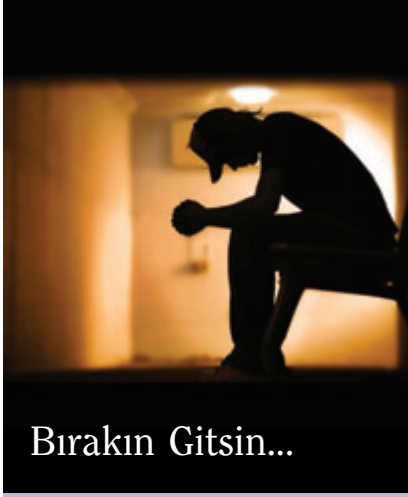




Psikoloji



Bırakın Gitsin...

Uzun bir süre sıkı sıkıya tutmaya çalıştığınızı birşeyi bazen şöyle bırakıvermek, “pes” demenin rahatlığını tatmak istediğiniz hiç olmadı mı? Evet, azim ve kararlılık başarının sırrı, başarı da mutluluğun ...(?)... Peki ya hedefe ulaşma şansınız çok çok düşükse? Kararlılığınız ve azminiz hangi sınırdan akıntıya

kürek çekmeye, başınızı duvarlara vurmaya dönüşüyor? “Bırakmanın” kişiye kararlılıktan çok daha yararlı olduğu durumlar yok mu?

Psychological Science dergisinin geçtiğimiz Eylül ayında yayımlanan makalelerinde Gregory Miller ve Carsten Wrosch isimli psikologların irdeledikleri sorular bunlar. Ulaşılması zor bir hedef karşısındaki tutumları ya “bırakma” ya da “tutunma” olan kişileri büyük doğruluk payıyla ayırdetme özelliğine sahip bir test geliştiren araştırmacılar, yorucu ve uzun süren deneylerle bu iki kişilik tipini incelemiş ve her birinin yaşam karşısındaki uyumluluk özelliklerini değerlendirmeye çalışmışlar. Yaptıkları özetle, ortalama lise çağındaki gençleri bir yıl boyunca izlemek. Yararlandıkları göstergeyse CRP adı verilen ve vücutta yangı varlığının işaretçisi olan bir protein. Miller ve Wrosch, bir yılın sonunda ulaşılması zor hedeflerinde inat etmeyenlerde bu proteinin diğerlerine kıyasla oldukça düşük oranda bulunduğunu bildiriyorlar. Araştırmacılara göre, üze-

rinden tırmanması olanaksız engellerin çevresinden dolaşıvermek, yalnızca bu nedenle de olsa daha yararlı olabilir. “Bu, hem fiziksel sağlık hem de zihin sağlığı açısından en yararlı ve en uyumsal tepki gibi görünüyor” diye açıklıyorlar.

Tabii herşey bu kadar basit değil; bundan sonra ne yapılacağı da önemli. Araştırmacılar, iki grubu da pes ettikten sonra yeni bir hedef seçme konusundaki isteklilikleri bakımından da değerlendirmişler. Yeni hedef seçmekle fiziksel sağlık arasında doğrudan bir bağlantı bulamamakla birlikte, yaşama yeniden atılma cesareti gösterenlerin daha mutlu ve durumlarına daha hakim olduklarını, çoğunun ‘geçmişin sillesi’ üzerinde fazla kafa yormadığını söylüyorlar. Onlara göre yeni hedefler saptamak, başarısızlığın duygusal sonuçlarına karşı tampon görevi görüyor. Özellikle de yenilgiyi kabul etmede en fazla zorlananlar için. Ne dersiniz, bırakmanın zamanı gelmedi mi!?

Association for Psychological Science, 26 Eylül 2007

Bir Moleküldür Yalnızlık

Yalnızlık duygusu, birden fazla boyutuyla, yine birden fazla alanın konusu; hem bilim hem sanatın odaklandığı konulardan. Bu duygunun yalnızca bilimsel boyutu bile birçok dalı kendi üzerine çekiyor. Tıp, biyoloji, psikoloji, sosyoloji... ABD’nin California Üniversitesi’nde (Los Angeles) yapılan yeni bir çalışmada bu duyguyu moleküler ve genetik düzeyde irdeleyerek, uzun süreli ya da kalıcı yalnızlık duygusuyla genel sağlık durumu arasında ilginç bağlantılar ortaya çıkarmış. Kişinin sosyal çevresinin sağlığını etkilediği ve toplumdaki yalıtık -yani basitçe yalnız- yaşayan kişilerde ölüm oranının görece yüksek olduğu biliniyor. Çalışmada ortaya çıkan ilginç sonuçta, yalnızlığı yüksek düzeyde yaşayan kişilerin bağışıklık hücrelerinde farklı bir gen ifadesi örüntüsü olduğu. Bulgular, toplumdaki yalıtılmışlık duygusunun, bağışıklık sisteminin genelde ilk

tepki olan yangıya (inflamasyon) yol açan genlerin etkinlik düzeylerini etkilediğini düşündürüyor. Çalışma bir bütün olarak, olumsuz toplumsal etkenlerin neden kalp hastalıkları, virüs enfeksiyonları, kanser gibi hastalıklar açısından risk oluşturduğunu anlamamıza yarayacak bir moleküler çerçeve çizmesi bakımından oldukça önemli. Araştırmacıların odaklandığı nokta, bu riskin, daha çok toplumsal desteğin (ekonomik destek, fiziksel yardım gibi) azalmasından mı, yoksa yalıtılmışlığın insan vücudunun işlevlerine yaptığı biyolojik etkiden mi kaynaklandığı. Belki yanıt tek değil, ama araştırmacılar Steve Cole’a göre en azından diyebiliriz ki “toplumsal yalıtılmışlığın biyolo-



jik etkisi ta derinlere, en temel iç süreçlere, genlerin etkinliklerine kadar inebiliyor; özellikle de bağışıklık sistemi hücrelerinin işleyişine karışan genlerin.” Bu durumdaki 14 kişinin beyaz kan hücrelerini ve bu hücrelerde bulunduğu bilinen bütün genlerin etkinliklerini inceleyen araştırmacılar, yalnızlık ve yalnızlık duygusunu uzun-dönemli olarak yaşayanlarda, akyuvarlardaki gen ifade mekanizmasının neredeyse tümüyle yeniden düzenlendiği sonucuna varmışlar. Buna göre, aşırı düzeyde ifade edilen genlerin çoğu, bağışıklık sisteminin tetiklenmesi ve yangıyla ilgili olanları. Virüslere tepki ve antikör oluşumuyla ilgili bir başka gen grubunun normalden az etkinleştiği

de, dikkat çekici bir başka bulgu. Cole, çoğumuzun zaten bildiği bir gerçeği, bir kez de gen ifadesi özelinde tekrarlıyor: “Gen ifadesi düzeyinde asıl önemli olan, kaç kişi tanıdığınız değil, zaman içinde tanıdıklarınızın kaçına kendini zihinden gerçekten yakın hissettiğiniz.”

University of California - Los Angeles Basın Duyurusu, 17 Eylül 2007