

## ARAŞTIRMA

# HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE ETKİLEYEN ETMENLER: LEFKOŞE ÖRNEĞİ\*

Cantürk ÇAPIK\*\*

Hatice DURMAZ\*\*\*

Mine ÖZTÜRK\*\*\*\*

Alınış Tarihi: 21.06.2017

Kabul Tarihi: 2.10.2017

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışma hemşirelik bölümü öğrencilerinin stresle baş etme tarzları ve etkileyen etmenleri incelemek amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Kesitsel türde yürütülen bu çalışmanın verileri Lefkoşe'de bulunan bir üniversitenin, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümünde öğrenim gören öğrencilerden Ocak – Nisan 2015 tarihleri arasında toplanmıştır. Çalışmanın örneklemini 228 öğrenci oluşturmuştur. Örneklemin belirlenmesinde evrenin belli olduğu durumlarda örneklem hesaplama formülü kullanılmıştır. Örneklem hacmi daha sonra sınıflara göre tabakalandırılmıştır. Veri toplama aracı olarak öğrenci tanıtım formu ve Stresle Basa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır.

**Bulgular:** Çalışmada son sınıflarda Stresle Basa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin kendine güvenli yaklaşım altboyut puan ortalamasının diğer tüm sınıflardan fazla olduğu, 3 ve 4. sınıflarda tüm alt boyut puan ortalamalarının birinci sınıflardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kız öğrencilerin sosyal destek arama davranış altboyut puan ortalaması daha yüksek, sigara kullanan öğrencilerin kendine güvensiz, boyun eğici ve sosyal destek arama yaklaşımı altboyut puan ortalamaları daha yüksektir. Alkol kullanmayan öğrencilerin, kendine güvensiz yaklaşım altboyut puan ortalamalarının daha düşük, sosyal destek arama davranış altboyut puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrenci evinde yalnız veya arkadaşları ile yaşayanların kendine güvensiz yaklaşım altboyut puan ortalamalarının yurtdışı kalanlardan yüksek olduğu, yıl kaybı yaşayanlarda kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve kendine güvensiz yaklaşım altboyut puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Sonuç:** Bu çalışma sonucunda; öğrenim görülen sınıf, cinsiyet, sigara ve alkol kullanımı, kalınan yer ve yıl kaybının öğrencilerin stresle başa çıkma tarzını etkilediği belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Hemşirelik; öğrenci; stresle başa çıkma

### ABSTRACT

**Nursing Students' Styles of Coping with Stress and Factors That Affect Them: The Case of Nicosia**

**Aim:** The aim of this study was to examine the coping with stress styles of nursing students and the factors that affect them.

**Method:** The study employed a cross-sectional research design. The data of the study were collected from students in the Health Science Faculty Nursing Department of a university at the Lefkoşe between January and April 2015. The sample of the study consisted of 228 students. The sample size calculation formula for known populations was used to determine the sample. Later, the sample size was stratified in accordance with classes. A student identification form and the Stress-Coping Styles Scale were used as data collection tools.

**Results:** The students in their final year of study had higher self-confident approach subscale score average of the Stress-Coping Styles Scale than those in other years of study. The mean subscale scores of students in their third and fourth years of study in all subdimensions were higher than those of students in their first year of study. The social support seeking behavior mean subscale score average of female students was found to be higher, while the scores of students who were smokers were higher in the unconfidence, submissive approach and seeking social support approach subdimensions. The unconfidence scores of students who were not using alcohol were found to be lower, while their social support seeking behavior subscale scores average were higher. The unconfidence subscale scores average of students who were living in homes alone or with their friends were higher than those residing in dormitories. This study also found that self-confident approach, optimistic approach and unconfidence subscale scores average of students who had failed any years of school were higher.

**Conclusion:** This study found that year of study, gender, smoking and alcohol intake, residence and having failed any years of school affected the coping with stress styles of students.

**Keywords:** Nursing; student; coping with stress

\* Bu çalışma 22-25 Nisan 2015 tarihleri arasında Melikşah Üniversitesi tarafından Kayseri'de düzenlenen 2. Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresinde poster bildiri olarak sunulmuştur.

\*\* Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği (Doç. Dr.)

E-posta: [c\\_capik36@hotmail.com](mailto:c_capik36@hotmail.com)

\*\*\* Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Psikiyatri Hemşireliği (Yrd. Doç. Dr.)

\*\*\*\* Samsun Medicana International Hospital, Hemşire.

## GİRİŞ

Yaşamın tüm alanlarında karşımıza çıkan stres, bireyin istemediği durumlara maruz kalması sonucu ortaya koyduğu fizyolojik ve psikolojik bir tepkidir (Baykal ve Türkmen; 2014). Strese yol açan etmenler arasında olumsuz çevre koşulları, kalabalık, gürültü, bedensel yaralanmalar, yaşanan sosyal çevre, çevrenin ve ailenin beklentileri, inanç sistemi, değer yargıları, rol çatışmaları, bireyin kişilik yapısı, algısal özellikler ve düşünce tarzı gibi fiziksel ve psikososyal uyaranlar bulunmaktadır (Aydın ve İmamoğlu 2001; Yiğit 2012). Bu etmenler bireyin kendisinden kaynaklanabileceği gibi, çevresel bir tetikleyici sonucu da meydana gelebilmektedir. Stres etkenlerinin tümü insan hayatında olumsuz durumlara yol açmasa da genel olarak strese yol açan faktörlere stresör denir. Bireyin motivasyonunu artıran, harekete geçiren ve onun işlevselliğini engellemeyen her türlü stres, iyi stres (eustress) olarak kabul edilirken; bireyin mesleki ve kişisel işlevselliğini azaltan, harekete geçmeyi zorlaştıran ve bireyde gerginlik oluşturan her türlü stres kötü stres (distress) olarak kabul edilmektedir (Baltaş ve Baltaş 2016).

Evensel bir deneyim olan stres çeşitli fizyolojik, hormonal, duygusal ve psikolojik belirtilerin oluşmasına yol açmaktadır. Birey bu belirtilerle baş edemediği takdirde stres ortadan kalkmakta, baş etme mekanizmaları etkisiz kaldığında ise çeşitli ruh sağlığı sorunları ve olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır (Demirci ve ark, 2013). Stresin ortaya koyduğu en yaygın davranışsal belirtiler ise; sigara içme, alkol kullanma, ağlama, çeşitli beslenme ve uyku sorunları yaşamadır (Agwu and Tiemo 2012). Uzun süre devam eden ve baş edilemeyen stresin yol açtığı depresyon sık rastlanan ruh sağlığı sorunları arasında yer almaktadır (Güleç 2014).

Önemli fiziksel ve duygusal değişimlerin gerçekleştiği, birçok kültürel ve sosyal çatışmaların yaşandığı gençlik dönemi bireylerin üniversite yıllarına isabet etmektedir. Kimlik bulma ve ait olma çabalarının arttığı, psikososyal ve cinsel olgunluğun geliştiği üniversite döneminde gençler birçok stres etkenine maruz kalmaktadırlar (Avşaroğlu ve Üre 2007). Yeni bir ortama uyum sağlama, aileden ayrı yaşamaya alışma, başarılı olmaya çalışma, rol ve sorumluluklarını yerine getirme ve kariyer planlamalarını yapma gibi konular üniversite öğrencilerinin belirli bir düzeylerde stres yaşamalarına neden olmaktadır (Doğan ve Eser 2013). Bu durumlar karşısında öğrenciler strese

başta çıkabilmek için işlevsel veya işlevsel olmayan bazı stratejiler kullanmaktadır (Savcı ve Aysan 2014). Bu stres etkenleriyle başarılı bir şekilde başa çıkabilen gençler akademik olarak daha başarılı olmaktadır. Bireylerin sahip olduğu olumlu stresle başa çıkma tarzları, onları stresli yaşam olaylarından uzak tutmakta ve ruhsal bozukluklara karşı bireysel duyarlılığı artırmaktadır (Muris, Schmidt, Lambrichs and Meesters 2001).

Gençlik döneminde strese karşı uygun başa çıkma tarzlarının kullanılması; sağlıklı bir benlik gelişimine, davranış sorunlarının daha az sıklıkta ortaya çıkmasına, yüksek benlik saygısı kazanılmasına ve depresif belirti sıklığının azalmasına katkı sağlamaktadır (Steiner, Erickson, Hernandez and Pavelski 2002). Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin strese baş etme durumları ve etkileyen faktörlere yönelik yapılmış birçok yerli ve yabancı çalışma bulunmaktadır (Reeve, Shumaker, Yearwood and Crowell 2013; Altıok ve Üstün 2013; Pulido, Augusto and Lopez 2012; Temel, Bahar ve Çuhadar 2007).

Uluslararası literatürde Deary ve arkadaşlarının (2003)'nin hemşirelik öğrencileri ile yapmış olduğu bir çalışmada etkili başa çıkma stratejisi yerine duygu odaklı baş etme ve kaçınan baş etme davranışları gösteren öğrencilerin stres düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde ise; boyun eğici yaklaşım, kendini suçlayıcı yaklaşım ve sosyal destek arama gibi pasif başa çıkma tarzlarını kullanan öğrencilerin depresyona daha yatkın olduğu, kendine güvenli ve iyimser yaklaşımı kullanan öğrencilerin depresyonla negatif ilişkisinin bulunduğu belirtilmektedir (Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan 2007; Temel, Bahar ve Çuhadar 2007). Kara'nın üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu bir başka çalışmada stresle başa çıkma davranışının öğrencilerin kaldıkları yere göre değişiklik gösterdiği bulunmuştur (Kara 2009).

Literatürde yer alan bu çalışma bulguları incelendiğinde öğrencilerin strese yönelik etkili baş etme stratejilerini çok kullanmadıkları anlaşılmaktadır. Hemşirelik öğrencilerinde strese yönelik tepkilerin ortaya konması öğrencilerin bu bakımdan güçlendirilmesini sağlamanın ilk adımıdır. Bu sayede strese yönelik sergilenen etkisiz baş etme yöntemleri belirlenecek ve gerekli girişimler planlanabilecektir. Bu nedenle çalışmamızın amacı üniversite de öğrenim gören

hemşirelik bölümü öğrencilerinin stresle baş etme tarzları ve etkileyen etmenleri belirlemektir.

### GEREÇ VE YÖNTEM

**Araştırmanın Tipi:** Bu araştırma kesitsel türde planlanmış bir çalışmadır.

**Araştırmanın Yeri ve Özellikleri:** Araştırma Yakındoğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde yürütülmüştür. Çalışmanın verileri Hemşirelik bölümü öğrencilerinden, Ocak – Nisan 2015 tarihleri arasında toplanmıştır.

**Evren-Örneklem:** Araştırmanın evrenini Yakındoğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik bölümü 1, 2, 3 ve 4. sınıflarında öğrenim gören 720 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemi ise 228 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem belirlenmesinde evrenin belli olduğu durumlarda örneklem hesaplama formülü ile belirlenmiştir.

**Veri Toplama Araçları:** Çalışmada Tanıtıcı Özellikler Formu ve Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Tanıtıcı Özellikler Formu; öğrenim görülen sınıf, cinsiyet, sigara ve alkol kullanma, kalınan yer, ekonomik durum, yıl kaybı gibi soruları içermektedir ve dokuz sorudan oluşmaktadır. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ); Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiş (1984), Hisli ve Durak (1995) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Ölçek; kendine güvenli yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26), iyimser yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18), kendine güvensiz yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28), boyun eğici yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24) ve sosyal destek arama yaklaşımı (1, 9, 29, 30) adı verilen 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam 30 maddeden oluşan ve 0- 3 arası puanlanan bu ölçekte, sosyal desteğe başvurma alt boyutunun hesaplanmasında dokuzuncu madde ters puanlanarak hesaplanmaktadır. Toplam puan ise hesaplanmamaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde; kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma faktörlerinden elde edilen puanlar arttıkça stresle başa çıkmanın etkili olduğu; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım faktörlerinden elde edilen puanların artması ise stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlerin kullanıldığını belirtmektedir. Kendine güvenli yaklaşım alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı, 0.80, iyimser yaklaşımın 0.68, kendine güvensiz yaklaşımın 0.73, boyun eğici yaklaşımın 0.70 ve son olarak sosyal destek arama yaklaşımın iç tutarlılık katsayısı 0.47'dir (Şahin ve Durak, 1995).

**Verilerin Toplanması:** Verilerin toplanması bir araştırmacı vasıtasıyla sağlanmıştır ve yüz yüze görüşme tekniği kullanılmıştır.

**Araştırmanın Değişkenleri:** Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçek puanı çalışmanın bağımlı değişkeni; sınıf, cinsiyet, sigara ve alkol kullanma durumu, kalınan yer, ekonomik durum ve yıl kaybı ise bağımsız değişkenlerdir.

**Verilerin Değerlendirilmesi:** Veriler, SPSS 18 paket programı ile analiz edilmiştir. Öğrencilerin demografik özellikleri tanımlayıcı istatistikler kullanılarak incelenmiştir. Kategorik verilerde yüzdeler, sürekli verilerde ortalama ve standart sapmalardan yararlanılmıştır. İkili grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney-U testi, çoklu grupların karşılaştırılmasında Kruskal Wallis analizi kullanılmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarını belirlemek için ise Cronbach  $\alpha$  katsayısı hesaplanmıştır. Verilerin dağılım türü Shapiro Wilk testi ile belirlenmiş ve çalışmadaki sürekli değişkenlerin tümünün normal dağılmadığı belirlenmiştir.

**Araştırmanın Güçlükleri ve Sınırlılıkları:** Çalışmada yalnızca bir hemşirelik fakültesinden veri toplanması sınırlılık olarak kabul edilebilir.

**Araştırmanın Etiği:** Çalışmaya başlamadan önce okul idaresinden izin alınmıştır. Veri toplanırken bütün katılımcılardan sözlü onam alınmış ve istedikleri anda çalışmadan ayrılacakları bildirilmiştir. Çalışmada Helsinki Deklarasyonu'na uygun davranılmıştır.

### BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir. Öğrencilerin %34.6'sı birinci sınıfta öğrenim görmektedir ve %74.1'i kızdır. Öğrencilerin %73.2'si sigara, %77.6'sı alkol kullanmamaktadır. Öğrencilerin %64.5'i yurtda kalmaktadır, %97.8'i gelir getirici bir işte çalışmamaktadır ve %94.3'ünün geliri giderine eşittir. Öğrencilerin %93.9'u öğrenim gördüğü sürece yıl kaybı yaşamamıştır. Yaş ortalamaları 21.13±1.66 olup, %94.3'ü Türkiye Cumhuriyeti kökenli öğrencilerden oluşmaktadır.

Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden aldıkları puanların dağılımı Tablo 2'de sunulmuştur. Öğrenciler, kendine güvenli yaklaşım alt ölçeğinden 0.99±0.51, iyimser yaklaşım alt ölçeğinden 0.96±0.48, kendine güvensiz yaklaşım alt ölçeğinden 0.82±0.50 puan almışlardır. Öğrenciler, boyun eğici yaklaşım alt ölçeğinden 0.86±0.59 ve sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçeğinden 1.52±0.50 puan almışlardır. Sosyal destek arama haricinde, etkili baş etme tarzı sergilenemediğine işaret eden bu değerler, birçok çalışma bulgusu ile uyumluluk göstermektedir. Türkiye'nin de içinde yer aldığı farklı ülkelerde yapılan çalışmalarda üniversite

öğrencilerinin karşılaştıkları stres durumlarında etkili başa çıkma stratejileri sergileyemedikleri saptanmıştır. (Lo 2002; Güler ve Çınar 2010; Özkan ve Yılmaz 2010; Chan, So, Bin and Fong 2009; Evans and Kelly 2004). Hemşirelik eğitimi alan üniversite öğrencileri eğitim yaşantılarının ilk anlarından itibaren akademik performanslarını ve yaşam kalitelerini etkileyen birçok stres etkeni ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Öğrenciler, yeni bir sosyal ortam, akademik kaygılar, bireysel sorumlulukların artması gibi nedenlerle stresle baş etmede zorluklar yaşayabilirler. Bu nedenle hemşirelik öğrencileri için seçmeli dersler ile stres ile baş etme yollarının anlatılmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarını etkileyen faktörler Tablo 3’de sunulmuştur. Sınıflara göre, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşım puan ortalamaları arasında anlamlı fark belirlendi ( $p<0.05$ ). Farkların hangi sınıflardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizlerde; son sınıflarda kendine güvenli yaklaşımın diğer tüm sınıflardan fazla olduğu, 3 ve 4. sınıflarda iyimser yaklaşımın, güvensiz yaklaşımın ve boyun eğici yaklaşımın birinci sınıflardan yüksek olduğu belirlendi. Ülkemizde yapılan bir çalışmada son sınıfta eğitim gören öğrencilerin stresle baş etme puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır (Ekinci, Altun ve Can, 2013). Güler ve Çınar’ın (2010) yapmış olduğu bir diğer çalışmada son sınıf öğrencilerinin sosyal destek arama puanlarının, üçüncü sınıfta eğitim gören öğrencilerin ise boyun eğici yaklaşım puanlarının diğer sınıflara göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Yine üniversite öğrencileri ile yapılmış olan diğer bir çalışmada birinci sınıf öğrencilerinin, çaresizlik ve sığınma, dördüncü sınıf öğrencilerinin ise iyimser yaklaşımla başa çıkmaya yönelik puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Demirüstü, Binboğa, Öner ve Özdamar 2009) Uluslararası literatürde Lo’nun (2002) yapmış olduğu çalışmada da üniversitede öğrenim gören 1.sınıf öğrencilerinin 2. ve 3. sınıflara göre stres puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu araştırma sonucunda son sınıf öğrencilerinin kendine güvenli yaklaşım puanlarının diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 1.** Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı

Tanıtıcı Özellikler	N	%
<b>Sınıf</b>		
1.Sınıf	79	34.6
2.Sınıf	41	18.0
3.Sınıf	60	26.3
4.Sınıf	48	21.1
<b>Cinsiyet</b>		
Erkek	59	25.9
Kız	169	74.1
<b>Sigara Kullanma Durumu</b>		
Evet	61	26.8
Hayır	167	73.2
<b>Alkol Kullanma Durumu</b>		
Ayda bir	21	9.2
Haftada bir	27	11.8
Günlük	3	1.4
Kullanmıyorum	177	77.6
<b>Kalınan Yer</b>		
Aile	10	4.4
Yurt	147	64.5
Öğrenci evi yalnız	5	2.1
Öğrenci evi arkadaşlar	62	27.2
Diğer	4	1.8
<b>Çalışma Durumu</b>		
Evet	5	2.2
Hayır	223	97.8
<b>Ekonomik Durum</b>		
Gelir giderden az	2	0.9
Gelir gidere eşit	215	94.3
Gelir giderden fazla	11	4.8
<b>Yıl Kaybı</b>		
Evet	14	6.1
Hayır	214	93.9
	<b>Min-Max</b>	<b>Ort.</b>
<b>Yaş</b>		<b>SS.</b>
	19-26	21.13
		1.66

Literatürle de uyum gösteren bu sonuçların özellikle son sınıf öğrencilerinin iş hayatına atılma aşamasına geldikleri için kendilerine daha fazla güvenmelerinden ve eğitim hayatları boyunca birçok stres etkeniyle başa çıkmayı öğrenmiş olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Üniversite 1.sınıf öğrencilerinin olumlu ve olumsuz başa çıkma tarzlarını aynı anda kullanmaları ve sınıflar arası ortaya çıkan farklılığın ise üniversite eğitimine yeni başlayan öğrencilerin strese daha fazla maruz kalmalarından ve stresle baş etme yöntemlerinden hangisinin daha etkili olduğuna henüz karar verememelerinden kaynaklandığı düşünülebilir.

**Tablo 2.** Öğrencilerin Stresle Basa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı

Stresle Basa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutları	n	Min	Max	Ort.	SS.
Kendine Güvenli Yaklaşım*	228	0.00	2.71	0.99	0.51
İyimser Yaklaşım*	228	0.00	2.60	0.96	0.48
Kendine Güvensiz Yaklaşım**	228	0.00	2.63	0.82	0.50
Boyun Eğici Yaklaşım**	228	0.00	2.67	0.86	0.59
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı*	228	0.00	2.75	1.52	0.50

\* Puanın artması olumlu anlam taşımaktadır. \*\* Puanın artması olumsuz anlam taşımaktadır.

Cinsiyete göre sosyal destek arama davranış puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0.05$ ). Kız öğrencilerin sosyal destek arama davranış puan ortalaması daha yüksektir. Stresle başa çıkma tarzları açısından literatür incelendiğinde cinsiyetin etkili bir faktör olduğu, kız ve erkek öğrencilerin stresle baş etmede farklı yöntemler kullandıkları saptanmıştır (Türküm 2002; Çelik 2008; Güler ve Çınar 2010; Savcı ve Aysan 2014). Matud (2004) kadınların duygusal odaklı ve kaçınma başa çıkma tarzı puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Kadın olmanın daha fazla stres yaşamayı tetiklediği, stresi ifade etme ve baş etme tarzları açısından farklı tepkiler oluşturduğu belirtilmektedir (Ocak ve Güler 2013; Savcı ve Aysan 2014). Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde erkek öğrencilerin boyun eğici yaklaşım tarzını kızlara göre daha fazla kullandıkları (Güler ve Çınar 2010); kız öğrencilerin ise sosyal destek arama ve kaçınmayı erkeklerden daha fazla kullandıkları görülmektedir (Türküm 2002). Kız öğrenciler stres karşısında sosyal destek arama davranışını daha fazla sergilemektedirler. Bu sonucun kadınların iletişim özelliklerinden, herhangi bir sıkıntılarını başka birine erkeklere göre daha rahat paylaşabilmelerinden ve sosyal ortamlarda daha fazla zaman geçirmelerinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Sigara kullanma durumuna göre kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşım puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0.05$ ). Sigara kullanan öğrencilerin her üç puan ortalaması da daha yüksektir. Yine, alkol kullanma durumuna göre kendine güvensiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı anlamlı olarak etkilenebilmektedir ( $p<0.05$ ). Yapılan ileri analizde günlük alkol kullananların kendine güvensiz yaklaşım puanlarının kullanmayanlardan yüksek olduğu, alkol kullanmayanların sosyal destek arama davranış puanlarının haftada bir kullananlardan yüksek olduğu belirlenmiştir.

Stres, bedensel rahatsızlıkların yanı sıra psikososyal hastalıkların da önemli bir nedenidir (Aftab and Javeed 2012). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma sonucunda alkol kullananlarda bir anlamlılık olmamakla birlikte, sigara içenlerin ise pasif başa çıkma tarzı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Ergin, Uzun ve Bozkurt 2014). Başka bir çalışmada sigara içen kız öğrenciler stresle baş etme tarzı olarak boyun eğici yaklaşımı kullanırken, içmeyenler sosyal destek arama yaklaşımına başvurduğu belirlenmiştir (Kelleci, Gölbaşı, İnal ve Kavakcı 2012). Sigara ve alkol kullanan öğrenciler kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım gibi olumsuz stresle baş etme tarzlarını tercih etmektedirler. Araştırma sonucu yurtiçi çalışma sonuçlarıyla paralel niteliktedir fakat uluslararası literatürde yapılan bazı çalışmalar öğrencilerde sigara kullanmanın stresle başa çıkmada etkili bir faktör olduğu (McArdle, Wiegersma, Gilvarry, Kolte, McCarthy, Fitzgerald et al, 1997) ve sigara içme davranışının sosyal çevre kazanma açısından olumlu etkileri bulunduğu saptanmıştır (Rudatsikira, Abdo and Muula 2007). Ortaya çıkan bu farklı sonuçların ülkemizde eğitim gören öğrencilerin sigara içme davranışını kültürel olarak ayıp ya da günah sayıyor olmalarından, stresle baş etmede sigaranın uygun bir araç olarak görülmemesinden ya da kültürel diğer faktörlerin etkisinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Kalman yere göre kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşım puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı olarak değişmektedir ( $p<0.05$ ). Yapılan ileri analizde, öğrenci evinde yalnız veya arkadaşları ile yaşayanların kendine güvensiz yaklaşım puanları anlamlı olarak yurtda kalanlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer gruplar arasında ise anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p>0.05$ ). Üniversite öğrencisinin eğitimi boyunca kaldığı yer de stresle başa çıkmayı etkileyen değişkenlerden birisidir.

**Tablo 3.** Öğrencilerin Stresle Basa Çıkma Tarzlarını Etkileyen Faktörler

Değişkenler	n	Kendine Güvenli Yaklaşım		İyimser Yaklaşım		Kendine Güvensiz Yaklaşım		Boyun Eğici Yaklaşım		Sosyal Destek Arama Yaklaşım		
		Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	
Sınıf	1.Sınıf	79	0.83	0.28	0.79	0.29	0.54	0.36	0.60	0.46	1.77	0.43
	2.Sınıf	41	1.08	0.53	1.07	0.38	0.57	0.37	0.54	0.38	1.62	0.43
	3.Sınıf	60	1.01	0.46	1.09	0.51	1.00	0.34	1.05	0.39	1.40	0.44
	4.Sınıf	48	1.16	0.72	1.00	0.67	1.26	0.54	1.34	0.72	1.19	0.51
<b>Test ve p değeri</b> $x^2_{KW}=12.275, p=0.006$ $x^2_{KW}=16.976, p=0.001$ $x^2_{KW}=84.357, p=0.00$ $x^2_{KW}=64.692, p=0.00$ $x^2_{KW}=45.007, p=0.00$												
Cinsiyet	Erkek	59	0.91	0.50	0.92	0.54	0.90	0.53	0.97	0.61	1.33	0.48
	Kadın	169	1.02	0.51	0.98	0.46	0.79	0.48	0.83	0.58	1.59	0.49
<b>Test ve p değeri</b> U=4281.50. p=0.104 U=4561.0. p=0.325 U=4462.50. p=0.229 U=4223.50. p=0.079 U=4488.50. p=0.001												
Sigara Kullanma	Evet	61	0.93	0.43	0.92	0.50	0.93	0.52	0.99	0.56	1.28	0.45
	Hayır	167	1.02	0.53	0.98	0.48	0.78	0.48	0.82	0.59	1.61	0.49
<b>Test ve p değeri</b> U=4853.5. p=0.584 U=4913.50. p=0.680 U=4192.0. p=0.040 U=3992. p=0.012 U=3089.0. p=0.00												
Alkol Kullanma	Ayda bir	21	1.26	0.74	1.07	0.53	0.93	0.54	0.96	0.72	1.42	0.45
	Haftada bir	27	0.84	0.35	1.04	0.48	0.98	0.53	1.01	0.51	1.31	0.46
	Günlük	3	1.19	0.36	0.60	0.40	1.33	0.40	1.17	0.73	1.33	0.38
	Kullanmıyorum	177	0.98	0.49	0.94	0.48	0.77	0.48	0.83	0.58	1.57	0.51
<b>Test ve p değeri</b> $x^2_{KW}=6.656, p=0.084$ $x^2_{KW}=4.725, p=0.193$ $x^2_{KW}=8.271, p=0.041$ $x^2_{KW}=5.809, p=0.121$ $x^2_{KW}=9.796, p=0.020$												
Kalınan Yer	Aile	10	1.27	0.56	1.00	0.55	0.89	0.48	0.82	0.47	1.38	0.36
	Yurt	147	0.96	0.45	0.95	0.44	0.71	0.45	0.77	0.53	1.62	0.48
	Evde yalnız	5	1.26	0.87	0.84	0.33	1.18	0.14	1.17	0.54	1.45	0.74
	Evde arkadaşlarla	62	0.97	0.57	0.98	0.58	1.02	0.53	1.08	0.69	1.29	0.48
	Diğer	4	1.43	0.67	1.30	0.53	1.09	0.79	0.83	0.45	1.75	0.46
<b>Test ve p değeri</b> $x^2_{KW}=7.805, p=0.099$ $x^2_{KW}=2.391, p=0.664$ $x^2_{KW}=22.070, p=0.00$ $x^2_{KW}=12.059, p=0.02$ $x^2_{KW}=20.929, p=0.00$												
Ekonomik Durum	Gelir giderden az	2	1.14	0.81	1.40	0.57	0.94	0.09	1.00	0.00	1.13	0.53
	Gelir gidere eşit	215	0.97	0.48	0.95	0.47	0.80	0.50	0.85	0.59	1.54	0.48
	Gelir giderden fazla	11	1.39	0.79	1.22	0.67	1.09	0.51	1.14	0.57	1.25	0.75
<b>Test ve p değeri</b> $x^2_{KW}=4.050, p=0.132$ $x^2_{KW}=4.654, p=0.098$ $x^2_{KW}=4.628, p=0.099$ $x^2_{KW}=4.263, p=0.119$ $x^2_{KW}=2.500, p=0.287$												
Akademik Yıl Kaybı	Evet	14	1.84	0.57	1.57	0.60	1.26	0.45	0.94	0.31	1.54	0.39
	Hayır	214	0.94	0.45	0.92	0.45	0.79	0.49	0.86	0.60	1.52	0.51
<b>Test ve p değeri</b> U=330.50. p=0.000 U=528.50. p=0.000 U=686.00. p=0.001 U=1216.5. p=0.240 U=1479.0. p=0.936												

Üniversite öğrenimine adım atan gençler yeni bir ortama uyum sağlama, aileden ayrı yaşamaya alışma, başarılı olmaya çalışma, rol ve sorumluluklarını yerine getirme ve kariyer planlamalarını yapma konularında belirli düzeylerde stres yaşamaktadırlar (Doğan ve Eser 2013) Uluslararası literatürde yapılan bir çalışmada şehir dışından gelen öğrencilerin kendi şehrinde eğitim gören öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha fazla depresyon yakınması gösterdiği belirtilmiştir (Awad 2008). Yine Amerikan ve İspanyol üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada sosyal desteği hissedilen öğrencilerin problem odaklı baş etme tarzları puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Calvete and Connor-Smith 2006). Yurtiçinde yapılan çalışmalarda genel olarak ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin ailesiyle birlikte kalanlara göre hafif derecede kaygı ve depresif belirtiler yaşadıkları saptanmıştır (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Yılmaz ve Ocakçı 2010). Kara'nın üniversite öğrencileri ile yaptığı bir başka çalışmada da öğrencilerin kaldıkları yerin stresle başa çıkma davranışını etkileyen önemli bir değişken olduğu bulunmuştur (Kara 2009). Çalışma sonucu yurtiçi ve yurtdışı araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Bu sonuçlar kalınan yerin sosyal destek düzeyine olan etkisi, ya da bir grupta birlikte hareket etmenin yalnız hareket etmekten daha fazla bireysel güç sağlamasından kaynaklanmış olabileceği düşünülebilir.

Stresle baş etme tarzını etkileyebileceği düşünülen değişkenlerden bir diğeri de ekonomik durumdur. Bu araştırma sonucunda ekonomik durumun anlamlı bir değişken olmadığı saptanmıştır fakat ülkemizde Savcı ve Aysan (2014) yaptığı çalışmada sosyoekonomik düzeyin üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzları açısından etkili bir faktör olduğunu, ekonomik düzeyi orta olan öğrencilerin daha çok kaçınma stilini tercih ettiklerini belirtmiştir. Araştırma bulgularında ortaya çıkan bu farklılığın bu çalışmanın örneklem farklılığından, verilerin toplandığı ortamın kültürel özelliklerinden ve öğrencileri etkileyen diğer değişkenlerin farklı olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Akademik yıl kaybı yaşayanlarda anlamlı olarak kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve kendine güvensiz yaklaşım puan

ortalamaları daha yüksektir ( $p<0.05$ ). Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarını etkilediği düşünülen değişkenlerden biri de akademik yıl kaybıdır. Ankara'da Gündük ve arkadaşları tıp fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada akademik yıl kaybı yaşayan öğrencilerin yaşamayanlara göre duygusal tükenmişlik puan ortalamalarının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Bu bulgudan akademik yıl kaybı nedeni ile tükenmişlik yaşayan öğrencilerin stres karşısında olumlu baş etme tarzlarını kullanmadıkları sonucuna ulaşılabilir. Abdelrahman ve arkadaşları (2013) yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin akademik durumunun stresi etkileyen önemli bir değişken olduğunu saptamışlardır. Tayland'da yapılan bir çalışmada stresin akademik başarıyı etkileyen bir faktör olduğu bildirilmektedir (Ratanasiripong, Park, Ratanasiripong and Kathalae, 2015). Bu çalışmada da akademik yıl kaybı yaşayan öğrencilerde anlamlı olarak kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve kendine güvensiz yaklaşım puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Akademik yıl kaybı yaşayan öğrencilerin karşılaştıkları bu olumsuz stresle baş etmeyi öğrenmiş olmaları, eğitimlerine devam ederek geleceğe yönelik umutlarını kaybetmemeleri ve yıl kaybetmenin öğrencilerde tecrübeye dayalı kendine güvenli ve iyimser yaklaşım puanlarının yüksek olmasının sebebi olabilir. Tekrar yıl kaybetme riski, mesleğe atanmadaki gecikme, akran ve aile baskısı gibi faktörlerin yaşanabilmesi ise kendine güvensiz yaklaşıma yol açtığı düşünülebilir.

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Sınıf, cinsiyet, sigara ve alkol kullanma durumu, kalınan yer, ekonomik durum ve yıl kaybı gibi değişkenlerin, öğrencilerde stresle başa çıkma tarzları açısından önemli olduğu belirlenmiştir. Risk faktörü olarak kabul edilebilecek bu özellikler dikkate alınarak, hazırlanacak farkındalık eğitimleri, seçmeli dersler ve danışmanlık saatlerinde, öğrenciler için stresle etkili baş etme yollarını geliştirmelerine yönelik bilgilendirmeler yapılmalıdır. Bu yolla öğrencilerin stresle baş etme yeterlilikleri artırılmalıdır.

**Çıkar çatışması:** Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**KAYNAKLAR**

- Abdel Rahman A.G, Hashim B.N, Hiji N.K, Al-Abbad Z.** Stress among medical saudi students at college of medicine, king faisal university, Journal of Preventive Medicine and Hygiene 2013; 54(4): 195-9.
- Aftab H, Javeed A.** The impact of jobstress on the counter productive work behavior a case study fromthe financial sector of pakistan. Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business, 2012; 4(7): 590-604
- Agwu M.O, Tiemo J.A.** Problems and prospects of stress management in the nigeria liquefied natural gas construction project bonny. Journal of Emerging Trends in Economic sand Management Sciences (JETEMS), 2012; 3(3): 266-71
- Avşaroğlu S, Üre Ö.** Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2007; 18(2): 85-100.
- Aydın B, İmamoğlu S.** Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. 2001; 14(14): 41-52
- Baykal Ü, Türkmen E.** Hemşirelik Hizmetleri Yönetimi. Baskı. İstanbul, Akademi Basın ve Yayıncılık, 2014; 125-39.
- Baltaş A, Baltaş Z.** Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları. 19.Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2016
- Demirüstü C, Binboğa D, Öner S, Özdamar, K.** The relationship between the ways of coping with stress inventory and the General Health Questionnaire-12 scores among university students. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 2009; 29(1), 70-6.
- Calvete E, Connor-Smith JK.** "Perceived social support, coping, and symptoms of distress in American and Spanish Students". *Anxiety, Stress, and Coping*, 2006; 19(1), 47-65
- Cam Çelikel F, Erkorkmaz U.** Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 2008; 45(4).
- Chan CKL, So WW, Bin M, Fong DYT.** Hong Kong Baccalaureate nursing students' stress and their coping strategies in clinical practice. *J Prof Nurs* 2009; 25(5):307-13.
- Çelik S.B.** Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden Gelen Öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2008; 9(3), 125-32.
- Deary IJ, Watson R, Hogston R.** A longitudinal cohort study of burnout and attrition in nursing students. *J Adv Nurs* 2003;43(1):71-81.
- Demirci N, Engin AO, Bakay İ, Yakut Ö.** Stres ve Stresi Ortaya Çıkaran Durumların Öğrenci Üzerindeki Etkisi: Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2013; 2(3): 288-96.
- Doğan B, Eser M.** Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO Örneği. *EJOVOC: Electronic Journal of Vocational Colleges*, 2013; 3(4):29-39
- Ekinci M, Altun Ş.Ö Can G.** Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2013; 4(2):67-74.
- Ergin A, Uzun S.U, Bozkurt A.İ.** Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 2014; 19(1), 31-7.
- Evans W, Kelly B.** Pre-Registration diploma student nurse stress and coping measures. *Nurse Educ Today* 2004; 24(6):473-82.
- Folkman S.** Personel control and stress and coping poccus: a therotical analizis. *Journal of Personality and Social Psychologh*, 1984; 46, 939-52.
- Güdük M, Erol Ş, Yağcibulut Ö, Uğur Z, Özvarış Ş.B, Aslan D.** Ankara'da Bir Tıp Fakültesinde Okuyan Son Sınıf Öğrencilerde Tükenmişlik Sendromu. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 2005; 14(8), 169-73.
- Güler Ö, Çınar S.** Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları baş etme yöntemlerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Sempozyum Özel Sayısı*, 2010; 253-61.
- Güleç C.** *Psikiyatrinin ABC'si*, 2. Baskı. İstanbul, Say Yayınları, 2014
- Kara D.** Eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2009; 22(2), 255-63.
- Kaya M, Gen M, Kaya B, Pehlivan E.** Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belir yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2007; 18(2):137-46
- Kelleci M, Gölbaşı Z, İnal S, Kavakcı Ö.** Sigara içen ve içmeyen üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları: cinsiyetin etkisi. *Cumhuriyet Medical Journal*, 2012; 34(1), 9-16.
- Lo R.** A longitudinal study of perceived level of stress, coping and selfesteem of undergraduate nursing students: an Australian case study. *J Adv Nurs* 2002; 39(2):119-26.
- Matud M.P.** Gender differences in stress and coping styles, *Personality and Individual Differences*, 2004;37(7), 1401-15.
- McArdle P, Wieggersma A, Gilvarry E, Kolte B, McCarthy S, Fitzgerald M, Brinkley A, Blom M, Stoeckel I, Pierolini A, Michels I, Johnson R, Quensel S.** European adolescent substance use: the roles of family structure, function and gender. *Addiction* 1997; 97(3): 329-36.
- Muris P, Schmidt H, Lambrichs R, Meesters C.** Protective and vulnerability factors of depression in normal adolescents. *Behav Res Ther*, 2001; 39(5): 555-65.



**Ocak M, Güler M.** A tipi kişilik ve başa çıkma yöntemlerinin stresle ilişkisi: Türk ve Bosnalı öğrenciler arasında karşılaştırmalı bir araştırma, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2013; 5(8), 135-47.

**Öner Altok H, Üstün B.** Hemşirelik öğrencilerinin stres kaynakları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 2013; 13(2), 747-66.

**Özkan S, Yılmaz E.** Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (Bandırma Örneği). Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2010; 5(13), 153-71.

**Pulido M, Augusto J.M, Lopez E.** Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. International Nursing Review 2012; 59(1):15-25.

**Ratanasiripong P, Park J.F, Ratanasiripong N, Kathalae D.** Stress and anxiety management in nursing students: Biofeedback and mindfulness meditation. Journal of Nursing Education, 2015; 54(9): 520-24.

**Reeve K.L, Shumaker C.J, Yearwood E.L, Crowell N.A, Riley J.B.** Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. Nurse Educ Today 2013; 33(4):419-24.

**Rudatsikira E, Abdo A, Muula A.S.** Prevalence and determinants of adolescent tobacco smoking in Addis Ababa, Ethiopia. BMC Public Health 2007; 7(1): 176.

**Savcı M, Aysan F.** Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma

stratejileri arasındaki ilişki. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2014; 2(1) 44-56.

**Steiner H, Erickson S.J, Hernandez N.L, Pavelski R.** Coping styles as correlates of health in high school students. J Adolesc Health, 2002; 30(5):326-35.

**Şahin NH, Durak A.** Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlaması. Türk Psikoloji Dergisi, 1995; 10, 56-73.

**Temel E, Bahar A, Çuhadar D.** Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2007; 2(5), 107-18.

**Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu,** T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Eksen Tanıtım Ltd. Şti. Ankara: 25-75

**Türküm A.S.** Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2002; 2(18), 25-34.

**Yılmaz M, Ocakçı A.F.** Bir kız öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 2010; 3(1), 15-23.

**Yiğit R.** Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2012; 13(1), 61-75.