

XI. STRESİN ETKİSİNİ AZALTAN FAKTÖRLER:

Kendilik Değeri (Self Efficacy)

Stresin Etkilerini azaltan Psikolojik Etkenler :

Daha önce de değinildiği gibi yaşanılan stresin miktarı ile ortaya çıkan fiziki veya psikolojik rahatsızlık arasında her zaman doğrusal bir ilişki yoktur. Stresin etkilerini azaltan bazı özellikler / faktörler olduğu bilinmektedir.

Bunlar:

I. Kendilik Değeri (Self Efficacy) Beklentileri

II. Psikolojik Dayanıklılık (Psych. Hardness)

III. Mizah Anlayışı

IV. Amaca Yönelik Olma veya Oyun Oynama

V. Yordanabilirlik (Predictability)

VI. Sosyal Destek

I. Kendilik Değeri (Self Efficacy)

Beklentileri:

Sosyal öğrenme kuramcılarında Bandura (1982), insanların kendilik değeri beklentilerinin strese dayanma yeteneklerini etkilediğini ileri sürmüştür. Bu görüşünü destekleyen bir dizi araştırma söz konusudur

1)- İnsanlar deneysel olarak korku uyarıcı objelerle yüz yüze bırakıldıklarında, yüksek Kendilik değerine (beklentisine) sahip olan bireylerin kanındaki adrenalin ve nöropinefrin düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır.

Bu maddelerin kandaki düzeylerinin artması O.S.S.'in sempatik bölümünü uyararak bireyin titreme, midesinde karıncalanma, sinirlilik duyguları gibi belirtileri ortaya çıkartmaktadır. Bu nedenle yüksek Kendilik değeri beklentisi olan bireyler bu gibi koşullarla yüzleştiklerinde hem biyolojik, hem de psikolojik olarak daha sakin olacaklardır.

2)- Kendilik değeri beklentilerinin bireylerin kendini iyi hissetme durumları ile ilişkili olduğuna ilişkin bir başka bulgu ise "normal" insanların, Psikiatrik rahatsızlığı olan deneklere oranla daha yüksek kendilik değeri beklentisi olduğu saptanmıştır (Rosenbaum & Hadari, 1985)

Ayrıca yüksek kendilik değeri beklentisi olan grup çalışırken daha düşük duygusal uyarılım göstermişler ve bu da onların daha çok işe odaklanabilmelerine yol açmıştır.

4)-Başka bir çalışmada ise sigara bırakma veya kilo verme programlarından sonra yüksek Kendilik değeri beklentisi olanların daha başarılı olduğu, tekrar kilo alma veya sigaraya tekrar başlama oranlarının düşük olduğu saptanmış (Schifter ve Ajzen 1985).

5)- Kendilik değeri beklentisi Yüksek olan kadınların doğumda ilaç almadan ağrıya daha çok dayanabildikleri ve ağrıyı kontrol edebildikleri saptanmıştır.
(Morning & Wriqh 1983)

6)-Zeka düzeyleri ve yetenekleri eşit tutulduğunda yüksek kendilik değeri beklentisi olan bireylerin problem çözüme davranışlarında daha etkili oldukları ve bu şekilde başarısızlıktan uzaklaştıkları saptanmış. Bu şekilde hayatın getirdiği olumsuz koşullar yüksek Kendilik değeri beklentisi olan bireyler için daha az stres yaratıcı olmaktadır.