

BİRİNCİ SINIF HEMŞİRELİK VE EBELİK ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞ ETME BİÇİMLERİNE GÖRE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ

RESILIENCE LEVELS OF JUNIOR NURSING AND MIDWIFERY STUDENTS ACCORDING TO THEIR STRESS COPING STYLES

Arş.Gör. Dr. Emel BAHADIR YILMAZ*

*Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, birinci sınıf hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin stresle baş etme biçimlerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemektir.

Gereç ve Yöntem: Tanımlayıcı tasarımdaki bu çalışma, Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi birinci sınıfta okuyan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 117 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Veriler; öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini saptamaya yönelik anket formu ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Yılmazlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; sayı, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değer gibi tanımlayıcı istatistikler ile korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının 191.66 ± 29.38 olduğu belirlenmiştir. Öğrenciler, stresle başa çıkma yöntemi olarak kendine güvenli yaklaşım (2.17 ± 0.42) ile iyimser yaklaşımı (2.02 ± 0.47), boyun eğici yaklaşım (0.98 ± 0.54) ile çaresiz yaklaşımdan (1.40 ± 0.57) daha fazla kullanmaktadırlar. Korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile kendine güvenli yaklaşımları arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.493$, $p=0.000$), çaresiz yaklaşımları arasında negatif yönde kuvvetli ilişki ($r=-0.606$, $p=0.000$), boyun eğici yaklaşımları arasında negatif yönde zayıf ilişki ($r=-0.420$, $p=0.000$) ve iyimser yaklaşımları arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.300$, $p=0.001$) vardır.

Sonuç: Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri çok yüksek değildir. Psikolojik sağlamlık düzeyleri stresle baş etme biçimlerinden etkilenmektedir. Sorun odaklı baş etme biçimlerini daha fazla kullanmalarına karşın duyu odaklı baş etme biçimlerini daha az kullanmaları ve sosyal destek arama yaklaşımını daha fazla kullanmaları konusunda güçlendirme programlarının planlanıp uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hemşirelik, ebelik, öğrenci, stresle baş etme, psikolojik sağlamlık.

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to determine the resilience level of junior nursing and midwifery students according to their stress coping styles.

Methods: This descriptive study was carried out with 117 junior nursing and midwifery students who agreed to participate on study and studied at Health Sciences Faculty of Giresun University. The data was collected by using Questionnaire Form determining socio-demographic characteristics of students, Ways of Coping Inventory and Resiliency Scale. The descriptive statistics such as number, percentage, arithmetic mean, standart deviation, minimum and maximum values, and Correlation Analysis were used in evaluation of data.

Results: The average scores of students' resilience are 191.66 ± 29.38 . Students have used more self-confident (2.17 ± 0.42) and optimistic (2.02 ± 0.47) approaches than submissive (0.98 ± 0.54) and helplessness (1.40 ± 0.57) approaches as a methods of coping with stress. According to correlation analysis, there are a positive, strong correlation ($r=0.493$, $p=0.000$) between resilience levels and self-confident approaches of students, a negative, strong correlation ($r=-0.606$, $p=0.000$) between resilience levels and helplessness approaches of students, a negative, weak correlation ($r=-0.420$, $p=0.000$) between resilience levels and submissive approaches of students and a positive, weak correlation ($r=0.300$, $p=0.001$) between resilience levels and optimistic approaches of students.

Conclusion: The resilience levels of students aren't very high. Resilience levels of students are affected by their coping styles. Although they use more problem-focused coping styles, it is proposed that empowerment programs are planned and implemented about less using emotion-focused coping styles and more using social support approach

Key Words: Nursing, midwifery, student, coping with stress, resilience.

GİRİŞ

Hemşirelik ve ebelik eğitimi boyunca öğrenciler hem eğitimle ilgili hem de sosyal yaşamla ilgili çok sayıda stresörle karşı karşıya kalmaktadır. Bu stresörler, daha ilk yıldan itibaren etkisini yoğun bir biçimde göstermektedir. Mesleki eğitimleri için farklı bir şehre gelen öğrenciler; aile, arkadaş gibi sosyal destek kaynaklarından uzak kalmakta, kendine yeni arkadaş bulma, tanımadıkları insanlarla birlikte yaşama ve yeni sorumluluklar üstlenme gibi stres kaynaklarıyla başa çıkmak zorunda kalmaktadırlar (Seyedfatemi et al. 2007). Bunun yanı sıra aldıkları eğitimle ilgili olarak da stres yaşamaktadırlar. Özellikle uygulama alanlarında öğrencilerin yanlış yapma korkusu, farklı tanıları olan hastalara bakım vermeleri, klinik ortamı tanımamaları ve kliniğe kendilerini hazır hissetmemeleri gibi klinik eğitimle ilgili çok fazla stresörle karşılaştıklarından (Erbil ve ark. 2006, Atay ve Yılmaz 2011, Sing et al. 2011), teorik derslerin öğrencilere çok ağır geldiğinden ve sosyal yaşama daha az zaman ayırabildiklerinden (Beydağ ve ark. 2008), mesleği istemeden tercih etmenin ve okul yaşamından memnun olmamanın stresle baş etme biçimlerini olumsuz etkilediğinden (Güler ve Çınar 2010) söz edilmektedir. Ayrıca öğrencilerin klinik uygulamalar boyunca şiddete maruz kaldıkları (Arslantaş ve ark. 2012), sağlık çalışanlarıyla iletişim sorunları yaşadıkları ve nasıl baş edeceklerini bilemedikleri (Aytekin ve ark. 2009) de belirtilmektedir.

Eğitimi boyunca öğrencilerin çeşitli stresörlerle karşılaşmaları; stresle baş etmede yetersizliğe, hasta beklentilerini istedik düzeyde karşılayamamaya, hastane ortamına uyum sağlayamamaya, ilişki sorunları yaşamaya ve hemşirelik eğitiminin gereklerini yerine getirememeye yol açmaktadır (Atay ve Yılmaz 2011). Bu nedenle öğrenciler, eğitimi boyunca stresle etkili baş etme ve stres yaşantısından olumlu bir anlam elde etme konusunda desteklenmelidirler. Özellikle stresle baş etmede psikolojik sağlık düzeylerinin artırılması büyük önem taşımaktadır. Çünkü psikolojik sağlık, kişinin stresli olaylarla başa çıkabilmesi ve onlara uyum sağlayabilmesi anlamına gelmektedir (Kararımak 2006, Öz ve Bahadır-Yılmaz 2009, Özkan ve Yılmaz 2010).

Stresle baş etmede olumlu bir kişilik özelliği olan psikolojik sağlamlığın; kişilerin benlik saygılarını, problem çözme becerilerini ve kendi yaşamı üzerinde kontrol duygusunu artırdığı, hayata daha iyimser bakmayı kolaylaştırdığı, empatik yaklaşımı ve etkili iletişim becerilerini geliştirdiğinden söz edilmektedir (Öz ve Bahadır-Yılmaz 2009). Ayrıca, psikolojik sağlamlığın akademik başarıyı, sosyal yeterliği ve psikososyal uyumu artırdığı, bununla birlikte duygusal ve davranışsal sorunlar ile psikopatolojiyi azalttığı da belirtilmektedir (Gizir 2007). Dolayısıyla hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin mesleki eğitimlerinin ilk yıllarında hem stresle baş etme biçimleri hem de psikolojik sağlamlıkları tanımlanmalı, stresle baş etme biçimi yetersiz olan ve düşük psikolojik sağlamlığa sahip öğrencilerin belirlenerek eğitimi boyunca bu doğrultuda rehberlik ve danışmanlık hizmeti almaları sağlanmalıdır. Bu rehberlik ve danışmanlık hizmeti, öğrencilerin eğitimi boyunca iyi ve donanımlı birer sağlık profesyoneli olarak yetişmelerine katkıda bulunacaktır.

Araştırmanın amacı, Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi birinci sınıfa başlayan hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin, stresle baş etme biçimlerine göre psikolojik sağlık düzeylerinin belirlenmesidir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Tanımlayıcı tasarımdaki bu çalışma, GÜSBF birinci sınıfta okuyan 150 hemşirelik ve ebelik öğrencisinden çalışmaya katılmayı kabul eden 117 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Veriler, 24 Aralık 2012-11 Ocak 2013 tarihlerinde öğrenciler klinik uygulamaya başlamadan önce toplanmıştır.

Veri toplamada, öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini saptamaya yönelik anket formu ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler öğrenciler tarafından ve yaklaşık 20 dakikada doldurulmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ölçek Şahin ve Durak tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (1995). Ölçek 30 maddeden oluşmakta olup 4'lü likert (0=hiç uygun değil, 1=uygun değil, 2=uygun, 3=tamamen uygun) tipindedir. Sadece 1 ve 9. maddeler tersinden puanlanmaktadır. Probleme yönelik etkili yollar ve duygulara yönelik etkisiz yollar olmak üzere iki boyutu bulunan ölçek beş alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından

kendine güvenli yaklaşım 8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddelerle; çaresiz yaklaşım 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28. maddelerle; boyun eğici yaklaşım 5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddelerle; iyimser yaklaşım 2, 4, 6, 12 ve 18. maddelerle; sosyal destek arama yaklaşımı 1, 9, 29 ve 30. maddelerle ölçülmektedir. Ölçekten toplam bir puan elde edilmemektedir. Her bir alt ölçek için hesaplanan toplam puan, o ölçeğin hesaplanmasında kullanılan madde sayısına bölünür ve elde edilen puan arttıkça bireyin o yaklaşımı daha çok kullandığı şeklinde değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları şöyledir: kendine güvenli yaklaşım 0.80; çaresiz yaklaşım 0.73; boyun eğici yaklaşım 0.70; iyimser yaklaşım 0.68 ve sosyal destek arama yaklaşımı 0.47'dir.

Yılmazlık Ölçeği

Gürkan tarafından geliştirilen Yılmazlık Ölçeği, 5'li likert tipi olarak hazırlanan 50 sorudan oluşmuştur (2006). Derecelendirme; 1=hiç tanımlamıyor, 2=biraz tanımlıyor, 3=orta düzeyde tanımlıyor, 4=iyi tanımlıyor ve 5= çok iyi tanımlıyor şeklinde yapılmakta ve puanlanmaktadır. 1, 4, 5, 9, 10, 14, 16, 17, 20, 26, 27, 32, 33, 35, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 47, 49 ve 50. maddeler tersinden puanlanmaktadır. Ölçeğin bir kesim noktası bulunmayıp, alınan puanların yüksekliği yılmazlığın, yani psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu göstermektedir. Cronbach alfa değeri 0.87 olarak belirlenen ölçek; güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma/ yaşama bağlı olma, iletişim /ilişki kurma, öngörü, amaca ulaşma, lider olma, araştırmacı olma olmak üzere sekiz faktörden oluşmaktadır.

Verilerin değerlendirilmesinde; sayı, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değer gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin stresle baş etme biçimleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek için de korelasyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın yapılması için GÜSBF Dekanlığı'ndan yazılı ve araştırmaya katılan öğrencilerden sözel onam alınmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmaya katılan öğrencilerin %47.9'u ebelik ve %52.1'i hemşirelik bölümünde okumaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 18.62 ± 0.86 'dır. Öğrencilerin kardeş sayılarına bakıldığında, ilk sırada 2 kardeşe sahip olanların (%35) yer aldığı belirlenmiştir.

Tablo 1'de öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine bakıldığında, öğrencilerin %90.6'sının kız, %88.9'unun aile tipinin çekirdek olduğu ve %47.9'unun ilde yaşadıkları görülmektedir. Büyük çoğunluğunun anne (%99.1) ve babası (%94.9) yaşamaktadır. Öğrencilerin %84.6'sının annesi çalışmazken, %82.1'inin babası gelir getiren bir işte çalışmaktadır. Öğrencilerin çoğunluğunun anne (%75.3) ve babası (%60.5) ilköğretim mezunu olup, %73.5'i sosyoekonomik durumlarını orta düzeyde algılamaktadır.

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri

Özellikler	Sayı	Yüzde
Cinsiyet		
Kız	106	90.6
Erkek	11	9.4
Aile Tipi		
Çekirdek	104	88.9
Geniş	13	11.1
Yaşadığı Yer		
İl	56	47.9
İlçe	47	40.1
Köy	14	12.0
Annenin Yaşama Durumu		
Evet	116	99.1
Hayır	1	0.9
Babanın Yaşama Durumu		
Evet	111	94.9
Hayır	6	5.1
Annenin Çalışma Durumu		
Çalışıyor	18	15.4
Çalışmıyor	99	84.6
Babanın Çalışma Durumu		
Çalışıyor	96	82.1
Çalışmıyor	21	17.9
Anne Eğitim Düzeyi		
Okur-yazar değil	11	9.4
Okur-yazar	6	5.0
İlköğretim mezunu	88	75.3
Lise mezunu	9	7.7
Üniversite mezunu	3	2.6
Baba Eğitim Düzeyi		
Okur-yazar değil	1	0.9
Okur-yazar	3	2.6
İlköğretim mezunu	69	60.5
Lise mezunu	28	24.6
Üniversite mezunu	13	11.4
Algılanan Sosyo-Ekonomik Durumu		
İyi	21	18.0
Orta	86	73.5
Kötü	10	8.5
TOPLAM	117	100.0

Öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının 191.66 ± 29.38 olduğu belirlenmiştir (Tablo 2). Öz ve ark.'nın hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, psikolojik sağlık puan ortalamalarının birinci sınıf öğrencilerinde 186.43 ± 32.02 ve son sınıf öğrencilerinde 195.88 ± 25.39 olduğu belirlenmiştir (2012). Bahadır'ın sağlık bilimlerinde okuyan ve hazırlık eğitimi alan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada ise öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamaları 153.61 ± 29.8

olarak bulunmuştur (2009). Yapılan bu çalışmalara göre araştırmamıza katılan öğrencilerin psikolojik sağlık puanlarının yüksek olduğu kabul edilebilir. Ancak ölçekten alınacak en yüksek puanın 250.00 olduğu düşünüldüğünde, öğrencilerin psikolojik sağlıklarının çok yüksek olduğunu söyleyemeyiz. Bununla birlikte, yapılan çalışmalardan yola çıkarak psikolojik sağlamlığın eğitim süresince geliştirilebilir bir özellik olduğunu kabul edebilir ve öğrencilerde geliştirmek için uygun adımlar atılmasının önemli olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 2. Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçek Puanları

	Ortalama ± Standart Sapma	Minimum-Maximum Değer
Psikolojik Sağlık	191.66 ± 29.38	85.00-245.00
Kendine Güvenli Yaklaşım	2.17 ± 0.42	0.71-3.00
Çaresiz Yaklaşım	1.40 ± 0.57	0.00-2.87
Boyun Eğici Yaklaşım	0.98 ± 0.54	0.00-2.50
İyimser Yaklaşım	2.02 ± 0.47	0.20-3.00
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	1.87 ± 0.47	0.75-3.00

Tablo 2’de öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında, en fazla kendine güvenli yaklaşım (2.17 ± 0.42) ile iyimser yaklaşımı (2.02 ± 0.47) kullandıkları görülmektedir. En az kullandıkları yaklaşımlar ise boyun eğici yaklaşım (0.98 ± 0.54) ile çaresiz yaklaşımdır (1.40 ± 0.57).

Güler ve Çınar’ın çalışmalarında belirledikleri gibi, hemşirelik öğrencilerinin en fazla kendine güvenli ve iyimser yaklaşımı, en az çaresiz yaklaşımı kullanmaları araştırmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir (2010). Temel ve ark.’nın hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada ise öğrencilerin en fazla kendine güvenli yaklaşımla çaresiz yaklaşımı, en az boyun eğici yaklaşımı kullandıkları belirlenmiştir (2007). Hiçdurmaz’ın çalışmasında, hemşirelik öğrencilerinin en fazla kullandıkları yaklaşım sosyal destek arama yaklaşımı ile kendine güvenli yaklaşımdır (2010). Yapılan çalışmalarla da uyumlu olarak araştırmamıza katılan öğrencilerin sorun odaklı baş etme yöntemlerini duygu odaklı baş etme yöntemlerine göre daha çok tercih etmeleri, onların karşılaştıkları streslerle olumlu olarak baş ettiklerini düşündürmektedir.

Ancak öğrencilerin sosyal destek arama yaklaşımından aldıkları puanların orta düzeyde olduğu görülmektedir. Kumar’ın çalışmasında da hemşirelik öğrencilerinin en az kullandıkları baş etme yönteminin destek arama yaklaşımı olduğu belirlenmiştir (2011). Ancak araştırmamıza katılan öğrencilerin sosyal destek arama yaklaşımını istedik düzeyde kullanmalarında, öğrencilerin birinci sınıfta olmaları, birbirlerini yeni tanımaya başlamaları ve alışıldık aile, arkadaş gibi sosyal destek kaynaklarından uzakta olmaları gibi faktörlerin etkili olduğu söylenebilir (Seyedfatemi et al. 2007). Yine de sosyal destek, stresle etkili baş etmede önemli bir etken olduğu için (Berges ve Augusto 2007), hem ebellek hem de hemşirelik öğrencilerinin, sosyal destek

yaklaşımını daha fazla kullanmaları konusunda teşvik edilmeleri ve bu konuda güçlendirilmeleri gerekmektedir. Ayrıca hemşirelik ve ebelik öğrencilerinde sosyal destek arama yaklaşımını kullanmanın hastalar açısından da bir önem taşıdığını söyleyebiliriz. Eğer öğrenciler sosyal destek arama yaklaşımının önemini anlayabilirlerse, hastalığın yarattığı sosyal izolasyon etkisinin üstesinden gelmede hastalara daha bilinçli olarak yardımcı ve yol gösterici olabilirler.

Tablo 3. Öğrencilerin Stresle Baş Etme Biçimlerine Göre Psikolojik Sağlık Düzeyleri

	Psikolojik Sağlık		
	Pearson Korelasyon (r)	P*	N
Kendine Güvenli Yaklaşım	0.493	0.000	117
Çaresiz Yaklaşım	-0.606	0.000	117
Boyun Eğici Yaklaşım	-0.420	0.000	117
İyimser Yaklaşım	0.300	0.001	117
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	0.134	0.151	117

*P<0.01 anlamlılık düzeyinde

Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ile kendine güvenli yaklaşımları arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.493$, $p=0.000$), çaresiz yaklaşımları arasında negatif yönde kuvvetli ilişki ($r=-0.606$, $p=0.000$), boyun eğici yaklaşımları arasında negatif yönde zayıf ilişki ($r=-0.420$, $p=0.000$) ve iyimser yaklaşımları arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.300$, $p=0.001$) saptanmıştır. Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ile sosyal destek arama yaklaşımları arasında herhangi bir ilişki belirlenmemiştir ($r=0.134$, $p=0.151$).

Psikolojik sağlık düzeyleri yüksek olan kişilerin karşılaştıkları streslerle daha etkili bir biçimde baş ederek stres düzeylerini azalttıkları ifade edilmektedir (Steinhardt ve Dolbier 2008, Şahin 2010). Yine stresle baş etmede olumlu bir kişilik özelliği olan psikolojik sağlamlığın, hayata daha iyimser bakmayı kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Öz ve Bahadır-Yılmaz 2009, Pines et al. 2012). Gürkan, psikolojik olarak sağlam kişilerin kendine güvenlerinin yüksek olduğunu ve iç kontrol odaklı olduklarını vurgulamıştır (2006). Dolayısıyla iç kontrol odaklı kişiler, çaresiz yaklaşım yerine kendine güvenli yaklaşımı kullanmaktadırlar. Araştırmamızda öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça çaresiz yaklaşımı daha az ve kendine güvenli yaklaşım ile iyimser yaklaşımı daha fazla kullanmaları bunu doğrulamaktadır.

Steinhardt ve Dolbier, yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin psikolojik sağlık puanları arttıkça kaçınma davranışını daha az kullandıklarını ve algılanan stres puanlarının da anlamlı şekilde azaldığını saptamıştır (2008). Yine Ong ve ark.'nın yaptıkları bir çalışmada ise kişilerin karşılaştıkları streslere daha olumlu duygularla yaklaşmalarının, psikolojik sağlık düzeylerini artırdığı ve stresle daha etkili baş etmeyi kolaylaştırdığı belirlenmiştir (2006). Boyun eğici yaklaşımla çaresiz yaklaşım da

bir anlamda kaçınma davranışı olarak kabul edilebilir. Çünkü bu kişiler, olaylar üzerinde kontrol kurmak yerine olayları kendi akışına bırakarak bir tür kaçınma davranışını tercih etmektedirler. Yine iyimser yaklaşımla kendine güvenli yaklaşım ise kişinin karşılaştığı streslere olumlu duygularla yaklaşmasının bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Bu doğrultuda araştırmamıza katılan hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin sorun odaklı stresle baş etme biçimlerini daha fazla, duygu odaklı baş etme biçimlerini daha az kullandıklarını ve problem odaklı baş etme biçimlerini kullandıkça psikolojik sağlamlık puanlarının arttığını söyleyebiliriz.

Araştırma sonuçlarından yola çıkarak, psikolojik sağlamlığın stresle baş etmede olumlu bir yaklaşım olduğu kabul edilebilir. Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin klinik ortamlarda hastalara bakım verirken onların stresle baş etmelerine yardımcı olmalarında ve kendi stresörleriyle etkili baş edebilmelerinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olması oldukça önemlidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, birinci sınıf hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin çok yüksek olmasa da iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin karşılaştıkları streslerle baş etmede olumlu yaklaşımları daha fazla ve olumsuz yaklaşımları daha az kullandıkları da belirlenmiştir. Ancak stresle baş ederken sosyal destek arama yaklaşımına çok az başvurdukları görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile kendine güvenli yaklaşımları arasında pozitif yönde zayıf ilişki, çaresiz yaklaşımları arasında negatif yönde kuvvetli ilişki, boyun eğici yaklaşımları arasında negatif yönde zayıf ilişki ve iyimser yaklaşımları arasında pozitif yönde zayıf ilişki saptanmıştır.

Araştırmamızdan elde edilen bu bulgular ışığında, hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin mesleki eğitimleri boyunca sorun odaklı baş etme yöntemlerini daha etkili kullanmaları doğrultusunda desteklenmeleri gerektiği vurgulanmakta ve önerilmektedir. Çünkü bu öğrenciler henüz mesleki eğitimlerinin ilk yıllarında olup klinik ortamda henüz çalışmaya başlamışlar ve dolayısıyla klinik ortamların çeşitli stresleriyle karşılaşmamışlardır. Karşılaştıkları streslerle daha etkili baş edebilmeleri, bu streslerden ruhsal olarak daha az etkilenmeleri ve stres yaşayan bireylere bakım verirken onları yaşadıkları streslere karşı koruyabilmeleri ve güçlendirebilmeleri için psikolojik sağlamlıklarının yüksek olması ve sorun odaklı baş etme biçimlerini daha bilinçli kullanmaları gerekir.

Mesleki eğitim süresi boyunca psikolojik sağlamlık düzeyleri düşük öğrencilerin belirlenmesi ve bu düzeylerinin geliştirilmesi için psikiyatri hemşireliği alanında uzman kişilerin multidisipliner bir ekip anlayışı içinde öğrencilere yönelik danışmanlık hizmetlerini planlamaları ve uygulamaları önerilmektedir. Ayrıca bu öğrencilere klinik eğitimlerinde sosyal destek kavramını hemşirelik sürecine ve hasta bakımına dahil edebilmeleri konusunda rehberlik edilmesi de önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Arslantaş H, Adana F, Bağcı S ve ark. Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Klinik Uygulamalarında Karşılaştıkları Şiddetin Boyun Eğici Davranışlar ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi. İ.Ü.F.N. Hemşirelik Dergisi 2012; 20(1): 53-61.
- Atay S, Yılmaz F. Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin İlk Klinik Stres Düzeyleri. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi 2011; 14(4): 32-37.
- Aytekin S, Özer FG, Beydağ KD. Denizli Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Klinik Uygulamalarda Karşılaştıkları Güçlükler. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2009; 4(10): 137-149.
- Bahadır E. Sağlıkla ilgili faktörlerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlıklı düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2009. 32-54.
- Berges BM, Augusto JM. Exploring the Relationship Between Perceived Emotional İntelligence, Coping, Social Support and Mental Health in Nursing Students. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing 2007; 14: 163-171.
- Beydağ KD, Gündüz A, Özer FG. Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Eğitimlerine ve Mesleklerine Bakış Açıkları, Meslekten Beklentileri. Pamukkale Tıp Dergisi 2008; 1(3): 137-142.
- Erbil N, Kahraman AN, Bostan Ö. Hemşirelik Öğrencilerinin İlk Klinik Deneyim Öncesi Anksiyete Düzeylerinin Belirlenmesi. A.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2006; 9(1): 10-16.
- Gizir CA. Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2006; 3(28): 113-128.
- Güler Ö, Çınar S. Hemşirelik Öğrencilerinin Algıladıkları Stresörler ve Kullandıkları Baş Etme Yöntemlerinin Belirlenmesi. M.Ü. Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi 2010 (Sempozyum Özel Sayısı); 253-261.
- Gürkan U. Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi 2006; 39(2): 45-74.
- Hiçdurmaz H. Bilişsel-davranışçı grup danışmanlığının benlik algısı ve stresle baş etme biçimlerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2010. 43-53.
- Kararımkar Ö. Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2006; 3(26): 129-142.
- Kumar RN. Stress and Coping Strategies Among Nursing Students. Nursing and Midwifery Research Journal 2011; 7(4): 141-151.
- Ong AD, Bergeman CS, Bisconti TL & et al. Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stres in Later Life. Journal of Personality and Social Psychology 2006; 91(4): 730-749.
- Öz F, İnci F, Bahadır-Yılmaz E. Hemşirelik Öğrencilerinin Ölüm Kaygısı ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ve Aralarındaki İlişki. Yeni Symposium 2012; 50(4):
- Öz F, Bahadır-Yılmaz E. Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi 2009; 16(3): 82-89.
- Özkan S, Yılmaz E. Öğrenci Hemşirelerin Genel Sağlık Düzeyi, Stresle Baş Etme Yöntemleri ve Etkileyen Faktörler. E.Ü.Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2010; 26(2): 67-82.

- Pines EW, Rauschhuber ML, Norgan GH & et al. Stres Resiliency, Psychological Empowerment and Conflict Management Styles Among Baccalaureate Nursing Students. *Journal of Advanced Nursing* 2012; 68(7): 1482-1493.
- Seyedfatemi N, Tafreshi M, Hagani H. Experienced Stressors and Coping Strategies Among Iranian Nursing Students. *BMC Nursing* 2007; 6(11): 1-10.
- Sing C, Sharma S, Sharma RK. Level of Stres and Coping Strategies Used by Nursing İnterns. *Nursing and Midwifery Research Journal* 2011; 7(4): 152-160.
- Steinhardt M, Dolbier C. Evaluation of a Resilience İntervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. *Journal of American College Health* 2008; 56(4): 445-453.
- Şahin NH. Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım. Şahin NH, Editör. 4. Baskı, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları; 2010. 41-44.
- Şahin NH, Durak A. Stresle Başa Çıkma Tazrları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi* 1995; 10(34), 56-73.
- Temel E, Bahar A, Çuhadar D. Öğrenci Hemşirelerin Stresle Baş Etme Tazrları ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2007; 2(5): 107-118.