

EĞİTİMİ HEMŞİRELİK OLAN VE OLMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞAÇIKMA DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI*

Arzu YILDIRIM**

Mine EKİNCİ***

Kabul Tarihi: 26.10.2004

ÖZET

Bu araştırma, eğitimi hemşirelik olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerini karşılaştırmak amacıyla karşılaştırmalı tanımlayıcı nitelikte yapılmıştır. Araştırma kapsamına Atatürk Üniversitesi Erzincan Sağlık Yüksekokulu ve Erzincan Hukuk Fakültesi öğrencileri alınmıştır. Veriler 19-20 Aralık 2002 tarihleri arasında 227 öğrenciden toplanmıştır.

Araştırma verileri, öğrencilerin tanıtıcı özelliklerini belirleyen soru formu ile Dağ tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapılan Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde yüzdelik, Kruskal-Wallis, t testi, korelasyon ve varyans analizleri kullanılmıştır.

Bu araştırma sonucunda Sağlık Yüksekokulu ve Hukuk Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkmalarının arzu edilen düzeyde olmadığı ($X=120.07\pm 17.32$) ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında istatistiksel yönden önemli bir farklılık bulunmadığı sap-tanmıştır ($t= -.946$, $p>0.05$). Stresle başa çıkmanın, sorunları aile ile paylaşma ($F=4.025$, $p<0.01$) ve aile ile birlikte kalma gibi değişkenlerden etkilendiği tespit edilmiştir ($KW=10.245$, $p<0.01$).

Bu sonuçlar doğrultusunda stresle başa çıkmada aile ve sosyal desteğin yeri çok önemli olduğundan üniversitedeki danışmanlık hizmetlerinde gencin ailesinin ve yakın arkadaşlarının da bu hizmetlerde aktif rol oynaması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Stres, stresle başa çıkma, üniversite öğrencileri, hemşirelik.

ABSTRACT

The comparison of the levels of coping with the stress of university students whose educations are nursing or not.

This research was carried out comparative descriptive desing with the aim of comparing the levels of coping with the stress of university students receiving or not receiving nursing education. The students of Erzincan Law Faculty and Health Higher School were included in the sample of the study. The data were collected between the dates 19-20 December 2002 from 227 students.

Research data were collected by using question form determining informative features of the students, and Rosenbaum's Learnt Powerness Scale, the reliability and currency was provided by the Dağ. Percentage, Kruskal -Wallis, t-test, correlation and variance analysis were used in the evaluation of the data.

In the result of this research, it was found that there coping with the stress of Health Higher School students and Law Faculty's students was not in expected level ($X=120.07\pm 17.32$) and was no statistically significant distinction between the coping levels of stress of students ($t= -.946$, $p>0.05$). It was determined that coping with the stress was influenced by the variables, such as sharing the problems with family ($F=4.025$, $p<0.01$) and staying with family ($KW=10.245$, $p<0.01$). In the light of these results, it may be suggested that the family and friends of the young should be participated in the guidance and advisory services since the role of family and social support is most important to coping with stressed-life phenomenon.

Keywords: Stress, coping with the stress, university students, nursing.

*Bu çalışma 2003 yılında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

**Atatürk Üniv. Erzincan Sağlık Yüksekokulu (Öğr. Gör.)

***Tez Danışmanı. Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu (Yrd.Doç.Dr.)

GİRİŞ ve AMAÇ

İnsan hayatının belirgin bir şekilde uzamasına ve hayat standardının bir önceki yüzyıla göre belirgin bir şekilde yükselmesine karşılık hastanelerin hala dolu olmasının nedeni "strestir" (Baltaş ve Batlaş 2002). Bireyin, fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret olarak tanımlanan stres, başa çıkılması gereken bir durumdur (Kyriacou 2000, Fortinash and Worret- Holoday 1996). Etkisiz yönetilen ve uzun süre yoğun yaşanan stres, fiziksel ve psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir (Özer 2002, <http://www.counsel.ufl.edu/selfHelp/copingWithStress.asp> 2001, Edelman ve Mandle 1998, Black ve Jacobs 1993, Dağ 1990). Stresin neden olduğu sağlık sorunları başağrısından kalp krizine, hazımsızlıktan kansere kadar geniş yelpazede yer alır (Brosted and Pedersen 2003, Tezcan 1998).

Eğitim kuruluşları içinde önemli yer tutan üniversitelerin öğrenciyi bir mesleğe yönelten, çeşitli koşullara uyum sağlayan, esnek düşünebilen, olgunlaştıran ve geleceğe hazırlayan kurumlar olmasına karşılık sorunları da çok ve karmaşıktır (Özkürkçügil 1999, Taşçı 1985).

Ülkemizde yapılan birçok araştırmalara göre üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını ve uyumunu etkileyen başlıca faktörler; aileden ayrılma, yeni çevre ve arkadaşlara uyum, yalnız kalma korkusu, ekonomik güçlükler, yurt hayatına alışma, iş bulma kaygısı, ders başarısı, karşı cinsle ilgili sorunlar, kimlik sorunları, sağlık sorunları, spor, sanat ve toplumsal etkinlikler için gerekli olanakların yokluğu üzerine odaklanmaktadır (Özkürkçügil 1999, Banoğlu ve Çetin 1991, Çağlar 1989). Tüm bu sorunların yanı sıra hemşirelik gibi sağlık eğitimi veren okullarda öğrenciler mesleki derslere uyum sorunları,

klirik çalışmaları sırasında yeterince işe yaramama, teoride öğrendiklerini uygulamaya aktaramama gibi olumsuz şartlarda çalışma, hasta bireylerle yoğun ve teke tek bir ilişkiye girmeleri, acı çekme, ağrı, ümitsizlik gibi olumsuz duygularla sık sık karşılaşmaları, tek cinsiyetli grupta eğitim görmeleri nedeniyle karşı cinse yabancılaşma, utangaçlık ve çekingenlik duyguları, sosyal aktivitelere yeterince katılmama gibi özel sorunlarla da karşılaşmaktadır (Rad-cliffe and Lester 2003, Okanlı 1999, Ekizler 1989).

Yılmaz (1993), üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkmayı araştırdığı çalışmasında, stres düzeyi yüksek öğrencilerin, stresle başa çıkma konusunda daha başarısız olduklarını saptamıştır.

Sağlık bakım sisteminin biçimlenmesinde rol alma işlevlerini yerine getirebilmesi beklenen hemşirelik, toplumun her kesiminde kişinin bedensel, duygusal, akılsal ve toplumsal sağlık bakım gereksinimlerinin ışığında hemşirelik bakım planını yapan; bu planı uygulamaya koyan ve uyguladığı bakım planını sistematik bir biçimde değerlendiren dinamik bir süreçtir (Biol 2002, Atalay ve Tel 1999). Çağdaş anlamda hemşireden bu işlevlerini yerine getirebilme, etkili iletişim kurabilme, liderlik, eğitim yapabilme, problem çözebilme, risk alabilme gibi becerilere sahip olması beklenmektedir.

Yapılan literatür incelemelerinin sonucunda, stres ve stresle başa çıkma konularında üniversite öğrencilerinin bölümlere göre ele alındığı çalışmaların çok az olduğu görülmektedir. "Üniversite öğrencileri" başlığı altında bütün bölümler birleştirilmiş ve sonuçlar genellenmiştir. Özellikle hemşirelik öğrencilerinin hem bir birey olarak hem de meslek hayatına atıldığı zaman sağlığın geliştirilmesinden sorumlu bir eleman olarak,

fiziksel ve ruhsal sağlığı olumsuz etkileyebilen stresle etkili baş etme düzeylerinin değerlendirilmesi önem arz etmektedir. Aynı zamanda sağlıklı ilgili alınan örgün eğitimin ve Psikoloji, Hemşirelikte Kişiler Arası İlişkiler, Eğitim Psikolojisi, Akıl Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği, Sağlık Sosyolojisi gibi müfredat programlarını içeren bölümlerin öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bu bilgiler ışığında, eğitimi hemşirelik olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerini karşılaştırmak için bu çalışma planlanmış ve yapılmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Karşılaştırmalı tanımlayıcı nitelikteki bu çalışmanın evrenini, 2002-2003 öğretim yılında Erzurum Atatürk Üniversitesi Erzincan Sağlık Yüksekokulu (SYO)'unda öğrenim gören (1., 2., 3., 4. sınıflar) 116 ve Erzincan Hukuk Fakültesi (HF)'inde öğrenim gören (1.,2.,3.,4. sınıflar) 324, toplam 440 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada Erzincan SYO'unda örneklem seçimine gidilmemiş tüm evrene ulaşılmaya çalışılmıştır. (Erzincan SYO'unda yalnızca hemşirelik bölümü bulunmaktadır). Ancak 9 öğrenciye okula devamsızlık, hastalık vb. nedenlerle ulaşılamadığından, 107 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın karşılaştırılmalı bir çalışma olması nedeniyle örneklem gruplarının eşitliğini sağlamak amacıyla Erzincan HF'inde, kontrol değişkeni olarak belirlenen SYO öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerini etkileyebileceği düşünülen tanıtıcı özelliklerden (aile geliri, anne-baba eğitim düzeyi vb.) benzer olanları amaca uygun olarak her sınıftan 30'ar tane olmak üzere toplam 120 öğrenci değerlendirilmeye alınmıştır.

Araştırmanın yapıldığı yer olan Erzincan'da Atatürk Üniversitesine

bağlı lisans düzeyinde eğitim veren SYO, HF ve Eğitim Fakültesi bulunmaktadır. Toplumsal ilişkileri düzenleyen hukuk kuralları çok çeşitlilik arz ettiğinden HF nin teorik ve pratik ders yükünün fazla olması ve hemşirelik gibi avukatlığın da toplumda stresli meslek grubu olarak algılanması nedeniyle HF seçilmiştir. Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerinin müfredat programları bakımından stres yönünden eşit olmaması (örneğin Matematik ve Beden Eğitimi Bölümleri gibi) dikkate alınarak, araştırmanın evrenini SYO ve HF oluşturmuştur. Erzincan Eğitim Fakültesi' nin çeşitli bölümlerinin bu çalışma amacına uygunluk göstermemesi nedeniyle Eğitim Fakültesi araştırma kapsamına alınmamış sadece HF öğrencileri değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçları bu araştırmanın evrenine genellenebilir.

Verilerin toplanmasında, öğrencilerin tanıtıcı özellikleri ile stresle başa çıkma yöntemlerini belirlemeye yönelik 20 sorudan oluşan soru formu araştırmacı tarafından literatür (Yılmaz ve Ekinci 2001; Okanlı 1999, Şahin 1999, Dağ 1990) doğrultusunda benzer çalışmalardan yararlanılarak hazırlanmış ve stresle başa çıkmada bireyin kullanabileceği bilişsel stratejileri ne ölçüde kullandığını, kendini denetleme beceri düzeylerini ölçen M. A. Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilen, ülkemizde Dağ tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapılan Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ) kullanılmıştır. Dağ tarafından ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .78, test tekrar test güvenilirliği .80 olarak belirlenmiştir (Dağ 1991). Bu çalışmada ölçeğin alfa güvenilirlik katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin bireysel özelliklerine ilişkin soru formunda yer alan Beden Kitle İndeksi (BKİ) şu formüle göre hesaplanmıştır: Ağırlık

(kg) / Boy (m²). Bu formüle göre hesaplanan değer; 20' nin altında ise "zayıflık", 20-25 arasında ise "normal olma", 25' in üzerinde ise "şişmanlık" olarak kabul edilmektedir (Baysal 1996).

Değerlendirmede, bağımsız değişkenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyine etkisinde ikiden fazla gruplarda varyans ve Kruskal Wallis, ikili bağımsız gruplarda t testi, bazı bağımsız değişkenler ile ölçek arasındaki ilişki korelasyon ile değerlendirilmiş, tanımlayıcı özellikler yüzdeler olarak gösterilmiştir.

BULGULAR ve TARTIŞMA

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %26.4'ünü 1. sınıflar, %24.7'sini 4. sınıflar oluşturmaktadır. Öğrencilerin %64.3'ünün 20 yaş ve üstünde olduğu, %34.8'inin erkek olduğu, %45.8'inin dört ve daha fazla

kardeşi olduğu, %87.2'sinin çekirdek aileye sahip olduğu ve %62.6'sının yaşamlarının büyük kısmını şehirde geçirdiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin babalarının %21.7'sinin yüksekokul mezunu ve %30.5'inin emekli olduğu, annelerinin ise %49.3'ünün ilkokul mezunu olduğu ve %94.7'sinin çalışmadığı saptanmıştır (Tablo 1).

Öğrencilerin Beden Kitle İndekslerine (BKİ) göre %23.3'ünün zayıf, %5.3'ünün ise şişman olduğu; %87.2'sinin kronik sağlık sorunu olmadığı, %32.6'sının sigara içtiği ve %14.5'inin ise alkol kullandığı, üniversite öğrenimine devam ederken ailesi ile birlikte kalan öğrencilerin oranının %18.9, bir yurttan kalanların ise %50.2 olduğu; %15.9'unun sorunlarını paylaşmadığı ve aylık gelirini yetersiz bulanların %15.9 olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 1. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Dağılımı

Sınıf	Sayı	%
1	60	26.4
2	58	25.6
3	53	23.3
4	56	24.7
Yaş		
20 yaş altı	81	35.7
20 yaş ve üzeri	146	64.3
Cinsiyet		
Kız	148	65.2
Erkek	79	34.8
Kardeş Sayısı		
2	42	18.5
3	81	35.7
4 kardeş ve üzeri	104	45.8
Aile tipi		
Çekirdek	198	87.2
Geniş	24	10.6
Parçalanmış	5	2.2
Babanın Eğitimi		
Okur-yazar değil	4	1.8
Okur-yazar	15	6.6
İlkokul	92	40.7
Orta dereceli okul	66	29.2
Yüksekokul	49	21.7

Babanın Mesleği		
İşsiz	8	3.5
Memur	58	25.6
İşçi	31	13.7
Emekli	69	30.5
Serbest	60	26.5
Annenin Eğitimi		
Okur-yazar değil	40	17.6
Okur-yazar	28	12.3
İlkokul	112	49.3
Orta dereceli okul	41	18.1
Yüksekokul	6	2.6
Annenin Çalışma Durumu		
Çalışmıyor	215	94.7
Memur	3	1.3
Emekli	9	4.0
Yaşamının büyük bölümünün geçtiği yer		
Köy veya kasaba	52	22.9
Şehir	142	62.6
Büyükşehir	33	14.5

Tablo 2. Öğrencilerin Bazı Özelliklerine Göre Dağılımı

Beden Kitle İndeksi	Sayı	%
Zayıf	53	23.3
Normal	162	71.4
Şişman	12	5.3
Kronik sağlık sorunu		
Var	20529	12.8
Yok	198	87.2
Sigara içme durumu		
İçiyor	74	32.6
İçmiyor	153	67.4
Alkol alma durumu		
Alıyor	33	14.5
Almıyor	194	85.5
Kalma Yeri		
Aile ile	43	18.9
Kendi başına bir evde	4	1.8
Bir yurttta	114	50.2
Arkadaşlarla bir evde	66	29.1
Sorun Paylaşma Durumu		
Paylaşmıyor	36	15.9
Arkadaş ile	137	60.4
Aile ile	54	23.8
* Gelir değerlendirme		
Çok yeterli	10	4.4
Yeterli	73	32.2
İdare ediyor	100	44.1
Yetersiz	36	15.9
Çok yetersiz	8	3.5

* Öğrencinin kendi gelirini değerlendirme durumu

Öğrencilerin RÖGÖ aldığı ortalama puanın (120.07±17.32) olduğu belirlenmiştir (Tablo 3). Dağ'ın (1990) Psikoloji, Sosyoloji, Felsefe ve Diş hekimliği bölümü öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, tüm grubun RÖGÖ puan ortalaması (117.96), kız öğrencilerin RÖGÖ puan ortalaması (118.23); Akbaba ve

Gözüm'ün (1998) Hemşirelik Yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada ise RÖGÖ puan ortalaması (120.76) olarak bulunmuştur. Bulgularımız yapılan araştırma sonuçları ile benzer olup, öğrencilerin normal düzeyde öğrenilmiş güçlülüğe sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Öğrencilerin RÖGÖ Aldıkları Puan Ortalamalarının Dağılımı

ÖLÇEK	Alt ve Üst Değerler	İşaretlenen Alt ve Üst Değerler	X±SS
Rosenbaum'un ÖğrenilmişGüçlülük Ölçeği (RÖGÖ)	36-180	70-164	120. 07±17. 32

Tablo 4'de Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin RÖGÖ puan ortalaması (121.76±16.53), Hukuk Fakültesi öğrencilerinin (119.41±20.39) olarak bulunmuş, ancak aralarında anlamlı bir fark olmadığı

saptanmıştır (p>0.05). Dağ (1990), Yetkin ve Uzun (2000) yaptıkları araştırmalarda, öğrenim görülen bölümlerle stresle başa çıkma ile ilgili puanlar arasında önemli fark olmadığını saptamışlardır (p>0.05)

Tablo 4. Öğrencilerin Öğrenim Gördüğü Okullara Göre RÖGÖ Aldıkları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

RÖGÖ Puanı	Sayı	X±SS
Fakülteler		
Sağlık Yüksekokulu	107	121. 76±16. 53
Hukuk Fakültesi	120	119. 41±20. 39
Test ve Önemlilik		t= - . 946, SD=225, P>0. 05

Tablo 5. Öğrencilerin Cinsiyetleri ile RÖGÖ Aldıkları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

RÖGÖ Puanı	Sayı	X±SS
Cinsiyet (n=227)		
Kız	148	121. 73 ±19. 27
Erkek	79	118.24 ±17. 36
Test ve Önemlilik		t=1. 043 , SD=225, P>0.05

Kız öğrencilerin RÖGÖ puan ortalaması (121.73±19.27), erkek öğrencilerin puan ortalamasından (118.24±17.36) daha yüksek bulunmuş ancak, cinsiyete göre öğrencilerin RÖGÖ Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamsız olduğu belirlenmiştir (p>0.05) (Tablo 5).

Dağ (1990), Yetkin ve Uzun (2000), cinsiyetin öğrencilerde stres yönetimi puanını etkilemediğini tespit etmiştir (p>0.05). Uçman (1990), çeşitli eğitim düzeyleri ve değişik meslek gruplarına sahip çalışanlar üzerinde yaptığı çalışmada, cinsiyetin stresle başa çıkmada etkili olmadığını belirlemiştir. Bu çalışmada aynı ortamı paylaşan iki cinsin arasındaki farkı saptamak

amacıyla Hukuk Fakültesi öğrencilerinin cinsiyete göre RÖGÖ puanları kız öğrencilerde daha yüksek (119.22±19.19) bulunmuş, ancak aralarında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir (p>0.05).

Çalışmada ailesiyle birlikte kalan öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyi en yüksek (127.51±13.04) bulunmuş ve kalma yerinin öğrenilmiş güçlülüğü etkilediği saptanmıştır (p<0.01) (Tablo 6). Sorunlarını ailesiyle paylaştığını belirten öğrencilerin RÖGÖ puanı en yüksek (124.13±16.28), sorununu paylaşmadığını belirtenlerin ise en düşük (113.08±16.49) bulunmuş ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür (p<0.01) (Tablo 7).

Tablo 6. Öğrencilerin Üniversite Öğrenimine Devam Ederken Kaldıkları Yer İle RÖGÖ Aldıkları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

RÖGÖ Puanı		
Kalma Yeri	Sayı	X±SS
Aile ile birlikte	43	127.51±13.04
Kendi başına bir evde	4	112.75±7.27
Bir yurttta	114	117.87±17.67
Arkadaşlarla bir evde	66	121.00±22.54
Test ve Önemlilik		KW=10.245, SD=3, P<0.01

Özkürkçügil (1999), Banoğlu ve Çetin (1991), Yeşilyaprak (1986), Çağlar (1989), Şahin (1999), Kutlu ve ark. (1997), İmamoğlu ve Gültekin (1993), Özgüven'in (1990) yaptıkları araştırmalarda ailesinin yanında kalan öğrencilerin daha az sorunlar yaşadığı tespit edilmiştir. Aile desteğinin stresli yaşam olayları ile baş etmede çok

önemli yeri olduğundan bireyin sorunlarını ailesi ile paylaşması çeşitli yaşam güçlükleriyle mücadele etmesine olumlu yönde katkıda bulunmaktadır. Tek başına kalan ve sorunlarını paylaşmayan öğrencilerin yeterli aile ve sosyal destek alamadığı dolayısıyla öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin düşük olduğu söylenilebilir.

Tablo 7. Öğrencilerin Sorunlarını Paylaşma Durumları İle RÖGÖ Aldıkları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

RÖGÖ Puanı		
Sorun paylaşma	Sayı	X±SS
Paylaşmıyorum	36	113.08±16.49
Arkadaşlarla	137	121.04±19.64
Ailemle	54	124.13±16.28
Test ve Önemlilik		F=4.025, SD=2, P<0.01

RÖGÖ puan ortalamalarının 3. sınıflarda en yüksek (123.26±21.24), 1. sınıflarda en düşük (118.37±16.77) olduğu, ancak öğrenim yıllarının RÖGÖ puanı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir (p>0.05). Birinci sınıfların öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin düşük olması, yeni bir çevreye ve yeni arkadaşlara uyum sağlamaya çalıştıklarından dolayı karşılaştıkları çeşitli sorunlarla yeterince başa çıkamadıklarını düşündürmektedir. Kitiş (1991), Hava Harp Okulu 1. ve 4. sınıflar üzerinde yaptığı çalışmada üst sınıftaki öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerinin alt sınıftakilere göre daha belirgin olduğunu, başa çıkma süreçlerinde belirgin bir yönelim ve alışkanlık kazananların kaygı düzeylerinin düşük olduğunu tespit etmiştir. Dağ (1990) ise öğrencilerin RÖGÖ puan ortalamasını 3. sınıflarda en düşük (117.65), 4. sınıflarda en yüksek

mektedir.

Çalışmada (BKİ) normalin altında (zayıf) olan öğrencilerin RÖGÖ puanı en yüksek (121.87±18.65), şişman öğrencilerin puanı en düşük (110.33±24.05) bulunmuş, ancak aralarındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05). Bulgularımız şişman öğrencilerin aile ve arkadaş ilişkilerinde olumlu tutum ve davranışlar sergileyen, iletişim becerileri iyi olan, beden imajlarını olumsuz algı-

(118.20) olduğunu saptamış ve aralarındaki farkın anlamlı olmadığını tespit etmiştir (p>0.05). Bulgularımızın aksine Yurttaş ve Yetkin (2003), Sağlık Yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada stresle başa çıkma kaynaklarından olan problem çözme becerilerinin 1. sınıflarda 4. sınıflara göre daha yüksek olduğunu ve aralarındaki farkın önemli olduğunu saptamışlardır (p<0.01).

Bu çalışmada, 3 kardeşi olanları RÖGÖ puanı en düşük (117.20±17.81), 4 ve üzerinde kardeşi olanların en yüksek (122.36±17.04) olduğu belirlenmiş ve öğrencilerin kardeş sayısının RÖGÖ puanını etkilemediği bulunmuştur (p>0.05).

Bulgularımız, fazla sayıda kardeşi olanlarda karşılıklı etkileşim, destek ve dayanışma sistemlerinin yeterli düzeyde olabileceğini düşündür-

mayan kişiler olduklarını düşündürmektedir. Yetkin ve Uzun'un (2000) yaptığı çalışmada ise şişman öğrencilerin stres yönetimi puanının yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Bu çalışmada, annelerinin eğitim düzeylerine göre öğrencilerin RÖGÖ puan ortalaması, annesi okur-yazar olmayanlarda en düşük (117.50±17.22), annesi yüksekokul mezunu olan öğrencilerde en yüksek (128.61±20.61) bulunmuş ve anne

eğitim düzeyinin öğrencilerin RÖGÖ puanları üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Okanlı (1999), öğrencilerin aileden algıladıkları sosyal destek puan ortalamalarını annesi yüksekokul mezunu olanlarda en yüksek, annesi okur-yazar olanlarda en düşük saptamıştır. Bu bulgu araştırma sonucuyla benzerlik göstermektedir.

Bu çalışmada, babanın eğitim düzeyi ile öğrencilerin RÖGÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Kahrıman ve Polat (2003), babanın eğitim ve çalışma durumunun aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek puan ortalamalarını etkilemediğini tespit etmiştir ($p>0.05$). Bu çalışmaların sonuçları, kültürümüzde eğitilmiş bir babanın çocuğuna stresle etkili baş etme davranışları kazandırmada yetersiz olduğunu düşündürmektedir.

Bu çalışmada, babalarının mesleklerine göre öğrencilerin RÖGÖ puanı incelendiğinde, babası işsiz olanların en yüksek (124.50 ± 13.08), Babası memur olan öğrencilerin ise en düşük (117.33 ± 18.45) puan aldığı görülmüş, ancak RÖGÖ puanının baba mesleklerinden etkilenmediği bulunmuştur ($p>0.05$). Gelir durumunu çok yetersiz gören öğrencilerin RÖGÖ puanı en yüksek (133.38 ± 15.88), idare ettiğini belirtenlerin puanı en düşük (118.62 ± 15.95) bulunmuş, ancak öğrencilerin gelir durumlarını değerlendirme ile RÖGÖ puanı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Babası işsiz ve gelir durumunu çok yetersiz değerlendiren öğrencilerin sosyo-ekonomik ve kültürel düzey nedeniyle çok erken dönemde çeşitli sorunlarla karşılaşmaları, stresle baş etme düzeylerini olumlu yönde etkilemiş olabilir.

Çalışmada, kendisinde kronik sağlık sorunu olmadığını belirten öğrencilerin RÖGÖ puan ortalamasının daha yüksek (120.65 ± 18.57)

olduğu, ancak aralarındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Dilbaz ve ark. (1990), diabetes ve epilepsi tanısı ile izlenen ergenlerde yaptığı çalışmada, stresle başa çıkmada etkili olan ergenlerin benlik saygısı puanları arasında fark olmadığını belirlemiştir ($p>0.05$).

Bu çalışmada, öğrencilerin RÖGÖ puan ortalamaları, sigara ve alkol kullanmayanlarda daha yüksek (121.44 ± 18.98) bulunmuş, ancak gruplar arası farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Sigara ve alkol kullananların stresle baş etme düzeylerinin düşük olması, sigara ve alkolün beyin hücrelerine zarar verip bireyin muhakeme gücünü olumsuz yönde etkilemesi ile açıklanabilir. Yang ve Han (2003), kız üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ile alkol kullanmaları arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir ($p<0.05$).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Atatürk Üniversitesi Erzincan Sağlık Yüksekokulu ve Erzincan Hukuk Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerini karşılaştırmak ve başa çıkma düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada, Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük puan ortalamasının (121.76 ± 17.32) Hukuk Fakültesi öğrencilerinin puan ortalamasından (119.41 ± 20.39) yüksek olduğu, ancak aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

Sağlık Yüksekokulu ve Hukuk Fakültesi öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük puan ortalamaları (120.07 ± 17.32) olarak saptanmış ancak stresle başa çıkmada istenilen düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Ailesinin yanında kalan ve sorunlarını ailesi ile paylaştığını belirten öğrencilerin Öğrenilmiş Güçlülük puan ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.01$).

Araştırma sonuçları doğrultusunda üniversitelerde stres, stresle başa çıkma, sigara ve alkolün zararları konularında sık sık panel, workshop gibi etkinliklerin düzenlenmesi ve bu konularda öğrenciyi aydınlatmak amacıyla eğitim, rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinin yeterli ve etkin hale getirilmesi, çalışma sonuçlarında da görüldüğü gibi stresle başa çıkmada

sorunları paylaşma, aile ve sosyal desteğin yeri çok önemli olduğundan gencin ailesi ve arkadaşları tarafından yeterli desteklenmesi, gencin ise sorunlarını paylaşması yönünden teşvik edilmesi, öğrencilerin sosyal ve sanatla ilgili aktivitelere yönlendirilmesi, ayrıca benzer çalışmaların daha geniş ve farklı gruplar üzerinde yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Akbaba S, Gözüm S** (1998). Bireyin kendisiyle olumlu diyalog kurma öğretiminin stresle başa çıkma üzerine etkisi. Atatürk Üniv. HYO Derg. 1998; 1(1): 55-63.
- Çev: Atalay M, Tel H** (1999). Gelecek yüzyılda Hemşirelikte lisans eğitiminin vizyonu. (1999). Cumhuriyet Üniv. HYO Derg. 3(2): 48-49.
- Baltaş A, Baltaş Z** (2002). Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Banoğlu R, Çetin Ş** (1991). Üniversite gençliğinin sorunları. 27. Ulusal Psikiyatri Kongresi Bildirileri, 82-83.
- Baysal A** (1996). Beslenme. 6.Baskı, Hatib oğlu Yayınevi, Ankara.
- Biröl L** (2002). Hemşirelik Süreci. 5. Baskı, Etki Matbaacılık Yayıncılık Ltd. Şti. İzmir.
- Black MJ, Jacobs ME** (1993). Medical-surgical nursing. W.B. Saunders Company, Philadelphia, Pennsylvania, 2075-2077.
- Brosted ME, Pedersen LN** (2003). Stressful life events and affective illness. Acta Psychiatrica Scandinavica, 107(3): 208.
- Çağlar A** (1989). Marmara Üniversitesi öğrencilerine uygulanan bir anketin değerlendirilmesi. Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları, Ankara, 15-23.
- Dağ İ** (1990). Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri. Doktora Tezi, Hacettepe Üniv. Sosyal Bil. Enst. Ankara.
- Dağ İ** (1991). Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. Türk Psikiyatri Derg., 2(4): 269-274.

- Dilbaz N, Erdinç O, Erkmen H ve ark.** (1990). Kronik hastalıkların beraberinde getirdiği ruhsal belirtiler. 26. Ulusal Psikiyatri ve Nö-rolojik Bilimler Kongresi. İzmir, 179-187.
- Edelman CL, Mandle CL** (1998). Health promotion throughout the life span. Fourth Edition, Mosby, Philadelphia, 308-316.
- Ekizler H** (1989). Hemşirelik öğrencilerinde stres. Hemşirelik Bülteni (14): 77-79.
- Fortinash MK, Worret-Holoday AP** (1996). Psychiatric mental health nursing. Copyright Mosby-Year Book, Inc., 11830 Westline Industrial Drive St. Louis, Missouri, 259-260.
- İmamoğlu EO, Gültekin YY.** (1993). Önerilen dengelenmiş toplumsal birey modeli ışığında üniversite gençliğinin sorunları. Türk Psikoloji Derg. 8(30): 2741.
- Kahriman İ, Polat S** (2003). Adölesanlarda aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki ilişki. Atatürk Üniv. HYO Derg., 6(2):13-23.
- Kitiş N** (1991). Stres yönetimi ve yükseköğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerine ilişkin bir araştırma. İstanbul Üniv. İşletme Fak. Davranış Bil. AD., İstanbul.
- Kutlu Y, Buzlu S, Bilgin H ve ark.** (1997). Yurtlarda yaşayan üniversite öğrencilerinde depresyon umut-suzluk durumu ve başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması. 33. Ulusal Psikiyatri Kongresi Bildiri Özet Kitabı Antalya, 144.
- Kyriacou C** (2000). Stres-busting for teachers. Stanley Thornes Ltd., Padstow, Cornwall, 14-17.

- Okanlı A** (1999). Hemşirelik öğrencilerinin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniv. Sağlık Bil. Enst. Psikiyatri Hemş. AD., Erzurum.
- Özer N** (2002). Stres ve anksiyete için alternatif ve tamamlayıcı modeller. Atatürk Üniv. HYO Derg. 5(1): 101-102.
- Özgüven E.** (1990). Yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin sağlık ve psikolojik sorunları. 5. Ulusal Psikoloji Kongresi Seminer Derg. Özel Sayısı, (8): 47-56.
- Özkürkçügil ÇA** (1999). Bir mediko-sosyal merkeze genel sağlık sorunları ile başvuran öğrencilerden psikiyatrik tanı alanlarda bazı sosyo demografik özellikler. Türk Psikiyatri Derg., 10(2): 115-122.
- RadcliffeC, Lester H** (2003). Undergraduate medical education perceived stress during undergraduate medical training: a qualitative study. Medical Education. 37(1):32.
- Şahin Ş** (1999). Üniversite son sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları üzerine bir inceleme. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniv. Eğitim Bil. Enst. Ankara.
- Taşçı S** (1985). Birinci sınıf öğrencilerinin mesleğe ve üniversiteye uyumu. Türk Hemşireler Derg., 35(3): 10-12.
- Tezcan T** (1998). The ultimate stress handbook for women. 1. Baskı, İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti., İstanbul.
- Uçman P** (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. Psikoloji Derg. 7(24): 58-75.
- Yang SH, Han KS** (2003). Drinking pattern, problem related drinking, perceived stress, ways of coping, and symptoms of stress of the female university students. Taehan Kanho Hakhoe Chi. 33(7):1057-64.
- Yeşilyaprak B** (1986). Üniversite gençlerinin psikolojik sorunları. Psikoloji Derg. 5(20): 80-83.
- Yetkin A, Uzun Ö** (2000). Eğitimi sağlıkla ilgili olan ve olmayan yüksekokul öğrencilerinin sağlık davranışlarının karşılaştırılması. Atatürk Üniv. HYO Derg., 3(2): 1-10.
- Yılmaz S, Ekinci M** (2001). Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyi arasındaki ilişki. Atatürk Üniv. HYO Dergisi 4(2):1-10.
- Yılmaz EN** (1993). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniv. Sosyal Bil. Enst., Ankara.
- Yurttaş A, Yetkin A** (2003). Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin empatik beceri ile problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Atatürk Üniv. HYO Derg. 6(1): 1-5. <http://www.counsel.ufl.edu/selfHelp/copingWithStress.asp> August 31, 2001.