

Makalenin geliş tarihi:28.10.2020

1. Hakem rapor tarihi: 26.11.2020

2. Hakem rapor tarihi: 25.11.2020

Kabul tarihi: 27.11.2020

## HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNİN OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ VE ATILGANLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ (Araştırma Makalesi)

Hilal SEKİ ÖZ (\*)

Didem AYHAN (\*\*)

### Öz

Otomatik düşünceler birey fark etmeksizin zihninden hızlıca geçen, istemsiz bir süreçtir. Atılganlık, etkili kişilerarası iletişim kurmayı kolaylaştıran, hemşirelik mesleği için önemli bir beceridir. Bu çalışma ile hemşirelik öğrencilerinin otomatik düşüncelerinin özellikleri, atılganlık düzeyleri, olumsuz otomatik düşünceleri ile atılganlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Tanımlayıcı türdeki bu çalışmada örneklem seçimine gidilmeden 302 öğrenci hemşire araştırma kapsamına alınmıştır. Verilerin toplanmasında tanımlayıcı özellikler anketi, Rathus Atılganlık Envanteri ve Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır. Veriler tanımlayıcı istatistiklerle sunulmuş, analizlerde Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis H Testi, Spearman Korelasyon testi yapılmış olup,  $p < 0,05$  istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrenci hemşirelerin %49'u 20-21 yaşında, %64,2'si kadın ve %81,5'i kırsal çevrede yaşamaktadır. Öğrenci hemşirelerin otomatik düşünce toplam puan ortalaması  $52,70 \pm 19,78$ , atılganlık toplam puan ortalaması ise  $-14,97 \pm 11,92$ 'dir. Otomatik düşüncelerin 24 yaş ve üstü öğrencilerde daha olumsuz olduğu ve kadın olan, kentte yaşayan, psikiyatri tanısı olmayan öğrencilerin daha atılgan olduğu bulunmuştur. Olumsuz otomatik düşünceler ve atılganlık arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre hemşirelik öğrencilerinin genel olarak 'çekingen' oldukları tespit edilmiştir. Öğrencilerin sınıflarına göre atılganlık düzeyi açısından bir fark olmaması dikkat çekici olup, otomatik düşünce düzeyi olumsuzlaştıkça atılganlığın azaldığı saptanmıştır. Bu bilgiler ışığında olumsuz otomatik

\*) Dr. Öğr. Üyesi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Psikiyatri Hemşireliği ABD

(e-posta: hilalseki@hotmail.com). ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2228-9805>

\*\*) Dr. Öğr. Üyesi, Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği ABD

(e-posta: kose.didem@gmail.com). ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6687-6564>

*düşüncelerin değiştirilmesi ve atılganlık düzeylerinin geliştirilmesine yönelik eğitimlerin planlanması önerilir.*

**Anahtar Kelimeler:** *Atılganlık, Olumsuz Otomatik Düşünce, Otomatik Düşünce, Hemşirelik Öğrencisi, Hemşire.*

### ***The Relationship Between Nursing Students' Automatic Thoughts and Their Assertiveness Levels***

#### ***Abstract***

*Automatic thoughts are regardless of the individual and an involuntary process that passes quickly in own mind. Assertiveness is an important skill for the nursing profession that facilitates effective interpersonal communication. The aim of this study was to examine the characteristics of nursing students' automatic thoughts, their assertiveness levels, and the relationship between nursing students' automatic thoughts and their assertiveness levels. In this descriptive study, 302 nurses were included in the study without selecting the sample. Descriptive characteristics questionnaire, Rathus Assertiveness Inventory and Automatic Thoughts Scale were used to collect data. The data were presented with descriptive statistics, Mann Whitney U Test, Kruskal Wallis H Test, Spearman Correlation test were used in the analysis and  $p < 0.05$  was considered statistically significant. 49% of the student nurses participating in the study are 20-21 years old, 64.2% are female and 81.5% live in a rural environment. Student nurses' automatic thought total score average was  $52.70 \pm 19.78$ , and assertiveness total score average was  $-14.97 \pm 11.92$ . It was found that automatic thoughts are more negative in students aged 24 and over, and students who were female, lived in the city, and had no psychiatric diagnosis were more assertive. A negative significant relationship was found between negative automatic thoughts and assertiveness. It is noteworthy that nursing students are generally 'shy' and there is no difference in terms of assertiveness according to their classes. In the light of this information, it is recommended to plan trainings to change negative automatic thoughts and to improve assertiveness levels.*

**Keywords:** *Assertiveness, Negative Automatic Thought, Automatic Thought, Nursing Student, Nurse.*

#### **1. Giriş**

Otomatik düşünceler; belli durumlarda zihinde aniden ve istemsiz olarak ortaya çıkan, bireylerin değerlendirme yapmaksızın doğru olarak kabul ettikleri bilişlerdir (Beck, 2008; Greenberger ve Padesky, 2015). Kişinin küçük hataları genelleştirdiği ya da başka kişilerin kendisi hakkındaki fikirlerini yanlış şekilde değerlendirdiği, gerçeği farklı şekillerde tanımlama durumudur (Bal & Alkoç Özmüş, 2020). Bu değerlendirmeler bireylerin duygularını ve davranışlarını olumsuz olarak derinden etkilerler (Beck, 2008; Yalçuk, 2018). Otomatik düşünceler çocukluktan itibaren bireyin kendisi, çevresi ve dış dünya

ile etkileşimi sonucu ortaya çıkan temel inanç ve şemalardan köken almaktadır (Beck, 2008). Otomatik düşüncelerin incelendiği bir çalışmada çocukluk çağında olumsuz yaşam deneyimleri olan bireylerin daha çok olumsuz otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumları ile uygunsuz şemaları olduğu tespit edilmiştir (Gündüz & Gündoğmuş, 2019). Psikopatolojik bir boyutu olduğu düşünülen otomatik düşünceler, sanılanın aksine psikolojik problem yaşasın ya da yaşamasın her bireyde görülmekte olup, bireyin sosyal becerileri ve çevreyle etkileşimini önemli düzeyde etkilemektedir (Beck, 2008). Bir çalışmada otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar arttıkça, bireyin algıladığı sosyal becerilerin azaldığı saptanmıştır (Nas, Brugman & Koops, 2005). Altıntaş'ın (2006) yaptığı çalışmada ise otomatik düşüncelerin iletişim becerilerini de içeren bazı sosyal becerileri olumsuz etkilediği gösterilmiştir. Başka bir çalışmada iletişimi kolaylaştıran davranış biçimi olan atılgan davranış ile olumsuz otomatik düşünceler arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır (Cash, 1984).

Atılgan davranış sağlıklı kişilerarası iletişimi ve etkileşimi kurmaya katkı sağlayan bir davranış biçimidir (Timmins & McCabe, 2005). Atılganlık; bireyin kendi benliği, görüşleri, onuru, haklarından ödün vermeden duygularını, düşüncelerini ve gereksinimlerini uygun biçimde ifade etmesi ve bunu yaparken başkalarının haklarını da dikkate almasıdır. Bu yaklaşımda kendine öncelik tanımak kadar başka insanlara da önem vermek yer almaktadır (Lin vd., 2004). Atılganlık bağımsız olarak iş yapma, içten ve açık davranma, esnek ve iyimser olma, yaşamaktan ve mücadele etmekten zevk alma, doğrudan ve açık iletişimi tercih etme, kendi sorunlarını, duygularını, sevgilerinin farkında olma, çevreyle ilgili olma, aksiliklere karşı hoşgörülü olma, kendine güvenme ve değer vermeyi içermektedir (Ateş, 2013). Öz saygısı ve benlik değeri yüksek bireylerin yaşamda daha başarılı oldukları ve atılgan davranışın iş doyumunu yükselttiği (Dinçer & Öztunç, 2009), atılgan olmayanların ise gereksinimlerini yeterince karşılayamadığı, psikolojik ve sosyal doyumsuzluk yaşayabildikleri saptanmıştır (Öksüz, 2004). Atılganlık düzeyi kişiden kişiye değişiklik göstermekte, çeşitli kişisel-mesleki farklılıklardan etkilenmektedir. Atılgan davranışın özellikle ekip çalışması gerektiren, insana hizmet sunan ve insanla birebir iletişim kuran meslek gruplarında sunulan hizmetin kalitesini, karşılıklı memnuniyet ve doyum düzeyini etkilediği, insanın doğasında olmasa da öğretilen bir davranış olduğu vurgulanmaktadır (McCartan & Hargie, 2004).

Hemşirelik mesleği doğumdan ölüme yaşamın her döneminde, toplumdaki her yaş grubundaki bireye, aralıksız hizmet sunan bir meslektir. Hemşireler mesleki rolleri nedeniyle bakım sunduğu bireylerle, meslektaşları ve diğer sağlık çalışanları ile sürekli etkileşim içindedirler. Hemşirelik bakımını sunabilmek için yeni insanlarla tanışmak, onlardan kapsamlı veri toplamak, iyi gözlem yapmak, aktif ve etkili iletişim kurmak gibi sosyal becerilere de sahip olmaları gerekir. Bu doğrultuda hemşirelerin mesleki sorumluluklarını yerine getirebilmeleri için kolaylaştırıcı öğelerden biri de atılgan davranıştır (Timmins & McCabe, 2005). Kişilerarası ilişkileri doyumlu, mesleğini icra ederken atılgan davranabilen meslek üyeleri yetiştirmek ise hemşirelik eğitiminin kapsamındadır (Yılmaz & Ekinçi, 2001). Atılgan davranan hemşire bireyin bakımına ve tedavisine katkı sağlayacağı gibi

ekip iletişimini ve ilişkilerini güçlendirebilir. Ekip içinde yaşanabilecek sorunları etkin bir şekilde çözümlenebilir (Dinçer & Öztunç, 2009). Ancak yapılan bazı çalışmalar hemşirelerin düşük atılganlık düzeyine sahip olduklarını göstermektedir (Yılmaz & Ekinci, 2001; Begley & Glacken, 2004; McCartan & Hargie, 2004; Timmins & McCabe, 2005; Dinçer & Öztunç, 2009).

Atılgan davranışın ortaya çıkarılmasında bireyin sahip olduğu düşünce içeriğinin olumsuz olması önemli bir engelleyici faktör olabilir. İnsanların duygusal olarak ne hissettikleri ve nasıl davrandıkları, bir olayı nasıl yorumladıklarına; yani o olay hakkında ne düşündükleriyle ilişkilidir (Beck, 2008). Hemşirelerin hizmet sunduğu bireylerle görüşme yaparken ve bakımı uygularken karşılaştığı durumları otomatik düşünce kalıpları nedeniyle olumsuz yorumlaması, durumu yanlış algılamasına, hasta ile etkileşiminin bozulmasına ve daha pasif/saldırgan davranmasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda eğitim sürecinde hemşirelik öğrencilerinin otomatik düşünce içeriğinin araştırılarak tanımlanması, bu düşüncelerin atılganlık üzerine etkisinin incelenmesi önem kazanmaktadır. Literatür incelendiğinde ülkemizde hemşirelik öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ve bunu etkileyebilecek pek çok değişken incelenmiş olmakla birlikte otomatik düşüncelerin atılganlık düzeylerine etkisini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma ile hemşirelik öğrencilerinin otomatik düşünceleri, atılganlık düzeyleri, olumsuz otomatik düşünceler ve atılganlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu sayede hemşirelik öğrencilerinin otomatik düşünceleri ve atılganlık becerilerine yönelik farkındalık sağlanacak, olumsuz otomatik düşüncelerin değiştirilmesine ve atılganlık becerilerinin geliştirmesine olanak sunacaktır.

## 2. Gereç ve Yöntemler

**2.1. Araştırmanın Türü:** Hemşirelik öğrencilerinin otomatik düşünceleri, atılganlık düzeyleri, olumsuz otomatik düşünceler ve atılganlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlayan bu çalışma tanımlayıcı desenedir.

**2.2. Evren ve Örneklem:** Araştırmanın evrenini Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Normal Öğretim Hemşirelik programına kayıtlı öğrenciler oluşturmaktadır. Fakültede Normal öğretim programına kayıtlı 537 öğrenci bulunmaktadır. Bu öğrencilerin 60 tanesi pasif durumda olup, öğrenime ara vermiştir. Bu durumda araştırmanın evrenini 477 öğrenci oluşturmakta olup, evrenden örneklem seçimine gidilmemiştir. Araştırmanın uygulaması google anket uygulaması ile Ağustos 2020'de gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden 302 öğrenci ile çalışma tamamlanmıştır.

**2.3. Veri Toplama Araçları:** Tanımlayıcı özellikler anketi, Rathus Atılganlık Envanteri ve Otomatik Düşünceler Ölçeğidir.

**2.3.1. Tanımlayıcı özellikler anketi:** araştırmacılar tarafından hazırlanmış bu ankette bazı sosyodemografik özellikler ve atılganlığı etkileyen faktörleri inceleyen 11 sorudan oluşmaktadır.

**2.3.2. Ratus Atılganlık Envanteri (RAE):** Ratus tarafından geliştirilmiş, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Voltan (1980) tarafından yapılmıştır. RAE'nin testin tekrarı güvenilirlik katsayısı  $r = 0,76$ 'dır. Ölçek 30 sorudan oluşmaktadır. Her madde için altı seçenek bulunmakta, seçenekler -3 ile +3 arasında değişmektedir. -3; bana hiç uymuyor, -2 bana oldukça uymuyor, -1 bana pek uymuyor, +1 bana biraz uyuyor, +2 bana oldukça uyuyor, +3 bana çok iyi uyuyor anlamına gelmektedir. Envanterden alınan puanlar -90 ile +90 arasında değişmektedir. En çok çekingenlik -90'ı, en çok atılganlık da +90'ı göstermektedir. Çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,95'tir.

**2.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ):** Hollan ve Kendall'ın geliştirdiği, Savaşır ve Şahin tarafından 1997 yılında geçerlik ve güvenilirliği yapılan bu ölçek kişinin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerin sıklığını ölçmeyi amaçlamaktadır (Savaşır & Şahin, 1997). 1-5 arasında puanlanan ve 30 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin puan ranjı 30-150 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir. Ülkemizdeki güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,93'tür. Çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,95'tir.

**2.4. Veri Analizi:** Araştırma sonucunda elde edilen veriler tanımlayıcı istatistik testleri (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) ile sunulmuştur. Verilerin normallik varsayımı ve varyans homojenlik testleri gibi varsayımları inceledikten sonra özelliklerine göre non-parametrik testler Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis H Testi, Spearman Korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Ölçeklerin ve alt boyutlarının güvenilirliklerinin belirlenmesinde Cronbach Alpha katsayıları hesaplanmıştır. Verilerin analizi SPSS istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır.

**2.5. Araştırma Etiği:** Araştırma Helsinki Bildirgesine uygun olarak gerçekleştirilmiş olup Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölüm Başkanlığından kurum izni ve Bandırma Onyedü Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar etik kurulundan 03.07.2020 tarih 2020-28 sayılı etik kurul izni alınmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilerden yazılı onamları da alınmıştır.

**2.6. Araştırmanın Sınırlılıkları:** Çalışmanın tek merkezde ve tanımlayıcı türde yapılmış olması sınırlılıkları arasındadır.

### 3. Araştırma Bulguları

Araştırma kapsamına dâhil edilen hemşirelik öğrencilerinin %49'u 20-21 yaşında, %64,2'si kadın, %29,8'i 3. sınıf, %82,8'i çekirdek aileye sahip, %30,8'inin 3 kardeşi olduğu, %81,5'i kırsal çevrede yaşayan, %3,3'ünün bir psikiyatrik tanısının olduğu saptanmıştır (Tablo 1).

**Tablo 1.** Hemşirelik Öğrencilerinin Tanıtıcı Özellikleri ile Otomatik Düşüncelerinin ve Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması (n=302)

Tanıtıcı Özellikler	n (%)	Otomatik Düşünce X±SD	Test p	Atılganlık X±SD	Test p
<b>Yaş</b>					
18-19 yaş	48 (15,9)	55,76±19,55	F=4,014 <b>0,008</b>	-13,18±10,89	F=,517
20-21 yaş	148 (49,0)	61,41±22,90		-14,67±14,39	0,671
22-23 yaş	97 (32,1)	54,30±18,41		-15,57±8,68	
24 yaş ve üzeri	9 (3,0)	74,22±34,04		-22,77±7,51	
<b>Cinsiyet</b>					
Kadın	194 (64,2)	58,82±20,32	t=,206	-12,73±12,48	t=2,390
Erkek	108 (35,8)	58,26±24,21	0,837	-18,98±10,37	<b>0,017</b>
<b>Sınıf</b>					
1. sınıf	59 (19,5)	56,79±20,83	F=1,256 0,290	-14,57±10,53	F=0,342 0,795
2. sınıf	76 (25,2)	58,35±17,68		-16,14±11,79	
3. sınıf	90 (29,8)	62,14±23,78		-13,22±14,07	
4. sınıf	77 (25,5)	56,16±23,43		-16,15±10,69	
<b>Aile</b>					
Çekirdek	250 (82,8)	57,67±20,86	t=-1,661	-15,59±11,72	t=-1,081
Geniş	52 (17,2)	63,17±25,35	0,098	-11,98±12,86	0,281
<b>Kardeş Sayısı</b>					
Tek çocuk ve 2 kardeş	104 (34,5)	59,35±19,47	F=1,284 0,276	-13,91±11,05	F=2,217 0,067
3 kardeş	93 (30,8)	56,68±21,14		-15,53±12,83	
4 kardeş	105 (34,7)	61,98±25,53		-11,33±12,30	
ve üzeri					
<b>Sosyal Çevre</b>					
Kent	56 (18,50)	60,80±25,35	t=0,829	-8,89±13,72	t=2,315
Kırsal	246 (81,50)	58,13±20,88	0,408	-16,35±11,30	<b>0,031</b>
<b>Psikiyatrik Tanı</b>					
Var	10 (3,30)	63,00±26,80	t=-0,646	-29,70±5,57	t=2,174
Yok	292 (96,70)	58,75±21,60	0,519	-14,46±11,95	<b>0,031</b>

Öğrencilerin yaşlarına göre otomatik düşünceleri değerlendirildiğinde 24 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin ölçekten 74,22±34,04 puan aldığı ve bu puanın diğer yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde yüksek olduğu saptanmıştır (p<0,05).

Atılganlığa yönelik araştırma bulguları değerlendirildiğinde öğrencilerin ölçek toplam puan ortalaması -14,97±11,92'dir. Cinsiyete göre öğrencilerin atılganlık düzeyleri incelendiğinde erkek öğrencilerin (-18,98±10,37), kadın öğrencilere (-12,73±12,48) göre

daha çekingen oldukları, yaşadığı sosyal çevre kent olan öğrencilerin (-8,89±13,72), kır olanlara (-16,35±11,30) göre daha atılgan oldukları ve psikiyatrik bir tanısı olduğunu ifade eden öğrencilerin (-29,70±5,57), psikiyatrik tanısı olmayanlara (-14,46±11,95) göre daha çekingen oldukları saptanmış, gruplar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,05).

**Tablo 2.** Hemşirelik Öğrencilerinin Otomatik Düşünceleri ile Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması (n=302)

Ölçek puanı	X±SD	r	P
Otomatik Düşünce	52,70±19,78		
Atılganlık	-14,97±11,92	-0,415	<b>0,001</b>

Hemşirelik öğrencilerinin ölçek puanları analiz edildiğinde otomatik düşünce ölçeğinden alınan toplam puan ortalaması 52,70±19,78 atılganlık envanterinden aldıkları toplam puan ise -14,97±11,92'dir. Hemşirelik öğrencilerinin otomatik düşünceleri ve atılganlık düzeyleri karşılaştırıldığında aralarında zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu, otomatik düşünce düzeyi arttıkça atılganlığın azaldığı saptanmıştır (Tablo 2).

#### 4. Tartışma

İletişim, hızla değişen sağlık bakımı ortamında başarı için temel bir bileşen olarak kabul edilmektedir. Etkili iletişimin öğelerinden olan atılganlığı anlamak ve öğrenmek, başkaları ve kişinin kendisi üzerinde olumlu bir etki yaratmaktadır. Kısaca atılganlık hemşirelik mesleği açısından çok önemli olan davranışları mümkün kılmak için bir iletişim stratejisi olarak kullanılmaktadır (Omura vd., 2017). Literatüre göre, hemşireler atılganlık becerilerini daha da geliştirerek klinik uygulamalarını iyileştirebilirler (Garon, 2012; Martínez-Zaragoza vd., 2017).

Hemşirelik öğrencilerinin otomatik düşünceleri ile atılganlıkları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla planlanan bu çalışma ile toplam 302 öğrenciye ulaşılmıştır. Çalışmanın verileri incelendiğinde örneklemin %64,2'si kadın öğrencilerden, %35,8'i erkek öğrencilerden oluştuğu, büyük çoğunluğunun (%82,8) çekirdek ailede ve (%81,5) kırsalda yaşadığı bulunmuştur. Öğrencilerinin çok az bir kısmının da (%3,3) psikiyatrik tanısı bulunmaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin atılganlık düzeylerine bakıldığında ölçekten aldıkları toplam puan -14,97±11,92 olarak bulunmuştur. Bu puanı değerlendirmek için envanterin en çekingen (-90) ve en atılgan (+90) puanları düşünüldüğünde çalışmaya katılan öğrencilerin 'çekingen' olduğu söylenebilir. Larijani, Aghajani, Baheiraei & Neiestanak (2010) hemşirelik ve ebelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada hemşire öğrencilerin %59,5'inin, Dinçer & Öztunç (2009)'un çalışmasında ise hemşire öğrencilerin %66,5'inin atılgan

olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerini inceleyen bir çalışmada, hemşirelik öğrencilerinin atılganlık puan ortalaması diğer öğrencilerden yüksek çıkmış olup  $36,29 \pm 25,33$  bulunmuştur (Karagözoğlu vd., 2008). 2015 yılında 921 öğrenci ile yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin atılganlık düzeyi ortalaması  $9,49 \pm 18,33$  olarak belirlenmiştir (Tufan Kocak, Unaldi Turkkın & Tuna, 2015). Yapılan çalışmalar hemşirelik öğrencilerinin atılganlık düzeyinin benzer ve orta seviyelerde olduğunu göstermektedir. Bu durum bizim çalışmamızla tutarlık göstermemektedir. Atılganlığın kişinin içinde yetiştiği aile ortamı, kültürel yapı, kent ya da kır yerleşimi gibi özelliklerden etkilendiği bilinmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %81,5'inin kırsal çevrede yaşayan kişiler olmasından kaynaklı olarak atılganlık düzeyinin düşük olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda cinsiyet ile atılganlık arasında istatistiksel açıdan anlamlılık çıkmış ve kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha atılgan oldukları bulunmuştur. Abakay, Alıncak & Ay (2017)'in yaptıkları çalışmada da kadınların atılganlık puanlarının erkeklerle oranla yüksek olduğunu ifade etmektedir. Başka bir çalışmada lise öğrencilerinin atılganlıkları incelenmiş ve çalışma doğrultusunda kadın öğrencilerin atılganlık puanları yüksek bulunmuştur (Arslantaş, Adana & Şahbaz, 2013). Bu doğrultuda çalışmanın sonuçları literatürle benzerlik göstermektedir.

Öğrenci hemşirelerin öğrenim gördükleri sınıflara göre atılganlık düzeyleri değerlendirildiğinde sınıfları arttıkça, atılganlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış olmaması dikkat çekici bir bulgudur. Yaratıcı drama temelli atılganlık programının atılganlık becerisine etkisini inceleyen bir çalışmada öğrencilerin eğitim öncesi ve sonrası puan ortalamalarında kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde artış olduğu saptanmıştır (Gündoğdu, 2012). Bir grup öğrenci hemşire ile atılganlık eğitiminin etkilerini inceleyen bir çalışmada ise öğrencilere 8 oturumdan oluşan atılganlık eğitimi uygulanmış, uygulama öncesi ve sonrası yapılan testlerle eğitimin öğrencilerin atılgan davranış göstermesinde etkili olduğu bulunmuştur (Kutlu, 2009). Atılganlık becerisinin geliştirilebilir bir beceri olduğu bilimsel olarak kanıtlandığı düşünüldüğünde dört yıllık lisans düzeyinde verilen ve müfredat dâhilinde atılganlık becerilerini geliştirmeye yönelik dersler (Hemşirelikte kişilerarası ilişkiler, Psikoloji, Eleştirel Düşünme vb. gibi.) bulunan hemşirelik eğitiminin, öğrencilerin atılganlık düzeyine etki etmediği görülmektedir. Bu durumun atılganlık becerisini geliştirmeye yönelik derslerin hemşirelik müfredatlarında yeterince yer almamasından, verilen eğitimin bilgi düzeyinde kalıp, davranış değişikliği oluşturmasından, bu dersleri verebilecek yetkinlikte ve alana uygun öğretim elemanının bulunmamasından ya da öğrenci sayısının çokluğundan kaynaklandığı söylenebilir.

Kentte yaşayan öğrencilerin atılganlık puanları kırsalda yaşayanlara daha yüksek çıkmıştır. Kılınç, Kılıç & İpekçi (2016)'nin benlik saygısı, atılganlık ve özgecilik düzeyleri ile aralarındaki ilişkiyi incelemek için yaptıkları çalışmada şehirde yaşayan öğrencilerin köy ve kasabada yaşayanlara göre daha atılganlık puanlarının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Başka bir çalışmada aileleri şehir merkezinde ikamet eden öğrencilerin kırsal kesimde ikamet edenlere göre atılgan olduğu tespit edilmiştir (Tekin & Kapancı,



2010). Bunun sebebinin kentte yaşayan öğrencilerin daha fazla insanla temas halinde olması, bu temaslara da bağlı olarak kişilerarası ilişkinin ön plana çıkması ve sosyal becerilerin daha çok gelişmesi düşünülebilir. Psikiyatrik tanısı olan öğrencilerin atılganlık puanlarının daha düşük çıkmasının sebebi olarak da bazı psikiyatrik tanıların sosyalleşme süreçlerini etkilemesi, kişinin ya da çevresinin o kişiyi etiketlemesi ya da semptom yönetiminin getirdiği zorluklar düşünülebilir.

Hemşirelik öğrencilerin otomatik düşünceleri incelendiğinde 24 yaş ve üzeri grupta otomatik düşüncelerin diğer yaş gruplarına göre anlamlı biçimde olumsuzlaştığı görülmüştür. Yıldız (2017)'in ergenlerin otomatik düşüncelerini incelendiği bir çalışmada sınıf, cinsiyet, yaş gibi değişkenlerin ergenlerdeki olumsuz otomatik düşünceler için ayrıştırıcı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Çalışmada saptanan yaş arttıkça olumsuz otomatik düşüncelerin artmasının nedeninin akranlarından bir şekilde geride kalmış (üniversiteyi uzatan, bazı sebeplerle eğitime geç başlayan ya da ikinci üniversitesini okuyan gibi) öğrencilerin yaş ortalamasının daha yüksek olduğu ve bu durumun öğrenciler üzerinde bir baskı oluşturduğu, olumsuz algılamaları arttırdığı ya da olumsuz otomatik düşünce yapısına sahip olmanın bu geri kalışa sebep olduğu düşünülebilir.

Hemşirelik öğrencilerinin otomatik düşünce ve atılganlık düzeyleri karşılaştırıldığında otomatik düşünceler ve atılganlık arasında zayıf düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, otomatik düşünce düzeyi arttıkça atılganlığın azaldığı saptanmıştır. Olumsuz otomatik düşünceler, kişinin engel alamadığı ve somut dayanaklarının yetersiz olduğu, çarpıtmalara dayalı düşünce sistemidir. Yapılan bir çalışmada ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerinin sosyal becerileri üzerindeki etkisi toplam varyansın %21,3'ü olarak bulunmuştur (Yıldız, 2017). Başka bir çalışmada ise lise öğrencilerin otomatik düşünceleri ve sosyal yetkinlik beklentileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi düştükçe olumsuz otomatik düşüncelerin arttığını göstermektedir (Karahana, Sardoğan, Özkamalı & Menteş,2016). Atılganlık kavramının sosyal beceriler ve sosyal yetkinlik kavramları ile ilişkili bir kavram olduğu düşünüldüğünde araştırma sonuçlarımız literatürü destekler niteliktedir. Ayrıca olumsuz otomatik düşünceleri ortadan kaldırmaya katkı sağlayan psikolojik güçlendirme üzerine yapılan çalışmaları incelediğimizde bu iki değişken arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu dikkati çekmektedir. Psikolojik güçlendirme bireylerin benlik saygısını yükseltmekte, problem çözme becerini geliştirmekte, uyum gücünü arttırmakta ve yaşama pozitif anlamlar yüklemeyi sağlamaktadır. Bununla birlikte olumsuz otomatik düşünceler sıklıkla bireylerin yaşamdan aldığı zevki azaltmakta, kendileri ve çevrelerine ilişkin olumsuz ve yargılayıcı ifadeleri kapsamaktadır. Yapılan bir çalışmada psikolojik güçlendirme ile girişkenlik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda Mısır'da hemşirelik öğrencileri ile yapılan çalışmada, öğrencilerin psikolojik olarak güçlü-sağlam olmaları ile atılganlıkları arasındaki ilişkinin pozitif olduğu bildirilmiştir (İbrahim, 2011). İran'da hemşireler üzerinde yapılan başka bir çalışmada psikolojik güçlendirme ile atılganlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (Bostanabad, Sahebihagh, Asadollahi & Zakernik, 2018). Hemşirelik öğrencilerinin toplumun sağlık sistemini geliştirmedeki

rolü göz önüne alındığında, atılganlık ve psikolojik becerilerin eksikliği, klinik durumlarda karşılıklı anlayış ve yapıcı karar verme eksikliğine yol açabileceği düşünülmektedir. Olumsuz otomatik düşüncelerin psikolojik destek ve güçlendirme ile değiştirilebildiği değerlendirildiğinde psikolojik güçlülük ile atılganlık arasındaki pozitif ilişkinin bizim çalışmamızın sonucu olan olumsuz otomatik düşünce ve atılganlık arasındaki negatif ilişkiyi açıkladığı görülmektedir.

## 5. Sonuç

Hemşirelik mesleğinde etkili iletişim kurabilmek için atılganlık önemli bir beceridir. Atılganlık geliştirilebilir bir beceri olmakla birlikte kişinin düşünce tarzı ile oldukça ilgilidir. Öğrencilik döneminde bu düşünce tarzlarının incelenmesi ve atılganlık ile ilişkisinin tanımlanması eğitime yön vermesi açısından katkı sağlayıcıdır. Yapılan bu araştırma sonucunda hemşirelik öğrencilerinde atılganlık ile olumsuz otomatik düşünce arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Atılganlığın geliştirilebilir ve öğrenilebilir bir beceri olmasından dolayı atılganlık düzeyinin yükseltilmesi ile olumsuz otomatik düşüncelerin azaltılabileceği düşünülmektedir. Atılganlık eğitimleri kişiler arası ilişkileri olumlu etkilemekte ve iletişim becerilerinin etkili kullanılmasını içermektedir. Hemşirelik öğrencilerine verilen ya da verilecek atılganlık eğitimleri ile bu öğrencilerin kişisel ve mesleki yaşamlarında düşünce çarpıtmalarını farketmeleri sağlanabilir. Ayrıca çalışmamızın kesitsel olması değişkenlerin birbiri üzerindeki etkisini açıklamada yetersiz kalmasına sebep olmaktadır. Bu sebeple değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkisini belirleyebilen uzun süreli izlem ve bu konuları ele alan müdahale çalışması yapılması önerilmektedir.

## Kaynakça

- Abakay, U., Alıncak, F. & Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9, 12–18.
- Altıntaş, G. (2006). *Liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Gazi Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=VrU3nJIIunUDqHv6ffwZjw&no=dRPZugzkPoTEQbSIWXl1rw>
- Arslantaş, H., Adana, F., & Şahbaz, M. (2013). Lise öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 21(2), 76-84. <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TVRVM-k5USTJOZz09>
- Ateş, B. (2013). Investigate the assertiveness scores of the 5th grade students according to the several variables. *Journal of Education Faculty*, 15(1), 50–66. <https://doi.org/10.17556/jef.23940>

- Bal, F. & Alkoç Özmüş, D. (2020). Aleksitimik Belirtilerin Yordanmasında Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Ruminasyonun Rolü'nün İncelenmesi. *OPUS-Ululararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(27), 353-369. Doi: 10.26466/opus.672792
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozuklukları*. (2. baskı). Aysun Türkcan, Veysel Öztürk (Çev.), Ankara: Litera Yayıncılık.(Eserin orijinali 1976'da yayınlandı)
- Begley, C. M., & Glacken, M. (2004). Irish nursing students' changing levels of assertiveness during their pre-registration programme. *Nurse Education Today*, 24(7), 501-510. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2004.06.002>
- Bostanabad, M. A., Sahebigh, M. H., Asadollahi, M., & Zakernik, M. (2018). Psychological empowerment and its relationship with assertiveness skill among nurses in neonatal wards. *Cukurova Medical Journal*, 43(4), 828-834. <https://doi.org/10.17826/cumj.389821>
- Cash, T. F. (1984). The irrational beliefs test: Its relationship with cognitive-behavioral traits and depression. *Journal of Clinical Psychology*, 40(6), 1399-1405. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198411\)40:6<1399::AID-JCLP2270400621>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198411)40:6<1399::AID-JCLP2270400621>3.0.CO;2-9)
- Dinçer, F., & Öztunç, G. (2009). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(2), 22-33. [http://hacettepehemsirelikdersisi.org/pdf/pdf\\_HHD\\_77.pdf](http://hacettepehemsirelikdersisi.org/pdf/pdf_HHD_77.pdf)
- Garon, M. (2012). Speaking up, being heard: Registered nurses' perceptions of workplace communication. *Journal of Nursing Management*, 20(3), 361-371. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2834.2011.01296.x>
- Greenberger, D. & Padesky, C. (2018). *Evinizdeki Terapist - Genişletilmiş Yeni Baskı* (1. baskı). Deniz Dağyaran (Çev.) Ankara: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Gündoğdu, R. (2012). Yaratıcı drama temelli atılganlık programının psikolojik danışman adaylarının atılganlık becerisine etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 677-693. [https://www.researchgate.net/publication/315384425\\_Yaratıcı\\_Drama\\_Temelli\\_Atilganlik\\_Programinin\\_Psikolojik\\_Danisman\\_Adaylarinin\\_Atilganlik\\_Becerisine\\_Etkisi](https://www.researchgate.net/publication/315384425_Yaratıcı_Drama_Temelli_Atilganlik_Programinin_Psikolojik_Danisman_Adaylarinin_Atilganlik_Becerisine_Etkisi)
- Gündüz, A., & Gündoğmuş, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile otomatik düşünceler, ara inançlar, uyumsuz şemalar, anksiyete ve depresif belirti şiddeti ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 424-435. <https://doi.org/10.5505/KPD.2019.72621>
- İbrahim, S. A. E. A. (2011). Factors affecting assertiveness among student nurses. *Nurse Education Today*, 31(4), 356-360. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2010.07.006>

- Karagözoğlu, Ş., Kahve, E., Koç, Ö., & Adamişoğlu, D. (2008). Self esteem and assertiveness of final year Turkish university students. *Nurse Education Today*, 28(5), 641–649. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2007.09.010>
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E., & Menteş, Ö. (2016). Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşüncelerin yaşanılan sosyal birim ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 35–45. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200097>
- Kılınç, E., Kılıç, M., & İpekçi, N. N. (2016). Sağlık hizmetleri meslek yüksek okulu öğrencilerinin benlik saygısı, atılganlık ve özgecilik düzeyleri ile aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(15), 379–398. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/269722>
- Kutlu, Y. (2009). Bir Grup Öğrenci Hemşirede Atılganlık Eğitiminin Etkinliği. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 1–9. <http://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12415/3581>
- Larijani, T. T., Aghajani, M., Baheiraei, A., & Neiestanak, N. S. (2010). Relation of assertiveness and anxiety among Iranian University students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 17(10), 893–899. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2010.01607.x>
- Lin, Y. R., Shiah, I. S., Chang, Y. C., Lai, T. J., Wang, K. Y., & Chou, K. R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*, 24(8), 656–665. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2004.09.004>
- Martínez-Zaragoza, F., Benavides-Gil, G., Martín-Del-Ri6, B., Fernández-Castro, J., Ato-García, M., & Solanes-Puchol, Á. (2017). Flow in nurses: a study of its relationship with health and burnout in a hospital work context. *Holistic Nursing Practice*, 31(5), 303–314. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000225>
- McCartan, P. J., & Hargie, O. D. W. (2004). Assertiveness and caring: Are they compatible? *Journal of Clinical Nursing*, 13(6), 707–713. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2004.00964.x>
- Nas, C. N., Brugman, D., & Koops, W. (2005). Effects of the EQUIP programme on the moral judgement, cognitive distortions, and social skills of juvenile delinquents. *Psychology, Crime and Law*, 11(4), 421–434. <https://doi.org/10.1080/10683160500255703>
- Öksüz, Y. (2004). Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerine etkisi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Fakültesi Dergisi*, 5(2), 147–156. [http://kefad.ahievran.edu.tr/InstitutionArchiveFiles/f44778c7-ad4a-e711-80ef-00224d68272d/d1a3a581-af4a-e711-80ef-00224d68272d/Cilt5Sayi2/JKEF\\_5\\_2\\_2004\\_147\\_156.pdf](http://kefad.ahievran.edu.tr/InstitutionArchiveFiles/f44778c7-ad4a-e711-80ef-00224d68272d/d1a3a581-af4a-e711-80ef-00224d68272d/Cilt5Sayi2/JKEF_5_2_2004_147_156.pdf)

- Omura, M., Maguire, J., Levett-Jones, T., & Stone, T. E. (2017). The effectiveness of assertiveness communication training programs for healthcare professionals and students: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 76(August), 120–128. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.09.001>
- Savaşır, I., & Şahin, N. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Türk Psikologlar Derneği.
- Tekin, S., & Kapancı, İ. (2010). *Sosyal bilgiler eğitimi öğrencilerinin sosyo-ekonomik durumlarının atılganlık durumlarına etkisi. 1*, 51–66. <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423874621.pdf>
- Timmins, F. & McCabe, C. (2005). Nurses' and midwives' assertive behaviour in the workplace. *Journal of Advanced Nursing*, 51(1), 38–45. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03458.x>
- Tufan Kocak, B., Unaldi Turkkın, N., & Tuna, R. (2015). Hemşirelik öğrencilerinde girişkenlik düzeyi ile duygusal emek davranışı arasındaki ilişki. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*, 1(3), 123–129. <https://doi.org/10.5222/shyd.2014.123>
- Voltan, N. (1980). Rathus atılganlık envanteri geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 3(10), 23–25.
- Yalçuk, Ö. (2018). *Kadınlarda beden kitle indeksi, otomatik düşünceler ile yeme tutumları ilişkisinin incelenmesi* [Yakın Doğu Üniversitesi]. <http://docs.neu.edu.tr/library/6684680293.pdf>
- Yıldız, M. (2017). Ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal becerilere etkisi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 3(1), 3. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/30950/310630>
- Yılmaz, S., & Ekinci, M. (2001). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinde benlik saygısı ve atılganlık düzeyi arasındaki ilişki. *Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 4(2), 1–10. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunihem/issue/2620/33714>

