

Hemşirelik Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Değerlendirilmesi: Bir Yıllık İzlem Sonuçları

Assessment of the Nursing Students' Coping Levels with Stress: Results of the One-Year Observation

NERMİN OLGUN*
ZEHRA KAN ÖNTÜRK*
FATMA ETİ ASLAN*
ÜKKE KARABACAK*
ŞEHRİBAN SERBEST**

Geliş Tarihi: 26.07.2010, Kabul Tarihi: 17.09.2010

ÖZET

Giriş: Araştırma hemşire öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerindeki değişimi izlemek üzere tanımlayıcı ve kohort tipte planlandı.

Gereç ve Yöntem: Çalışma grubunu, İstanbul'da bir Vakıf Üniversitesinin Hemşirelik bölümü 1. sınıfında okuyan öğrenciler (N=100) oluşturdu. Veriler yazılı onam alındıktan sonra yüzyüze görüşme yoluyla öğrencilerin ilk eğitime başladıkları hafta, ilk dönemin tamamlandığı hafta ve 1. yılın dönem sonu toplandı. Kişisel bilgi formu ve "Stresle Başa Çıkma Ölçeği" kullanıldı. Veriler, sayı ve yüzde dağılımlar, aritmetik ortalama, "t" testi ve korelasyon analizi ile değerlendirildi. Ölçeğin Cronbach alfa kat sayısı 0.84 olarak bulundu.

Bulgular: Öğrencilerin %10'unun erkek yaş ortalamasının 19.69±1.20 olduğu belirlendi. Öğrencilerin %59'unun şehir dışından geldiği ve %60'ının evde ikamet ettiği belirlendi. Stresle başa çıkma puanı ortalaması ilk uygulamada 156.99±15.98 (114-191), ikinci uygulamada 160.26±13.81(125-195), üçüncü uygulamada 159.86±15.30 (127-231) bulundu. Birinci ve ikinci uygulama arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlendi (p<0.05). Alt boyutlardan "Aktif Başa Çıkma" ve "Olumlu Tarzda Yeniden Yorumlama", "Sosyal Destek Arama (duygusal)" ve "Mizahi Yaklaşım" 1. ve 2. uygulama arasında istatistiksel olarak anlamlı fark (p<0.05) olduğu saptandı. Toplam stres puanlarında 2. ve 3. uygulamalar arasında değişiklik olmadığı belirlendi.

Sonuç: Stres yaratan durumlar arasında ilk sıralarda yer alan üniversiteyi kazanmak, adres değiştirmek gibi etkileri yaşayan hemşire öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin iyi olduğu ve başlangıç durumlarına göre arttığı söylenebilir.

Anahtar sözcükler: Hemşire; öğrenci; stresle başa çıkma.

ABSTRACT

Introduction: This study is designed in order to observe the change in the coping levels with stress of nursing students. The study is a descriptive, cohort study.

Material and Method: Population of the study is composed of 1st year students (N=100) enrolled to the nursing program of a private university in Istanbul. Data is accumulated through face-to-face interview after receiving a written consent from the subjects. The data stage is accumulated in the first week of students at the university and at the end of the 1st year. Student identification forms and "Coping with Stress Scale (CSS)" is used Numerical and percentile distribution, arithmetic mean, "t" test and correlation analysis are used in the analysis of the data. Cronbach Alpha coefficient is found as 0.84 of CSS. A confidence level of 95% and a statistical significance level of p<0.05 are utilized in the evaluation of results.

Results: It was determined that 10% of the students are male and the mean age of the students was 19.69±1.20. That students coming out of the town were 59% and that 60% of those were living at houses. The scores mean in CSS was 156.99±15.98 (114-191) in the first application, 160.26±13.81(125-195) in the second application and 159.86±15.30 (127-231) in the third application. Statistically significant difference was determined between the first and second applications mean scores of the CSS (p<0.05). In sub-groups "Actively coping with stress" and "Positive Re-interpretation" and "Seeking Social Support (emotional)" and "Approaching with Humor" statistically significant difference was determined between the first and second applications (p<0.05). There was not statistically significant difference between the second and third applications mean scores of the CSS.

Conclusion: It can be said that nursing students, who experience stress at most in getting into a university and relocating, are in a good condition in coping with stress and that their coping levels have improved compared to earlier times.

Key words: Nurse; student; coping with stress.

* N Olgun, Prof. Dr. - Z K Öntürk, Araş. Gör.
F E Aslan, Prof. Dr. - Ü Karabacak, Yard. Doç. Dr.
Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü
Gülsuyu Mah., Fevzi Çakmak Cad., Divan Sokak No:1 Maltepe /İstanbul
Tel.: 0 216 458 08 40 Faks: 0 216 589 84 85
e-posta: nerminolgun@gmail.com

** Ş Serbest, Uzm. Hem.
Acıbadem Sağlık Grubu Hemşirelik Hizmetleri Eğitim ve Gelişim Müdürü
Altunizade Mah., Fahrettin Kerim Gökay Cad.
No:49 34662 Üsküdar/İstanbul
Tel.: 0 216 544 38 01
e-posta: sserbest@asg.com.tr

Giriş

Stres vücudun içsel ve dışsal uyaranlara verdiği otomatik tepkidir. Dışsal uyaranlar; okul değişikliği, adres değiştirme, sevilen birinin kaybı gibi durumlar olurken, içsel uyaranlar; fiziksel ve ruhsal huzursuzluklardır. Lazarus ve Folkman,^[1] stresi bireyin iyilik ve denge durumunda tehlike yaratarak uyumu zorlaştıran ve kapasitelerini yeterince kullanmasını engelleyen, kişi ve çevre arasındaki etkileşim olarak tanımlamaktadır. Stres kısa vadede kaygı, karamsarlık, kızgınlık, unutkanlık, dikkati toplayamama ve kan basıncı, kalp vurum sayısı, kas geriliminde artış gibi problemlere neden olabilmektedir. Uzun vadede ise kalp hastalıkları, hipertansiyon, baş ağrısı, kronik anksiyete, depresyon, fobik bozukluklar, kişilik bozuklukları, düşünce ve bellek kusurları gibi problemlere neden olabilmekte; bireyde yakın ilişkilerden uzaklaşma, yaşamdan zevk alamama ve üretkenliğin azalması gibi sonuçlar doğurmaktadır.^[2,3]

Stresin hepsi kötü değildir. Üniversite öğrencileri için stres, adres değiştirmek, yeni ortama, arkadaşlara uyum ve yaşamsal zorluklardan kaynaklanır. Bu stres kaynaklarıyla olumlu bir şekilde başa çıkıldığında kişi olgunlaşır ve kendine güveni artar. Aksi halde stresle sürekli ve etkisiz bir mücadele edilmesi tükenmeyi ortaya çıkarır. Stres karşısında kullanılan yeterli ya da yetersiz yöntemler, başa çıkma kavramı olarak isimlendirilmektedir. Lazarus ve Folkman^[1] başa çıkmayı, çevreden ve içten gelen istek ve çatışmaları kontrol etme ve yaşam gerilimini en az düzeye indirmek amacıyla sergilenen davranışsal ve duygusal tepkiler olarak açıklamaktadır. Başa çıkma genel olarak iki kategoride toplanmaktadır. Bunlar, probleme odaklanan başa çıkma stratejileri ve duyguya odaklanan başa çıkma stratejileridir.^[3-5]

Probleme odaklanan başa çıkma daha aktif bir strateji olup stres kaynakları karşısında bilgiye ve planlı eyleme dayanan akılcı tepkileri içermektedir. Duyguya odaklanan başa çıkma ise pasif bir strateji olup stres kaynakları karşısında oluşan duyguları ortadan kaldırmayı içermektedir. Bireylerin başa çıkma örüntülerinde her iki başa çıkma stratejisi birlikte bulunmakta ve kullanılan stratejiler bireysel özelliklere göre değişiklik göstermektedir.^[6]

Yapılan çalışmalarda hemşirelik öğrencilerinin yüksek düzeyde stres yaşadığı,^[7] finansal kısıtlamaların, sınavların, klinik uygulamaların, akademik endişeler ve ders yükünün, kuramsal ile uygulama arasındaki farkın, klinik ekibiyle olan ilişkilerin yoğun stres yarattığı,^[8-13] başlangıçta daha düşük olan stres düzeyinin eğitim programının yoğunluğu ile birlikte artış gösterdiği,^[5,14,15] bu stres dönemlerinde öncelikle kısa süreli duygu odaklı başa çıkma stratejileri geliştirdikleri,^[5,9] öğrenci hemşirelerin stresle başa çıkma becerilerinin sınırlı olduğu^[16] vurgulanmaktadır. Okul yaşamından memnun olma, fiziksel ve ruhsal sağlıklarının iyi olması durumunda stresle başa çıkma becerilerinin de daha iyi olacağı belirtilmektedir.^[17]

Hemşirelik öğrencileri için stresle olumlu başa çıkma davranışlarını geliştirmek onları mesleki yaşantılarına hazırlamada çok önemlidir; öğrencilerin eğitiminde stres yönetimi/stresle başa çıkma becerileri yer almalı, değerlendirilmeli ve izlenmelidir.^[9,12,13,18-21] Ancak, hemşire öğrencilerle yapılan çalışmaların çoğunda, stresle başa çıkma düzeyleri bir kez değerlendirilmiştir.^[12,17,20,22,23] Bu araştırma, hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerini belirlemek, öğrencilerin bireysel özellikleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve stresle başa çıkma düzeylerindeki gelişimi izlemek amacıyla yapıldı.

Araştırmada Yanıtlanması Beklenen Sorular

- Eğitim sürecinde öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Eğitim sürecinde öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri cinsiyete göre farklı mıdır?
- Eğitim sürecinde öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri geldikleri yer ve ikamet ettikleri yere göre farklı mıdır?
- Eğitim sürecinde öğrencilerin not ortalaması ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Tipi: Bu araştırma tanımlayıcı ve kohort tiptedir.

Evren ve Örneklem: Araştırmanın evrenini, İstanbul’ da bir Vakıf Üniversitesinin Hemşirelik bölümü 1. sınıfında okuyan tüm öğrenciler (N=100) oluşturdu. Öğrencilerin tamamı örnekleme dahil edildi.

Verilerin Toplanması: Veriler stresle başa çıkma düzeylerindeki değişimi izleyebilmek amacıyla, öğrencilerin ilk eğitime başladıkları hafta (19.10.2009), ilk dönemin tamamlandığı hafta (18.01.2010) ve 1. yılın dönem sonu (10.05.2010) yüz yüze görüşme yoluyla toplandı.

Veri Toplama Araçları: Öğrencilerin kişisel bilgileri için “Öğrenci Tanıma Formu” ve stresle başa çıkma düzeyini değerlendirmek amacıyla “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” kullanıldı.

Öğrenci Tanıma Formu; öğrencilerin bireysel özelliklerini içeren 17 sorudan oluştu.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği: Carver ve ark.’nın,^[4] 1989 yılında geliştirdiği ölçek, zor ve stresli durumlarla karşılaştığı zaman kişilerin verdikleri yanıtları ve başa çıkma yollarını inceler. Gök^[24] tarafından 1995 yılında Türk toplumuna uyarlanarak, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve 13 alt boyutun kullanılmasına karar verilmiştir. Gök’ün^[24] çalışmasında ölçeğin

Cronbach alfa kat sayısı alt boyutlarda ayrı ayrı hesaplanmış ve 0.51-0.90 arasında bulunmuştur. Ölçek dördümlü Likert tipinde olup uygulayıcılardan kendilerine en uygun olan seçeneği işaretlemeleri istenir. Seçenekler ve puanları: “Hiçbir zaman yapmam=1 puan”, “Arada sırada yaparım=2 puan”, “Orta derecede yaparım=3 puan”, “Sıklıkla yaparım=4 puan”dır. Ölçeğin toplam puanı 60-240, alt boyut puanları 4-16 puan arasında değişmektedir. 13 alt boyut içine girmeyen dokuz madde (2, 10, 16, 20, 22, 31, 41, 43, 49) toplam puan içinde hesaplanmaktadır.^[24] Ölçekte ters puanlanan maddeler bulunmamakta olup kesme noktası yoktur. Ölçekten alınan puanın yüksek olması stresle başa çıkma düzeyinin iyi olduğunu gösterir. Ölçeğin alt boyutları ve maddeleri Tablo 1’de verilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha kat sayısı 0.84 olarak bulunmuştur.

Verilerin Değerlendirilmesi: Elde edilen veriler SPSS 11.0 programı kullanılarak incelendi. Veriler, %95’lik güven aralığında, sayı ve yüzde dağılımlar, aritmetik ortalama, standart sapma, “t” testi ve korelasyon analizi ile değerlendirildi.

Araştırmanın Etik Yönü: Araştırmanın planlama aşamasında

ilgili kurumdan 4000-29 sayılı resmi izin, 9000/177 sayılı etik kurul onayı alındıktan sonra, öğrencilerden aydınlatılmış yazılı onam alındı.

Araştırmanın sınırlılıkları: Araştırmanın tek bir üniversitede uygulanmış olması, sonuçların kullanılan ölçeğin ölçtüğü niteliklerle sınırlı olması ve okulda sadece birinci sınıf öğrencileri bulunduğundan örnekleme üst sınıf öğrencilerinin yer almaması sınırlılık olarak kabul edilmiştir.

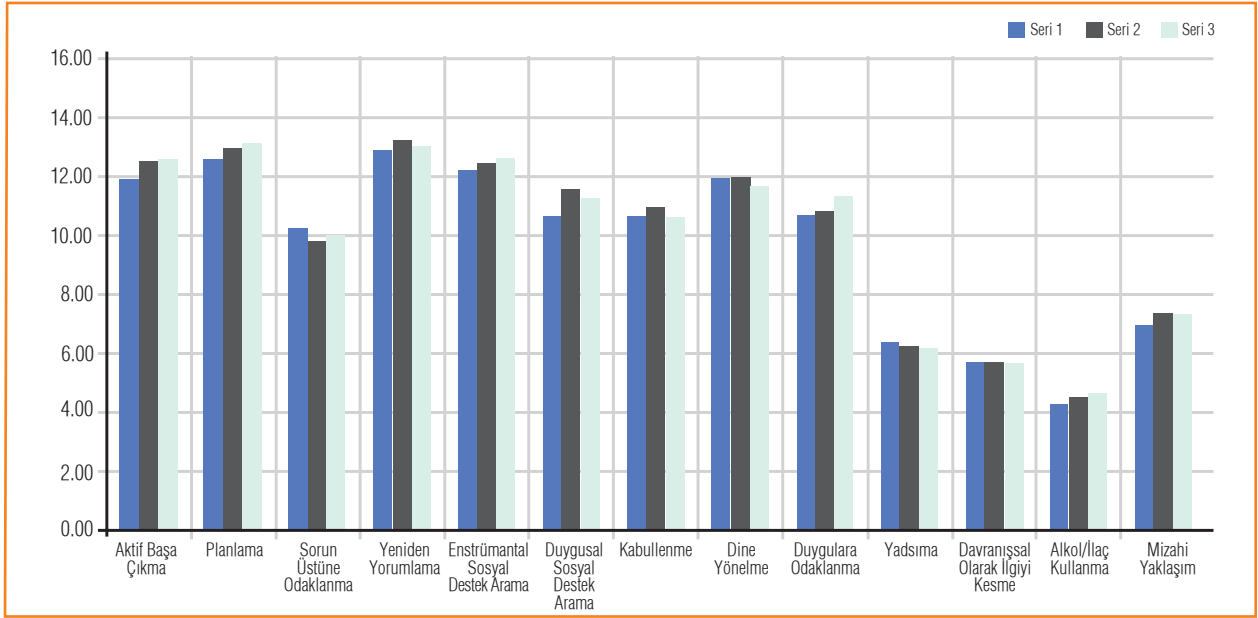
Bulgular

Öğrencilerin bireysel özellikleri incelendiğinde yaşlarının 18-24 arasında ve yaş ortalamalarının 19.69±1.20 olduğu, %90’ının kız öğrenci, % 59’unun İstanbul dışından geldiği ve %60’ının evde ikamet ettiği belirlendi.

Öğrencilerin stresle başa çıkma toplam puanlarının ilk uygulamada ortalama 156.99±15.98 (114-191 arasında), ikinci uygulamada ortalama 160.26±13.81 (125-195 arasında), üçüncü uygulamada ortalama 159.86±15.30 (127-231 arasında) olduğu ve uygulamalar arasındaki karşılaştırmada 1. ve 2. uygulamalar

Tablo 1: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Alt Boyutlar	Açıklama	Maddeler
Olumlu Başa Çıkma Alt Boyutları		
Aktif Başa Çıkma	Stres yaratan olayların üstesinden gelmek ya da onun yarattığı etkileri hafifletmek için aktif adım atma sürecidir. Doğrudan harekete geçmek, gösterilen çabayı artırmak ve başa çıkma girişimini kademeli olarak gerçekleştirmeye çalışmak, bu süreçte yer almaktadır.	5, 25, 47, 58
Planlama	Stres yaratan olayla nasıl başa çıkılacağına düşünülmesidir. Harekete geçmek için planlar yapmayı, hangi adımların atılacağını ve sorunun nasıl ele alınacağını düşünmeyi içerir.	19, 32, 39, 56
Diğer Aktiviteleri Bırakarak Sorun Üstüne Odaklanma	Diğer olayları zihinden uzak tutarak, tamamen stres yaratan olayın üzerine yoğunlaşmaktır.	15, 33, 42, 55
Olumlu Tarzda Yeniden Yorumlama	Stres yaratan olayı daha olumlu açıdan görmektir.	1, 29, 38, 59
Sosyal Destek Arama (Enstrümantal)	Öğüt, bilgi, yardım almayı içerir.	4, 14, 30, 45
Olumsuz Başa Çıkma Alt Boyutları		
Sosyal Destek Arama (Duygusal)	Moral destek, sempati ve anlayış içinde olmaktır.	11, 23, 34, 52
Kabullenme	Stres yaratan olayın gerçekliğini kabul etmektir.	13, 21, 44, 54
Dine Yönelme	Stres yaratan olay karşısında dini aktiviteleri artırmaktır.	7, 18, 48, 60
Duygulara Odaklanma ve Duyguları Ortaya Koyma	Stres yaratan olay karşısında duyguların farkında olma ve bu duyguları ortaya koyma eğilimidir.	3, 17, 28, 46
Yadsıma	Stres yaratan olayın varlığına inanmayı reddetmek, sanki bu olay gerçek değilmiş gibi davranmaktır.	6, 27, 40, 57
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	Bireyin, çaba göstermeyi azaltması veya bırakmasıdır	9, 24, 37, 51
Alkol/ilaç Kullanma	Stres yaratan olaydan uzaklaşmak için alkol veya ilaç kullanımına yönelmektir	12, 26, 35, 53
Mizahi Yaklaşım	Stres yaratan olaya şaka ve espirilerle yaklaşmaktır	8, 26, 36, 50



Şekil 1: Öğrencilerin "Stresle Başa Çıkma Ölçeği" alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları

arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ($p<0.05$), ancak 2. ve 3. uygulamalar arasında fark olmadığı belirlendi.

Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları Şekil 1'de verildi. Ölçeğin stresle olumlu başa çıkma alt boyutlarından "Aktif Başa Çıkma" ve "Olumlu Tarzda Yeniden Yorumlama", stresle olumsuz başa çıkma alt boyutlarından "Sosyal Destek Arama" ve "Mizahi Yaklaşım" da istatistiksel olarak anlamlı fark ($p<0.05$) olduğu görüldü.

Öğrencilerin cinsiyetine göre ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırılmasında, 2. uygulamada, kız öğrenciler lehine "Sosyal Destek Arama (duygusal)", "Kabullenme" alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p<0.05$) belirlenirken, 3. uygulamada erkek öğrenciler lehine "Odaklanma" alt boyut ölçek puanında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ($p<0.001$) bulundu.

İstanbul ili ve dışından gelen öğrencilerin stresle başa çıkma toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmedi ($p>0.05$). 1. uygulamada; İstanbul dışından gelenler lehine "Aktif Başa Çıkma" ($p<0.05$), "Olumlu Tarzda Yeniden Yorumlama" ($p<0.01$), "Enstrümantal Destek Arama" ($p<0.01$), 2. uygulamada; İstanbul dışından gelenler lehine "Olumlu Tarzda Yeniden Yorumlama" ($p<0.05$), "Dine Yönelme" ($p<0.05$), İstanbul içinden gelenler lehine "Mizahi Yaklaşım" ($p<0.05$), 3. uygulamada; İstanbul dışından gelenler lehine "Olumlu Tarzda Yeniden Yorumlama" ($p<0.05$), İstanbul içinden gelenler lehine "Alkol/İlaç Kullanma" ($p<0.05$), "Mizahi Yaklaşım" ($p<0.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlendi (Tablo 2).

Evde ya da yurttan kalan öğrencilerin stresle başa çıkma toplam

puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı ($p>0.05$). 1. uygulamada; yurttan kalanlar lehine "Aktif Başa Çıkma" ($p<0.05$), "Sorun Üstüne Odaklanma" ($p<0.05$), ve "Enstrümantal Destek Arama" ($p<0.01$), evde kalanlar lehine "Mizahi Yaklaşım" ($p<0.01$), 2. uygulamada; yurttan kalanlar lehine "Dine Yönelme" ($p<0.05$), evde kalanlar lehine "Mizahi Yaklaşım" ($p<0.01$), 3. uygulamada; evde kalanlar lehine "Alkol/İlaç Kullanma" ($p<0.01$), "Mizahi Yaklaşım" ($p<0.001$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlendi (Tablo 3).

Not ortalamalarına göre öğrencilerin stresle başa çıkma toplam puanları arasında ilişki belirlenmedi ($p>0.05$). Ayrıca, 1. dönem not ortalamaları ile 2. uygulama sonuçlarında "Yadsıma" alt boyutunda negatif, 2. dönem not ortalamaları ile 3. uygulama sonuçlarında "Kabullenme" alt boyutunda pozitif, "Alkol/İlaç Kullanma" alt boyutunda negatif yönde ilişki olmakla birlikte ($p<0.05$), aralarında anlamlı bir korelasyon olmadığı belirlendi ($r<0.30$) (Tablo 4).

Tartışma

Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri ve gelişmelerini izlemeye yönelik yapılan çalışmada, uygulamalar arasında toplam puanlarında ve bazı alt boyutlarda sayısal ve istatistiksel olarak anlamlı farklar belirlendi. Tully'nin^[16] çalışmasında hemşire olmanın ciddi duygusal stres yarattığı, tüm öğrencilerin stresli olduğu ve stresle başa çıkma düzeylerinin sınırlı olduğu belirlenmiştir. Şahin'in^[22] hemşirelik öğrencileri ile yaptığı çalışmada stresle başa çıkma puanları bizim çalışmamıza göre daha düşük bulunmuş ve sınıflara göre de fark olmadığı belirlenmiştir. Yıldırım ve Ekinci'nin^[20] hemşire ve hemşire

Tablo 2: Öğrencilerin 1. 2. ve 3. Uygulamada Stresle Başa Çıkma Puanlarının Geldikleri Yer İle Karşılaştırılması (N=100)

Alt Boyutlar	Yer	1. Uygulama			2. Uygulama			3. Uygulama		
		X±SS	t	p	X±SS	t	p	X±SS	t	p
Toplam Puan	İl içi İl dışı	155.00+18.66 158.37+13.83	-1.04;	0.30	159.41+14.89 160.85+13.11	-0.51;	0.61	161.51+16.46 158.71+14.48	0.90;	0.37
Aktif Başa Çıkma	İl içi İl dışı	12.07+2.23 12.97+1.88	-2.16;	0.033*	13.10+1.74 13.27+1.87	-0.46;	0.640	12.85+2.16 12.56+1.76	-1.79;	0.076
Planlama	İl içi İl dışı	13.02+2.29 13.53+2.27	-1.08;	0.282	13.34+2.02 13.97+1.88	-1.59;	0.116	13.78+2.23 13.93+2.16	-0.34;	0.734
Sorun Üstüne Odaklanma	İl içi İl dışı	10.27+2.47 11.08+2.31	-1.69;	0.094	10.07+2.40 10.61+2.23	-1.15;	0.254	10.61+2.69 10.47+2.62	0.25;	0.803
Olumlu Tarzda Yeniden Yorumlama	İl içi İl dışı	13.05+1.91 14.05+1.68	-2.72;	0.007**	13.54+1.78 14.32+1.37	-2.49;	0.014*	13.39+1.80 14.10+1.73	-1.99;	0.049*
Sosyal Destek Arama (Enstrümantal)	İl içi İl dışı	12.07+2.33 13.49+2.20	-3.09;	0.003**	13.15+2.38 13.22+2.42	-0.15;	0.880	13.24+1.89 13.22+2.19	0.56;	0.956
Sosyal Destek Arama (Duygusal)	İl içi İl dışı	11.02+2.68 11.39+2.69	-0.67;	0.504	12.20+2.74 12.15+2.53	0.08;	0.936	12.34+2.14 11.56+2.36	1.69;	0.94
Kabullenme	İl içi İl dışı	11.80+5.30 10.95+2.46	1.09;	0.280	11.80+2.63 11.39+2.42	0.81;	0.418	11.41+2.64 11.22+2.52	0.37;	0.711
Dine Yönelme	İl içi İl dışı	12.24+2.97 12.90+3.04	-1.07;	0.288	11.78+3.35 13.32+2.83	-2.48;	0.015*	12.10+3.59 12.58+3.29	-0.69;	0.492
Duyulara Odaklanma	İl içi İl dışı	11.41+2.50 11.31+2.76	0.20;	0.840	11.56+2.38 11.37+2.55	0.37;	0.710	12.34+2.45 11.73+2.61	1.19;	0.239
Yadsıma	İl içi İl dışı	6.66+2.33 6.64+2.06	0.03;	0.974	6.71+2.33 6.42+2.25	0.61;	0.543	6.78+2.69 6.36+2.26	0.86;	0.395
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	İl içi İl dışı	6.10+1.90 5.95+1.86	0.39;	0.698	6.32+1.86 5.93+2.02	0.97;	0.335	6.37+2.12 5.71+2.14	1.51;	0.135
Alkol/İlaç Kullanma	İl içi İl dışı	4.78+1.53 4.32+1.09	1.75;	0.083	5.00+2.20 4.47+1.29	1.50;	0.525	5.49+2.52 4.51+1.62	2.36;	0.020*
Mizahi Yaklaşım	İl içi İl dışı	7.68+2.24 7.07+2.18	1.37;	0.173	8.44+2.23 7.32+2.13	2.53;	0.013*	8.51+2.37 7.25+2.81	2.34;	0.021*

*p<0.05, **p<0.01

olmayan üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada stresle başa çıkma puanları bizim çalışmamıza göre daha düşük bulunmuştur. Ni ve ark.'nın^[10] yaptığı çalışmada stresle olumsuz başa çıkmadan kaçınılmasının yanı sıra otonominin desteklenmesi ve özgüvenin oluşturulmasının öğrenci hemşirelerin eğitiminde çok önemli olduğu vurgulanmıştır.

Bu çalışmada 2. ve 3. uygulamalar arasında toplam stres puanlarında anlamlı değişiklik olmadığı, ancak stresle olumlu başa çıkma alt boyutlarından "Planlama", "Yeniden Yorumlama", "Enstrümantal Destek Arama" ile stresle olumsuz başa çıkma alt boyutlarından "Yadsıma" dışındaki tüm alt boyutlarda sayısal olarak fark oluştu (Şekil 1). 1. ve 2. uygulama arasında oluşan farkın 2. ve 3. uygulamalar arasında oluşmaması, öğrencilerin sadece ilk dönemde psikoloji dersi almış olmalarının stresle başa çıkmalarında destekleyici olduğu düşünülebilir. Prymachuk ve Richards'ın çalışmasında^[25] ruh sağlığı dersini alan öğrencilerin

stresle başa çıkma durumlarının daha iyi olduğu belirlenmiştir. Yıldırım ve Ekinci'nin^[20] çalışmasında müfredat programında yer alan Psikoloji, Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler, Akıl Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği, Sağlık Sosyolojisi gibi derslerin öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceği belirtilmiştir.

Literatürde cinsiyetin stresle başa çıkmada önemli olduğu belirtilmektedir.^[19,20,25] Bu çalışmada cinsiyet ile stresle başa çıkma toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmadı (p>0.05). Yıldırım ve Ekici'nin^[20] çalışmasında kız öğrencilerin puan ortalamaları erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada kız öğrencilerin stresle başa çıkmada duygusal destek arama ve kabullenmeyi kullandığı, erkek öğrencilerin daha sıklıkla odaklanmayı kullandıkları belirlendi. Kaya ve ark.'nın^[23] çalışmasında, olumsuz başa çıkma yöntemlerinin daha çok kız öğrenciler tarafından kullanılması

Tablo 3 : Öğrencilerin 1. 2. ve 3. Uygulamada Stresle Başa Çıkma Puanlarının Kaldıkları Yer İle Karşılaştırılması (N=100)

Alt Boyutlar	Yer	1. Uygulama			2. Uygulama			3. Uygulama		
		X±SS	t	p	X±SS	t	p	X±SS	t	p
Toplam Puan	Ev Yurt	155.33±18.04 159.48±12.08	-1.27;	0.20	158.83±14.13 162.40±13.22	-1.26;	0.21	160.92±16.50 158.28±13.37	0.84;	0.400
Aktif Başa Çıkma	Ev Yurt	12.25±2.16 13.13±1.81	-2.10;	0.038*	13.20±1.73 13.20±1.96	0.00;	1.000	13.03±2.08 13.63±1.77	-0.48;	0.140
Planlama	Ev Yurt	13.07±2.36 13.70±2.11	-1.37;	0.174	13.45±2.05 14.10±1.75	-1.64;	0.103	13.72±1.37 14.10±1.88	-0.86;	0.392
Sorun Üstüne Odaklanma	Ev Yurt	10.32±2.47 11.40±2.14	-2.26;	0.026*	10.08±2.36 10.85±2.15	-1.64;	0.103	10.33±2.85 10.83±1.30	-0.91;	0.365
Olumlu Tarzda Yeniden Yorumlama	Ev Yurt	13.48±1.96 13.88±1.62	-1.05;	0.298	13.83±1.66 14.25±1.46	-1.28;	0.201	13.77±1.66 13.88±1.98	-0.30;	0.768
Sosyal Destek Arama (Enstrümantal)	Ev Yurt	12.33±2.35 13.78±2.09	-3.13;	0.002**	13.05±2.34 13.40±2.49	-0.71;	0.477	13.18±2.09 13.30±2.05	-0.28;	0.783
Sosyal destek Arama (Duygusal)	Ev Yurt	11.07±2.71 11.50±2.63	-0.79;	0.430	12.08±2.61 12.30±2.62	-0.37;	0.686	12.10±2.36 11.55±2.17	1.18;	0.242
Kabullenme	Ev Yurt	11.45±4.56 11.08±2.58	-0.47;	0.638	11.53±2.53 11.60±2.50	-0.13;	0.897	11.03±2.62 11.70±2.43	-1.28;	0.203
Dine Yönelme	Ev Yurt	12.23±3.15 13.23±2.73	-1.62;	0.107	12.07±3.29 13.63±2.66	-2.50;	0.014*	12.05±3.70 12.88±2.88	-1.19;	0.237
Duygulara Odaklanma	Ev Yurt	11.32±2.56 11.40±2.80	-0.15;	0.878	11.33±2.20 11.63±2.84	-0.58;	0.567	12.15±2.46 11.73±2.68	-0.82;	0.416
Yadsıma	Ev Yurt	6.63±2.28 6.68±1.99	-0.09;	0.925	6.65±2.28 6.38±2.29	-0.59;	0.557	6.92±2.75 5.95±1.96	1.97;	0.052
Davranışsal Olarak İlgili Kesme	Ev Yurt	5.97±1.88 6.08±1.87	-0.28;	0.778	6.02±1.70 6.20±2.31	-0.45;	0.648	6.23±2.31 5.60±1.84	1.45;	0.149
Alkol/ilaç Kullanma	Ev Yurt	4.57±1.32 4.43±1.28	0.53;	0.596	4.77±1.65 4.58±1.87	-0.54;	0.591	5.37±2.50 4.23±0.86	2.77;	0.007**
Mizahi Yaklaşım	Ev Yurt	7.83±2.17 6.55±2.07	2.95;	0.004**	8.30±2.31 7.00±1.87	2.96;	0.004**	8.62±2.83 6.50±1.91	4.14;	0.000***

*P<0.05, **P<0.01, ***P<0.001

bu çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Literatürde sosyal destek, duygusal destek ve aile desteğinin stresle başa çıkmada önemli olduğundan bahsedilmektedir.^[12,20,21,26] Çalışmamızda İstanbul ili ve dışından gelen öğrencilerin stresle başa çıkma toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmemesine karşın İstanbul dışından gelenlerin daha sıklıkla aktif başa çıkma, yeniden yorumlama, enstrümantal destek arama, dine yönelme, İstanbul içinden gelenlerin daha sıklıkla mizahi yaklaşım, alkol/ilaç kullanma davranışlarını kullandıkları belirlendi. Kara'nın^[12] çalışmasında özellikle ataeril ailelerde "Dine Yönelme" başa çıkma mekanizmasının daha çok kullanılması bizim çalışmamızda da İstanbul dışından gelen öğrencilerin daha çok ataeril özellikte olduğu düşünüldüğünde paralellik gösterdiği söylenebilir. Araştırma sonucunda, evde ya da yurttan kalan öğrencilerin stresle

başına çıkma toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmazken yurttan kalan öğrencilerin daha sıklıkla aktif başa çıkma, sorun üstüne odaklanma ve enstrümantal destek arama gibi olumlu başa çıkma yöntemleri ile dine yönelme gibi olumsuz başa çıkma yöntemlerini kullandığı, evde kalan öğrencilerin de daha sıklıkla mizahi yaklaşım gibi olumsuz başa çıkma yöntemini kullandığı belirlendi. Yıldırım ve Ekinci'nin^[20] çalışmasında ailesiyle birlikte ya da arkadaşlarıyla birlikte kalan öğrencilerin yurttan kalan öğrencilere göre stresle başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada, şehir dışından gelen öğrencilerin dine yönelme davranışları, ekonomik anlamda daha fazla destek buldukları için dini eğilimi yüksek olan yurtları tercih etmeleri ile yorumlanabilir. Çalışma sonuçları Kara'nın^[12] çalışmasıyla benzer alt boyutlarda paralellik göstermektedir.

Tablo 4: Öğrencilerin Uygulamanın Yapıldığı Dönemdeki Not Ortalamaları ile Stresle Başa Çıkma Ölçek Puan Ortalamalarının İlişkisi

2. Uygulama	1. Dönem Not Ortalama		3. Uygulama	2. Dönem Not Ortalama	
	r	p		r	p
Toplam Puan	-0.149	0.140	Toplam Puan	-0.074	0.464
Aktif Başa Çıkma	0.050	0.624	Aktif Başa Çıkma	0.054	0.593
Planlama	-0.053	0.598	Planlama	0.001	0.995
Sorun Üstüne Odaklanma	0.015	0.881	Sorun Üstüne Odaklanma	-0.035	0.726
Olumlu Tarzda Yeniden Yorumlama	-0.084	0.406	Olumlu Tarzda Yeniden Yorumlama	0.164	0.102
Sosyal Destek Arama (Enstrümantal)	-0.013	0.898	Sosyal Destek Arama (Enstrümantal)	0.033	0.743
Sosyal destek Arama (Duygusal)	-0.064	0.529	Sosyal destek Arama (Duygusal)	-0.056	0.582
Kabullenme	0.088	0.381	Kabullenme	0.13	0.034*
Dine Yönelme	-0.072	0.474	Dine Yönelme	0.059	0.560
Duygulara Odaklanma	-0.109	0.282	Duygulara Odaklanma	-0.176	0.079
Yadsıma	-0.236	0.018*	Yadsıma	-0.121	0.232
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	-0.016	0.871	Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	-0.132	0.191
Alkol/ilaç Kullanma	-0.142	0.158	Alkol/ilaç Kullanma	-0.220	0.028*
Mizahi Yaklaşım	-0.137	0.173	Mizahi Yaklaşım	-0.182	0.069

Bu çalışmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre not ortalamaları daha yüksek bulundu. Not ortalamalarına göre öğrencilerin toplam stres puanları arasında ilişki belirlenemezken, notu daha iyi öğrencilerin olumsuz başa çıkma yöntemlerini daha az tercih ettikleri, bunun da diğer araştırmacıların sonuçları ile paralellik gösterdiği belirlendi.^[5,9,12] Öğrencilerin, genellikle notları düştüğünde, durumun gerçekliğini kabul etme yerine bu durumu “yadsıma” veya “alkol/ilaç kullanımı” gibi stresle baş etmede etkin olmayan mekanizmaları daha sık kullandıkları görülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Stres yaratan durumlar arasında ilk sıralarda yer alan üniversiteyi kazanmak, adres değiştirmek gibi etkilerin yaşandığı hemşirelik bölümünde öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin iyi olduğu ve ilk dönem sonunda da bu düzeyin arttığı söylenilebilir. Eğitimleri boyunca stresle başa çıkma düzeylerinin aralıklı olarak değerlendirilmesi, stres, başa çıkma ve adaptasyon süreçlerinin anlaşılmasında farklı modellerin kullanılması ve olumlu başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesi konusunda desteklenmeleri, eğitimin her döneminde stresle başa çıkma düzeyini güçlendirecek “Psikoloji, Kişilerarası İlişkiler, Sağlık Sosyolojisi” gibi derslerin program içine yerleştirilmesinin yararlı olacağı kanısındayız.

KAYNAKLAR

1. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, Inc.; 1984.
2. Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve başa çıkma yolları. 25. basım, İstanbul: Remzi Kitabevi; 2008.
3. Folkman S, Lazarus RS, Gruen RJ, DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. Journal of Personality and Social Psychology 1996;50(3):571-9.
4. Carver CS, Scheier MF. Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. J Pers Soc Psychol 1994;66(1):184-95.
5. Lo R. A longitudinal study of perceived level of stress, coping and self-esteem of undergraduate nursing students: an Australian case study. J Adv Nurs 2002;39(2):119-26.
6. Folkman S, Lazarus RS. An analysis of coping in a middle-aged community sample. J Health Soc Behav 1980;21(3):219-39.
7. Hegge M, Larson V. Stressors and coping strategies of students in accelerated baccalaureate nursing programs. Nurse Educ 2008;33(1):26-30.
8. Timmins F, Kaliszer M. Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students -- fact-finding sample survey. Nurse Educ Today 2002;22(3):203-11.
9. Evans W, Kelly B. Pre-registration diploma student nurse stress and coping measures. Nurse Educ Today 2004;24(6):473-82.
10. Ni C, Liu X, Hua Q, Lv A, Wang B, Yan Y. Relationship between coping, self-esteem, individual factors and mental health among Chinese nursing students: a matched case-control study. Nurse Educ Today 2010;30(4):338-43.
11. Sharif F, Masoumi S. A qualitative study of nursing student experiences

- of clinical practice. *BMC Nurs* 2005;4:6.
12. Kara D. Eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2009;22:255-63.
13. Gibbons C. Stress, coping and burn-out in nursing students. *Int J Nurs Stud* 2010;47(10):1299-309.
14. Watson R, Deary I, Thompson D, Li G. A study of stress and burnout in nursing students in Hong Kong: a questionnaire survey. *Int J Nurs Stud* 2008;45(10):1534-42.
15. Deary IJ, Watson R, Hogston R. A longitudinal cohort study of burnout and attrition in nursing students. *J Adv Nurs* 2003;43(1):71-81.
16. Tully A. Stress, sources of stress and ways of coping among psychiatric nursing students. *J Psychiatr Ment Health Nurs* 2004;11(1):43-7.
17. Temel E, Bahar A, Çuhadar D. Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2007;2(5):107-118.
18. Prymachuk S, Richards DA. Predicting stress in pre-registration nursing students. *Br J Health Psychol* 2007;12(Pt 1):125-44.
19. Hamarta E, Arslan C, Saygın Y, Özyeşil Z. Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi* 2009;7:18;25-42.
20. Yıldırım A, Ekinci M. Eğitimi hemşirelik olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2005;8:3;19-29.
21. Luo Y, Wang H. Correlation research on psychological health impact on nursing students against stress, coping way and social support. *Nurse Educ Today* 2009;29(1):5-8.
22. Şahin, B. Hemşirelik öğrencilerinin kendilerini anlatma ve stresle baş etme ilişkilerinin belirlenmesi. [Yüksek Lisans Tezi] İstanbul: Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2007.
23. Kaya M, Genç M, Kaya B, Pehlivan E. Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2007;18:2;137-46.
24. Gök Ş. Anksiyete ve depresyonda stresle başa çıkma. [Uzmanlık Tezi] İstanbul: İ.Ü. İstanbul Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı; 1995.
25. Prymachuk S, Richards DA. Mental health nursing students differ from other nursing students: Some observations from a study on stress and coping. *Int J Ment Health Nurs* 2007;16(6):390-402.
26. Ross R, Zeller R, Srisaeng P, Yimnee S, Somchid S, Sawatphanit W. Depression, stress, emotional support, and self-esteem among baccalaureate nursing students in Thailand. *Int J Nurs Educ Scholarsh* 2005;2:Article25.