áp dụng chế độ ăn uống tốt cho sức khỏe và siêng tập thể dục - 2 yếu tố quan trọng giúp ngăn ngừa nhiều căn bệnh như đột quỵ, cao huyết áp và tiểu đường.

Người cởi mở

Đặc điểm: Là người hiếu kỳ, giàu sức tưởng tượng, thích các ý tưởng mới và thích quan tâm đến nhiều lĩnh vực.

Theo nghiên cứu, khi thang đo tính cách cởi mở tăng lên một điểm thì những người thuộc nhóm này lần lượt giảm 31% nguy cơ đột quỵ, 17% khả năng bị bệnh tim, 29% nguy cơ cao huyết áp và 21% bị bệnh viêm khớp. Nhóm nghiên cứu cho rằng người có tính cởi mở thường dễ nghĩ ra nhiều cách để giảm stress và có thể cải thiện sức khỏe bản thân nhờ biết cách trình bày với bác sĩ

vấn đề của mình.

Người hướng ngoại

Đặc điểm: Là người có thái độ lạc quan, biết tự khẳng định mình, nói nhiều, dễ gần và thích trở thành tâm điểm của đám đông.

Khi thang đo tính cách hướng ngoại tăng lên một điểm thì nhóm đối tượng này giảm 26% nguy cơ phát triển bệnh cao huyết áp.

Người dễ chịu

Đặc điểm: Là người luôn sẵn sàng thỏa hiệp, tốt bụng, hào phóng, thích giúp đỡ người khác, dễ tin người và đáng tin cậy.

Các nhà nghiên cứu ghi nhận khi thang đo cá tính dễ chịu tăng 1 điểm đồng nghĩa những người có tính cách này giảm 21% nguy cơ phát triển bệnh viêm khớp. Giả thuyết đặt ra là việc sở hữu các mối quan hệ xã hội tốt đã giúp họ chống lại bệnh tật.

Người có tâm lý bất ổn

Đặc điểm: Là người nhạy cảm và hay hồi hộp, thường xuyên tỏ ra giận dữ, lo âu hoặc trầm cảm.

Theo các chuyên gia, cứ một điểm trong thang đo về tâm lý bất ổn tăng thêm thì nhóm đối tượng này lại tăng 24% khả năng mắc bệnh tim, 29% mắc bệnh về phổi, 37% bị huyết áp cao và 25% bị viêm khớp.

Tuy đặc điểm tính cách chưa thể giúp dự đoán khả năng phát triển bệnh ung thư – nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trên thế giới, nhưng Giáo sư Joshua Jackson ở Đại học Washington nhận xét những phát hiện trên là rất quan trọng. Lý do là nó giúp khẳng định rằng đặc điểm tính cách có thể giúp dự đoán tình trạng sức khỏe của một người và chỉ ra mối liên hệ với các căn bệnh nghiêm trọng trong tương lai. Nhờ đó, các bác sĩ có thể sử dụng kết quả đánh giá tính cách của bệnh nhân để đưa ra lời khuyên giúp họ điều chỉnh lại lối sống đúng đắn nhằm phòng tránh bệnh tật về sau.