



T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Hemşirelik Anabilim Dalı

HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNİN
ALGILADIKLARI STRES DÜZEYİ
VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN
BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burhan KARA
167150106

Prof. Dr. Fatma Yasemin KUTLU

İstanbul, 2019

HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNİN
ALGILADIKLARI STRES DÜZEYİ
VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN
BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BURHAN KARA

2019



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Hemşirelik Anabilim Dalı

**HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNİN
ALGILADIKLARI STRES DÜZEYİ VE BAŞA
ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN BELİRLENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan: **Burhan KARA**

TEZ SINAV TUTANAĞI

Öğrencinin Adı Soyadı tarafından hazırlanan “Tezin/Raporun Adı” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Tezin/Raporun Türü olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Fatma Yasemin KUTLU (Danışman)

Üye:

Üye:

Üye:

Üye:

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

[İ m z a]

[Unvanı, Adı ve SOYADI]

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Hemşirelik Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyi ve Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

(Tarih ve İmza)

Burhan KARA

ONAY

Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ✓ Tezimin/Raporumun 2 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[Tarih ve İmza]

Burhan KARA

TEŞEKKÜR

Tezimin her aşamasında benimle bilgi ve deneyimini paylaŐan, katkılarıyla bana rehberlik eden Tez DanıŐmanım Prof. Dr. Yasemin Kutlu'ya,

Akademik geliŐimime katkıda bulunan İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Öğretim Üyelerine ve Öğretim elemanlarına,

Tez sürecimde beni her zaman destekleyen ve motive eden eŐim Ayfer Kara ve Öğretim görevlisi Selami Bak'a,

Tez sürecimde bana maddi, manevi desteğini sunan sevgili aileme teşekkür ederim.

ÖZET

HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI STRES DÜZEYİ VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN BELİRLENMESİ

Burhan KARA

Yüksek Lisans Tezi, Hemşirelik Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Fatma Yasemin KUTLU

Ağustos, 2019

Bu çalışma, hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı ve kesitsel araştırma tipinde gerçekleştirildi. Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim öğretim yılında İstanbul'da özel bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünde okuyan birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfta eğitim gören öğrenciler oluşturdu. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeden araştırmaya katılmayı gönüllü bir şekilde kabul eden 132 öğrenci örnekleme oluşturdu. Veriler, 18 sorudan oluşan anket formu, 29 sorudan oluşan Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği ve 19 sorudan oluşan Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği ile toplandı. Verilerin değerlendirilmesi SPSS 22.0 (Statistical package program for social sciences) paket programı kullanılarak yapıldı. Araştırmaya katılan hemşirelik öğrencilerin stres düzeyi toplam puanı 67.87 ± 26.50 olup “Ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres” ortalama puanı en yüksek olarak belirlendi. Çalışmada, hemşire öğrencilerin stresle baş etmede en çok kullandıkları yöntemlerin sırasıyla kaçınma ($2,79 \pm 0,60$), transfer ($2,59 \pm 0,56$), sorun çözme ($2,18 \pm 0,40$) ve İyimser kalma ($2,11 \pm 0,562$) olduğu belirlendi.

Sonuç olarak; hemşirelik öğrencilerinin stres düzeyi ortalamanın üstünde olup stresle başa çıkma yöntemi olarak en çok kaçınmayı kullanmaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda, hemşirelik öğrencilerine stresle etkin şekilde başa çıkmaları için alternatif yöntemlerin öğretilmesine yönelik programların düzenlenmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Hemşirelik öğrencileri, stres, stresle başa çıkma

ABSTRACT

DETERMINATION OF STRESS LEVEL AND DEACTION METHODS OF NURSING STUDENTS PERCEIVED

BURHAN KARA

Master Thesis, Department of Nursing

Supervisor: Prof. Dr. Fatma Yasemin KUTLU

August, 2019

This study was conducted to determine the perceived stress level and the ways of coping with stress of nursing students. The population of the study consists of the first, second, third and fourth year nursing students who studying at Nursing Department of Health Science Faculty of a private university in Istanbul in the academic year 2018-2019. The study was carried out with 132 students who voluntarily accepted the study. Data were collected using a questionnaire form consisting of 18 questions, a Perceived Stress Level Scale for Nursing Students, consisting of 29 questions, and the Scale of Coping Methods for Nursing Students. Data were analysed using SPSS 22.0 (Statistical package program for social sciences). The mean total stress level of the nursing students who participated in the study was 67.87 ± 26.50 . In the study, the most frequently used methods of coping with stress of nursing students were avoidance (2.79 ± 0.60), transfer (2.59 ± 0.56), problem solving (2.18 ± 0.40) and optimism (2.11 ± 0.562).

As a result; the stress level of nursing students is above average and uses the most avoidance as a method of coping with stress. In line with these results, it may be recommended to organize programs to teach alternative methods to effectively deal with stress of nursing students.

Key Words: Nursing students, stress, coping with stress

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ONAY.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
KISALTMALARIN LİSTESİ	x
TABLoların LİSTESİ.....	x
EKLERİN LİSTESİ.....	xi

1.BÖLÜM

1.1. Giriş.....	1
1.2. Çalışmanın Amacı.....	2

2. BÖLÜM

2.1. Gene Bilgiler.....	3
2.1.1. Stres.....	3
2.1.2. Stresin Kaynakları.....	5
2.1.3. Stresin Belirtileri.....	7
2.1.4. Stresin Sonuçları	9
2.1.5. Stresle Başa Çıkma.....	10
2.1.6. Üniversitede Okuyan Hemşirelik Öğrencilerinde Stres ve Başa Çıkma.....	14
2. 2. Materyal ve Yöntem.....	17
2.2.1. Araştırmanın Tipi.....	17
2.2.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	17

2.2.3. Evren ve Örneklem.....	17
2.2.4. Araştırmanın Değişkenleri.....	17
2.2.5. Veri Toplama Araçları.....	18
2.2.6. Bireysel Özellikleri İçeren Anket Formu	18
2.2.7. Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği (HÖASDÖ).....	18
2.2.8. Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği (HÖSBDÖ).....	19
2.2.9. Araştırmanın Etik Boyutu.....	19
2.2.10. Araştırma Süreci.....	20
2.2.11. Verilerin Analizi.....	20
2.2.12. Araştırmanın sınırlılığı.....	20
2.3. Bulgular.....	21
2.4. Tartışma.....	26
2.4.1. Hemşirelik Öğrencilerin Bireysel Özellikleri Ve Tartışması.....	26
2.4.2. Hemşirelik Öğrencilerin Algıladıkları Stres Düzeyi ile İlgili Tartışma.....	27
2.4.3. Hemşirelik Öğrencilerinin Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Yöntemlerin Bulguları ile İlgili Tartışma.....	29
2.4.4. Hemşirelik Öğrencilerinin Bireysel Özelliklerine Göre Algıladıkları Stres Düzeyi Arasındaki Farkın Tartışması.....	30
2.5. Sonuçlar.....	30
2.6. Öneriler.....	32

3. BÖLÜM

KAYNAKLAR.....	33
EKLER.....	40
ÖZ GEÇMİŞ.....	48

KISALTMALAR LİSTESİ

TL	: Türk Lirası
N	: Sayı
%	: Yüzde
HÖASDÖ	: Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği
HÖSBYÖ	: Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği
SPSS	: Statistical package program for social sciences
SS	: Standart sapma
P	: İstatistiksel anlamlı fark tespiti

TABLULARIN LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Hemşirelik Öğrencilerinin Bireysel Özellikleri.....	21
Tablo 2. Hemşirelik Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Ortalama Puanlar.....	22
Tablo 3. Hemşirelik Öğrencilerinin Stres Düzeyi Ölçeği Puanları ile Bireysel Özelliklerinin Karşılaştırılması.....	23
Tablo 4. Hemşirelik Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Ortalama Puanları.....	24

Tablo 5. Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Başa Çıkma Yönetmeleri Ölçeği Puanları ile Bireysel Özelliklerinin Karşılaştırılması.....	25
Tablo 6. Hemşirelik Öğrencileri Stres Düzeyi Ölçeği Puanları ile Hemşirelik Öğrencileri Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki.....	26

EKLER LİSTESİ

	Sayfa
EK-1. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	40
EK-2. Anket Formu.....	41
EK-3. Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği.....	44
EK-4. Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Başa Çıkma Yönetmeleri Ölçeği.....	45
EK-5. Etik Kurulu Kararı Formu.....	46
EK-6. Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünden Alınmış Kurum İzni Formu.....	47



1. BÖLÜM

1.1. Giriş

Cüceloğlu'na göre stres, "bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir". Başka bir tanıma göre ise bireyin esenliği ve huzuru için bir tehlike, uyarı olarak algılanan ve dolayısıyla yetersiz bir durum olarak ele alınan olaylara gösterilen belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkiye "stres" adı verilir (Doğan ve Mümin, 2013; Gibbons ve diğerleri, 2011).

Stresle başa çıkma ise stresin neden olduğu uyarılma hallerinin ve bunu belirleyen etkenlerin azaltılması ya da yok edilmesi için bireyin dışsal ve içsel tepkilerin ya da bunlar arasındaki çatışmaları denetim altına almaya odaklı, bireyin kaynaklarını genişletici veya sınırlayıcı davranışsal ve zihinsel gayretler olarak tanımlanır (Evans ve Kelly, 2004). Yapılan bir araştırmaya göre bireyin stresle başa çıkmada beş farklı yaklaşımı ele aldığı saptanmıştır. Bunlar; "kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma" olarak sıralanmıştır. Bunların dışında da bireyin stresle başa çıkmak için solunum egzersizleri, iç huzur ve gevşeme egzersizleri, verimli spor, faydalı beslenme modelleri ve sağlıklı iletişim gibi yöntemlerde kullanılmaktadır (Aşçı ve diğerleri, 2015; Aydın ve İmamoğlu, 2001). Aynı zamanda stresle başa çıkmadaki amaçlardan biri stresten kaçmak değil, organizmanın risk altında kaldığı durumdan korunmak için gösterdiği bir çabadır.

Toplumdaki hızlı değişime ayak uydurmak zorunda kalan bireyler fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönden etkilenerek yaşadıkları stresle başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Özellikle üniversite eğitimi gören bireylerde bu durum daha da belirgin olarak kendini göstermektedir. Üniversite öğrencilerin gelecek kaygısı, kimlik arayışı, sorumlulukların artışı, mesleğe hazırlanma, mesleği beğenmeme ve aileden uzaklaşma gibi faktörler öğrencilerde gerginliğe neden olmaktadır. Aileden uzak kalan bireylerde ise sorunlarla yüz yüze kalma, maddi sorunların artması ve barınma yerleri ile ilgili problemler yaşam kalitesini olumsuz etkileyip stres faktörünü tetiklemektedir (Yurtsever, 2009; Altıok ve Üstün, 2013).

Üniversiteye dayalı bir eğitim olan hemşirelik eğitimi, genel olarak öğrencilerinin bilgi düzeyleri, kendilerinde var olan tutum ve becerilerini kullanmalarını sağlayan, onlara hemşirelik mesleğini kazandırmaya hedefleyen, teorik ve klinik alt yapısı olan bir eğitimidir. Yapılan araştırmalar, hemşirelik öğrencilerinin eğitim yaşantısının ilk anından itibaren başlayan akademik performans gösterme gayretinin ve yaşam kalitesini artırma düşüncesinin strese sebep olduğunu saptanmıştır. Özellikle maddi sıkıntılar, ailevi durumlar, cinsel sorunlar, klinik uygulamalarda ölen ve ölüm sürecinde olan hastalarla birebir karşılaşma, hasta insanlara bakım ve tedavi sürecindeki hizmette özgüven eksikliğinin oluşması, tıbbi aletlerin kullanımında yanlışların yapılması gibi faktörler hemşirelik öğrencilerinde stresi daha çok tetiklemektedir. Yine hemşirelik öğrencilerinin kendilerinde oluşan stresli durum karşısında stresle başa çıkma yöntemlerine başvurmamaları, mesleğe özgün bilgi ve beceri eksikliğinin oluşu, gelecek hakkında belirsiz düşüncelerin oluşu öğrencilerde stres faktörünü daha da artmasına sebep olabilmektedir. Hemşirelik öğrencilerin klinik anlamda diğer öğrencilerden daha çok eğitim gördükleri için klinikte çalışan hemşirelerle benzer özellikte stres yaşadıkları ve eğitim, kişisel ve sosyal nedenlerle stres yaşadıkları ifade edilmektedir (Yılmaz ve diğerleri, 2017; Hacıhasanoğlu ve diğerleri, 2008; Pulido ve diğerleri, 2012).

1.2. Çalışmanın Amacı

Bu araştırma, hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve başa çıkma yöntemlerini belirlemek amacıyla gerçekleştirildi. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi nedir?
2. Hemşirelik öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma yöntemleri nelerdir?
3. Hemşirelik öğrencilerinin bireysel özelliklerine göre algıladıkları stres düzeyi arasında fark var mıdır?
4. Hemşirelik öğrencilerinin bireysel özelliklerine göre stresle başa çıkma yöntemleri arasında fark var mıdır?
5. Hemşirelik öğrencilerinin stres düzeyi ile başa çıkma yöntemleri arasında ilişki var mıdır?

2. BÖLÜM

2.1. Genel Bilgiler

Günümüzde, sosyal, siyasal ve ekonomik değişimler hızlı bir şekilde gerçekleşmekte ve bireylerin bu değişime nasıl ayak uydurduğu önem arz etmektedir. İnsanlar bu değişime ayak uydurmaya çalışırken zaman zaman sıkıntılar ortaya çıkmakta ve bu sıkıntıları kabullenmek ya da direnmek arasında bir çelişki yaşamaktadırlar. Böylece bireyler fark etmeden stresi deneyimlemiş olmaktadır.

2.1.1. Stres

Stres, Latince'de "estricitia" Fransızca'da "estrece" İngilizce'de "stress" olarak kullanılmıştır. "Aşırı çekme ve germe" anlamında kullanılan bu kelime sağlık alanında hastalıklar sonucu ortaya çıkan acı ya da ağrı olarak ifade edilir. Sözcük olarak; isim anlamında baskı, basınç, gerilim, güç, kuvvet, şiddet, vurgu, yük, zarar gibi anlamlara gelirken fiil anlamında ise baskı yapmak, bastırmak, germek, yüklemek, zorlamak anlamında kullanılmıştır. Aynı zamanda bela, dert, keder, elem, musibet gibi anlamlarda da kullanılmıştır (Avşaroğlu, 2007: 91; Balcıoğlu, 2005: 11). Stresle ilgili değişik tanımlamalar yapılmıştır. Bir tanıma göre "stres, tehlikeli durumlara ve olaylara duygusal, bilişsel ve fizyolojik cevapların verilmesi sonucunda organizmanın fiziksel, duygusal ve ruhsal sınırların tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur" (Gündüz, 2000). Bir başka tanıma göre "stres, bireyin esenliği ve huzuru için bir tehlike, uyarı olarak algılanan ve dolayısıyla yetersiz bir durum olarak ele alınan olaylara gösterilen belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkidir" (Doğan ve Mümin 2013:30; Zyga, 2013). Aynı zaman da bireyin zihinsel olarak gereğinden fazla uyarılması veya gereğinden az uyarılması sonucunda oluşan duruma da stres denilmektedir (Moutray ve diğerleri, 2008; Gibbons ve diğerleri, 2011). Cüceloğlu ise stresi "bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret" olarak ifade etmiştir (Cüceloğlu, 2000: 35).

Stres kavramı ilk olarak Endokrinolog Hans Selye (1930) tarafından ortaya atılmıştır. Hans Selye stresi, “bedenin korku, kavgâ, sıcak, soğuk, beden ısısı ve kan basıncı gibi yaşam aktivitelerin dengesini bozan ve organizmanın her türlü değişime verdiği tepki olarak tanımlamıştır”. Stres tepkisi ise sinir ve hormonal sistemlerin faaliyetlerini içerir. Otonom sinir sisteminin “sempatik” kısmı, bedeni stres yaratan olaya karşı savaşmak ve kaçmak için hazırlar. Sempatik sistem böbreküstü bezlerine uyarı göndererek kortizol hormonu salgılanmasına yol açar. Böylece “genel uyarılmışlık düzeyi” artar. Daha sonra kalp atışı hızlanır, sindirim azalır, kanda glikoz düzeyi yükselir. Bedenin savunma sisteminde ortaya çıkan bu uyarılmışlık haline Hans Selye (1956) “Genel Adaptasyon Sendromu (GAS)” adını vermiştir (Gündüz, 2000; Avşaroğlu, 2007: 95; Özer, 2002). Selye, kişilerde tepkiye sebep olan uyarıcılara “stresör”, bu uyarıcılara verilen cevaba da “stres” demiş ve stresörlerinde organizmanın dengesini bozan fiziksel, psikolojik veya sosyal özellikte olabildiğini savunmuştur. Bu stresörler karşısında vücudun denge mekanizmasının bozulmasına ve fiziksel, psikolojik veya biyokimyasal açıdan verdiği tepkilere stres adını vermiştir (Aydın, 2004). Selye (1974)’ye göre dolaşım, sindirim, solunum, üreme, hareket sistemleri ile iç salgı bezi ve deri hastalıkların oluşuna sebep olan temel faktörlerin yanında dolaylı yoldan olsa da stresinde etkili olduğunu savunmaktadır (Gökler, 2012). Alman fizyolog Eduard Friedrich Wilhelm Pflüger (1828-1910) stresi, “hayatın ihtiyaçlarını doyumak ve karşılamak için organizmanın zararlı etkenlerden kaçıp korunması” olarak ifade etmiştir. Aynı zamanda stres, hem uyarıcı hem davranım hem de bu ikisi arasındaki etkileşimi içeren bir kavram olarak tanımlanır (Baltaş ve zuhal , 2005: 52).

Stres, kişilerin yaşamındaki değişikliklere karşı uyum sağlama durumu; uyum sağlayamadığı zaman ise fiziksel ve ruhsal dengesinin bozulduğu bir süreçtir (Aysal, 2014; Deniz ve Yılmaz, 2016). İnsanlar devamlı mücadele etmesini gerektiren olaylarla karşı karşıya gelmektedir. Genel olarak günümüzde yaşam koşullarının değişikliği, teknolojik yenilikler ve çağın modern hale gelmesi bizlere stresiz yaşamı

sunar diye düşüncemiz olsa da yine hiç farkına varmadan stresin yaşamımızın bir parçası olduğu bir gerçektir (Labrague, 2014).

Stres olumlu ve olumsuz stres olarak da ele alınmaktadır. Stres kişileri zor duruma, tehlikeye, bunalıma ve acıya sevk ettiğinde olumsuz stres; kişileri gelişime, mutluluğa, başarıya götürürse olumlu stres olarak tanımlanır. Bundan dolayı bazı araştırmacılar stresin motivasyon, büyüme, değişim ve gelişimin anahtarı olarak ele almaktadırlar (Yurtsever, 2009).

Stresin kısa süreli ve uzun süreli olması önem arz etmektedir. Stresin bireyi bedensel, psikoloji ve davranışsal olarak kısa süreli etkilemesi çok fazla olumsuz bir durum yaratmazken uzun süren stres, bireyde kronikleşip bireyin yaşam kalitesini çok fazla olumsuz etkileyebilir (Yurtsever, 2009).

2.1.2. Stresin Kaynakları

Stres geçmiş yıllarda olduğu gibi günümüzde de varlığını sürdüren bir kavramdır. Birey, hayatı boyunca mücadele etmesi gereken olaylarla karşı karşıya kalmaktadır. Birey bu mücadelede yetersiz kalırsa stres ortaya çıkar. Bireyde strese sebep olan faktörler çok olup şöyle sıralanabilir;

Fiziki Çevreden Kaynaklanan Stresler

Fiziki çevreden dolayı strese sebep olan faktörler şöyle sıralanmıştır: gürültülü ve kalabalık ortamlar, hava şartları, bulunan yerin aşırı sıcak veya soğuk oluşu; bireyin karşılaştığı toplumsal ve teknolojik gelişimler ve değişimler, ekonomik problemler, teknolojik değişimlerde bireyin yeni düzene alışmasında yaşadığı sorunlar ve ulaşım problemleri vb. (Ekinci ve Ekici 2003: 111).

Bireyde strese sebep olan ekonomik faktörlerde çevresel kaynaklı stres olarak ele alınmaktadır. Günümüzde bireyin ek işte çalışma zorunda oluşu veya iş bulamama kaygısı bireyi olumsuz etkilemektedir. Bu açıdan baktığımızda Türkiye’de genç nüfusun oldukça yoğun olması ve gelecek için bir meslek edinme çabaları, onları stres faktörleri ile yüz yüze bırakmaktadır. Üniversite

gençliği gelecek günleri için daha somut ve güvenilir adımlar atmanın çabasını verirken, bir taraftan imkanların istenilir seviyede sunulmaması ve kısıtlı olmasından kaynaklanan sıkıntı verici süreçlerle karşılaşmaktadırlar (Gündüz,2000).

İş ve Meşguliyet Konusundan Kaynaklanan Stres

İşlerde aşırı sorumluluk, aşırı iş yükü, maddi sıkıntılar, çalışma şartları, işyeriyle ilgili problemler, çalışanlar arası anlaşmazlıklar gibi faktörler işyeri kaynaklı stresle olarak sıralanmıştır (Yurtsever, 2009).

Psiko-Sosyal Özelliklerden Kaynaklanan Stres

Bu stres çeşitleri üç gruba ayrılmıştır. Gün içinde yaşadığımız ve bizi sıkıntıya sevk eden strese günlük stresler denilmektedir. Örnek olarak, alınmış randevulara yetişememe, evden çıkarken kapıyı kilitlemeyi unutmak ya da kapıyı kilitleyip kilitlemediği düşüncesi bizde sıkıntı yaratan streslerdir. Gelişimsel stres ise kişinin gelişimsel dönemleri ile ilgilidir. Ergenlik dönemine geçiş, evlenme, çocuk sahibi olma bu tür streslere örnek olarak verilebilir. Yaşamın akışı içinde ortaya çıkan krizler ise insanın yaşam alandaki akışı değiştiren streslerdir. Bunlara örnek olarak ölümler, işten atılmalar, işten ayrılmalar, ciddi hastalıklar sayılabilir.

Bireysel Stres Kaynakları

Stres faktörü kişiden kişiye değişir. Bir olay farklı kişilerde farklı etkiler yaratır. Bu farklılıkların sebepleri zihinsel faktörler, ekonomik faktörler, eğitim faktörü vb. gibi çok faktör etkilidir (Baltaş ve Baltaş 2005). Birey herhangi bir olayla karşılaştığında başa çıkma sürecini başlatır. Daha sonra kişi bu durumu değerlendirip, kendisinde var olan beceri ile çözüm için harekete geçmektedir. Beceriksiz, kendine güveni olmayan, dış kontrole ihtiyaç duyan, kendi kendine yeterli olmayan kişiler daha çok stres yaşamaktadır. Bu durum bizlere bireyin özelliklerinden dolayı stres yaşadığını göstermektedir (Türküm, 1999). Kişinin aile yapısı, aile ilişkileri, yaşam tarzı, maddi sorunlar gibi durumlar strese sebep olmaktadır.

Genel bir bakışla, strese neden olan faktörler beş başlık altında belirtilmiştir (Izgar, 2003). Bunlar:

- ✓ Fiziksel etkenler: Bireyin içinde ve dışında olan faktörler
- ✓ Psikolojik etkenler: Bireyin yapısı ve düşünce faktörü
- ✓ Toplumsal etkenler: Bireyler arası anlaşmazlıklar, maddi problemler ve zaman faktörü
- ✓ İşle ilgili etkenler: Birey ve işyerinde çalıştığı arkadaşları arasında olan ilişkiler, rol faktöründe olan çatışmalar, ücretlerde oluşan sıkıntılar
- ✓ Durumsal etkenler: Bireyin toplumun herhangi bir kesiminden destek alamaması, eğitimsel olarak yetersiz oluşu.

2.1.3. Stresin Belirtileri

Stres organizmanın bedensel ve ruhsal yönden sınırlarının risk altında olması ile ortaya çıkan bir durumdur. Bireyin istek ve gereksinimlerinde bir engelleme ya da sınırlandırma söz konusu olunca kişi kendini korumaya yönelik bir tepki zinciri harekete geçirme özelliğine sahiptir. Bu duruma genel olarak “mücadele et ya da kaç” olarak adlandırılır. Bu durumda bireyin bedeninde bazı değişiklikler ortaya çıkar. Bunlar;

- Solunum sayısında artışla bedendeki oksijen miktarı artar.
- Kalp atımındaki artışla birlikte kan basıncında yükselmelerin oluşu (böylece bedendeki ihtiyaç duyulan bölgelerin kanlanması sağlanır).
- Kaslarda gerilmeler olur.
- Sindirimde yavaşlamalar ya da durmalar olur (iç organlarda mevcut olan kan, kas ve beyne geçip mesane ve bağırsak adaleleri gevşemeye sebep olur).
- Göz bebeğinde büyüme oluşur (daha fazla ışık alan göz algıda güçlendirme sağlar).
- Tüm duyumlarda artışlar olur (dış ortamdan haberdarlık artışı artar).
- Kan içindeki alyuvarlarda artışlar olur (beyin ve kasların oksijenlenmesi artar).

Stresle birlikte bedendeki dengenin bozulması sonucu yukarıda saydığımız belirtiler ortaya çıkar. Organizmada dengede durmak için savaşıma yerine oluşan duruma ayak uydurmaya çalışır (Avşaroğlu, 2007).

Bu çağda bilincinde olmazsak da sosyal, siyasal ve ekonomik değişimin çok hızlı yaşandığı bir gerçektir. Bu durumda bireyin değişime uyum sağlayıp sağlayamaması önem arz etmektedir (Durna, 2006).

Stres ortaya çıktıktan sonra onun varlığına ait belirtiler ortaya çıkmaktadır. Stres gelişimi yavaş yavaş olduğu için farkına varılması zor olabilir. Stresin insanlar üzerindeki etkileri farklı olsa da bazı ortak yanları olduğu için insanların kendi üzerinde gördükleri stres belirtileri başkalarında da görülebilmektedir (Yamaç, 2009).

Strese bağlı belirtileri dört gruba ayırabiliriz (Stres Fizyolojisi, Anonim, b.t.; Çoşkun, 2018; Braham 2004).

- ✓ **Fiziksel Belirtiler:** Bireyde oluşan baş ağrıları, soğuk sıcak basması, uyku problemleri, sırt ve çene problemleri, dişlerde gıcırdatmalar, deri hastalıkları, bağırsak problemleri, sindirim problemleri, kaslarda oluşan ağrılar, hipertansif tablolar ve kalp kirizleri, aşırı terleme ve enerji kayıpları, gibi faktörler fiziksel belirtiler olarak sıralanabilir.
- ✓ **Duygusal Belirtiler:** Bireyde oluşan duygu yüklü belirtilerdir. Bunlar; kaygı, endişe, depresyon, ruhsal değişimlerdeki hızlanmalar, sinirlilik hali, gergin olunması, güvenmeme, gereğinden fazla hassas olunma, öfke problemleri, zarar verme duygusunda artışlar ve duygusal çökmeler vb.
- ✓ **Zihinsel Belirtiler:** Bu belirtiler konsantrasyon sorunları, karar verme güçlüğü, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafıza sıkıntıları, öğrencinin eğitimindeki verimliliğinde olan düşmeler ve iş kalitesinde düşmeler olarak ele alınabilir.
- ✓ **Sosyal Davranışsal Belirtiler:** Sosyal davranışsal belirtiler ise güvensizlik ve suçlanma duygusunun artması, randevulara gitmeme ya da iptal etme ve olayda hata bulmaya çalışma tutumunda artış gibi belirtilerdir.

Belirtilen durumlar sürekli kişide tekrar etmeye başlamışsa kişi stresle karşı karşıyadır. Kişi strese sebep olan durumları tespit ettikten sonra bu belirtilerin etkisini azaltmak için başa çıkma yönelik girişimlerde bulunmalıdır (Akman 2004: 50).

2.1.4. Stresin Sonuçları

Stres uyarıcının organizmada oluşturduğu bir tepkidir. Herhangi bir uyarıcının stres oluşturabilmesi için organizmada programlanmış olan durumu aşip organizmanın dengesini bozması gerekir. Bu durum organizma da tekrar dengeye ulaşmak için bir uyum süreci başlatır. Organizmada bir gelirim oluşur. Yaşanan gerilim sonucu organizma stresin farkına vararak organizmayı dengelemek için dönme sürecini başlatır. Bu durum organizmayı zorladığı için organizma da bir bedel ve enerji harcamak zorunda kalır (Güçlü, 2011; Kaya ve diğerleri, 200). Sonuç olarak organizma olumlu veya olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kalmaktadır. Çevre veya kişilerde ki değişimler ile organizmada stres oluşur ve kişiler üstünde etki yapmaya başlar. Bu etki bazı kişilerde daha belirgin bir şekilde gözlemlenirken bazı kişilerde de hiç belirtiler göstermemektedir (Coşkun, 2008; Durmuş ve Gerçek, 2017). Yüksek düzeyde stres yaşayan bireylere bakıldığı zaman akademik performansta düşmeye, depresyona ve ciddi problemlere neden olabilmektedir (Durna, 2006). Yüksek düzeydeki stres bireyin düşünme ve karar vermede ki düşüncelerini bozarak akademik başarısında olumsuzluklara sebep olmakta ve motivasyonu düşürmektedir. Düşük stres düzeyi ise bireyi güdülemeye sebep olabilmektedir. (Ergin ve diğerleri, 2017; Karaca ve diğerleri, 2017). Düşük stresle baş edildiğinde stresin olumsuz yanından çok olumlu yanı ortaya çıkararak ve bireyi başarıya, kendisini keşfetmeye, kendisinde mevcut olan potansiyelini kullanmaya yönlendirir ve kişinin gelişime ayak uydurmasına yardımcı olur. (Alzayyat ve Gamal, 2014; Stres ve Stresle Başa Çıkma, Anonim, b.t).

Stresin sonuçları olumlu ve olumsuz sonuçları olarak ikiye ayrılmaktadır. Bunlar; (Gökler,2012; Selye, 1974)

a. Stresin Olumsuz Sonuçları

Stresin Fizyolojik Sonuçları: Selye (1974)'ye göre günümüzde ki hastalıkların çoğu strese uyum gösterememe nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Bunlara örnek olarak kalp damar hastalıkları, astım, iştahsızlık ile başlayan sindirim sistemi hastalıkları, iktidarsızlık, üreme sistemindeki hastalıklar, şeker hastalıkları, saç dökülmeleri ve hareketsizlik ile oluşan kireçlenmeler stresin fizyolojik sonuçlarına örnek olarak gösterilebilmektedir.

Stresin Psikolojik Sonuçları: Stres sonucunda kişilerde öfke ve kızgınlık duyguları olmaktadır. Strese sebep olan faktörlerle baş edilmediği takdirde karamsarlık başlar. Stresin sonucunda bireyde psikolojik sonuçlardan endişe, depresyon, uykusuzluk ve yorgunluk oluşur.

Stresin Davranışsal Sonuçları: Stresin davranışsal sonuçları sigara ve alko kullanma, iştahta artma ya da azalma, kazalara eğilim sayılabilir.

b. Stresin Olumlu Sonuçları

Araştırmalara bakıldığında stresin düzeyi düşük olduğunda yararlı da olabilmektedir (Okutan, 2002 Bunlar;

- ✓ Motivasyonu artırır.
- ✓ Kişinin uyanık olmasını sağlar.
- ✓ Kişiye yüksek enerji hissi verir.
- ✓ Kişinin detaycılığını artırır.
- ✓ Kişiye heyecan ve umut sağlar.
- ✓ Güven duygusunu artırır.
- ✓ Kişinin amaç ve hedefler koymasını sağlar.

2.1.5. Stresle Başa Çıkma

İnsanlar yaşam sürecinde boyunca çeşitli uyarıcılarla karşılaşmaktadır. Bu uyarıcılar bireyin yaşamda ki uyumunu bozmaktadır. Birey yaşadığı olay eski yaşamına dönmelerini sağlayacak nitelikte ise yaşadığı bu zorlu süreci atlama için çeşitli yollar dener.

Böylece stres ve başa çıkma kavramları ortaya çıkar. Bazı araştırmacılar stres yönetimi ve stresle başa çıkmayı aynı anlamda kullanmaktadırlar. Stres yönetimi, o anda olan stresli olayı değiştirmek veya kişilerin bu olan stresli duruma yönelik verdiği tepkilerin değiştirilmesidir (Güçlü, 2001). Stresle başa çıkma ise “kişinin kendisi veya çevresinden kaynaklı stres faktörlerine uyum sağlamak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalarıdır”. Kişinin bu yola başvurma sebebi stresle etkin bir şekilde mücadele edip stresin etkisini azaltmaktır (Yurtsever, 2009; Coşkun, 2018).

Baş etme stratejileri kişilerde gerginliğin oluşuna neden olan içsel ve dışsal etkilere karşı koyabilmesi için bireylerin kendi kendine geliştirdiği yöntemlerdir. Aynı zamanda araştırmalar sonucunda “kişiyeye stres veren ve kişinin etkilendiği olumsuz olaylara karşı bireyin, bilinçli olarak oluşturmaya çalıştığı stratejiler” olarak tanımlanmıştır (Aşçı ve diğerleri, 2015). Yiğit (2012)’e göre stresle başa çıkma; “stresin neden olduğu uyarılma hallerinin ve bunu belirleyen etkenlerin azaltılması ya da yok edilmesi için bireyin içten ve dıştan gelen stresörlerin ya da bunlar arasındaki çatışmaları denetim altına almaya odaklı, bireyin gösterdiği zihinsel ve davranışsal gayret” olarak tanımlanmıştır (Aşçı ve diğerleri, 2015). Bir başka ifadeyle stresle başa çıkma, “kişinin karşı karşıya kaldığı stres kaynaklarının olumsuz durumlarından kurtulmak için kendi çabasıyla karşı koyduğu tepkiler” olarak bilinir (Evans ve Kelly, 2004). Yürür ve Keser (2010)’in çalışmasında bireyin stresle başa çıkmasının geçmiş yaşantıları, deneyimleri ve öğrendikleriyle yakından ilişkili olduğu saptanmıştır.

Stresle Başa Çıkma Yolları

Folkman ve Lazarus (1980)’un çalışmasında stresle başa çıkma iki gruba ayrılmaktadır. Bunlar; probleme odaklanıp problemi çözüme kavuşturmayı hedefleyen problem odaklı başa çıkma yöntemi ve strese karşı oluşan olumsuz durumları azaltmayı hedefleyen duygu odaklı başa çıkma olarak ikiye ayrılmaktadır.

Problem odaklı başa çıkmada, birey stres oluşumuna sebep olan faktörleri değiştirme, olumsuz etkisini ortadan kaldırma ya da ortada olan etkisini en aza indirmeye yönelik gösterilen çabadır. Birey strese sebep olan durumu kendi çabasıyla kontrol altına alacağına inanır ve ona göre davranır (Lazarus ve Folkman, 1984). Problem odaklı başa çıkmada bireyler durumu değiştirme amacıyla mantıklı ve bilinçli hareket ederler. Bireyler hareketlerinde; sorun belirleme, çözümler araştırma, yarar-zarar değerlendirmesi, seçim yapma ve seçileni uygulama çabası mevcuttur (Aysal, 2014).

Duygu odaklı başa çıkmada, ise bireyler stres sonucunda ortaya çıkan olumsuz durumları denetim altına alma ya da olumlu bir duruma yönlendirilmesini sağlar. Bireyler strese sebep olan faktörleri tamamıyla kontrol altına alamayacaklarını düşündükleri için duygusal gerilimi azaltmak veya ortadan kaldırmak için duygu odaklı başa çıkma yöntemlerine başvururlar (Lazarus ve Folkman, 1984). Duygu odaklı başa çıkmada bireyler problem odaklı başa çıkmanın tam tersine stres sonucunda oluşan olumsuz durumlardan; uzaklaşma, kendini kontrol etme, çözümlenecek tipte değilse kabullenme, sosyal destek arama ve durumu yeniden değerlendirme gibi pasif yöntemleri seçer (Lazarus ve Folkman, 1986). Duygu odaklı başa çıkma yaklaşımını kullanan kişiler için stres yaratıcı olan uyarıcı ile mücadele etmek yerine, bu uyarıcının etkisini azaltmaya yönelik durumun gerçekliğini yadsıma, sorundan uzak durma, kaçınma ve yaşadığı olumsuz duyguları sosyal çevresi ile paylaşma, yaşanan strese katlanılması gerektiğine inanma gibi etkinlikler yer alır (Türküm, 2016; Gibbons ve diğerleri, 2011).

Billings ve Moos (1983) ise stresle başa çıkmayı, problem odaklı başa çıkmanın alt boyutları olan aktif bilişsel ve aktif davranışsal başa çıkma yöntemleri ve duygu odaklının bir boyutu olan kaçma olarak üç gruba ayırmaktadır. Bir başka başa çıkma yöntemi ise etkili ve etkisiz başa çıkma yöntemleridir. Etkisiz başa çıkma yöntemlerine yansıtma, kaçınma, madde bağımlılığına yönelme gibi örnekler verilebilir (Güler ve Çınar, 2010; Yurtsever, 2009).

Stresle başa çıkmada en önemli amacımız bireyi stresle birlikte ortaya çıkan olumsuz durumlardan kurtarıp, bireyin yaşamını verimli kılmaktır. Baltaş (2005) ve Braham (2004) göre stresle başa çıkma yolları bedensel, zihinsel ve davranışsal yollar olarak üç gruba ayrılmaktadır.

a. Bedensel Başa Çıkma Yolları

Beden ile yapılacak olan başa çıkma yollarında kişinin, santral sinir sistemi üzerine etki edilip, organizma üstünde oluşacak olumsuz etkiler kontrol altına alınmaya çalışılır (Yurtsever, 2009; Şahin, 2007). Gevşeme teknikleri, egzersizler ve beslenme biçimini düzenleme beden ile başa çıkma yöntemlerinden bir kaçıdır. Kalp, dolaşım ve solunum sistemleriyle ilgili hareketlerin sağlık üstünde olumlu etkisi vardır. Stres durumunda beden ile yapılan hareketlerle bireyin stresli durumunun azaldığı, tansiyonun düştüğü ve duyguların dağılımına yardımcı olduğu ifade edilmiştir (Pehlivan, 2000; Şahin, 2007).

b. Zihinsel Başa Çıkma Yolları

Bu yönetime aynı zamanda problem odaklı başa çıkma yöntemi denilmektedir. Bu teknik, bireyin uyumsuz ve gerilime neden olan durumlardan uzak kalması, zihinsel düzenleme ve dönüşüm teknikleri olarak ele alınmaktadır. Böylece birey, problem karşısında çözümleme yoluna gitmektedir. Birey, kendi çabasıyla ortaya koyduğu yaklaşımlar ile hayatın birçok alanında oluşacak zorluklarla mücadele etme becerisini elde etmiş olur. Bu yöntemle bireyin problem çözme becerisi gelişip aynı zamanda bireyin belirlediği hedeflere ulaşması sağlanır (Yurtsever, 2009; Gökler, 2012).

c. Davranışsal Başa Çıkma Yolları

Bu yöntemde birey strese sebep olan davranış biçimini değiştirme teknikleri üzerine yoğunlaşmaktadır. Bireyin ortada olan strese karşı verdiği cevaplar; stresi biçimlendir, rol oynama, kendine güven eğitimi ve sistematik duyarsızlaştırma gibi yöntemlerle birey stresten kurtulmaya çalışır.

2.1.6. Üniversitede Okuyan Hemşirelik Öğrencilerinde Stres ve Başa Çıkma

Üniversite öğrencisi olmak ve üniversite ortamı öğrencilerde kaygı ve strese sebep olabilmektedir. Öğrenciler üniversiteyi kazandıktan sonra, beklediğini bulamama, barınma koşulları, ergenlik dönemi sorunları, uyku düzensizliği, yeme alışkanlıklardaki değişimler, ekonomik sorunlar, kişilerarası problemler, uyum problemleri, aileden ayrılma, mezun olduktan sonra atanma kaygıları ve güvenlik problemleri, düşüncelerini gerçekleştirememeye, bölümü benimseyememe, sınavlardan istediği notu alamama, sınavlarla ilgili sorunlar, eğitimde başarısız olma korkusu gibi sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir (Temel ve diğerleri, 2007; Özden ve diğerleri, 2013). Birçok öğrenci, yeni arkadaş edinme, aileden uzaklaşma, yurda alışma gayreti, ekonomik sıkıntılar, gelecekteki meslek kaygısı gibi sorunlarla baş başa kalmaktadır. Bu da öğrencileri ruhsal açıdan olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Kartal ve diğerleri, 2009). Ayrıca öğrencilerden beklenen kariyerlik, eğitimde başarılı olma, akran ve aile ilişkilerinin varlığı, sınav dönemi öğrencilerde yoğun baskılara neden olup öğrencilerde stres düzeyini artırmaktadır. (Aytekin ve diğerleri, 2009).

Hemşirelik eğitimi, hemşirelik mesleğini kazandırmayı amaçlayan ve üniversite düzeyinde verilen planlı bir eğitim programıdır (Erbil ve diğerleri, 2006). Hemşirelik eğitimi bilim ve sanattan oluşan bir eğitimidir. Profesyonel bir eğitim için bilgi yükünü ve klinik beceri geliştirme süreci önem arz etmektedir. Teorik ve uygulama dersleri içerikleri öğrencinin hasta bakımda daha etkili ve uygun bakımı sağlamak üzere hazırlanır. Güler ve Çınar (2010)'ın yaptığı bir araştırmada, hemşirelik eğitimi öğrencilerin %65.8'inin eğitimle ilgili, %50.4'ünün ise sosyal yaşantı ile ilgili stres yaşadığı belirlenmiştir (Güler ve Çınar, 2010). Ergin ve arkadaşları (2017)'nin yaptığı çalışmaya bakıldığında "hemşirelik öğrencilerin en çok stres yaşadıkları durumun 13.98 ± 5.55 (%58.25) puan ortalaması ile Öğretim Elemanları ve Hemşirelerden Kaynaklanan Stres olduğu" saptanmıştır. Hemşirelik öğrencileri okulda yaşadıkları çatışmaların yanı sıra hastane çevresinin yarattığı birtakım problemlerle yüz yüze kalmaktadır. Hemşirelik eğitimi

bu yönden oldukça stres yüklü bir eğitimidir (Zengin, 2007). Hemşirelik öğrencilerin en çok stres yaşadıkları alanın ise klinik deneyimler olduğu saptanmıştır (Arabacı, 2015). Araştırmalara göre hemşirelik öğrencilerin, eğitim süreçleri boyunca, eczacılık, fizik tedavi, diş hekimliği ve tıp gibi diğer alanlardaki öğrencilerine kıyasla daha fazla klinik ve akademik olarak stresle karşılaştıkları saptanmıştır (Altıok ve Üstün, 2013; Younas, 2006). Hemşirelik eğitiminde öğrencilerin en stresli alanının klinik alandaki stres olduğu belirlenmiş, yaşanan durumlara bakıldığı zaman klinikte çalışan hemşirelerin hem de onlardan sorumlu öğretim görevlisinin en ufak yanlışlarında onları azarlama korkusunun oluşu aynı zaman da hasta ve hasta yakınlarının uygulamalarda en ufak sorunlarda öğrenciye olumsuz bir şekilde geri dönüşümde bulunabilmesi öğrencilerde klinik uygulamalarda stres yaratacak duruma getirmektedir (Ağaçdiken ve diğerleri, 2013; Arabacı ve diğerleri, 2015). Klinik uygulama da öğrenciler öğrendiklerini pekiştirmek amacıyla kendi üstünde ya da hastalar üstünde yapacakları ilk uygulama da bilgi birikimleri olmasına rağmen çok fazla stres yaşamaktadırlar (Sabancıoğulları ve Tel, 2004). Hemşirelik eğitimi aynı zamanda öğrencinin sorumluluğunu aldığı hastanın bakım planını yapan; bu planı uygulamaya koyabilen ve sistematik olarak değerlendirmeyi öğreten bir eğitimidir. Hemşireler bunu sağlaya bilmek için etkili iletişim kurabilecek becerisi olmalı, gerektiğinde eğitici rolünü kullanabilmeli, problem çözebilecek kapasitesi olmalı ve risk alabilecek beceriye sahip olmalıdır (Yıldırım ve Ekinci, 2005).

Tüm bu sorunların yanında mesleki derslere uyum sağlama sorunu yaşama, hemşirelik eğitiminin ezbere dayalı olması, uygulamalı derslerde öğrenci-eğitmen ilişkisinin yetersiz oluşu, klinik uygulamalarda bilgi ve becerinin yeterli düzeyde olmaması, teoride yeterince başarı sağlayamama, uygulamalarda hastalarla bire bir yüzleşme, hasta sorumluluğunun alınması, ümitsizlik, hastaların ağrı ve acı çekmesiyle olumsuz geri dönüşlerin olması, zaman baskısı, motivasyonda yetersizlik, olaylar karşısında baş etme yetersizliği, olumsuz durumlarla ve duygularla devamlı yüz yüze kalma, sosyal aktivitelerden uzak kalma gibi faktörler öğrencilerin ruhsal yönden etkilenip stres yaşamalarına

sebeptir (Mert, 2018). Hemşirelik eğitimi bireyin elde ettiği bilgi ve becerisini kullanmasını sağlayan, bireye hemşirelik mesleğini kazandırmayı amaç edinen, teorik ve klinik alt yapıya sahip bir eğitimidir. Yapılan araştırmalara göre hemşirelik öğrencinin eğitim yaşantısının ilk anından itibaren başlayan akademik performans ve yaşam kalitesini artırma gayretleri stresi neden olmaktadır. Aynı zamanda maddi sıkıntılar, ailevi durumlar, cinsel sorunlar, depresyon ve klinik uygulamalarda ölen ve ölüm sürecinde olan hastalarla birebir karşılaşma, hasta insanlara bakım ve tedavi sürecindeki hizmette özgüven eksikliğinin oluşması, tıbbi aletlerin kullanımında yanlışların yapılması gibi faktörler öğrencilerde stres oluşumunu tetiklemektedir. Hemşirelik öğrencilerin klinik anlamda diğer öğrencilerden daha çok eğitim gördükleri için klinikte görev yapmakta olan hemşirelerin yaşadıkları streslere benzer stres yaşadıkları aynı zamanda da kişisel ve sosyal nedenlerden dolayı da stres yaşadıkları bir gerçektir (Yılmaz ve diğerleri, 2017; Hacıhasanoğlu ve diğerleri, 2008; Pulido ve Martos, 2012).

Bu sorunlarla yüz yüze kalan hemşirelik öğrencileri başa çıkarmak için değişik yöntemler kullanmaktadır. Çeviri (2017)'nin araştırmasında, klinik uygulamaya giden hemşirelik öğrencilerin eğitmen ve klinikte çalışan hemşirelerden dolayı algıladıkları stres düzeyinin artması öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinden kaçınmayı tercih ettiklerini saptanmıştır. Yapılan başka bir çalışmada ise hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin stres durumunda başa çıkmada en fazla problem çözme yöntemini, en az ise kaçınmayı kullandıkları bulunmuştur. Birey stres yaşadığı zaman başa çıkmada kullandığı problem çözmenin kaçınma stratejisinden farklı olarak bireyin aktif bir çaba harcamasını ve çözümler üretmesini gerektirir. Bu durumda yeterli birikim, eğitim ve tecrübeyle doğru orantılı olduğu saptanmıştır (Çeviri, 2017; Karaca ve diğerleri, 2015). Ergin ve arkadaşları (2017) "Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Baş Etme Davranışları Ölçeğini" kullanarak yaptığı çalışmada "toplam puanının 42.41±11.71" olduğu saptanmıştır. Ergin ve arkadaşları (2017)'in çalışmasında "Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Baş Etme Davranışları Ölçeği alt grupları

incelendiğinde ise, 16.15 ± 5.05 puan ortalaması ile öğrencilerin en sık kullandıkları baş etme davranışının Sorun Çözme olduğu” saptanmıştır.

Türkiye başta olmak üzere, farklı ülkelerdeki hemşirelik öğrencileri ile yapılan çalışmalarda duygu odaklı başa çıkma ve kaçınarak başa çıkma yöntemini kullandıkları belirlenmiştir. Ancak bu yöntemleri kullanan hemşirelik öğrencilerinin stres düzeyin daha yüksek olduğu ve ruhsal yönden daha büyük sıkıntılarının olduğu saptanmıştır (Karaca ve diğerleri, 2017; Elliott, 2002).

Hemşirelik eğitiminde stres türüne karşı yanıtlar bireyden bireye farklılık gösterir. Böylelikle bireylerin stres algılayış biçimleri ve stresle başa çıkma tarzlarındaki farklılıklar bireylerdeki tecrübelerle, bireylerin yaşadığı çevreyle, eğitim düzeyiyle, yaşanan ortamdaki faktörlerle ve aldığı beceriyle açıklanabilir (Gorostidi ve diğerleri, 2007).

2.2 Materyal ve Yöntem

2.2.1. Araştırmanın Tipi

Bu çalışma, tanımlayıcı ve kesitsel araştırma tipinde gerçekleştirildi.

2.2.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Ekim 2018-Haziran 2019 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Araştırma verileri, Özel bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünde Aralık 2018- Şubat 2019 tarihleri arasında toplandı.

2.2.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Özel bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünde eğitim gören birinci, ikinci, üçüncü, dördüncü sınıf öğrencileri (N=400); örneklemini ise çalışmaya katılmayı kabul eden öğrenciler oluşturdu (n=132).

2.2.4. Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmanın bağımlı değişkenleri hemşirelik öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma yolları; bağımsız değişkenleri ise hemşirelik öğrencilerinin bireysel özellikleridir.

2.2.5. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak 18 sorudan oluşan araştırmacı tarafından belirlenen Bireysel Özellikleri İçeren Anket Formu, 29 sorudan oluşan Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği ve 19 sorudan oluşan Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği kullanıldı.

2.2.6. Bireysel Özellikleri İçeren Anket Formu

Araştırmacı tarafından literatür taraması sonucu hazırlanan anket formu kullanıldı. Bu anket formu öğrencilerin sınıfı, yaşı, cinsiyeti, aile tipi, baba ve annenin eğitim durumu, baba ve annenin çalışma durumu, öğrencinin kronik rahatsızlığı, alkol ve sigara kullanma durumu, barınma durumu, gelir durumu, stresle baş etme ile ilgili katıldığı program durumu, mesleği tercih etmede ile ilgili istek durumu ve mezuniyet sonrası meslekte çalışmayı isteme durumu gibi değişkenleri içeren 18 sorudan oluşan bir anket formudur.

2.2.7. Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği (HÖASDÖ)

“Orijinali Çince olan ölçek, 29 maddeden oluşmakta olup maddeler; “1-Benim için hiç stres verici değil, 2-Benim için az stres verici, 3-Benim için biraz fazla stres verici, 4-Benim için çok fazla stres verici” olarak derecelendirilmektedir”. “Ölçeğin toplam puanı 0-116 arasında değişmektedir. Yüksek puan, stres derecesinin yüksekliğini göstermektedir (Sheu ve diğerleri, 2002). Ölçeğin alt boyutları: “Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres; 2, 7, 11”; “Hastaya bakım verirken yaşanan stres; 1, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 19”; “Ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres; 3, 9, 13, 17, 21”; “Öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres; 5, 16, 18, 20, 25, 27”; “Ortamdan kaynaklanan stres; 5, 23, 26” ve “Akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres; 22, 24, 28, 29”) olarak adlandırılmıştır.

“Ölçeğin çeşitli dillere uyarlaması yapılmış ve psikometrik özellikleri belirlenmiştir. Ölçeğin İngilizce versiyonunun altı faktörlü yapısı toplam varyansın %50.7’sini açıklamaktadır. Jimenez ve ark. (2010) tarafından İspanyolca’ya 30 madde olarak uyarlanan ölçeğin toplam varyansın %56.10’unu açıklamakta olup Cronbach’s alfa katsayısı 0.85– 0.70 arasında bulunmuştur (Shaban ve diğerleri, 2012) Yapılan başka bir çalışmada ölçeğin Cronbach’s alfa

katsayısı 0.89, alt boyutlar için ise 0.87–0.89 arasında bulunmuştur (Chan ve diğerleri, 2009)..Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Karaca ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmış ve Cronbach's alfa katsayıları “0.67-0.93”; güvenilirliği ise 0.96 olarak belirlenmiştir”). Mevcut çalışmada Cronbach alpha değeri 0,94 olarak belirlendi.

2.2.8. Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Ölçeği (HÖSBDÖ)

“19 maddeden oluşan ölçeğin maddeleri 1-4 arası puanlanmakta olup “1- Hiç katılmıyorum, 2-Az katılıyorum, 3-Biraz katılıyorum, 4-Tam katılıyorum” olarak derecelendirilmektedir. Orjinal ölçeğin dört faktörlü yapısı toplam varyansın %38.2'sini açıklamaktadır. Cronbach's alfa katsayısı 0.76, bir haftalık test-tekrar test güvenilirliği 0.57, 0.57, 0.59, 0.55 olarak belirtilmiştir (Sheu ve diğerleri, 2002)”).

“Ölçeğin alt boyutları: “İyimser kalma; 1, 2, 6, 8”; “Transfer; 4, 5, 13”; “Sorun çözme; 3, 7, 9, 10, 11, 12”); “Kaçınma; 14, 15, 16, 17, 18, 19” olarak adlandırılmıştır. “Hangi alt boyutun puanı yüksek olursa, öğrencinin o baş etme stratejisini daha sık kullandığı anlamına gelmektedir (Sheu ve diğerleri, 2002)”).

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması, Karaca ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin sorun çözme ve kaçınma alt boyutlarının Cronbach's alfa katsayıları (0.57–0.84), iki haftalık test-tekrar test güvenilirliği 0.65 ve 0.72 olarak hesaplandığı için bu iki alt boyutun iç tutarlılıklarının yüksek olduğu söylenebilir. Ölçeğin iyimser kalma ve transfer alt boyutları için Cronbach's alfa katsayıları (0.04-0.40) ve iki haftalık test-tekrar test güvenilirliği 0.35 ve 0.04 olarak bulunmuştur (Karaca ve diğerleri, 2015)”). Mevcut çalışmada Cronbach alpha değeri 0,63 olarak belirlendi.

2.2.9. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırma, İstanbul Arel Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. (14.11.2018 tarihli ve 2018/ 15 sayılı etik kurulu kararı) (EK-5). Kurum izni özel bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünden alınmıştır (EK-6). Çalışmaya katılan tüm öğrenciler araştırma hakkında bilgilendirilmiş yazılı ve sözlü onamları alınmıştır (EK-1).

2.2.10. Araştırma Süreci

Hemşirelik öğrencilerinden bilgilendirilmiş onam alındıktan sonra anket ve ölçekler dağıtılıp veriler toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama formların uygulanma süresi 20 dakika sürmüştür.

2.2.11. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler “SPSS 22.0 (Statistical package program for social sciences) paket programı” kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistik teknikleri; normal dağılıma uyması durumunda parametrik testler, normallik varsayımının sağlanmaması durumunda ise parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Normallik testleri sonucunda; ikili gruplarda farklılık incelenirken Mann Whitney U Testi, ikiden fazla grup arasında farklılık incelenirken Kruskal Wallis H Test kullanılmıştır. Gruplar arası farklılık incelenirken anlamlılık seviyesi $p<0,05$ alınmıştır.

Stres düzeyi ölçek puanları ile başa çıkma ölçek puanları arasındaki ilişki Spearman korelasyon testi ile belirlendi (0,00-0,25 çok zayıf, 0,26-0,49 zayıf, 0,50-0,69 orta, 0,70-0,89 yüksek, 0,90-1,00 çok yüksek ilişki). Anlamlılık $p<0,01$ ve $p<0,05$ düzeylerinde değerlendirildi.

2.2.12. Araştırmanın sınırlılığı

Araştırma, bir üniversitenin Sağlık Bilimleri fakültesi hemşirelik bölümünde gerçekleştirildiği için bu gruptan oluşan örneklemden alınan veriler ile sınırlı olup genellenemez.

2.3. Bulgular

Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve başa çıkma yöntemlerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmadan elde edilen bulgular aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 1. Hemşirelik Öğrencilerinin Bireysel Özellikleri (N=132)

Değişkenler	Grup	Sayı (n)	Yüzde (%)
Sınıfınız	1.sınıf	28	21,2
	2.sınıf	32	24,2
	3.sınıf	52	39,4
	4.sınıf	20	15,2
Yaş	20 yaş altı	38	28,8
	20 yaş üstü	94	71,2
Cinsiyet	Kız	105	79,5
	Erkek	27	20,5
Aile tipi	Çekirdek aile	108	81,80
	Geniş aile	24	18,20
Annenizin eğitimi durumu	Okur yazar değil	10	7,60
	Okur yazar	122	92,40
Babanızın eğitim durumu	Okur yazar değil	0	0
	Okur yazar	132	100
Annenin çalışma durumu	Çalışıyor	33	25,00
	Çalışmıyor	99	75,00
Babanın çalışma durumu	Çalışıyor	100	75,60
	Çalışmıyor	32	24,40
Kronik bir hastalık varlığı	Var	12	9,10
	Yok	120	90,90
Sigara içme durumu	Evet	34	25,80
	Hayır	98	74,20
Alkol kullanma durumu	Evet	19	13,60
	Hayır	113	86,40
Aylık gelir durumu	500 TL ve altı	36	27,30
	500 TL üstü	96	72,70
Barınma Yeri	Aile ile	85	64,40
	Bir yurttta	20	15,20
	Kendi başına bir evde	15	11,40
	Arkadaşlarla bir evde	12	9,10
Bir sorunu olduğunda paylaşma durumu	Paylaşmam	22	16,70
	Paylaşıyorum	110	83,30
Stresle başa çıkma programlarına katılma durumu	Evet	4	3,00
	Hayır	128	97,00
Mesleği isteyerek seçme durumu	Evet	109	83,30
	Hayır	23	16,70
Mesleği sevme durumu	Evet	122	92,40
	Hayır	10	7,60
Mezuniyet sonrası hemşire olarak çalışmayı isteme durumu	Evet	123	93,20
	Hayır	9	6,80

Hemşirelik öğrencilerinin bireysel özellikleri ile ilgili bulgular Tablo 1'de gösterildi. Araştırmaya katılan hemşirelik öğrencilerinin %39,4'ü (52) üçüncü sınıf öğrencisi, %71,2'si (94) 20 yaş üstü; %79,5'i (105) kadın; %81,80'i

(108) çekirdek aile içinde yaşıyor; hepsinin (n=132) babası, %92,4'ünün (122) annesi okur yazar; %75,6'sının (100) babası çalışıyor; %75'nin (99) annesi çalışmıyor; %9,10'unun (12) kronik bir hastalığı var; %25,80'i (34) sigara kullanıyor; %13,60'ı (19) alkol kullanıyor; % 72,70'inin (96) aylık geliri 500 TL üstü; %97'si (128) stresle başa çıkma programlarına katılmamış; %83,30'u (109) mesleği isteyerek seçmiş; %92,40'ı (122) mesleğini seviyor; %93,20'si (123) mezuniyetten sora hemşire olarak çalışmak istiyor; %44,70'i (59) bir sorunu olduğunda arkadaşıyla paylaşıyor; %64,40'ı (85) barınma yeri olarak ailesiyle birlikte kalıyor.

Tablo 2. Hemşirelik Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği Ortalama Puanları (N=132)

	Ortalama±	SS
Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklı stres	2,31 ±	0,76
Hastaya bakım verirken yaşanan stres	2,36 ±	0,67
Ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres	2,43 ±	0,71
Öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres	2,22 ±	0,73
Ortamdan kaynaklanan stres	2,32 ±	0,85
Akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres	2,31 ±	0,77
Toplam Puan	67.87 ±	26.50

Tablo 2'de hemşirelik öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ölçeği toplam puanı ve alt boyutların ortalama puanları gösterildi. Buna göre hemşirelik öğrencilerinin ilk üç sırada “ödev ve iş yükünden kaynaklanan stres”, “hastaya bakım verirken stres” ve “ortamdan kaynaklanan stres” puanları en yüksek bulundu. Ölçeğin toplam puanına göre değerlendirme yaptığımızda ise hemşirelik öğrencilerinin stres düzeyinin ortalamanın üstünde olduğu belirlendi.

Tablo 3. Hemşirelik Öğrencilerinin Stres Düzeyi Ölçeği Puanları ile Bireysel Özelliklerinin Karşılaştırılması (N=132)

		n	Ortalama ± SS	U-H	P
1.Sınıfınız	1.Sınıf	28	2,11 ± 0,57	5,881 *	0,118
	2.Sınıf	32	2,5 ± 0,73		
	3.Sınıf	52	2,39 ± 0,67		
	4.Sınıf	20	2,26 ± 0,56		
2.Yaşınız	20 Yaş Altı	38	2,23 ± 0,7	1519,500	0,262
	20 Yaş ve Üstü	94	2,38 ± 0,64		
3.Cinsiyet	Kız	105	2,33 ± 0,63	1386,000	0,918
	Erkek	27	2,36 ± 0,75		
4.Aile Tipi	Çekirdek Aile	108	2,29 ± 0,64	986,000	0,076
	Geniş Aile	24	2,57 ± 0,68		
5. Babanın Eğitim Durumu	Okur yazar değil	0	.±.	204,001	0,500
	Okur yazar	132	2,39 ± 0,68		
6.Baba Çalışma Durumu	Çalışmıyor	32	2,48 ± 0,67	1341,000	0,112
	Çalışıyor	100	2,27 ± 0,64		
7.Anne Eğitim Durumu	Okur yazar Değil	10	2,44 ± 0,69	482,502	0,534
	Okur yazar	122	2,32 ± 0,65		
8.Anne Çalışma Durumu	Çalışmıyor	33	2,32 ± 0,68	1513,000	0,581
	Çalışıyor	99	2,39 ± 0,58		
9.Kronik Hastalık	Var	12	2,35 ± 0,61	673,500	0,932
	Yok	120	2,34 ± 0,67		
10.Sigara Kullanımı	Evet	34	2,44 ± 0,58	1423,500	0,236
	Hayır	98	2,3 ± 0,68		
11.Alkol Kullanımı	Evet	19	2,32 ± 0,75	996,500	0,891
	Hayır	113	2,34 ± 0,64		
12.Barınma Yeri	Aile ile	85	2,41 ± 0,65	7,893 *	0,048
	Kendi başına bir evde	15	2,42 ± 0,66		
	Bir yurttta	20	1,97 ± 0,59		
	Arkadaşlarla bir evde	12	2,32 ± 0,67		
13.Sorun Paylaşımı	Paylaşıyorum	110	2,30 ± 0,44	880,503	0,050
	Paylaşmam	22	2,55 ± 0,57		
14.Aylık Gelir durumu	500 TL ve altı	36	2,42 ± 0,63	1490,500	0,324
	500 TL ve üstü	96	2,31 ± 0,67		
15. Stresle Başa Çıkma Programlarına Katılma Durumu	Evet	4	2,15 ± 0,75	203,000	0,495
	Hayır	128	2,35 ± 0,66		
16.Hemşirelik Tercihi	Evet	109	2,29 ± 0,67	881,500	0,051
	Hayır	23	2,57 ± 0,58		
17.Mesleği Sevme	Evet	122	2,32 ± 0,66	447,500	0,172
	Hayır	10	2,59 ± 0,54		
18.Mezuniyet Sonrası Hemşirelik	Evet	123	2,33 ± 0,66	480,500	0,533
	Hayır	9	2,45 ± 0,67		

*: KW

Tablo 3'te hemşirelik öğrencilerinin bireysel özelliklerine göre stres düzeyi puanları karşılaştırıldığında barınma yeri, sorun paylaşımı ve hemşireliği isteyerek tercih etme durumları ile hemşire öğrencilerin stres düzeyi arasında fark bulundu. Barınma yeri ile hemşirelik öğrencilerin stres düzeyi arasında fark olup yurttta yaşayan öğrencilerin stres düzeyi puan ortalaması diğer barınma

yerlerine göre daha düşüktü. Aynı zamanda sorun paylaşımı ve hemşireliği tercih etme ile hemşirelik öğrencilerin stres düzeyi arasında fark olup sorunlarını paylaşmayan ve mesleği isteyerek tercih etmeyen öğrencilerin stres düzeyi puan ortalamaları daha yüksek bulundu.

Tablo 4. Hemşirelik Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Ortalama Puanları (N=132)

	Ortalama±	SS
İyimser Kalma	2,11 ±	0,56
Transfer	2,59 ±	0,56
Sorun çözme	2,18 ±	0,40
Kaçınma	2,79 ±	0,60

Tablo 4'te hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri toplam ve alt boyut ortalama puanları gösterildi. Buna göre hemşirelik öğrencilerinin “kaçınma” başa çıkma yöntemini en çok kullandığı belirlendi.

Tablo 5. Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Başa Çıkma Yönetmeleri Ölçeği Puanları ile Bireysel Özelliklerinin Karşılaştırılması (N=132)

		n	Ortalama ± SS	U-H	P
1.Sınıfınız	1.Sınıf	28	2,51±0,32	2,516 *	0,472
	2.Sınıf	32	2,35±0,39		
	3.Sınıf	52	2,42±0,33		
	4.Sınıf	20	2,43±0,42		
2.Yaşınız	20 Yaş Altı	38	2,42±0,35	1,796	0,806
	20 Yaş ve Üstü	94	2,42±0,36		
3.Cinsiyet	Kız	105	2,4±0,38	1,567	0,31
	Erkek	27	2,49±0,23		
4.Aile Tipi	Çekirdek Aile	108	2,41±0,37	1340,500	0,311
	Geniş Aile	24	2,48±0,3		
5. Babanın Eğitim Durumu	Okur yazar değil	0	-±-	231,000	0,739
	Okur yazar	132	2,44±0,35		
6.Baba Çalışma Durumu	Çalışmıyor	32	2,46±0,27	1405,000	0,609
	Çalışıyor	100	2,43±0,38		
7. Annenin Eğitim Durumu	Okur yazar değil	10	2,44±0,29	488,500	0,925
	Okur yazar	122	2,43±0,38		
8.Anne Çalışma Durumu	Çalışmıyor	33	2,45±0,35	1340,500	0,164
	Çalışıyor	99	2,34±0,37		
9.Kronik Hastalık	Var	12	2,47±0,28	655,500	0,769
	Yok	120	2,42±0,36		
10.Sigara Kullanımı	Evet	34	2,41±0,34	1554,500	0,681
	Hayır	98	2,42±0,36		
11.Alkol Kullanımı	Evet	19	2,33±0,31	775,500	0,117
	Hayır	113	2,44±0,36		
12.Barınma Yeri	Aile ile	85	2,4±0,39	1,059 *	0,787
	Kendi başına bir evde	15	2,52±0,25		
	Bir yurttta	20	2,46±0,25		
	Arkadaşlarla bir evde	12	2,37±0,36		
13. Sorun Paylaşımı	Paylaşmam	22	2,50±0,34	935,001	0,027
	Paylaşırım	110	2,22±0,30		
14.Aylık Gelir durumu	500 TL ve altı	36	2,42±0,4	1668,000	0,9
	500 TL ve üstü	96	2,42±0,34		
15. Stresle Başa Çıkma Programına Katılma Durumu	Evet	4	2,41±0,6	227,000	0,736
	Hayır	128	2,42±0,35		
16.Hemşirelik Tercihi	Evet	109	2,40±0,36	937,000	0,119
	Hayır	23	2,52±0,34		
17.Mesleği Sevme	Evet	122	2,41±0,36	487,500	0,325
	Hayır	10	2,51±0,31		
18.Mezuniyet Sonrası Hemşirelik	Evet	123	2,42±0,36	534,500	0,927
	Hayır	9	2,44±0,29		

*: KW

Tablo 5’te Hemşirelik öğrencileri için stresle başa çıkma yönetmeleri ölçeği puanları ile bireysel özelliklerinin karşılaştırılmasında sadece sorun paylaşımı ile hemşirelik öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında fark olup sorun olduğunda paylaşmayan öğrencilerin stresle başa çıkmada daha çok zorlandıkları belirlendi.

Tablo 6. Hemşirelik Öğrencileri Stres Düzeyi Ölçeği Puanları ile Hemşirelik Öğrencileri Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki

	İyimser Kalma	Transfer	Sorun Çözme	Kaçınma
Stres Düzeyi	0.23*	0.09	0.23*	0.003

*r=Spearman’ın Korelasyon Katsayısı; *p<0,01*

Hemşirelik öğrencileri için algılanan stres düzeyi toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri alt gruplarından iyimser kalma ve sorun çözme arasında istatistiksel olarak pozitif zayıf bir ilişki ($r=0,23$) belirlendi. Hemşirelik öğrencileri için algılanan stres düzeyi toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemleri alt gruplarından transfer ve kaçınma arasında istatistiksel olarak ilişki belirlenmedi ($p>0,05$).

2.4. Tartışma

Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve başa çıkma yöntemlerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmadan elde edilen bulgular literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

2.4.1. Hemşirelik Öğrencilerin Bireysel Özellikleri ve Tartışması

Araştırmaya katılan hemşirelik öğrencilerinin çoğunluğu üçüncü sınıf öğrencisi, 20 yaş üstü, kadın, çekirdek aile içinde büyümüş ve ailesiyle birlikte yaşamaktadır. Yine çoğunluğunun babası ve annesi okuryazar olup babası herhangi bir işte çalışmakta annesi ise çalışmamakta, kendisinin aylık geliri 500 TL üstüdür. Çoğunluğunun kronik bir hastalığı yoktur ve sigara,

alkol kullanmamaktadır. Yine çoğunluğu mesleği isteyerek seçmiş olup mesleğini sevmekte ve mezuniyetten sora hemşire olarak çalışmak istemektedir. Stresle başa çıkma programlarına katılmayanların oranı yüksektir ve çoğunluğu bir sorunu olduğunda arkadaşıyla paylaşmaktadır.

Temel ve arkadaşları (2007), hemşirelik öğrencilerin %63.6'sının mesleği istemediğini tercih ettiğini, %65.1'inin okul yaşamından memnun olmadığını; Yılmaz ve arkadaşları (2017) %27.7'sinin mesleği sevdiği için, %18'inin ailesi istediği için, %46.4'ünün işsiz kalmamak için hemşirelik mesleğini tercih ettiğini, %57.1'inin hemşire olmayı istediğini, %25'inin bu konuda kararsız olduğunu; Zaybak (2013) öğrencilerin %71.1'inin hemşirelik bölümüne isteyerek geldiğini, %59,1'inin öğrenim gördükleri bölümden memnun olduğunu; Ergin ve arkadaşları (2017) öğrencilerin %68.3'ünün hemşireliği isteyerek seçtiğini, %80.5'inin mesleğini sevdiğini, %72.4'ünün hemşire olarak çalışmak istediğini; Erbil ve arkadaşları (2006) öğrencilerin %71.4'inin annesinin, %48.6'sının babasının ilköğretim mezunu olduğunu, %71.4'ünün hemşire olmaya istekli olduğunu belirlemiştir.

Literatürdeki çoğu çalışma bulguları ile mevcut çalışma bulguları birbirine benzer özelliktedir. Farklılıkların ise çalışmaların yapıldığı zaman ve yer ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

2.4.2. Hemşirelik Öğrencilerin Algıladıkları Stres Düzeyi Bulguları

İle İlgili Tartışma

Mevcut çalışmada hemşire öğrencilerin stres düzeyi puanı toplam puan ortalaması 67.87 ± 26.50 olup "Ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres" puanı en yüksekti. Ölçekte en yüksek puan 116 olarak ele alındığında öğrencilerin orta şiddette stres yaşadıkları söylenebilir. Ergin ve arkadaşların (2017) Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeğiyle ilgili yaptığı çalışmaya baktığımızda toplam puanı 65.39 ± 25.58 olarak bulmuştur. En çok stres yaşadıkları durumlara bakıldığı zaman 13.98 ± 5.55 (%58.25) puanla "Öğretim Elemanları ve Hemşirelerden Kaynaklanan Stres" olarak belirlenmiştir. Zaybak (2013)'ın çalışmasında ise, "klinik hemşirelerinden ve öğretim elemanlarından kaynaklanan stres" puanının en yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürdeki çalışma bulguları mevcut çalışma

bulguları ile farklılık göstermektedir. Bu durum mevcut çalışmamızda birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıftaki öğrencilerin tümü araştırmaya alınırken; Ergin ve arkadaşların (2017) çalışmasında birinci sınıf öğrencileri kapsam dışı edilmesi; Zaybak (2013)'in çalışmalarında ise sadece ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin araştırmaya alınması mevcut çalışmamız ile literatür çalışmaları arasında farklı sonuçlar elde edilmesine sebep olduğunu düşündürmüştür.

Mevcut çalışmamızda da yurtda yaşayan öğrencilerin stres düzey puanları daha düşük ($1,97 \pm 0,59$) olduğunu belirledik Yıldırım ve arkadaşları (2005) çalışmasında barınma yeri olarak ailesiyle birlikte kalan öğrencilerin stres düzey puanları daha yüksek ($1,99 \pm 0,62$) olduğu saptanıp ve kalma yerinin öğrencilerde öğrenme güçlülüğünü etkilediği bulunmuştur. Literatür çalışma bulguları ile mevcut çalışma bulgularımız birbirini benzer özelliktedir.

Yine mevcut çalışmada sorunlarını paylaşmayan öğrencilerin stres düzey puanları daha yüksek ($2,55 \pm 0,57$) bulundu. Yıldırım ve arkadaşları (2005) çalışmasında da sorunlarını ailesiyle paylaşmayan öğrencilerin puanları daha yüksek ($2,84 \pm 0,68$) bulunmuştur. Mevcut çalışma bulgularımızın literatür çalışmasını destekler niteliktedir. Stresle başa çıkmada sosyal desteğin kullanılması önemlidir. Hemşirelik öğrencilerinin sorunlarını başkaları ile paylaşmamasının stres düzeylerini arttırdığı söylenebilir.

Mevcut çalışmada hemşirelik mesleğini isteyerek tercih edenlerde stres düzey puanları daha düşük bulundu. Temel ve arkadaşları (2007)'n çalışmasında da hemşirelik mesleğini isteyerek tercih eden öğrencilerde stres düzey puanları düşük olduğu bulunmuştur. Arabacı ve arkadaşları (2015) yaptığı çalışmada öğrenci hemşirelerin mesleği tercih etmede, mesleği isteyerek tercih eden öğrencilerin anksiyete ve stres düzeylerin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Mevcut çalışmamızın sonuçları literatür çalışmasını destekler nitelikte olduğu saptanmıştır. Öğrenci hemşirelerin eğitimlerde desteklenmesinin, derslere ilgi ve isteklerinin artırılmasının ve yetenekleri konusunda cesaretlendirmesinin onların stres düzeyini azaltmakta etkili olabileceği düşünülmüştür.

2.4.3. Hemşirelik Öğrencilerinin Kullandıkları Stresle Başa

Çıkma Yöntemlerin Bulguları ile İlgili Tartışma

Mevcut çalışmada, hemşire öğrencilerin stresle baş etmede en çok kullandıkları yöntemlerin sırasıyla kaçınma ($2,79\pm 0,60$), transfer ($2,59\pm 0,56$), sorun çözme ($2,18\pm 0,40$) ve İyimser kalma ($2,11\pm 0,562$) olduğu belirlendi. Karaca ve arkadaşlarının (2015), Yıldırım ve arkadaşları (2017), Durmuş ve arkadaşları (2017) yaptıkları çalışmalarda hemşirelik öğrencilerinin problemler karşısında “kaçınmayı” tercih ettiklerini belirlenmişlerdir. Sheu ve arkadaşlarını (2002) yaptığı çalışmada ise hemşire öğrencilerin stres ile başa çıkma yöntemi olarak en çok “iyimser olma”yı kullandığı belirlenmiştir. Sheu ve arkadaşlarının çalışması farklı bir kültürde yapıldığı için bu sonucun ortaya çıktığı söylenebilir. Ergin ve ark. (2017), Aşçı ve ark. (2015), Ekinci ve ark. (2005)’nin farklı bir ölçek kullanarak yaptığı çalışmalarda hemşire öğrencilerin en sık kullandığı başa çıkma yönteminin “sorun çözme” olduğu bulunmuş olup mevcut çalışma ile farklılık göstermektedir.

Mevcut çalışmadaki öğrencilerin sorunları daha çok duygusal başa çıkma yöntemleri ile çözdüğünü söyleyebiliriz. Kaçınma duygusal odaklı başa çıkma yöntemlerinden olup kişilerin sorunları çözemediklerinde kullandıkları yöntemlerdendir. Öğrencilerin stres durumunda stresle başa çıkma yöntemlerinden en çok “kaçınma” başa çıkma yöntemini kullanmaları özgüven eksikliği ve kendilerini yetersiz hissettiklerini düşündürmüştür. Alternatif başa çıkma yöntemlerinin öğretilmesi sorunları ile daha etkili başa çıkmalarına neden olabilir. Ayrıca, öğrencilerin eğitim programlarının gözden geçirilmesi, öğrencinin yetersiz olduğunu düşündüğü uygulamaları tekrarlamasının yetersizliklerini azaltacağı ve kendilerini daha öz güvenli hissedebileceklerini düşündürmektedir. Ayrıca girişkenlik eğitimi programlarına katılmaları hem girişkenliklerini artıracak hem de farklı başa çıkma yöntemleri belirlemelerine olanak sağlayabilecektir.

2.4.4. Hemşirelik Öğrencilerinin Bireysel Özelliklerine Göre

Algıladıkları Stres Düzeyi Arasındaki Farkın Tartışması

Mevcut çalışmada hemşirelik öğrencilerin barınma yeri ile stres düzeyi arasında fark bulundu. Yurttan dışarıda yaşayanların stres düzeyi puanı daha düşük bulundu. Yıldırım ve arkadaşları (2005) hemşirelik öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, ailesiyle kalanların ailesiyle kalmayanlara nazaran daha az sorunlar yaşayıp daha az stres düzeyi puanları olduğu saptanmıştır. Ailesiyle yaşayanların sorunlarını daha rahat bir şekilde paylaşıp çözüme kavuşturdukları, sorunlarını paylaşmayanların ise sorunlarını çözüme kavuşturmalarının daha düşük olduğu ve aralarında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Literatürdeki çalışma bulguları ile mevcut çalışma bulguları birbirine benzer özellikler göstermediği görülmüştür. Bu mevcut çalışma zamanı ile literatürde ki çalışmanın zamanına bakıldığında aralarında 14 yıl fark olmasının öğrencilerinin yaşam şartlarının farklılaşmasından kaynaklanabileceğini düşündürmüştür.

2.5. Sonuçlar

Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve başa çıkma yöntemlerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmadan aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

- Araştırmaya katılan hemşirelik öğrencilerinin %39,4'ü (52) üçüncü sınıf öğrencisi, %71,2'si (94) 20 yaş üstü; %79,5'i (105) kadın; %81,80'i (108) çekirdek aile içinde yaşıyor; %100 (132)'ünün babası, %92,40'ının (122) annesi okur yazar; %75,6'sının (100) babası çalışıyor; %75'nin (99) annesi çalışmıyor; %9,10'unun (12) kronik bir hastalığı var; %25,80'i (34) sigara kullanıyor; %13,60'ı (19) alkol kullanıyor; % 72,70'inin (96) aylık geliri 500 TL üstü; %97'si (128) stresle başa çıkma programlarına katılmamış; %83,30'u (109) mesleği isteyerek seçmiş; %92,40'ı (122) mesleğini seviyor; %93,20'si (123) mezuniyetten sonra hemşire olarak çalışmak istiyor; %44,70'i (59) bir sorunu olduğunda arkadaşlarıyla paylaşıyor; %64,40'ı (85) barınma yeri olarak ailesiyle birlikte kalıyor.

- Hemşirelik öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ölçeği toplam puanı 67.87 ± 26.50 olup ortalamanın üstünde belirlendi.
- Hemşirelik öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ölçeği alt boyut ortalama puanlarına göre ilk üç sırada “ödev ve iş yükünden kaynaklanan stres ($2,43 \pm 0,713$)”, “hastaya bakım verirken yaşanan stres ($2,36 \pm 0,677$)” ve “ortamdan kaynaklanan stres ($2,32 \pm 0,857$)” yaşadığı belirlendi.
- Hemşirelik öğrencilerinin barınma yerine göre stres düzeyi arasında anlamlı fark olup ($p=0,048$) yurtda yaşayanların stres düzeyi daha düşük bulundu ($1,97 \pm 0,59$).
- Hemşirelik öğrencilerinin sorun paylaşma durumuna göre stres düzeyi arasında anlamlı fark olup ($p=0,050$) sorun paylaşmayan öğrencilerin ortalama stres düzey puanları daha yüksek bulundu ($2,55 \pm 0,57$).
- Hemşirelik öğrencilerinin hemşirelik mesleğini tercih etme durumuna göre stres düzeyi arasında anlamlı fark olup ($p=0,051$) hemşirelik mesleğini isteyerek tercih edenlerin ortalama stres düzey puanları daha düşük bulundu ($2,29 \pm 0,67$).
- Hemşirelik öğrencilerin stresle baş etmede en çok kullandıkları başa çıkma yöntemlerinin sırasıyla kaçınma ($2,79 \pm 0,60$), transfer ($2,59 \pm 0,56$), sorun çözme ($2,18 \pm 0,40$) ve İyimser kalma ($2,11 \pm 0,562$) olduğu belirlendi.
- Hemşirelik öğrencileri için stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği puanları ile bireysel özelliklerinin karşılaştırılmasında sadece sorun paylaşımı ile hemşirelik öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri arasında fark olup sorun olduğunda paylaşmayan öğrencilerin stresle başa çıkmada daha çok zorlandıkları belirlendi.
- Hemşirelik öğrencilerinin stres düzeyi ölçeği toplam puanı ile stresle başa çıkma yöntemlerin alt grupların arasındaki korelasyona bakıldığında stres düzeyi ile iyimser kalma ($r=0,23$) ve sorun çözme ($r=0,23$) arasında pozitif zayıf bir ilişki olduğu bulundu.

2.6. Öneriler

- Hemşirelik öğrencilerin stres düzeyini azaltmak amacıyla klinik ve uygulamalı dersler öncesi oryantasyon programlarının yapılması;
- Öğrencilerin stres düzeyini düşürmek amacıyla öğrenci hemşirelerin kendini eksik hissettikleri konularda eğitimlerin tekrarlanması;
- Uygulamalarda öğrencinin stres düzeyini düşürmek amacıyla kliniğe uyum sağlama programları oluşturulması ve kliniğe çıkılmadan önce oryantasyon programları düzenlenmesi;
- Derslerin yoğunluğu, derslerde başarısız olma korkusu, sınavların ezbere dayanması, ders konuların yeterince anlaşılması, seçmeli derslerin yetersizliğine karşın teorik derslerin fazlalığı öğrenci hemşirelerde ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres düzeyini artırdığından dolayı okulların bu durumları göz önünde bulundurarak ders müfredatını düzenlemesi;
- Öğrenci hemşirelerin eğitimlerinde başarı sağlaması için ailelerin bilinçlendirilip çocuklarının isteği doğrultusunda eğitimlerine devam etmesi için desteklemesi;
- Stresle başa çıkmada sorun paylaşımı ve ailenin yeri çok önemli olduğu için gencin aile tarafından yerli düzeyde desteklenmesi, öğrencinin de sorun paylaşımının önemi hakkında yeterli düzeyde bilinçlendirilmesi;
- Hemşirelik öğrencilerin stres durumunda strese başa çıkma yöntemlerinden kaçınmayı kullanımını azaltmak için öğrencilerin eğitim programlarının tekrar gözden geçirilmesi,
- Öğrencinin kaçınma başa çıkma yöntemini daha az kullanması için teorik ve uygulamalı eğitimin yeterli düzeyde verilmesi önerilebilir.

3. BÖLÜM

KAYNAKÇA

Ağaçdiken, S., Boğa, N. M., Özdelikara, A. (2013). Hemşirelik Öğrencilerinin Hemşirelik Eğitimine Yönelik Yaşadıkları Stres Düzeyinin Belirlenmesi. Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(1), 15-30.

Akman, S., (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. Türk Psikoloji Bülteni ,34-35 (10): 40-54.

Altıok, H. Ö., Üstün, B. (2013). Hemşirelik Öğrencilerinin Stres Kaynakları, 747-766.

Alzayyat, A., Al-Gamal, E. (2014). A Review of The Literature Regarding Stress Among Nursing Students During Their Clinical Education. International Nursing Review, 61(3), 406-415.

Arabacı, L. B., Korhan, E. A., Tokem, Y., Torun, R. (2015). Hemşirelik Birinci Sınıf Öğrencilerinin İlk Klinik Deneyim Öncesi-Sırası ve Sonrası Anksiyete ve Stres Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 2(1), 1-16.

Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., Korkmaz, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(4), 213-231.

Avşaroğlu, S. (2007). Stres ve Stresle Başetmenin Önemi. N. Sargın, S. Avşaroğlu, A. ÜNAL (Ed.). Eğitim ve Psikolojiden Yansımalar. Konya. Çizgi Kitapevi. 91-103.

Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stres Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Konya: T.C Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın, B., İmamoğlu, S. (2001). Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması. Eğitim Bilimleri Dergisi. 14, 41-52.

Aydın, Ş. (2004). Örgütsel stres yönetimi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(3), 49-74.

Aysal, N. (2014). Stres Algısı, Başa Çıkma, Kişilik ve Sağlık Arasındaki İlişkilerin Etkileşimsel Stres ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Okan Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, 1-127.

Aytekin, S., Özer, F. G., Beydağ, K. D. (2009). Denizli Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Klinik Uygulamalarda Karşılaştıkları Güçlükler. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 4(10): 137-149.

Balcıoğlu, İ. (2005). Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi. Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi içinde, 9-12.

Baltaş A., Zuhul B.(2005). Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi: 19.Baskı, İstanbul ,25-74.

Braham, J. B., (2004). Stres Yönetimi Ateş Altında Sakin Kalabilmek. Çev. V. G. Diker. İstanbul: Hayat Yayınları.

Ceylan, A. (1998). Örgütsel Davranışın Bireysel Boyutu. Ankara: Gebze İleri Teknoloji Enst. Yayınları. No:2

Cüceloğlu, D. (1996). İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi, 25-155.

Cüceloğlu, D. (2000). İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi, 10-100.

Çeviri, T. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Algılanan Klinik Stres Düzeyi, Stres Cevapları ve Başetme Davranışları. Journal of Psychiatric Nursing, 8(1), 32-39.

Çoşkun, S. (2018). Stres Kaynakları, Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, 10-49.

Deniz, M. E., Yılmaz, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(25), 17-26.

Doğan, B., Mümin, E. (2013). Üniversite ğrencilerinin Stresle Başa ıkma Yöntemleri: Nazilli Myo rneği. Ejoboc (Electronic Journal of Vocational Colleges), 3(4), 29-39.

Durmuş, . G. M., Gerçek, . G. A. (2017). Üniversite ğrencilerinin Algılanan Stres Durumları, Biyo-Psiko Sosyal Durumları ve Stresle Baş Etme Davranışlarını Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesine Yönelik Bir Araştırma. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 53(5), 616-633.

Durna, U. (2006). Üniversite ğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değerkenler Açısından İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 20(1), 319-343.

Ekinci M, Altun ř, Can G. (2013). Hemşirelik ğrencilerinin Stresle Başa ıkma Tartzları ve Atılđanlık Düzeylerinin Bazı Değerkenler Açısından İncelenmesi. Psikiyatri Hemşireleri Dergisi. 2013;4(2):67-74.

Ekinci, H., Ekici, S. (2003). İşletmelerde rgtsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne İlişkin Grsel Bir Araştırma. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 27 (1): 109-120.

Elliott, M. (2002). Clinical Environment: A Source of Stress For Undergraduate Nurses. Australian Journal of Advanced Nursing, 20(1), 34-38.

Elsayes, H. A., Obied, H. K. (2017). Association Between Senior Nursing Students' Perceived Stress and Learning Environment in Clinical Practice. Journal of Nursing Education and Practice, 8(3), 126-136.

Erbil, N., Kahraman, A. N., Bostan, . (2006). Hemşirelik ğrencilerinin İlk Klinik Deneyim ncesi Anksiyete Düzeylerinin Belirlenmesi. Journal Of Anatolia Nursing And Health Sciences, 9(1), 10-16.

Ergin, E., evik, K., Pakiş etin, S. (2017). Hemşirelik ğrencilerinin Eğitimlerine İlişkin Algıladığı Stres ve Stresle Başetme Davranışlarının İncelenmesi, 16-22.

Evans, W., Kelly, B. (2004). Pre-Registration Diploma Student Nurse Stress and Coping Measures. Nurse Education Today, 24(6), 473-482.

Gibbons, C., Dempster, M., Moutray, M. (2008). Stress and Eustress in Nursing Students. *Journal of Advanced Nursing*, 61(3), 282-290.

Gibbons, C., Dempster, M., Moutray, M. (2011). Stress, Coping and Satisfaction in Nursing Students. *Journal of Advanced Nursing*, 67(3), 621-632.

Gorostidi, X. Z., Egilegor, X. H., Erice, M. J. A., Iturriotz, M. J. U., Garate, I. E., Lasa, M. B., Cascante, X. S. (2007). Stress Sources in Nursing Practice. Evolution During Nursing Training. *Nurse Education Today*, 27(7), 777-787.

Gökler, R. (2012). The Disease of Modern Era; Stress and its Effects. *Journal of History Culture and Art Research*, 1(3), 154-168.

Güçlü, N. (2011). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21.1:91-109. www.gefad.gazi.edu.tr/download/article-file/77499 (10.11.2018).

Güler, Ö., Çınar, S. (2010). Hemşirelik Öğrencilerinin Algıladıkları Stresörler ve Kullandıkları Başetme Yöntemlerinin Belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Sempozyum Özel Sayısı*, 253-261.

Gündüz, B. (2000). Hemşirelerde Stresle Başa Çıkma Biçimleri ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon*, 7-20.

Hacıhasanoğlu, R., Karakurt, P., Yılmaz, S., Yıldırım, A. (2008). Sağlık Yüksekokulu Birinci Sınıf Öğrencilerinin Klinik Uygulamaya İlişkin Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 11(1), 69-75.

Izgar, H. (2003). Çalışanlarda Stres ve Tükenmişlik. *Endüstri ve Örgüt Psikolojisi*. Konya: 127-148.

Karaca, A., Yıldırım, N., Ankaralı, H., Açıkgöz, F., Akkuş, D. (2015). Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres, Biyo-psiko-sosyal Cevap ve Stresle Başetme Davranışları Ölçeklerinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Dergisi*, 6(1), 15-25.

Karaca, A., Yildirim, N., Ankarali, H., Açıkgöz, F., Akkuş, D. (2017). Nursing Students' Perceived Levels of Clinical Stress, Stress Responses and Coping Behaviors. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 8(1), 32-55.

Kartal, A., Çetinkaya, B., Turan, T. (2009). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Ruhsal Belirtilerin Taranması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(2), 161-166.

Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belir Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2007, 18(2), 137-146.

Labrague, L. J. (2014). Stress, Stressors, and Stress Responses of Student Nurses in a Government Nursing School. *4*, 424-435.

Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer

Mert, İ. S. (2018). Hemşire ve Stajyer Hemşirelerde En Fazla Stres Yaratan Olayların Nitel Araştırma Yöntemiyle İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 1043-1059.

Oner Altıok, H., Ustun, B. (2013). The Stress Sources of Nursing Students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(2), 760-766.

Özden, D., Karagözoğlu, Ş., Yıldız, F. T. (2013). Entegre Program Hemşirelik Öğrencilerinin Klinik Stres Düzeyi ve Etkileyen Faktörler. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 16(2), 89-95.

Özer, N. (2002). Stres ve Anksiyete İçin Alternatif ve Tamamlayıcı Modeller. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 5(1), 101-105.

Pehlivan, İ.(2000). *İş Yaşamında Stres*. Pegem A Yayıncılık

Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J. M., Lopez-Zafra, E. (2012). Sources of Stress in Nursing Students: a Systematic Review of Quantitative Studies. *International Nursing Review*, 59(1), 15-25.

Selye, H. (1974). *Stress Without Dissress*. New York: J. B. Lippencott Comp.

Shaban, IA., Khater, WA., Akhu-Zaheya, LM.(2012). Undergraduate nursing students' stress sources and coping behaviours during their initial period of clinical training: a Jordanian perspective. *Nurse Educ Pract* , 12:204–9.

Sheu, S., Lin, H.-S., Hwang, S.-L. (2002). Perceived Stress and Physio-PsychoSocial Status of Nursing Students During Their İnitial Period of Clinical Practice: The Effect of Coping Behaviors. *International journal of nursing studies*, 39(2), 165-175.

Stres Fizyolojisi. www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/47/4711.pdf (21 Kasım 2018).

Stres ve Stresle Başa Çıkma [www.sksdb.hacettepe.edu.tr/files/ Stresle_Basa_Cikma.pdf](http://www.sksdb.hacettepe.edu.tr/files/Stresle_Basa_Cikma.pdf) (14 Kasım 2018).

ŞAHİN, B. (2007). Hemşirelik Öğrencilerinin Kendilerini Anlatma ve Baş Etme İlişkilerinin Belirlenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1,25.

Tel, H., Tel, H., Sabancıoğulları, S. (2004). Hemşirelik Birinci Sınıf Öğrencilerinin Laboratuvar Uygulamasında Birbirlerine IM Enjeksiyon Uygularken ve Klinik Uygulamanın İlk Gününde Anksiyete Durumları. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 7(1), 10-16.

Temel, E., Bahar, A., Çuhadar, D. (2007). Öğrenci Hemşirelerin Stresle Baş Etme Tarzları ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5), 107-118.

Türküm, A. S. (2016). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.

Türküm, S. (1999). Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Ankara: V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi.

Yamaç, Ö. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 10-137.

Yıldırım, A., Ekinci, M. (2005). Eğitimi Hemşirelik Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 8(3), 19-28.

Yılmaz, M., Yaman, Z., Erdoğan, S. (2017). Öğrenci Hemşirelerde Stres Yaratan Durumlar ve Baş Etme Yöntemleri. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 88-99.

Younas, A. (2016). Levels of Stress and Coping Strategies Used by Nursing Students in Asian Countries: An Integrated Literature Review. *The Journal of Middle East and North Africa Sciences*, 2(4), 50-57.

Yurtsever, H. (2009). Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 67-133.

Zaybak, A. (2013). Hemşirelik Öğrencilerinin İlk Klinik Deneyim Sırasındaki Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 21(2), 101-106.

Zengin, N. (2007). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Öz-Etkililik-Yeterlilik Algısı ve Klinik Uygulamada Yaşanılan Stresle İlişkisinin İncelenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 10(1), 49-57.

Zyga, S. (2013). Stress in Nursing Students. *International Journal of Caring Sciences*, 6(1), 1-2.

EKLER

EK-1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Araştırma, İstanbul Arel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı kapsamında yürütülen, “Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi” amacıyla yapılan bir yüksek lisans tezidir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmak size bağlıdır ve istediğiniz zaman herhangi bir yaptırıma maruz kalmadan araştırmadan ayrılabilirsiniz. Bu araştırma için sizden bir ücret talep edilmeyecek ve size bir ödeme yapılamayacaktır. Bilgi formu ve ölçek doldurulma süresi yaklaşık 30 dakikadır. Vereceğiniz yanıtlar araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliği açısından önemlidir. Bu nedenle değerlendirmelerinizi dürüstçe ve titizlikle yapmanız, cevaplandırılmamış soru bırakmamanız, bilimsel sonuçlar açısından son derece önemlidir. Bu araştırmadaki kayıtlar yasaların öngördüğü şekilde gizli tutulacak ve araştırmacı tarafından güvenli bir şekilde saklanacaktır. Araştırmada çıkan sonuçlar, kimlik bilgileriniz hiçbir şekilde açıklanmaksızın kongrelerde veya bilimsel amaçlı yayınlanabilir.

Katılımınız için şimdiden teşekkürler.

Burhan Kara

İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklamalar yukarıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi ve kendi isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından da araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum.

Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

Gönüllünün;

Araştırmacının;

Adı, soyadı:

Adı, soyadı:

İmza:

İmza:

EK-2. ANKET FORMU

1. Sınıfınız

1. sınıf () 2.sınıf () 3.sınıf () 4.sınıf ()

2. Yaşınız

20 yaş altı () 20 yaş ve üstü ()

3. Cinsiyet

Kız () Erkek ()

4. Aile tipiniz:

Çekirdek aile () Geniş aile ()

5. Babanızın eğitim durumu:

Okur yazar değil ()

Okur yazar ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Yüksek okul ()

6. Babanızın çalışma durumu:

Çalışmıyor () Çalışıyor ()

7. Annenizin eğitimi durumu:

Okur yazar değil () Okur yazar ()

İlkokul () Ortaokul ()

Yüksek okul ()

8. Annenizin çalışma durumu:

Çalışmıyor () Çalışıyor ()

9. Kronik bir hastalığınız var mı?

Var () Yok ()

10. Sigara içiyor musunuz?

Evet () Hayır ()

11. Alkol kullanıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

12. Barınma yeriniz:

Aile ile () Kendi başına bir evde ()

Bir yurttta () Arkadaşlarla bir evde ()

13. Bir sorununuz olduğunda kiminle paylaşırsınız?

Paylaşmam () Arkadaşlarımla () Ailemle ()

14. Aylık gelir durumunuz

500 TL ve altı () 500 TL ve üstü ()

15. Daha önce katıldığınız ya da devam eden bir stresle başetme programı bulunuyor mu?

Evet (Evet ise lütfen belirtiniz):

Hayır ()

16. Hemşireliği isteyerek mi tercih ettiniz

Evet () Hayır ()

17. Mesleğinizi seviyor musunuz

Evet () Hayır ()

18. Mezuniyet sonrası hemşire olarak çalışmayı düşünüyor musunuz?

Evet () Hayır ()

EK 3. HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİ İÇİN ALGILANAN STRES DÜZEYİ ÖLÇEĞİ

Bu maddelerin değerlendirmesinde; '1- Benim için hiç stres verici değil, 2-Benim için az stres verici, 3-Benim için biraz fazla stres verici, 4-Benim için çok fazla stres verici' olarak tanımlanmaktadır. Bu çerçevede kutucuklara size uygun olana X işareti ile işaretleyebilirsiniz.

	1	2	3	4
1.Hemşirelik bakımı vermede ve değerlendirme yapmada beceri ve tecrübe eksikliği	()	()	()	()
2. Hastaların biyopsikosozyal sorunlarıyla nasıl ilgileneceğini bilememek	()	()	()	()
3. Hastaların beklentilerini karşılayamamak	()	()	()	()
4.Doktorların, öğretim elemanlarının ve hastaların sorular uygun cevaplar verememek	()	()	()	()
5.Hasta veya hasta yakınları tarafından kabul edilmeme veya güvenilmeme konusunda endişelenmek	()	()	()	()
6. Hastalara iyi bir hemşirelik bakımı sağlayamamak	()	()	()	()
7. Hastalarla nasıl iletişim kurulacağını bilememek	()	()	()	()
8. Öğrencilik rolünden hemşirelik rolüne geçişte zorluklar yaşamak	()	()	()	()
9. Teori ve uygulama arasında farklılıklar yaşamak	()	()	()	()
10. Hastaların hastalığını öğretim elemanları, doktor ve hemşirelerle nasıl tartışacağını bilememek	()	()	()	()
11. Öğretim elemanlarının öğrettikleri ile beklentileri arasında fark olması	()	()	()	()
12. Sağlık personelinin empati yapmaması ve yardımcı olmaya isteksiz olması	()	()	()	()
13. Öğretim elemanlarının öğrencileri adil bir şekilde değerlendirmede hissetmek	()	()	()	()
14. Öğretim elemanlarının da ilgi ve rehberlik eksikliği	()	()	()	()
15. Kötü not almaktan endişelenmek	()	()	()	()
16. Klinik uygulamanın doğası ve özelliğinden kaynaklanan baskı yaşamak	()	()	()	()
17.Kendi performansının öğretim elemanının beklentilerini karşılamadığını Hissetmek	()	()	()	()
18. Klinik uygulamanın gerekliliklerinin fiziksel ve duygusal dayanma gücünü aştığını hissetmek	()	()	()	()
19. Esnek olmayan ve sıkıcı klinik uygulamanın aile ve sosyal hayatını etkilediğini hissetmek	()	()	()	()
20. Okulda ve klinik uygulamada akranlarla yarış halinde olmak	()	()	()	()
21. Arkadaşlarıyla (başkalarıyla kıyaslayarak) karşılaştırarak performansını değerlendiren öğretim elemanının baskısını hissetmek	()	()	()	()
22. Klinik uygulamaların okul dışı aktivitelerini etkilediğini hissetmek	()	()	()	()
23. Gruptaki diğer arkadaşlarla geçinememek/anlaşmamak	()	()	()	()
24. Hastalık öyküsü ve tıbbi terimlere yabancı olmak	()	()	()	()
25. Profesyonel hemşirelik becerilerine yabancı olmak	()	()	()	()
26. Hastaların teşhis ve tedavisine yabancı olmak	()	()	()	()
27. Klinik uygulama yaptığı hastane ortamında kendini stresli hissetmek	()	()	()	()
28. Klinik ortamın olanaklarına yabancı olmak	()	()	()	()
29. Hastanın durumundaki ani değişimler karşısında stres hissetmek	()	()	()	()

EK 4. HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİ İÇİN STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNETMELERİ ÖLÇEĞİ

Bu maddelerin değerlendirmesinde;”1- Hiç katılmıyorum, 2-Az katılıyorum, 3-Biraz katılıyorum, 4-Tam katılıyorum” olarak tanımlanmaktadır. Bu çerçevede kutucuklara size uygun olana X işareti ile işaretleyebilirsiniz.

	1	2	3	4
1.Klinik uygulamalarda zorluklardan/ güç durumlarından kaçınıyorum.	()	()	()	()
2. Çok yemek yer ve çok fazla uyurum.	()	()	()	()
3.Hayatta her şeyi pozitif ve iyimser bir yaklaşımla ele alırım.	()	()	()	()
4. Öğretim elemanlarından kaçınıyorum.	()	()	()	()
5.Dinlenmek ve rahatlamak için televizyon izlerim, sinemaya giderim, duş alırım, top oynarım ve koşarım.	()	()	()	()
6. Ağlarım, umutsuz, üzgün ve çaresiz hissederim.	()	()	()	()
7. Başkaları ile kavga ederim ve sinirli olurum.	()	()	()	()
8.Sorunları çözmek için değişik stratejiler geliştirir.	()	()	()	()
9.Başıma bir güçlük gelmemesi için mucize beklerim.	()	()	()	()
10. Olup bitenleri objektif değerlendiririm.	()	()	()	()
11. Sorunu başkalarının çözmesini beklerim.	()	()	()	()
12. Stresle baş etmek için yeterince uyurum ve sağlıklı kalırım	()	()	()	()
13. Güçlüklerin üstesinden gelme konusunda kendine güvenirim.	()	()	()	()
14. Stresli olayları çözmek için plan yapar ve öncelikleri belirlerim.	()	()	()	()
15. Her şeyi kadere bağlarım.	()	()	()	()
16. Sorunları çözmek için hedefler koyarım.	()	()	()	()
17. Uygulamada mezuniyete yakın bir öğrenci kadar kendime güvenirim.	()	()	()	()
18. Stres verici durumların ne anlam ifade ettiğini bulurum.	()	()	()	()
19. Sorunları çözmek için geçmiş deneyimlerimden yararlanırım.	()	()	()	()

EK-5. ETİK KURULU KARARI FORMU



T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : 69396709-300
Konu : Etik Kurul Kararı

Sayın Burhan KARA

Üniversitemiz Etik Kurulu'nun 14/11/2018 tarih ve 2018/15 sayılı toplantısında alınan karar aşağıda sunulmuştur.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. İhsan DERMAN
Rektör

14/11/2018 tarih ve 2018/15 Sayılı Etik Kurulu kararı:

KARAR NO-1: Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı Yüksek Lisans öğrencisi **Burhan KARA'nın** "*Hemşirelik Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyi ve Başa Çıkma Yöntemlerini Belirlenmesi*" isimli çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmeler sonucunda; öğrenci Burhan KARA'nın çalışmasıyla ilgili Meslek Yüksekokulu Vekil Müdürü Prof. Dr. Enver DURAN'ın da görüşü doğrultusunda söz konusu projenin uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Türkoba Mahallesi Erguvan Sokak No:26 / K 34537 Tepekent - Büyükçekmece/İSTANBUL (www.arel.edu.tr)
Aynur EKEN (Yazı İşleri Memuru) aynureken@arel.edu.tr
Tel: +90 850 8502735 Fax: +90 212 860 04 81
Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.arel.edu.tr> adresinden 61f2efa1-5855-4ad5-a2a3-73cb44b55074 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

**EK-6. AREL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
HEMŞİRELİK BÖLÜMÜNDEN ALINMIŞ KURUM İZİNİ FORMU**

Tarih: 02/11/2018 10:23
Sayı: 69396709-300-E.00000057746
E.00000057746



T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : 69396709-300
Konu : Anket İzni

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 26.10.2018 tarihli ve 15543117-300/00000057174 sayılı yazımız.

Rektörlüğümüze iletmış olduğunuz ilgi yazımız ekinde gönderilen öğrencimiz Burhan KARA'nın "Hemşirelik Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyi ve Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesi" konulu tezi için Üniversitemiz öğrencileriyle yapmak istediği anket çalışması uygun görülmüştür.

Gereği için bilgilerinizi rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. İhsan DERMAN
Rektör

ÖZ GEÇMİŞ

1992 yılında Batman ili Sason ilçesi Acar köyünde dünyaya geldi. İlkokulu köy okulunda tamamladıktan sonra ortaokulu Sason Yatılı Bölge Ortaokulu, lise eğitimini de Batman İmam Hatip Lisesin de tamamladı. İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Hemşirelik bölümünden 2015'te mezun olduktan sonra aynı yıl İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalında yüksek lisansa başladı. 01.06.2015 ile 01.11.2015 tarihleri arasında İstanbul Yeniiklim Hastanesinin Genel Yoğun Bakım Ünitesinde işe başladı. 01.06.2016 tarihinde İstanbul Avcılar Hospital Hastanesi GYB birimi; 2017'de Beylikdüzü Medicana International Hastanesi Genel Yoğun Bakım Ünitesinde işe başlayıp 10.09.2018 tarihinde yüksek lisans tezini tamamlamak amacıyla istifa edip yüksek lisans tezini yazmaya başladı. Yüksek lisans tezini bitirme aşamasında 10.04.2019 tarihinde Şişli Kolan International Hospital Genel Yoğun Bakım Ünitesinde işe başlayıp orda devam etmektedir.

Ek Bilgiler

Adı soyadı: Burhan KARA

Medeni hali: Evli

E-mail: burhankara72@hotmail.com

Adres (Ev): Sanayi mahallesi çağlayan sokak no 17 daire 7 Güngören/ İstanbul

Adres (İş): Kolan International Hospital Hastanesi Şişli/ İstanbul

Telefon (Cep): 05389600193