

Hemşirelik Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Examination of the Coping Style with Stress and the Assertiveness of the Nursing Students in Terms of Some Variables

Mine EKİNCİ, Özlem ŞAHİN ALTUN, Ganime CAN

ÖZET

Amaç: Sağlıklı insan ilişkileri kurmada ve geliştirmede uygun duygu ve davranışları gösterebilmek oldukça önemlidir. Bireyin stres uyarılarına karşısında aldığı önlemlerin etkililiği onun davranışsal özellikleriyle yakından ilgilidir. Araştırmanın amacı; hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Tanımlayıcı tipte olan araştırmanın evrenini Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 02.04/25.05.2012 tarihleri arasında öğrenim gören birinci ve dördüncü sınıf toplam 267 öğrenciden araştırmaya katılmayı kabul eden 214 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirleyen kişisel bilgi formu, Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBTÖ) ve Rathus Atılganlık Envanteri (RAE) ile toplanmıştır. Değerlendirmede, yüzdelik, aritmetik ortalama, standart sapma, t testi, One Way Anova, Kruskal Wallis, Mann-Whitney U ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin stresle başa çıkma puan ortalamalarının 77.88 ± 10.08 olduğu belirlenmiştir. Stresle başa çıkma ölçeği alt boyut ortalamaları, problem çözme (27.23 ± 4.08), sosyal destek arama (26.28 ± 4.06) ve kaçınma (24.36 ± 4.01) dir. Öğrencilerin atılganlık düzeyinin 6.52 ± 16.84 ve %70.4'ünün atılgan olduğu tespit edilmiştir. Stresle başa çıkma tarzı ile atılganlık düzeyi arasında pozitif doğrultuda bir ilişki bulunmuştur ($r=0.235$, $p=0.001$). Stresle başa çıkma düzeyi yükseldikçe öğrencilerin atılganlık düzeylerinin de yükseldiği saptanmıştır.

Sonuç: Bu sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin stresle başetmeye ve atılganlık düzeylerini geliştirmeye yönelik eğitim programları ve sosyo-kültürel etkinlikler düzenlenebilir.

Anahtar sözcükler: Atılganlık; hemşirelik öğrencileri; stresle başa çıkma.

SUMMARY

Objectives: It is very important to exhibit appropriate feelings and behaviors in establishing and developing healthy human relationships. The efficiency of precautions taken by the individual against stressors is closely related with her/his behavioral features. The purpose of the study is to examine the relationship between the styles of nursing students regarding coping with stress and their levels of assertiveness.

Methods: The population of this descriptive study consists of 214 students out of a total of 267 freshmen and senior students who received education in Atatürk University Faculty of Health Sciences between 02.04.2012 and 25.05.2012 and accepted to participate in the study. The data was gathered with Rathus Assertiveness Schedule (RAE), Stress-Coping Style Scale (SCSS) and Personal Data Sheet which defined students' socio-demographic features. Percentage, arithmetic average and standard deviation, variance analysis, Kruskal Wallis, Mann Whitney U, Independent Samples T test, and Pearson correlation analysis are used in data evaluation.

Results: This study confirmed that the students SCSS average total score is 77.88 ± 10.08 . Subscale mean scores of the scale of coping with stress are as follows: problem solving (27.23 ± 4.08), seeking social support (26.28 ± 4.06) and avoidance (24.36 ± 4.01). It was determined that the assertiveness levels of the students (6.52 ± 16.84) showed that 70.4% of them were assertive. It was found that there was a positive ($r=0.235$, $p=0.001$) relationship between the coping style with stress and the assertiveness level. It was determined that as the level of coping with stress increases, assertiveness levels of students increase as well.

Conclusion: In line with these results, it is possible to organize training programs and socio-cultural activities in order for students to cope with stress and developing their levels of assertiveness.

Key words: Assertiveness; nursing students; coping style with stress.

Giriş

Hemşirelik eğitimi, öğrencilerin yaratıcılığını eleştirel düşünme becerisini ve benlik gelişiminin devamını sağlamaktır.

Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Erzurum

İletişim (Correspondence): Dr. Ganime CAN.
e-posta (e-mail): ganime_31@hotmail.com

Psikiyatri Hemşireliği Dergisi 2013;4(2):67-74
Journal of Psychiatric Nursing 2013;4(2):67-74

Doi: 10.5505/phd.2013.85856

Geliş tarihi (Submitted): 26.07.2013 **Kabul tarihi (Accepted):** 27.10.2013

Bu eğitimsel süreç sonunda bireylerden, bilgi, tutum ve becerilerini bilimsel problem çözme yöntemini kullanarak, hastanın sağlık problemlerini çözmeleri beklenmektedir.^[1] Öğrenci, bu beklentileri karşılamaya çalışırken, olumlu yaşantıların yanında travmatik ve stresli yaşantılardan dolayı engellenmişlik, incinme, stres ve hayal kırıklığı yaşayabilmektedir.^[2]

Hemşirelik öğrencileri eğitimleri sırasında bir üniversite öğrencisi olarak yaşadıkları çatışmaların yanı sıra, okul ve hastane çevresinin yarattığı bir takım sorunlarla karşılaşabilmektedir. Üniversitede öğrenci olmanın yanı sıra yoğun ve stresli hastane ortamında staja çıkma, hasta ve ölümcül bireylere bakım verme, eğitimciler ve hastane çalışanları ile ileti-

şimde yaşanan zorluklara bağlı olarak birçok stresöre maruz kalabilmektedir. Bireyin özelliklerinin bu zorlukla başa çıkma konusunda yetersiz kalması durumunda stres yaşayabilmektedir.^[3]

Stres, bir gerginlik hali ya da tehdit oluşturan ve değişme ya da uyum gerektiren herhangi bir çevresel istek veya beklentiler bütünüdür.^[4] Stresle başa çıkabilmek, stres yapıcıların uyandırdığı duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek veya bu gerilime dayanma amacı ile gösterilen davranışların ve duygusal tepkilerin bütünüdür.^[5]

Bireyin yaşadığı stresli yaşam olayları ve başa çıkma tarzları kültüre, etnik yapıya, çalışıp çalışmama durumuna göre farklılık gösterebilmektedir.^[6] Aşırı duyarlı ve duygusal tepkileri ön planda olan, olayları ya çok iyi ya da çok kötü şekilde değerlendirenler, pasif ve olgunlaşmamış kişilik özelliklerine sahip bireyler stresle başa çıkma konusunda başarısız olmaktadır.^[7] Atılğan kişilik özelliğine sahip bireyler ise, stresle başa çıkma konusunda problem çözmeye yönelik rasyonel adım ve yöntemleri kapsayan aktif plânlamayı daha çok kullanmaktadır.^[8]

Hemşirelik eğitiminin başta gelen amaçlarından birisi de kendine değer veren, öz güvenleri yüksek, insan ilişkileri iyi, işlevlerini yerine getirmede oldukça atılğan meslek üyeleri yetiştirerek içinde yaşadıkları toplumda daha başarılı, üretken ve aranan bireyler olmalarını sağlamaktır.^[9,10]

En etkin iletişim biçimi olarak kabul edilen atılğanlık, "başkalarının haklarını küçük görmeden ve zedelemeyen kişinin kendi haklarını koruması, düşünce, duygu ve inanışlarını doğrudan, dürüst ve uygun yollarla ifade etmesi" olarak tanımlanmaktadır.^[11]

Atılğanlık evrensel bir özellik değildir. Kişiyi ve duruma göre değişmektedir.^[12] Atılğan olmayı birçok faktör etkileyebilir. Özellikle yükseköğrenime başlamak kişiyi bir güven ve sorumluluk kazandırır. Genç birey, kendi yaşamını kontrol etmek ve geleceği üzerinde etkili olmak konusunda daha fazla sorumluluk alır, bağımsız düşünme becerisini geliştirir ve sorunlarını çözebileceği konusunda güven kazanır. Bir mesleğe aday olma, bağımsız karar verilmesi gereken durumların artması, farklı yerleşim yerlerinden ve sosyo-kültürel düzeylerden gelip yeni arkadaş çevresi içine girmesi gibi okul yaşantısının getirdiği değişiklikler, öğrencilerin bir gruba ait olması, saygı görme, sevilme, kimliğini tanıma, kendilik değeri gibi pek çok gereksinimlerini tehdit eder durumdadır.^[9,29]

Atılğanlık ve stres arasındaki ilişki kuşkusuz çok önemlidir. Özellikle "stres yönetimi eğitimi" alan kişilerin problem çözme becerilerinin arttığı, daha atılğan oldukları tespit edilmiştir.^[13] Japonya'da yapılan bir çalışmada hemşirelerin stres yönetimini sağlamak için atılğanlık programının etkinliğine bakılmıştır. 32 hemşireye web üzerinden üç hafta suresince ve 70 dakikalık atılğanlık eğitimi verilmiştir. Eğitim öncesi, sonrası ve bir ay sonra atılğanlık puanları yükselmiş ve algılanan stres düzeyi azalmıştır.^[14]

Bu bağlamda, hemşirelik mesleğine ilk adımı atan hemşirelik öğrencilerinde eğitime başladıktan kısa bir süre sonra oluşan rol değişimleri ve yaşadıkları sorunlar onların atılğan olmasını olumsuz etkileyebilir. Bu araştırmanın amacı, hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma ve atılğanlık düzeylerinin bazı değişkenlere (cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, annenin çalışıp çalışmama durumu ve baba mesleği) göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek ve öğrencilerin stresle başa çıkma ve atılğanlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlemektir.

Gereç ve Yöntem

Katılımcılar

Araştırma, Erzurum Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi (1. ve 4. sınıf) öğrencilerinin stresle başa çıkma ve atılğanlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla planlanmış ve gerçekleştirilmiştir.

Tanımlayıcı nitelikteki bu araştırmanın evrenini, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 2011-2012 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören (1. ve 4. sınıflar) toplam 267 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimine gidilmemiş, tüm evrene ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden ve anketleri eksiksiz dolduran 154'ü (%72) kız, 60'ı (%28) erkek toplam 214 öğrenci araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırmaya, üniversite yaşantısının getirdiği değişiklikler ve hemşire öğrencilerde okula başladıktan kısa bir süre sonra oluşan rol değişikliklerinin stres ve atılğanlık düzeylerini etkileyebileceğinden yola çıkılarak birinci sınıflar; sorunlarını etkin şekilde çözümlenmeleri ve stresle olumlu yönde başetme becerileri geliştirmeleri için atılğan davranış göstermeleri ve hemşirelik eğitimi sırasında bunu kazanmış olmaları gerektiğinden yola çıkılarak da dördüncü sınıflar dahil edilmiştir.

Araştırmanın yürütülmesinde etik kurul ve okul yönetiminin yazılı izin ve araştırmaya katılan öğrencilerden sözlü onam alınmıştır.

Kullanılan Araçlar

Kişisel Bilgi Formu: Anket formu literatür doğrultusunda araştırmacı tarafından hazırlanan 14 kapalı uçlu sorudan oluşmaktadır.^[9,15]

Rathus Atılğanlık Envanteri (RAE): Rathus'un (1973) hazırladığı "Rathus Atılğanlık Envanteri" Amerika'da geliştirilmiş olup ölçek Voltan (1980) tarafından Türkiye'ye uyarlanmıştır. Güvenirlik çalışmaları Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Formülü kullanılarak yapılan test tekrar test güvenilirlik çalışmasında sonuç .92 olarak bulunmuştur.^[11] 30 maddeden oluşan testte, -3'den +3'e doğru sıralanmış 6 dereceli bir ölçekle denek kendisini değerlendirir. Deneklerin alacakları toplam puan -90 ile +90 arasında olup; -90 en yüksek derecede çekingenliği, +90 ise; en yüksek derecede

atılganlığı ifade etmektedir. Ortalamada +10 ve üzerindeki puanlar atılganlığı göstermektedir.^[8]

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ): Başa çıkma tarzları ölçeğinin orijinal formu Amirkhan (1990) tarafından geliştirilmiştir. Türkiye’de geçerlilik güvenilirlik çalışması Aysan (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek stresli durumlarda kullanılan baş etme yöntemleri konusunda geri bildirim sağlama ve psikolojik sağlığı yordamada kullanılmaktadır. Ölçeğin problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma gibi üç alt boyutu ve toplam 33 soru bulunmaktadır. Her bir alt boyut 11 soru içermektedir ve cevaplar hiç (1 puan), biraz (2 puan) ve çok (3 puan) ifadelerini içeren üç seçenektir. Alt boyutlardan her biri için en az 11 en çok 33 puan alınabilir. Problem çözme ve sosyal destek arama alt boyutlarından yüksek puan alma negatif baş etme tarzlarının kullanıldığını gösterir.^[16] Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı problem çözme alt boyutu için .83, sosyal destek arama alt boyutu için .80 ve kaçınma alt boyutu için .73 olduğu belirlenmiştir.

İşlem ve İstatistiksel Değerlendirme

Bu çalışmanın bağımlı değişkenleri, öğrencilerin RAE ve SBTÖ ve alt boyutunun puan ortalamalarıdır. Bağımsız değişkenleri ise, öğrencilerin sınıf düzeyi, cinsiyet, yaş, algılanan anne-baba tutumu, anne-babanın eğitim düzeyi-mesleki bilgilerini içermektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen veriler araştırmacılar tarafından bilgisayar ortamında değerlendirilmiş ve istatistiksel çözümler için SPSS 15.0 programı kullanılmıştır. Araştırmacılar tarafından toplanan verilerin analizinde bağımsız değişkenlerin stresle başa çıkma ve atılganlık düzeylerine etkisi ikiden fazla gruplarda one way ANOVA, ikili gruplarda t testi, ölçekler arasındaki ilişki korelasyon ile değerlendirilmiş olup, tanımlayıcı özellikler yüzdeler olarak gösterilmiştir.

Bulgular

Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde (Tablo 1); %58.4’ü birinci sınıf, %41.6’sının dördüncü sınıf eğitim düzeyinde oldukları, %72’sinin kız olduğu, %65.4’ünün annesinin ve %63.1’inin babasının ilköğretim eğitim düzeyine sahip olduğu, %91.6’sının annesinin çalışmadığı, %30.4’ünün babasının serbest meslekte çalıştığı, %81.3’ünün aile tutumunun demokratik ve destekleyici olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre, RAE ile SBTÖ ve alt boyut puan ortalamaları karşılaştırılmasına göre ise;

Öğrencilerin cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi, anne-baba mesleği ve aile tutumuna göre SBTÖ ve üç alt boyutunun puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$, Tablo 1).

Öğrencilerin cinsiyet durumuna göre, RAE toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu, kız öğrencilerin puan ortalamalarının (Ort.=8.98, S=17.37) erkek öğrencilerden (Ort.=0.23, S=13.63) daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t=3.500$, $p<0.05$, Tablo 1).

Anne eğitim durumuna göre, annesi okur-yazar olmayan (Ort.=0.59, S=13.41) öğrencilerin RAE toplam puan ortalamalarının annesi ilköğretim mezunu (Ort.=8.25, S=16.86) olanlarından anlamlı olarak daha düşük olduğu saptanmıştır ($F(2.211)=3.419$, $p<0.05$, $n_2=.03$, Tablo 1).

Anne çalışıp-çalışmama durumuna göre, annesi çalışmayan (Ort.=7.21, S=0.87) öğrencilerin RAE toplam puan ortalamalarının annesi çalışanlardan (Ort.=1.50, S=14.67) anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($Z=-2.137$, $p<0.05$, Tablo 1).

Öğrencilerin baba eğitim düzeyi, baba mesleği ve aile tutumuna göre RAE toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$, Tablo 1).

Çalışma kapsamındaki öğrencilerin RAE puan ortalamaları 6.52 ± 16.84 olarak belirlenmiştir. SBTÖ puan ortalamaları 77.88 ± 10.08 olup, alt ölçeklerinden alınan puanlar ise, problem çözme 27.23 ± 4.08 , sosyal destek arama 26.28 ± 4.06 , kaçınma 24.36 ± 4.01 olarak belirlenmiştir (Tablo 2).

Öğrencilerin SBTÖ ile RAE puanları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir (Tablo 3).

Öğrencilerin SBTÖ toplam puanları ile RAE toplam puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r(214)=0.235$, $p<0.01$, Tablo 3). SBTÖ alt boyutlarından problem çözme ($r(214)=0.338$, $p<0.01$), sosyal destek arama puanları ($r(214)=0.265$, $p<0.01$) ile RAE toplam puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. İlişkinin gücü, toplam puan, problem çözme ve sosyal destek arama alt boyutu ile zayıf düzeyde bulundu. Öğrencilerin RAE puanları ile SBTÖ kaçınma alt boyutunun puanları arasında ise zayıf düzeyde, negatif yönde ve istatistiksel olarak bir fark olmadığı bulunmuştur ($r(214)=-0.022$, $p>0.01$, Tablo 3).

Tartışma

Hemşirelik öğrencilerinin atılganlık düzeylerini ve etkileyen faktörlerin incelendiği bu çalışmada, öğrencilerin genel atılganlık puan ortalamasının 6.52 ± 16.84 olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin RAE’den aldıkları puanlara bakıldığında %58.9’unun “çekingin”, %41.1’inin ise “atılgan” olduğu saptanmıştır. Lin ve arkadaşlarının (2004), hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin %60’ını çekingin bulurken,^[17] Güler’in (2011) çalışmasında ise, atılganlık puanlarının ortalaması 9.67 ± 17.43 olup, %54.6’sının çekingin olduğu saptanmıştır.^[18] Bu sonuçlar, bulgularımızla benzerlik göstermekte olup, hemşire öğrencilerin eğitimlerinde atıl-

Tablo 1. Öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine göre Rathus Atılganlık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile Alt Boyut Puan Ortalamalarının karşılaştırılması

Özellikler	n	%	Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları			Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Toplam Puan Ort.	Rathus Atılganlık Ölçeği Toplam Puan Ort.
			Problem çözme	Sosyal destek arama	Kaçınma		
			Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Sınıf							
1. sınıf	125	58.4	27.08±4.17	26.0±4.02	24.16±4.07	77.25±10.10	6.13±17.29
4. sınıf	89	41.6	27.44±3.97	26.66±4.10	24.65±3.93	78.76±10.03	7.07±16.28
			t=-0.651	t=-1.163	t=0.869	t=-1.079	t=-0.403
			p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05
Cinsiyet							
Kız	154	72.0	27.43±4.26	26.36±4.21	24.51±4.04	78.31±10.36	8.98±17.37
Erkek	60	28.0	26.71±3.57	26.06±3.67	23.98±3.94	76.76±9.3	0.23±13.63
			t=1.156	t=0.479	t=0.877	t=1.011	t=3.500
			p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p<0.05
Anne eğitim düzeyi							
Okur-yazar değil	42	19.6	27.11±3.62	26.0±3.28	23.90±4.08	77.02±8.92	0.59±13.41
İlköğretim	140	65.4	27.18±4.14	26.22±4.18	24.27±4.0	77.69±10.16	8.25±16.86
Lise ve üstü	32	15	27.59±4.49	26.87±4.48	25.37±3.92	79.84±11.17	6.75±19.40
			F=0.149	F=0.451	F=1.326	F=0.781	F=3.419
			p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p<0.05
Baba eğitim düzeyi							
İlköğretim	135	63.1	27.36±3.88	26.30±3.99	24.38±3.94	78.05±9.73	6.22±16.72
Lise ve üstü	78	36.4	27.0±4.43	26.23±4.20	24.34±4.16	77.57±10.72	7.06±17.16
			t=0.632	t=0.135	t=0.063	t=0.336	t=-0.352
			p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05
Anne mesleği							
Çalışıyor	18	8.4	26.66±3.81	26.16±3.83	24.94±4.13	77.77±10.41	1.50±14.67
Çalışmıyor	196	91.6	27.28±4.11	26.29±4.09	24.31±4.0	77.89±10.08	7.2 16±0.87
			Z=-0.818	Z=-0.353	Z=-0.122	Z=-0.428	Z=-2.137
			p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p<0.05
Baba mesleği							
Memur	48	22.4	27.43±3.95	26.62±3.97	24.70±3.87	78.77±9.68	4.68±19.11
İşçi	49	22.9	27.32±4.37	26.14±3.81	24.12±4.27	77.59±10.02	11.48±17.65
Serbest	65	30.4	27.26±4.23	26.58±4.22	24.55±4.31	78.40±10.72	6.04±16.44
Emekli	5	24.3	26.92±3.84	25.71±4.22	24.05±3.53	76.69±9.8	4.15±13.54
			F=0.148	F=0.591	F=0.323	F=0.433	F=1.997
			p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05
Aile tutumu							
Otoriter/aşırı kontrol eden	28	13.1	26.75±3.84	25.64±4.09	24.82±3.84	77.21±9.85	2.85±11.42
Demokratik-destekleyici	174	81.3	27.43±4.15	26.39±4.12	24.40±4.09	78.29±10.25	7.77±17.22
Aşırı serbest ve taviz veren/Tutarsız	12	5.67	25.41±3.26	26.16±3.21	22.83±2.94	74.41±7.82	-2.91±18.84
			KW=4.255	KW=1.165	KW=2.662	KW=3.070	KW=4.282
			p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05

ganlık özelliklerinin geliştirilmesi gerekliliğine vurgu yapmaktadır.

Yapılan çalışmalarda hemşirelerin çoğunlukla tepkilerini pasif (çekingen) biçimde ortaya koydukları ve assertif davranış özellikleri göstermedikleri belirtilmektedir.^[19] Bunun nedenleri; hemşireliğin tarihsel gelişimi, kadın mesleği olması ve kadının toplumdaki yeri, sağlık kuruluşlarının karmaşık örgütsel yapıları, çalışma koşulları, mesleki otonominin olmaması, mesleklerle ilgili sorunlar, mesleğin doğası ve toplumun hemşirelikle ilgili inanç sistemi olarak belirtilmektedir.^[12,20]

Araştırmada sınıf düzeyi ile RAE puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan önemli bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$). Bazı araştırma bulgusu ile bu araştırmanın bulguları benzer sonuçlar göstermektedir.^[3,9,21] Çalışmamızda öğrencilerin RAE puan ortalamaları ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmasa da mezun olmaya yakın olan öğrencilerin puanlarının alt sınıflardaki öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin eğitim yaşantılarının, üniversite yaşamına uyum sağlamalarının, yaşın ilerlemesinin, klinik becerilerinin artmasının, hastane ortamına uyum sağlamalarının, stresle baş etme ve iletişim

Tablo 2. Stresle başa çıkma tarzı ve Rathus Atılgnlık Ölçeğinden alınan ve alınabilecek puan ortalamalarının dağılımı

	Ort.±SS	Alınan alt ve üst değerler değer	Alınabilecek alt ve üst değerler
Atılgnlık Ölçeği	6.52±16.84	-35-62	-90-+90
Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği	77.88±10.08	43-99	11-99
Alt boyutları			
Problem çözme	27.23±4.08	13-33	11-33
Sosyal destek arama	26.28±4.06	15-33	11-33
Kaçınma	24.36±4.01	13-33	11-33

tekniklerini öğrenip bunları uygulamalarının da atılgnlık ve benlik saygısı düzeylerini arttırmada etkisi olduğu söylenebilir. Bunu yanı sıra, kültürel özellikler de atılgn davranmakta önemli olup, istatistiksel olarak anlamlı ölçüde bir gelişme kaydedilmemiş olması küçük ve geleneksel toplumlarda, toplumsal kontrolün fazla olması nedeniyle de olabilir.^[8]

Hemşirelik öğrencilerinin atılgnlık düzeylerini etkileyen faktörden bir tanesi de erkek cinsiyeti özelliğidir. Bu özelliğinden de, genellikle toplumumuzda yüksek olması beklenmektedir. Ancak yapılan bazı çalışmalarda kız öğrencilerin daha atılgn olduğu bulunmuştur.^[18,22,23] Bu araştırmanın sonuçları da literatürü destekler niteliktedir. Araştırmada atılgnlık puan ortalamalarına göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha atılgn olduğu ve iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Kızların atılgnlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olmasının, kızların sayıca erkeklerden fazla olması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Ebeveyn eğitimi çocuk ve ergenler için önemli bir ailesel demografik özelliktir. Ülkemizde anne-baba eğitiminin çocuğun davranışsal, sosyal, duygusal özellikleri ile akademik durumları üzerinde etkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır.^[24] Anne ve babanın eğitim düzeylerinin atılgnlığa etkisinde literatürdeki bulgularda farklılık vardır. Bazı sonuçlar, annenin eğitim düzeyinin yüksek olmasının atılgnlığı güdüleyici ve artırıcı bir etki niteliği taşıdığını gösterirken, bazı araştırmalar da baba eğitim düzeyi yükseldikçe, çocuktaki atılgnlık düzeyinin de yükseleceğini bildirmektedir.^[25-27] Bu araştırmada, yapılan benzer çalışmalara^[9,15,21,28]

paralel olarak annelerin eğitim durumu ile öğrencilerin RAE puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.05$) bir fark bulunurken, baba eğitim düzeyi arasında bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Annenin çocuk eğitimi ve kimlik geliştirmesindeki önemi ve yeri düşünüldüğünde anne eğitiminin artması çocuğun atılgnlık seviyesini artıran bir faktör olabilir.

Uğurluoğlu'nun (1996), annesi çalışan liseli öğrencilerin atılgnlık düzeylerinin daha yüksek^[27] olduğuna dair elde ettiği sonuç araştırma bulgusunu destekler nitelikte iken, bazı araştırmalarda annelerinin çalışma durumu ile öğrencilerin benlik saygısı ve atılgnlık puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.^[9,29]

Bu araştırmanın sonuçları aile tutumunun da atılgnlık düzeyini etkilemediğini ortaya koymaktadır. Araştırmada demokratik ve destekleyici aile tutumuna sahip öğrencilerin atılgnlık puan ortalamaları, olumsuz aile tutumuna sahip öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olmakla birlikte aralarında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Benzer şekilde Top ve Kaya'nın (2009) yapmış olduğu araştırmada da demokratik aile tutumuna sahip ailelerin çocuklarının RAE puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ancak aralarında istatistiksel olarak fark olmadığı saptanmıştır.^[23]

Yukarıda belirtilen değişkenler dışında hemşirelik öğrencilerinin atılgnlık düzeylerini etkileyebileceği düşünülen baba mesleği değişkenine göre atılgnlık puan ortalamalarına bakıldığında ise değişkenle aralarında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Stres ve stresle başa çıkma kavramları birçok alanda olduğu gibi eğitim-öğretim alanında da önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Bazen stresle başa çıkma yöntemleri stresle ilişkili negatif duyguları düzenleyerek alternatif çözümler üreten koruyucu bir işlev olarak yardım edebilir, bazen de stresin etkilerini kötüleştirerek uyum sorunlarına yol açabilirler.^[30] Bu araştırmada öğrencilerin SBTÖ toplam puanı 77.88±10.08 ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ise, problem çözme 27.23±4.08, sosyal destek arama 26.28±4.06, kaçınma 24.36±4.01 olarak belirlenmiştir. Öğrenciler en fazla pozitif başatma yöntemlerinden probleme yönelik çözüm yöntemlerini kullandıkları saptanmıştır. Tan ve arkadaşları-

Tablo 3. Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzı ölçeği ile Rathus Atılgnlık Ölçeği puanları arasındaki ilişki

Stresle başa çıkma tarzı ölçeği ve alt boyutları	Rathus Atılgnlık Ölçeği	
	r	p
Problem çözme	0.338*	0.000
Sosyal destek arama	0.265*	0.000
Kaçınma	-0.022	0.749
Toplam	0.235*	0.001

* $p<0.01$

nın (2012) stresle başa çıkma yöntemleri açısından değerlendirilen ergenlerde atılmanın problem çözmeye yönelik rasyonel adım ve yöntemleri kapsayan aktif planlamayı daha çok kullandıklarını belirlemiştir.^[8]

Araştırma bulguları incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre SBTÖ arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Bu sonuç kız ve erkek öğrencilerinin herhangi bir stres durumunda benzer tepkiler gösterdiklerine işaret etmektedir. Konu ile ilgili benzer araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir.^[31-33] Doğan (1999) ve Özer'in (2001) kızlar ve erkeklerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma yöntemleri arasında fark olduğu bulguları çalışmamız sonuçlarıyla örtüşmemektedir.^[34,35]

Yaptığımız çalışmada, sınıf düzeyleri ve SBTÖ ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark yokken, dördüncü sınıf öğrencilerin birinci sınıf öğrencilere göre daha fazla, probleme yönelik çözüm yöntemlerini, gevşeme, tavsiye alma ve kişiler arası ilişkilerin gelişimi için başkalarından destek arama ve hem fiziksel hemde psikolojik geri çekilme gösterdikleri bulunmuştur. Son sınıfa gelen öğrencilerin, iş hayatına atılma aşamasına geldiklerinde ve tek başlarına ayakta kalma çabalarının yoğunlaştığı dönemde daha fazla başatma yöntemlerini kullandıkları görülmektedir.

Stres düzeyini etkileyebileceği düşünülen diğer bir özellik anne-baba eğitim düzeyidir. Çünkü, eğitim düzeyi yüksek olan anne ve babaların çocukların karşılaştıkları stres kaynaklarına karşı çözüm için daha bilinçli ve yapıcı yaklaşım benimsemelerinde destekleyici olacakları beklenmektedir. Ancak elde edilen bulgu anne-baba eğitim durumu değişkenine göre SBTÖ arasında anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Bu durum, örnekleme oluşturan öğrencilerin genellikle anne babalarından ayrı yaşamaları, günlük yaşamda karşılaştıkları problemlerin üstesinden tek başlarına gelmek durumunda olmaları, onların ailelerinden bağımsız şekilde stresle başa çıkma yöntemleri geliştirmelerine neden olabileceği ile açıklanabilir. Uluruh'un (2008) anne-baba eğitim durumuna göre stresle başa çıkma düzeyleri arasında farklılaşmanın olmadığına ilişkin araştırma bulgusu ile bu araştırmanın bulguları benzerlik göstermektedir.^[33] Ayrıca Kaya ve arkadaşlarının (2007) yaptıkları çalışma sonucunda babanın öğrenim düzeyi stresle başa çıkma yöntemlerini kullanma arasında anlamlı bir fark bulunmazken, anne eğitim durumu yükseldikçe öğrencilerin pozitif başa çıkma yollarını daha sık seçtikleri tespit edilmiştir. Bu çalışmada, annesi lise ve üstü eğitim düzeyine sahip öğrencilerin pozitif stresle başa çıkma yöntemlerini kullandıkları görülmektedir.

Yukarıda belirtilen değişkenler dışında hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerini etkileyebileceği düşünülen aile tutumu, anne-baba mesleği değişkenlerine göre

SBTÖ puan ortalamalarına bakıldığında ise değişkenlerle aralarında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin SBTÖ'nin her birinin atılma düzeyleriyle ilişkisine yönelik elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin atılma düzeyleri yükseldikçe, problem çözme ve sosyal destek arama düzeyleri de yükselmektedir ($p<0.05$). Öğrencilerin kaçınma, başa çıkması ile atılma düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Stresle başa çıkmada kullanılan problem çözme yöntemi daha çok bireyin etkin çabasını, kendince bilişsel çözüm yolları üretmesine yönelik girişimi gerektirmektedir. Buna göre, problem çözme yöntemini kullanan bireylerde kendini rahatlıkla ifade edebilmeyi içeren bir davranış şekli olan atılma ile tutarlı olduğu düşünülmekte ve problem durumlarında kaçmaktan çok yaklaşım bilişsel, affektif ve davranışsal çözümler üretme çabasında olmaktadır. Sosyal destek arama ise, bir davranış olarak bireyin yakın çevresinden yardım istemesi ve verilen desteği kabul etmesini içerir. Literatürde sosyal desteğe sahip olmanın stres yaşantılarında istenmeyen etkilere karşı bireyi koruyucu bir etkisi olduğu kabul edilmektedir.^[36]

Japonya'da Yamagishi ve arkadaşlarının (2007) tarafından yapılan çalışmada hemşirelerin stres yönetimini sağlamak için atılma programının etkinliğine bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda, hemşirelerin atılma puanları yükselmiş ve algıladıkları stres düzeyi azalmıştır.^[14] Yine benzer bir çalışmada, özellikle "stres yönetimi eğitimi" alan kişilerin problem çözme becerilerinin arttığı, daha atılma oldukları tespit edilmiştir.^[13]

Sonuç ve Öneriler

Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma ve atılma düzeyleri ve bu durumu etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada,

- Stresle başa çıkma ve atılma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Yani öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri arttıkça atılma düzeyleri artmaktadır.
- Cinsiyet ile SBTÖ ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.05$), RAE puan ortalamalarına göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha atılma olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).
- Sınıf düzeyleri ile SBTÖ ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark yokken, dördüncü sınıf öğrencilerin birinci sınıf öğrencilere göre daha fazla, probleme yönelik çözüm yöntemlerini kullandıkları bulunmuştur.
- Annelerin eğitim-çalışma durumu ile öğrencilerin RAE puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.05$) bir fark bulunurken, baba eğitim-çalışma düzeyi

arasında bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Stresle başedebilmek için öncelikle bireyin kendisinde stres oluşturan stres kaynaklarının farkına varması gerekir. Daha sonra geliştirdiği pek çok mücadele tekniği ile birlikte, strese karşı bilinç oluşturulmasına ve onu yönetilebilir ve denetlenebilir duruma getirmesine katkı sağlayacaktır. Böylelikle bir taraftan hem fiziksel hem de ruhsal sağlığına katkı sağlarken, diğer taraftan da çevresine karşı daha duyarlı, uyumlu ve tutarlı bir davranış tarzı olan atılgn olmasını sağlayacaktır.

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda stresle başa çıkma ve atılgnlık arasında pozitif bir ilişkinin olması, bireyin atılgnlığı arttıkça stresle başa çıkma düzeyinin artması nedeniyle hemşirelik öğrencilerinin müfredat programında atılgnlık eğitimine hemşirelik eğitiminin ilk yıllarından itibaren yer verilmesi ve düzenli aralıklarla devam etmesi önerilebilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmaya alınan kız öğrenci sayısının erkek öğrencilerden sayıca fazla olması bu araştırmanın sınırlılığdır.

Kaynaklar

- Kang YS, Choi SY, Ryu E. The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Education Today* 2009;29:538-43.
- Money M. Professional socialization: The key to survival as a newly qualified nurse. *International Journal of Nursing Practice* 2007;13:75-80.
- Çam O, Khorshid L, Özsoy SA. Öğrencilerin çalışma davranışı, sınav kaygısı ve benlik saygısının başarı düzeyine etkisinin incelenmesi. VI. Ulusal Hemşirelik Kongresi Ankara: 1998.
- Morris CG. Psikolojiyi Anlamak: Psikolojiye Giriş. Ayvışık HB ve Sayıl M (çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği 2002.
- Uçman P. Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi* 1990;7:58-75.
- Razı GS, Kuzu A, Yıldız AN, Ocakçı A ve ark. Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 2009;8:17-26.
- Öztürk O. Ruh sağlığı ve bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi; 2002.
- Tan S, Aldemir S. Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılgnlık düzeyleri ve sosyodemografik özellikler açısından incelenmesi. *New/Yeni Symposium Journal* 2012;50(1A Suppl.):23-30.
- Yılmaz S, Ekinci M. Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinde benlik saygısı ve atılgnlık düzeyi arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2001;4(2A Suppl.):1-10.
- Begley CM, Glacken M. Irish nursing students' changing levels of assertiveness during their pre-registration programme. *Nurse Education Today* 2004;24:501-10
- Voltan N. Grupla atılgnlık eğitiminin bireylerin atılgnlık düzeyine etkisi. [Doktora Tezi] Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 1990.
- Üstün B. Hemşirelerin atılgnlık ve tükenmişlik düzeyleri. [Yayınlanmamış Doktora Tezi] Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 1995.
- Timmerman IG, Emmelkamp PM, Sanderman R. The effects of a stress-management training program in individuals at risk in the community at large. *Behav Res Ther* 1998;36(9A Suppl.):863-75.
- Yamagishi M, Kobayashi T, Nagami M, Shimazu A ve ark. Effect of web-based assertion training for stress management of Japanese nurses. *Journal of Nursing Management* 2007;15:603-7.
- Kahriman İ. Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılgnlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2005;9(1A Suppl.):124-32.
- Aysan F. "Başa çıkma stratejisi ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenirliği". I.Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı 1994;3:1158-68.
- Lin YR, Shiah IS, Chang YC, Lai TJ ve ark. Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical student' assertiveness, self-esteem and interpersonal communication satisfaction. *students. Nurse Education Today* 2004;24(4A Suppl.):656-65.
- Güler R. Hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı ve atılgnlık düzeyleri. [Yüksek Lisans Tezi] Kıbrıs: Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2011.
- Martin MJ, Vila J, Capellas R. A study of nursing students' personality. *Revista Rol de Enfermeria* 2011;23:643-46. Tan S, Aldemir S. Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılgnlık düzeyleri ve sosyodemografik özellikler açısından incelenmesi *New/Yeni Symposium Journal* 2012;50(1A Suppl.):23-30.
- Farrell GA. From tall poppies to squashed weeds: why don't nurses pull together more? *J Adv Nurs* 2001;35:26-33.
- Dinçer F, Öztunç G. Hemşirelik ve ebeklik öğrencilerinin benlik saygısı ve atılgnlık düzeyleri. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi* 2009;22-3.
- Adana F, Betül A, Sevdâ E, Hicran A ve ark. Hemşirelik ve sağlık memurluğu öğrencilerinin atılgnlık düzeylerinin belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2009;12(2A Suppl.):51-6.
- Top F, Kaya B. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin benlik saygıları ve atılgnlık düzeylerinin sosyodemografik özellikleri açısından incelenmesi. *Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2009;47(4A Suppl.):194-202.
- Hortaçsu N. "Parents' education levels, parents' beliefs, and child outcomes". *The J Gen Psychol* 1995;156:373-83.
- Kaya Z. Meslek lisesi öğrencilerinin atılgnlık ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması üzerine bir araştırma. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi] İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2001.
- Tataker, T. Ergenlerin atılgnlık düzeyi ile ruhsal sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi] İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2003.
- Uğurluoğlu MY. Lise öğrencilerinde özsaygı düzeyi ile atılgn kişilik özelliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi] Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 1996.
- Sever AD, Hotun N, Sabuncu H, İşsever H. İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin benlik saygıları ve ruhsal durumlarının araştırılması. *Hemşirelik Bülteni* 1993;7:95-101.
- Kutlu Y, Buzlu S, Sever A. İ.Ü Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinin 4 yıllık eğitim süresi içindeki atılgnlık düzeyi ve benlik saygısının araştırılması. IV. Ulusal Hemşirelik Eğitimi Sempozyum Kitabı Kıbrıs: 1997.
- Öngün D. "Relationships between coping strategies and depression among Turkish adolescents". *Social Behavior and Personality* 2006;34(2A Suppl.):181-96.
- Bozkurt N. İlköğretim öğretmenlerinde stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. Malatya: 2004.
- Durna U. Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimleri Dergisi* 2006;20 (1A Suppl.): 319-41.
- Uluruh A. Ortaöğretim öğrencilerinde stres yaratan yönetici davranışları ve öğrencilerde başa çıkma davranışları. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi] İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2008.
- Doğan T. Başkent üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejile-

- rinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 1999.
35. Özer İ. Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2001.
36. Şahin B. Hemşirelik öğrencilerinin kendilerini anlatma ve stresle başetme ilişkilerinin belirlenmesi. [Yüksek Lisans Tezi] İstanbul: Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2007.
-
- *HORATIO: European Psychiatric Nursing Congress 2013'de poster bildirisi olarak sunulmuştur (31 Ekim - 2 Kasım 2013, İstanbul).*