

## XIII. STRESİN ETKİSİNİ AZALTAN FAKTÖRLER:

\*AMACA YÖNELİK OLMA / OYUN  
OYNAMA

\*DURUMUN YODANABİLİR  
OLMASI

## IV. Amaca yönelik Olma veya Oyun Oynama

Rod Martin & Ark. 1987'de yaptıkları çalışmada, çalışma sırasında hafta içinde kişileri rahatsız eden streslerin hafta sonunda hoşa gittiğini görmüştür. Bu sonucu kişinin zihnen amaca yönelik mi yoksa oyun oynar havada olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Kiři amaca yönelik davranırken, ciddi -  
düşüncelidir ve uyarılmadan kaçınır.

Böyle bir ruh durumundayken ise  
bedenden gelen uyarınları amaca  
ulařmada engel olarak yorumlamaktadır.

## V. Yordanabilirlik

Stres yaratan koşulların başlangıcını yordayabilmek (öngörebilmek), stres etkisini azaltmaktadır. Yordanabilen (öngörülebilir) bir stres uyaranına karşı, baş etmeye yönelik plan yapma olanağı vardır. Bu konuda hayvanlarla yapılan deneyler vardır.

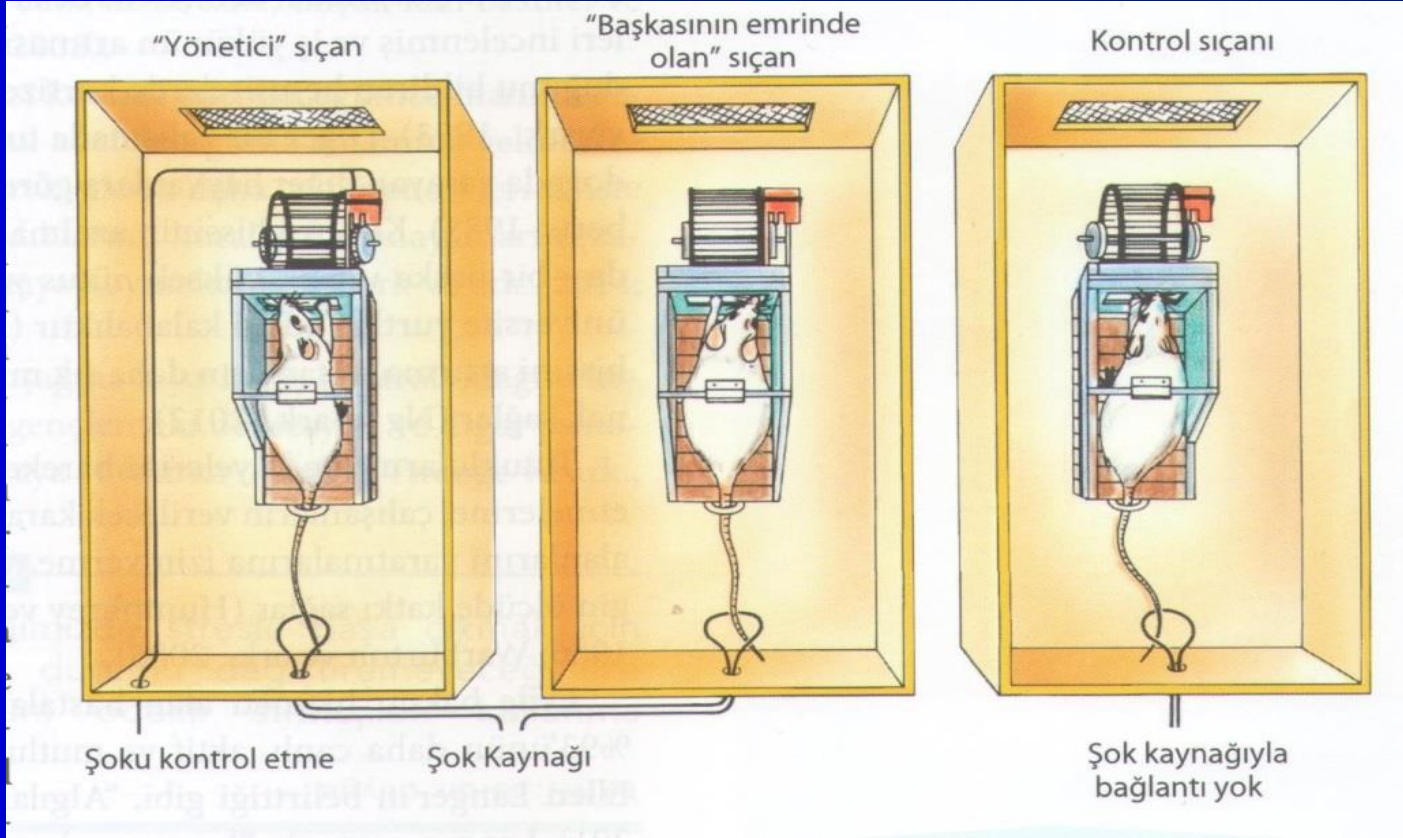
Özellikle stres yaratan koşulu yordayıp (öngörüp) doğrudan kontrol edebilmeyle ilgili olarak.

Weiss, 1972, laboratuvarında farelerle çalışırken stresin geleceğine yönelik bir sinyal kullanmıştır.

# A

# B

# C



İlk fare(A), şokun geleceğine yönelik bir uyarıcı almış, bir tekerleği çevirerek şoka engel olmuş,

İkinci fare(B), hiç uyarıcı olmadan birincinin aldığı şoku almış ve onun davranışına göre şok sonlandırılmış,  
Üçüncü fare(C) ise ne şok ne uyarıcı almış, yalnızca kutuda bulunmuştur.

Deney sonunda ilk farenin(A) hafif düzeyde ülser olduğu,

Ortadaki farenin(B) ülserinin ciddi düzede olduğu

ve

son kutudaki farede(C) ise ülser gelişmediği saptanmıştır.



Kontrol edilemeyen  
olumsuz olaylar



Algılanan  
kontrol eksikliği



Genellenmiş  
çaresizlik davranışı

## VI. Sosyal Destek

James House (1981 - 84) işle ilgili stresle baş etmede etkili olan 4 tür sosyal destekten bahseder. Fiore (1980), buna beşinciyi ekler.

- 1). Duygusal İlgı
- 2). Araç Gereç Yardımı
- 3). Bilgi
- 4). Değer Biçme
- 5). Sosyalizasyon