

KAN GRUPLARI VE STRES DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Mevlüt Alataş 1

Original scientific paper

Bu çalışmada, insanların kan grupları ile duygusal yapıları arasında nasıl bir bağ bulunduğunu belirlemek amacıyla stres değişkeni ele alınmış ve kan grupları ve stres düzeyi arasındaki ilişkilerin belirlenmesi hedeflenmiştir. Genel stres düzeyleri (GSD) ve patolojik stres düzeyleri (PSD)'ni ölçmek amacıyla hazırlanan anket, her kan grubundan (A, B, AB, O) 20 farklı kişiye uygulanmıştır. Uygulama sonucunda, toplam GSD değerinin toplam PSD değerinden düşük olduğu ve hem PSD hem de GSD değerlerinin kan grupları düzeyinde sıralamasının $AB > O > B > A$ şeklinde olduğu görülmüştür. Cinsiyet bakımından ise kadınların hem PSD hem de GSD açısından erkeklere oranla daha stresli oldukları belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kan Grupları, Stres, İlişki, Elazığ, Türkiye.

RELATIONSHIPS BETWEEN BLOOD GROUPS AND STRESS LEVELS

In this study, stress variables have been discussed to determine what kind of relationship existing between blood groups and emotional structures of people and it has aimed to designate the relationship between blood groups and stress levels. The questionnaire prepared to measure general stress levels (GSD) and pathological stress levels (PSD) has applied to 20 different individuals from each blood group (A, B, AB, O). As a result of the application, it has been observed that total GSD value has been lower than PSD value, and both PSD and GSD have been ranked at blood group level as $AB > O > B > A$. In terms of gender, it has been indicated that women are more stressed than men in the sense of PSD and GSD.

Keywords: Blood Groups, Stress, Relationship, Elazığ, Turkey.

1 Giriş

İnsan vücudunun belki de en önemli maddesi, olmazsa olmazı kandır. Çünkü vücudumuzun % 7-8'ini oluşturan kan; A, B, AB ve O olmak üzere dört gruptan oluşur. Bazen bir damla kan, insanların hayatında köklü değişiklikler oluşturabilir. İnsanların yaşamlarında önemli değişiklikler oluşturan etkenlerden bir diğeri ise streştir. Stres, kişinin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik durumudur (URL, 1). Bu gerginliğe gerek yaşam değişikliklerinden gerekse çevresel olaylardan kaynaklanan birçok etken sebep olabilir. Stres yaratabilecek büyük yaşam değişiklikleri arasında; taşınma, yeni bir okula başlama ya da okul değiştirme, yeni bir işe ya da yeni bir yaşam tarzına geçiş, evlenme, hamilelik, boşanma, ayrılık, bir yakının ölümü, işten atılma, iflas ve kronik hastalıklar sayılabilir. Stres yaratabilecek bazı çevresel olaylar ise zaman baskısı, yarışma ya da rekabet, maddi sorunlar, gürültü ve hayal kırıklıkları olarak sıralanabilir. Tüm bu sebeplerden, duygusal, düşünsel, davranışsal ve bedensel olarak varlığını hissettiğimiz stresin, etki derecesi ise kişiden kişiye göre değişmektedir (URL, 1). Etki derecesindeki farklılıkların acaba kan grupları ile bir ilişkisi var mıdır? Şimdiye kadar kan gruplarının; kişilik özellikleri (URL, 3, URL, 4; URL, 5), beslenme ve spor tercihleri (URL, 2; URL, 6) arasındaki ilişkileri inceleyen birkaç çalışma yapılmış olmasına rağmen insan psikolojisi ile ilişkisini ele alan herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Bu çalışmada, insanların kan grupları ile duygusal yapıları arasında nasıl bir bağ bulunduğunu belirlemek amacıyla günlük yaşamımızın bir parçası olan stres değişkeni ele alınmış ve kan grupları ve stres düzeyi arasındaki ilişkilerin belirlenmesi hedeflenmiştir.

2 Materyal ve Metod

Çalışmada uygulanacak anketin maddelerinin hazırlanması için stres ile ilgili kitap, dergi ve makaleler okunup incelenmiştir. İncelenen eserlerden esinlenerek anket maddeleri oluşturulmuştur (Ek 1). Oluşturulan anketler 80 adet çoğaltılarak, Elazığ il merkezinin farklı kesimlerinde, farklı yaş gruplarından (15-57 yaş) bireylere (Öğretmen, öğrenci, doktor, polis, serbest meslek) uygulanmıştır. Anket maddelerinin puan değerleri (Hiçbir zaman 0, Ara sıra 1, Sık sık 2, Her zaman 3) belirlenmiştir. Yine uygulanan anketlerin madde sayılarıyla bağlantılı olarak belirlenen ölçekler doğrultusunda (Genel Stres Düzeyi için: 0-10 düşük, 10-20 orta, 20-30 yüksek; Patolojik stres düzeyi için: 0-15 düşük, 15-30 orta, 30-45 yüksek) değerlendirilmesi yapılmıştır.

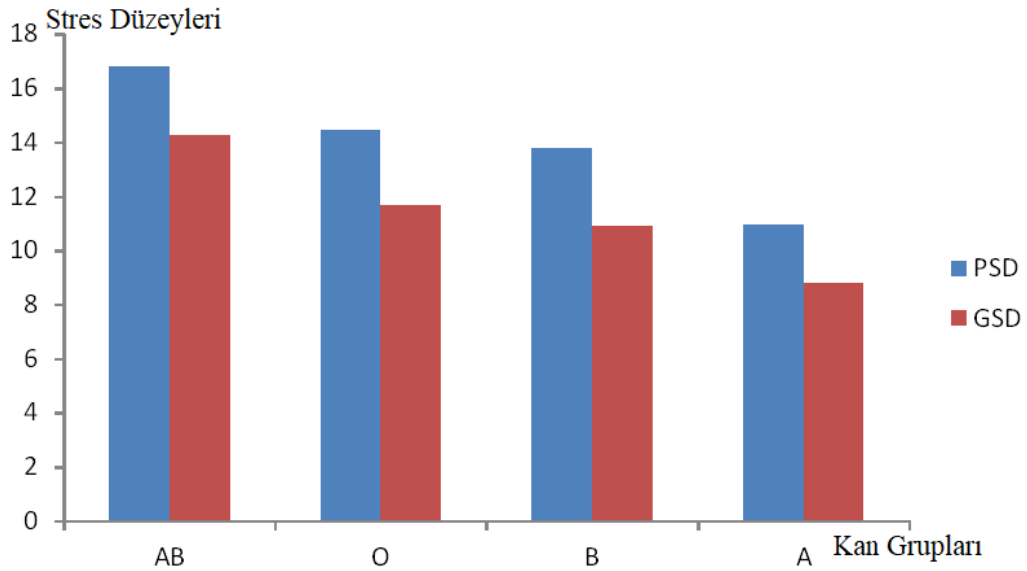
3 Bulgular ve Sonuç

Her kan grubuna ait 20 olmak üzere, toplamda 80 anket formunun değerlendirilmesi sonucunda kan gruplarına ait genel stres düzeyleri (GSD) ve patolojik stres düzeyleri (PSD) aşağıdaki gibidir (Tablo 1, Şekil 1). Bu verilerden kan gruplarının hem PSD hem de GSD sıralaması $AB > O > B > A$ şeklinde olduğu görülmektedir.

Kan gruplarına ait tablolar detaylı incelendiğinde, AB, B ve O gruplarının orta dereceli, A grubunun ise düşük dereceli GSD'ne sahip olduğu görülmektedir. Orta dereceli GSD'ne sahip grupları kendi içerisinde değerlendirdiğimizde AB'nin ilk sırada, O'nun ikinci, B'nin ise üçüncü sırada olduğu görülür.

Tablo 1. Kan gruplarına ait GSD ve PSD değerleri

Kişi Sayısı		GSD	PSD		GSD	PSD		GSD	PSD		GSD	PSD
1	A	5	13	B	12	13	AB	4	5	O	17	16
2	A	10	14	B	6	12	AB	12	14	O	14	16
3	A	7	2	B	11	18	AB	12	12	O	13	17
4	A	10	10	B	21	25	AB	27	18	O	9	10
5	A	18	20	B	8	10	AB	27	17	O	9	17
6	A	8	14	B	5	1	AB	15	20	O	18	20
7	A	13	20	B	8	13	AB	12	22	O	15	17
8	A	7	8	B	9	11	AB	21	29	O	22	10
9	A	9	9	B	12	8	AB	14	10	O	14	19
10	A	18	19	B	9	20	AB	14	15	O	9	17
11	A	11	14	B	11	15	AB	25	30	O	8	11
12	A	4	4	B	9	10	AB	18	21	O	3	8
13	A	7	9	B	15	19	AB	20	28	O	10	11
14	A	12	11	B	15	18	AB	2	7	O	10	12
15	A	2	7	B	8	5	AB	11	28	O	9	9
16	A	6	8	B	14	14	AB	7	8	O	9	8
17	A	6	10	B	17	16	AB	5	8	O	19	25
18	A	3	6	B	8	10	AB	15	17	O	11	17
19	A	10	7	B	10	23	AB	12	15	O	4	13
20	A	10	14	B	10	15	AB	12	12	O	11	16
Ortalama		8,8	10,95		10,9	13,8		14,25	16,8		11,7	14,45

**Şekil 1.** Kan gruplarına ait GSD ve PSD değerleri.

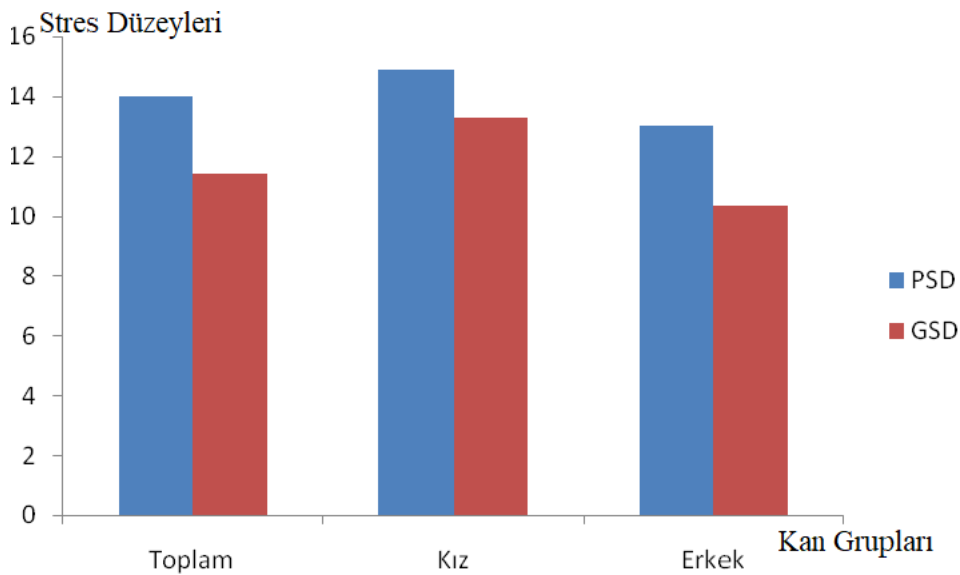
Patolojik stres düzeyi açısından kan gruplarını değerlendirdiğimizde ise AB'nin orta, A, B ve O'nun ise düşük stres derecesine sahip olduğu görülmektedir. Düşük dereceli PSD'ye sahip A, B ve O kan gruplarını kendi içerisinde değerlendirdiğimizde O'nun ilk sırada, B'nin ikinci, A'nın ise üçüncü sırada olduğu görülür.

Tüm gruplar ortak olarak değerlendirildiğinde, toplam GSD 11,41 değerinde orta dereceli stres düzeyine sahipken, toplam PSD 14 değerinde olup düşük dereceli stres düzeyine sahiptir.

Yine tüm gruplar ortak olarak değerlendirilip cinsiyet farkına göre bir gruplama ve değerlendirme yaptığımızda ise, kadın ve erkeklerin orta dereceli GSD'ne sahip oldukları ve değerlerinin ise kadınlar için 13,3 erkekler için 10,3 olduğu görülür. PSD açısından değerlendirildiğinde ise kadın ve erkeklerin düşük

dereceli PSD'ye sahip oldukları ve değerlerinin ise kadınlar için 14,9 erkekler için 13 olduğu görülmektedir (Şekil 2). Gerek GSD ve gerekse PSD değerlerinde, kadınlara ait değerlerin yüksek çıkmasını günlük yaşamda üstlendikleri görev ve sorumluluklarının fazlalığı ile yorumlayabiliriz.

Kan grupları ile stres düzeyi arasındaki ilişkileri inceleyen bu çalışmada, insanların sahip oldukları kan grupları ile duygusal yapıları arasındaki bağlantı ortaya konulmuştur. Yine yapılan bu çalışma ile daha önce herhangi bir çalışma yapılmamış bu alanda bilimsel bir açık giderilmiştir. Ayrıca bu çalışmanın yapılacak çalışmalara taban oluşturacağı, bölge veya ülke genelinde ileride yapılacak diğer çalışmalara büyük katkılar sağlayacağını umuyoruz.



Şekil 2 Bireylerin kan gruplarına ait GSD ve PSD değerleri.

Teşekkür

Testlerin uygulanma aşamasındaki yardımlarından dolayı, Mert Hüseyin Kılıç ve Ayşe Güler'e teşekkür ederim.

4 Kaynaklar

- [1] URL, 1. Boğaziçi Üniversitesi Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi. Website: <http://www.burem.boun.edu.tr/?q=node/50> [11.12.2018].
- [2] URL, 2.Kan grupları ve Beslenme İlişkisi. Website: <http://beslenmebulteni.com/beslenme/?p=1117> [09.12.2018].
- [3] URL, 3. Kişiliğiniz kan grubunu belirtiyor. Website: <http://www.hurriyet.com.tr/saglik/6995595.asp> [10.12.2018].
- [4] URL, 4. Kan Grubuna Göre Karakter Özellikleri Website: <http://www.bilgiustam.com/kan-grubuna-gore-karakter-ozellikleri/> [15.12.2018].

- [5] URL, 5. Kan grupları ve Kişilik Özellikleri. Website: <http://www.mynet.com/haber/foto-analiz/kan-gruplari-ve-kisilik-ozellikleri-1565510-2> [18.12.2018].
- [6] URL, 6. Website: <http://www.sporpartnerim.com/aktiviite-haberleri/1328-kan-gruplari-na-gore-beslenme-ve-spor-tavsiyeleri.html> [20.01.2015].

Authors' addresses

M. Alataş . Ph.D. in Biomedical Engineering
Munzur University
Department of Biomedical Engineering, Faculty of Engineering
mevlutalatas@hotmail.com