

KİŞİLİK TIPLARI VE KALP HASTALIKLARI

John TIERNEY

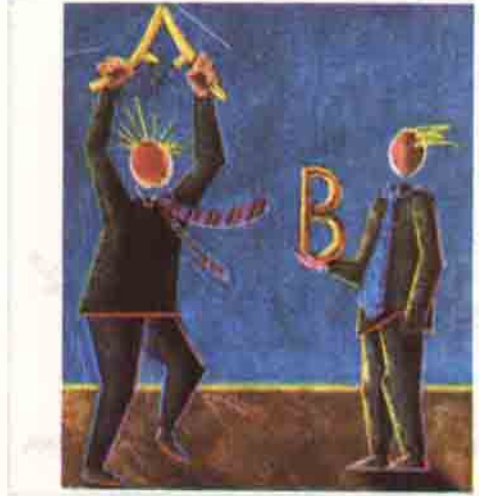
Bu yazının tümünü okumaya zaman ayırmayacak A tipi okuyucular için önce kısa bir özet sunmak istiyoruz.

İki yeni araştırmaya göre, A tipi kişiliği olan biri (sabırsız, rekabeti seven, kavgacı, kolay kazın), kalp krizi konusunda normalin üstünde yüksek bir riskle karşı karşıya değildir. Bu sonuçlar şaşırtıcı ve tartışmalıdır. Bazı araştırmacılar, çevrenize karşı düşmanca (hostile) davranmadığınız sürece A tipi olmanın tehlikesiz olduğunu ileri sürmektedirler.

Okumayı hâlâ sürdüren B tipi sakin kişiler için biraz da geçmişteki çalışmalarda ilgili bilgi verelim: Son birkaç yıl içinde A tipinin üzülme için birçok nedeni vardı. Bunda şaşılacak birşey yok, çünkü A tipinin her zaman üzülme için birçok nedeni vardır. Fakat yakın geçmişte tip kurumları onun etkilerini arttırdılar. 1959 yılında Meyer Friedman ve Ray Rosenman adlı kardiyologlar tarafından önerilen A ve B kişilik tipleri hakkındaki teori, araştırmacıların çoğu tarafından uzun süre ciddiye alınmamış ve kalp hastalığına A tipleri arasında normal dışı bir oranda rastlandığına ilişkin bulgular Amerikan Kalp Derneği tarafından 1981 yılında gözden geçirilinceye kadar resmi olarak onaylanmamıştı. Bu dernek, A tipi davranışların kalp hastalığı için bir risk faktörü olarak nitelendirilmesini kararlaştırmıştı.

Friedman 1984 yılında Derneği, kalp krizi kurbanlarının rahat davranma konusunda eğitildikleri bir araştırmanın sonuçlarını açıklayarak, iyice ikna etti. Bu hastalara, karayolunda yavaş gidiş şeridinde araba kullanmaları, bankada en uzun kuyruğa girmeleri, sadece kaybetmek için bir oyun oynamaları ve kendileri için boş zaman ayırmaları söylendi. Bir kontrol grubu üzerinde yapılan gözlemlerde, A tipi davranışlarını değiştirenlerin, değiştirmeyenlere göre sadece yarısında öldürücü olmayan kalp krizi geçirdikleri görüldü. Böylece Friedman, A tipi davranışların kalp hastalığının temel bir nedeni olduğu sonucuna vardı ve bu konuda daha önce var olan kuşkuvarın tamamen ortadan kalktığını belirtti.

Fakat geçtiğimiz yıl yeni kuşkuvar ortaya çıktı. New York St. Luke's Roosevelt Hastanesi'nde kardiyolog Robert B. Case liderliğindeki bir araştırma grubu, 516 kalp krizi kurbanının kişiliklerini analiz etti ve sonra sağlık durumlarını 3 yıl kadar kontrol altında tuttu. Case, A tipi özelliğinde en yüksek dereceye sahip olanların daha çok kalp krizi geçirmelerini ve kısa süre sonra ölmelerini beklemediklerini, ancak verileri incelediklerinde kişilik tipleriyle hastalık oranı arasında hiçbir ilişkiye rastlamadıklarını belirtti. Bu çalışma birçok araştırmacıyı etkiledi. Ancak bir yandan da, A tipi kişiliğin yanlış belir-



lenmiş olabileceği ileri sürüldü. Kişilerden, saç traşçı için zaman ayırmanın güç olup olmadığı veya işyerinde çalışma arkadaşlarına göre daha gayretli olup olmadığı gibi, alışkanlıkları ve özellikleri ile ilgili sorular kapsayan bir anketi doldurmaları istenmişti. Aynı anket, geçmişte A tipi ile kalp hastalığı ilişkisini saptamak için kullanılmış ve Amerikan Kalp Derneği tarafından da kabul görmüştü. Ancak, bazı araştırmacılar ısrarla, A tipi özelliklerin yalnızca bir mülakat ile doğru olarak ölçülebileceğini iddia ettiler. Friedman ve Rosenman da, hızlı konuşma, sık sık söz kesme, dizlerini oynatma, yumruğunu sıkma veya yüzünü ekşitme gibi A tipi davranışların belirgin işaretlerini gözleminin bir mülakatçı için çok önemli olduğunu belirttiler.

Başka bir araştırmada da mülakat tekniği kullanıldı ve yine olumsuz sonuçlar elde edildi. Texas Üniversitesi'nde epidemiyolog Richard Shekelle ve çalışma arkadaşları, orta yaşlı 3110 erkek üzerinde çalıştılar. Bu kişiler, henüz bir kalp krizi geçirmemiş; fakat kan basıncı, kolesterol seviyesi veya sigara nedeniyle, kalp krizi için önde gelen adaylar olarak kabul ediliyorlardı. Mülakatçılar, kişileri A tipi ve B tipi olarak ayırdılar. Mülakatların devam ettiği 8 yıl içinde 129 kişi kalp krizi geçirdi ve 62 kişi öldü. Sonuçta hiçbir genelleme yapılamadı; B tipleri de A tipleri kadar hastalığa yakalanıyorlardı.

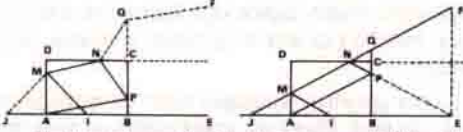
Bu çalışmaya yöneltilen eleştirilerde iddia edildiği gibi, A tipi davranışı belirlemede, mülakatçıların yeterli beceride olmaması da mümkündür, ama Shekelle, "Yine de, bazı araştırmacıların A tipi davranış ile kalp hastalığı arasında bir ilişki bulamadıkları ve bizim geleneksel düşünceyi yeniden değerlendirmemiz gerektiği de bir gerçektir." diyor. Shekelle ve Case, sorunun A tipinin tanımlardan kaynaklanmasından kuşkuvarıyorlar. Case, bu tanımın çok geniş olduğunu, aslında yol gösterdikleri için Friedman ile Rosenman'a minnettar olduklarını, fakat davranışın bazı tehlikeli özelliklerine eğilme zamanının geldiğini söylüyor.

Örneğin düşmanlık (hostility) konusu bunlardan biri. Duke Üniversitesi dahiliyecilerinden Redford Williams ve Maryland Üniversitesi psikologlarından Theodore Dembroski geçenlerde, bir kişinin düşmanca davranma ve kinizm (cynisizm-insanın

DÜŞÜNME KUTUSU

(Geçen sayıda yer alan soruların yanıtları)

BAYRAK YARIŞMASI: Bayrakların dikildiği noktalara M, N ve P. diyelim. Şu noktaları bulalım: I'nin A'ya göre simetrisi J, A'nın B'ye göre simetrisi E, P'nin C'ye göre simetrisi Q ve E'nin CD'ye göre simetrisi F'dir. $IMPA$ yolu = $JM + MN + NP + PA = JM + MN + NQ + PE = JM + MN + NQ + QF$. O halde gidilen toplam yol JF'dir. $JF = \sqrt{FE^2 + JE^2} = \sqrt{20^2 + 22^2} = 255$ m.



O halde bayrak yarışında gidilecek minimum mesafe 255 m. dir. F noktası şöyle bulunur: Önce J ve E belirlenir. Sonra bir ipin ucu J'ye konarak 255 m yarıçaplı yay çizilir, E'den çizilen dikeyin bu yayı kestiği nokta F'dir. J ve F'yi birleştiren doğrunun dikdörtgeni kestiği noktalar M ve N'dir. NE doğrusu çizilerek P bulunur.

LİMAN: Trenler için en kötü ihtimal şudur: Limanda gemi olmadan x gün geçmiştir: $(5/6)^x \leq 0,1$ ve buradan $x \leq 13$. Bu durumda silo en az $13 \times 5000 = 65.000$ tonluk olmalıdır.

Gemiler için en kötü ihtimal şudur: y gün süresince hergün gemiler peş peşe gelir: $(1/6)^y \leq 0,02$ ve buradan $y \leq 3,0$ halde 3 gün zarfında en çok 3 gemi peşpeşe gelmelidir. Bu 3 gemi 90.000 ton buğday alabilir, bu sırada trenler de 15.000 ton buğday getirecektir. Bu durumda silo en az $90.000 - 15.000 = 75.000$ tonluk olmalıdır.

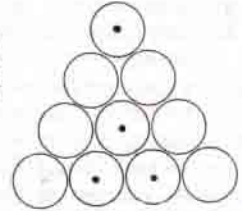
Her iki şartın yerine gelmesi silonun 75.000 tonluk olması ile mümkündür.

SÜPERMARKET: Alice sırası ile 6'dan kahve, 2'den süt ve 1'den elma alır. Beatrice 10'dan havuç, 9'dan şeker ve 13'den taze krema alır. Claire 14'den yoğurt, 12'den un ve 5'den lahana alır. Denis 7'den çay, 11'den pirasa ve 8'den tereyağ alır. Emile 3'den muz, 4'den pirinç ve 15'den peynir alır.

DAİRELER:

$$\begin{aligned} a + e &= 40 \\ b + c + d &= 40 \\ d + f + g &= 40 \end{aligned}$$

PARALAR: İçlerindeki nokta olan paralar çıkarılmadır.



iyiliğine inanmama, ahlaki hor görme, kuralları çiğneme) düzeyinin, kalp hastalığı konusunda, onun tüm diğer A tipi davranış özelliklerinden daha iyi bir ölçüt olacağını ortaya koydular. Sabırsızlık ve ihtiras, sürekli sıkıntılı ve sınırlı olmaktan daha az yıpratıcı görünüyordu. Williams, düşmanca davranan bir kişide adrenalin ve cortisol'un ani yükselmelerinin atardamarlarda yağ birikimine yol açtığını ileri sürüyordu.

Williams, "Risk taşıyan kişi, genellikle diğer insanlara güvenilemeyeceği, onların yalan söyleyeceği ve eğer ellerinden gelirse hile yapacakları duygusuna kapılan ve hatta asansör gelmediği zaman, hemen alt kattakilerin sorumsuzca asansörü alıkoyduklarını düşünen kişidir." diyor. Bu teori, A tipi teorisinin kurucularınca "düşmanca" karşılanmasına rağmen, bilim adamları arasında taraftar kazanıyor. Rosenman, bir insanın kişiliğinin araştırma amacıyla parçalanamayacağını ve düşmanca davranmanın A tipinin diğer özelliklerinden ayrılamayacağını belirtiyor. Friedman da buna, çevresine karşı düşmanca davranıp da sabırsız olmayan bir kişi bulmanın çok zor olduğunu ve sabırsız bir adamın da giderek çevresine düşmanca davranacağını ekliyor.

Yazıyı buraya kadar okumuş olan A tipi kişiler düş kırıklığına uğramış olmalı. Kime inanacaklar? Gerçekten yaşadıkları hayatı yavaşlatmaları gerekli midir? En sakinleştirici öneri Dembroski'den geliyor: "Tehlikenin, yorucu araba kullanma, çok çalışma veya işleri çabuk yapmadan kaynaklandığından kuşkuluyum. Düşmanca davranın veya davranmayın, önemli olan olayların sizi etkisi altına almasına ve ele geçirmesine fırsat vermemenizdir."

Science 85'ten çev: Latif TUNA

BIYOTEKNOLOJİNİN YENİ ÜRÜNLERİ

(Baştarafı 16. Sayfada)

En güzeli, ana karnındaki yavrunun hasta olduğu anlaşıldıktan sonra gebeliğe son verme yerine, sağlam gen aşılama yöntemi uygulanarak müdahale edip yavruya sağlıklı doğma şansını vermektedir. Prensipl olarak bu düşünce şeklinin gerçekleştirilebilmesi, bugünkü moleküler biyolojiye üretilen yeni bilgi ve teknolojilerle mümkündür. Ancak kesin başarı için henüz birçok sorun yol üzerinde durmaktadır.

Bu sorunların çözümü daha uzunca bir zamana gereksinim göstermektedir. Ama insanoğlunun kalıtsal olan diğer hastalıklar gibi hemofili hastalığını da sağlıklı gen aşılama ile ortadan kaldıracığına kesin gözle bakmak kehanet olmasa gerek.

Geleceğe yönelik bu umutları şimdilik bir tarafa bırakarak, hemofili hastalarına bir iki yıl içinde piyasada bol, ucuz ve herşeyden önce hastalıklardan uzak antihemofilik maddenin (Faktör VIII proteini) biyoteknoloji ürünü olarak sunulacağını müjdeleyebiliriz. □

Bu yazı, Spektrum der Wissenschaft Dergisi'nin Mayıs 1986 sayısında yer alan Von R.M. Lawn ve G.A.Vehar'ın yazılarından yararlanılarak hazırlanmıştır.

Soğukkanlılıkla her şeye cesaret edilir, ama her şey yapılamaz. NAPOLYON

Mutluluğumuzun bir bölümünü az çok işe yaradığımızı gösteren iyiliklerimizden sağlarız.

Eric HOFFER