

XII: STRESİN ETKİSİNİ AZALTAN FAKTÖRLER:

*PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

*MİZAH DUYGUSU

II. Psikolojik dayanıklılık

1979 yılında Suzanne Kobasia ve ark. Ağır iş yükü ve strese rağmen hastalığa dayanan iş idarecileri üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Bir dizi psikolojik test ile dayanıklı & dayanıklı olmayan grup arasındaki farklara bakılmış (1982) ve iki grubun üç açıdan birbirinden farklı olduğu saptanmıştır.

1. Yaptıkları iş ne olursa olsun daha dayanıklı olan bireylerin yaptıkları işe taahhütlerinin çok olduğu ve vazgeçmedikleri gözlenmiş.

2. Daha dayanıklı olan bireyler yaşam değişikliğinin, sabitlikten daha normal olduğuna inanmakta, Değişikliği güvenceye olan bir tehdit gibi değil, kişisel gelişmelerine katkısı olan ilginç bir dürtü olarak değerlendirmekteymişler.

3. Dayanıklı bireyler yine kendi yaşamları üzerinde daha çok kontrolleri olduğunu algılamaktadırlar. Bu kişiler yaşamın ödülleri ve cezaları ile karşılaştıklarında çaresiz olduklarını düşünmek yerine daha etkileyici olduklarını belirtecek şekilde hissetmekte & davranmaktadırlar.

(Rotter'in yıllar önce, 1966, ileri sürdüğü gibi psikolojik olarak kuvvetli olan bireylerin Internal Locus of Control oldukları ileri sürülebilir).

Kobasa'ya göre insanlar stres yaratan durumlarda bulunmayı kendileri seçtiklerini düşündükleri için strese daha dayanıklılar. Hull ve arkadaşları, psikolojik dayanıklılık konusunda taahhüt ve kontrolün önemli olduğuna değinmişlerdir.

Ayrıca A-tipi kişilik yapısında olan ancak psikolojik dayanıklılığı fazla bireyler Koroner kalp hastalıkları da dahil olmak üzere hastalığa daha dayanıklıdır.

III. Mizah Duygusu

Bir kahkaha bir kilo pirzolaya bedeldir şeklinde pek çok deyim vardır. Freud mizah duygusunun bireyin bir duruma göstermesi gereken tepkiler ve duygulardan kendini ayırdığı en yüksek düzey bir savunma süreci olduğunu ileri sürer.

Rollo May ise (Fenomenolojik terapist) mizahın bireyin kendilik duygusunu koruma fonksiyonu olduğunu ileri sürer. Ona göre mizah, bireyin kendisi ile problemi arasında mesafe koyarak, kendini geri çekerek problemine uzaktan başka bir perspektiften bakmasının en sağlıklı yoludur.

ABD'de tanınmış bir yazar
Norman Cousins (1979)
Stres kitabı (68-90), acı veren
uzun süreli bir hastalıktan
iyileştikten sonra, hastalığı
sırasında 10 dakika Süreyle
kahkahalarla gülmenin kendi üzerinde
Analjezik (ağrı kesici) etkisi yaptığı ve
bu kahkahalardan sonra ağrı kesiciye
ihtiyaç kalmadan 2 saat uyuyabildiğinden
bahsetmiştir.



Kahkaha ve gülmenin ani biliş değişiklikleri yaratarak kendilerini izleyen duygusal değişikliklere yol açabileceği de düşünülmüştür. (Dixon 1980)

Levine ise (1977) mizahın bireye haz verdiğini ve başka koşullarda açıklayamayacağı fikirleri (yasak olarak) rahatça açıklamasına olanak verdiğini ileri sürer.

Kanada'da 1983 yılında yapılan bir
arařtırmada

(Rod Martin & Hebert Lefcourt)

Üniversite öğrencilerine olumsuz hayat
olayları / Stres ölçeđi ve mizah
duygusunu ölçen bir ölçek uygulamıř.

Sonuçta, son zamanlarda olumsuz hayat koşulları yaşayan bireylerin streslerinin artmış olduğu saptanmış.

Ancak, mizah duygusu yüksek olan öğrencilerin ve zor durumlarda mizah üretebilenlerin bu olumsuz yaşam olaylarından daha az etkilendikleri saptanmıştır.

Bu bulgular, bazı kişilerin kahkahanın vücutta Endorfin salgılarını arttırmış olabileceği şeklinde spekülasyonda bulunmalarına yol açmıştır.