



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ**

**HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNİN
KENDİLERİNİ ANLATMA VE STRESLE BAŞETME
İLİŞKİLERİNİN BELİRLENMESİ**

**BETÜL ŞAHİN
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. NECMİYE SABUNCU**

İSTANBUL-2007

I. TEŞEKKÜR

Çalışmama değerli bilgi ve önerileri ile katkıda bulunan tez danışmanım, sevgili hocam Prof. Dr. Necmiye SABUNCU' ya,

Yardımları ile beni mutlu kılan hocalarımız Yrd. Doç. Dr. Makbule BATMAZ' a, Öğr. Gör. Fatma ÖZHAN' a ve diğer öğretim elemanlarına,

Her zaman yanımda olan sevgili anne ve babama,

Dualarını esirgemeyen anneanne ve babaanneme,

Şans öpücüklerini eksik etmeyen yeğenlerim Arda ve Taha' ya teşekkürlerimi bir borç bilirim.

II. İÇİNDEKİLER

SAYFA

I. TEŞEKKÜR	I
II. İÇİNDEKİLER	II
III. KISALTMALAR.....	IV
IV. ŞEKİL VE TABLOLAR LİSTESİ.....	V
1.ÖZET	1
2.SUMMARY	3
3.GİRİŞ VE AMAÇ.....	5
4.GENEL BİLGİLER	7
4.1. KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDE DAVRANIŞ BİÇİMLERİ.....	7
4.1.1. Çekingen Davranış (Pasif Davranış, Kaçma Davranışı).....	8
4.1.2. Saldırgan Davranış.....	10
4.1.3. Yönlendirme Davranışı (Manipülatif, Dolaylı Davranış).....	12
4.1.4. Atılgan Davranış (Asertif, Güvenli Davranış, Girişken)	13
4.1.4.1. Atılgan Davranışın Özellikleri.....	14
4.1.4.2. Atılgan Davranış Tarzının Öğeleri	16
4.1.4.3. Atılgan Davranışı Etkileyen Faktörler	17
4.1.4.4. Atılgan Davranış Biçimleri	18
4.1.4.5. Atılgan Davranış Geliştirme	19
4.2. STRES	25
4.2.1. Stres Kavramı ve Stres Tanımları	25
4.2.2. Stresör Nedir?	28
4.2.3. Stresle Başa Çıkma	30
4.3. DAVRANIŞ BİÇİMLERİ ve STRES ile BAŞA ÇIKMAYLA İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	36
5.GEREÇ VE YÖNTEM	40
5.1. ARAŞTIRMANIN TÜRÜ.....	40
5.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ.....	40

5.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	40
5.3.1. Anket Formu	40
5.3.2. Kolej Kendini Anlatma Ölçeği	41
5.3.3.Stresle Başa Çıkma Ölçeği	41
5.4. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ	49
5.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	50
5.6. ARAŞTIRMANIN ETİK YÖNÜ	50
6.BULGULAR.....	51
6.1.ÖĞRENCİLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ	52
6.2. ÖĞRENCİLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA PUANLARI ve KOLEJ KENDİNİ ANLATMA ORANLARINA İLİŞKİN KARŞILAŞTIRMALAR.....	54
7. TARTIŞMA ve SONUÇ.....	78
7.1. ÖĞRENCİLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE DAĞILIMI.....	78
7.2. ÖĞRENCİLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA PUANLARI VE KOLEJ KENDİNİ ANLATMA ORANLARI VE KARŞILAŞTIRMALAR.....	79
8.EKLER.....	82
9.KAYNAKLAR	101
10.ÖZGEÇMİŞ	108

III. KISALTMALAR

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

ACTH: Adrenokortikotropik Hormon

GAS: Genel Adaptasyon Sendromu

ILO: Uluslararası Çalışma Örgütü

SBÇ: Stresle Başa Çıkma

IV. ŞEKİL VE TABLOLAR

SAYFA

i. Şekillerin Listesi

Şekil 1:	Kişilerarası İlişkilerde Davranış Biçimleri.....	8
Şekil 2:	Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Dağılımı.....	46
Şekil 3:	Kolej Kendini Anlatma ile Stresle Başa Çıkma Puanlarının Değerlendirilmesi.....	49
Şekil 4:	Sınıflara Göre SBC Puanlarının Dağılımı.....	55
Şekil 5 :	Sınıflara Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı.....	55
Şekil 6:	Yaşlar ile SBC Ölçeği Puanlarının İlişkisi.....	57
Şekil 7:	Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yere Göre SBC Puanlarının Dağılımı.....	59
Şekil 8:	Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yere Göre Kolej Kendini Anlatma Sınıflamalarının Dağılımı.....	59
Şekil 9:	Aile Tipine Göre SBC Puanlarının Dağılımı.....	61
Şekil 10:	Aile Tipine Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı.....	61
Şekil 11:	Çocuk Sayısına Göre SBC Puanlarının Dağılımı.....	63
Şekil 12:	Çocuk Sayısına Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı.....	63
Şekil 13:	Ailedeki Kaçınıcı Çocuk Olma Durumuna Göre SBC Puanlarının Dağılımı.....	65
Şekil 14:	Ailedeki Kaçınıcı Çocuk Olma Durumuna Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı.....	65
Şekil 15:	Annenin Eğitim Durumuna Göre SBC Puanlarının Dağılımı....	67
Şekil 16:	Annenin Eğitim Durumuna Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı.....	67
Şekil 17:	Babanın Eğitim Durumuna Göre SBC Puanlarının Dağılımı....	69

Şekil 18:	Babanın Eğitim Durumuna Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı.....	69
Şekil 19:	Ailenin Gelir Düzeyine Göre SBC Puanlarının Dağılımı.....	71
Şekil 20:	Ailenin Gelir Düzeyine Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı.....	71
Şekil 21:	Kendi Cinsi ile İlişki Kurmada Güçlük Çekme Durumuna Göre SBC Puanlarının Dağılımı.....	73
Şekil 22:	Kendi Cinsi ile İlişki Kurmada Güçlük Çekme Durumuna Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı	73
Şekil 23:	Karşı Cins ile İlişki Kurmada Güçlük Çekme Durumuna Göre SBC Puanlarının Dağılımı.....	75
Şekil 24:	Karşı Cins ile İlişki Kurmada Güçlük Çekme Durumuna Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı.....	75
Şekil 25:	Duyguları İfade Etmekte Güçlük Çekme Durumuna Göre SBC Puanlarının Dağılımı.....	77
Şekil 26:	Duyguları İfade Etmekte Güçlük Çekme Durumuna Göre Kolej Kendini Anlatma Oranları Dağılımı.....	77

ii. Tabloların Listesi

Tablo 1:	Pasif, Saldırgan, Dolaylı ve Atılgan Davranan Kişilerin Sözsüz Davranışları.....	24
Tablo 2:	Stresle Başa Çıkma ve Kolej Kendini Anlatmaya İlişkin Geçerlilik Güvenilirlik Değerlendirmesi.....	44
Tablo 3:	Stresle Başa Çıkma ve Kolej Kendini Anlatma Puanlarının Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..	45
Tablo 4:	Stresle Başa Çıkma ile Kolej Kendini Anlatma Ölçeği Korelasyonu.....	47
Tablo 5:	Kolej Kendini Anlatma ile Stresle Başa Çıkma Puanlarının Değerlendirilmesi.....	48

Tablo 6:	Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	52
Tablo 7:	Kendi ve Karşı Cinsi ile İlişki Kurmada ve Duyguları İfade Etmekte Güçlük Çekmenin Dağılımı.....	53
Tablo 8 :	Sınıflar ile SBC Puanlarının ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Karşılaştırılması.....	54
Tablo 9:	Yaş ile SBC Puanlarının ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Korelasyonu.....	56
Tablo 10:	Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yer ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi.....	58
Tablo 11:	Aile Tipi ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi.....	60
Tablo 12:	Ailenin Sahip Olduğu Çocuk Sayısı ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi.....	62
Tablo 13:	Kaçıncı Çocuk Olduğu ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi.....	64
Tablo 14:	Annenin Eğitim Durumu ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi.....	66
Tablo 15:	Babanın Eğitim Durumu ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi.....	68
Tablo 16:	Ailenin Gelir Düzeyi ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi.....	70
Tablo 17:	Kendi Cinsi ile İlişki Kurmada Güçlük Çekme ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi.....	72
Tablo 18:	Karşı Cins ile İlişki Kurmada Güçlük Çekme ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi.....	74
Tablo 19:	Duyguları İfade Etmede Güçlük Çekme ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi.....	76

1. ÖZET

Araştırma, hemşirelik öğrencilerinin kendilerini anlatma ve stresle başetme ilişkilerini belirlemek amacıyla analitik olarak planlandı.

Araştırma Haliç Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Müdürlüğü'nden yazılı izin alınarak, 13 Aralık 2006-13 Mart 2007 tarihleri arasında yapıldı. Araştırmanın evrenini Haliç Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri, örneklemini ise; araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 208 öğrenci oluşturdu.

Veriler, anket formu, stresle başa çıkma ölçeği ve Kolej kendini anlatma ölçeği kullanılarak toplandı. Verilerin değerlendirilmesinde Ortalama, Standart sapma, Oneway Anova testi, Tukey HDS testi, Ki-Kare testi, Pearson korelasyon testi, Student t testi kullanıldı ve geçerlilik güvenilirlik analizi için Cronbach's alpha katsayısına bakıldı. Stresle başa çıkma ölçeği Cronbach's alpha katsayısı 0,5345, Kolej kendini anlatma ölçeği Cronbach's alpha katsayısı 0,7996 olarak bulundu. Sonuçlar % 95'lik güven aralığında, anlamlılık $p<0,05$ düzeyinde değerlendirildi.

Hemşirelik Yüksekokulu ikinci sınıfların stres ile etkin başa çıkma yöntem puanları; üç ve dördüncü sınıf öğrencilerinin puanlarından, istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı iken ($p<0,01$); dördüncü sınıf öğrencilerinin puanları üçüncü sınıf öğrencileri puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulundu($p<0,05$). Sınıflara göre Kolej kendini anlatma oranları istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı farklılık gösterdi ($p<0,01$). Üçüncü sınıf öğrencilerinin Kolej atılganlık oranları, birinci, ikinci, dördüncü sınıf öğrencilerinin oranlarından istatistiksel olarak anlamlı düşük bulundu. Yaş ile SBC ölçeği toplam puanı ve SBC ölçeği etkin başa çıkma yöntemleri puanı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulundu ($p<0,05$). Ailenin sahip olduğu çocuk sayısına göre Kolej kendini anlatma dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulundu ($p<0,01$). Kendi cinsi ile ilişki kurmada güçlük çeken öğrencilerin atılganlık oranları; güçlük çekmeyen öğrencilerin atılganlık oranlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı düşük bulundu ($p<0,01$). Karşı cins ile ilişki kurmada güçlük çeken öğrencilerin atılganlık oranları; güçlük çekmeyen öğrencilerin atılganlık oranlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı düşük bulundu ($p<0,01$). Duygularını ifade etmede güçlük çeken öğrencilerin etkin

başa çıkma yöntemleri puanları ve atılđanlık oranları, güçlük çekmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı düşük bulundu ($p<0,01$).

Anahtar sözcükler : Öğrenci hemşire, stres, stres ile başa çıkma, çekingenlik, atılđanlık.

2. SUMMARY

Determining the relations between coping with stress and expressing themselves of nursing school pupils.

The study was planned analytically in order to determine how students of nursing explain themselves and dealing with the stress.

The research is done between December 13th, 2006 and March 13th 2007 by getting written permission of the Management of Haliç University School of Nursing. The universe of the research was Haliç University School of Nursing 1st, 2nd, 3rd and 4th grade students and the sampling was the 208 students who attended the research, voluntarily.

The data is collected through the questionnaire, dealing with stress scale and College explaining himself scale. In the evaluation of the data, Mean, Standard deviation, Oneway Anova test, Tukey HDS test, Kai square test, Pearson correlation test, Student t test were used and for the reliability validity analysis the Cronbach's alpha co-efficient was looked at. The dealing with stress scale was found that Cronbach's alpha co-efficient 0,5345, College explaining himself scale was Cronbach's alpha co-efficient 0,7996. The results are evaluated at the 95 % confidential interval and significance level $p < 0,05$.

Efficient dealing with stress points of the Nursing School 2nd grade students were statistically highly significant than 3rd and 4th grade students ($p < 0,01$); the points of the 4th grade were statistically more significant than points of 3rd grade students ($p < 0,05$). According to the grades the College explaining himself scale showed statistically highly significant difference ($p < 0,01$). The College hardiness rates are statistically less than that of 1st, 2nd and fourth grade students. It was a negative way statistically significant correlation between total points of age and dealing with stress scale and dealing with stress scale efficient dealing with method points ($p < 0,05$). It was found statistically significant difference between the number of the children of the family and College explaining himself distributions ($p < 0,01$). The hardiness rates of the students that have experiencing difficulty to have relationship with his/her gender is found statistically highly significantly less than the rates of the students who have no

difficulties ($p < 0,01$). The hardiness rates of the students that have difficulties to the have relationship with the opposite sex was found statistically highly significantly less than the students who have no difficulties ($p < 0,01$). The efficient dealing with points of the students who has difficulties with expressing their feelings and hardiness rates were found statistically highly significantly less than the students who have no difficulties ($p < 0,01$).

Keywords: student nurse, stress, dealing with stress, timidity, hardiness.

3. GİRİŞ ve AMAÇ

Geçmişte hemşirelik, insanları ve hastaları seven, yardımsever, şefkat dolu, özverili, becerikli kadınların işi olarak görülürken; günümüzde, bilgili, araştırma yapan, okuyan, sorgulayan, plan yapan, karar veren ve uygulayan profesyonellerin sahip olduğu meslek olarak görülmektedir. Bu nedenle lisans mezunu hemşirelerden donanımlı olmalarının yanısıra, liderlik, planlama yapabilme, araştırmacı bakış açısı, kendini ifade edebilme, eğitim yapabilme, etkili iletişim kurabilme, problem çözebilme gibi becerilere sahip olması da beklenmektedir (27,54).

Sağlıklı insan ilişkileri kurmada ve geliştirmede uygun duygu ve davranışları gösterebilmek oldukça önemlidir (16,59).

Sosyal gelişimin temelini oluşturan ve en önemli davranış şekillerinden birisi olarak kabul edilebilecek atılganlık, insan ilişkilerinde temel bir davranışsal özelliktir. İletişim de hemşirelik mesleğinin temelini oluşturmaktadır. Atılganlık, iletişim ile ilgili bir kavramdır. Çekingenlik ve saldırganlık bir doğrunun iki ayrı ucu ise atılgan davranış bu doğrunun tam ortasında olumlu, uyumlu ve sağlıklı bir davranış biçimi olarak yer alır (36).

Stres, bireylerin iç yada dış ortamdaki değişiklikleri tehdit, mücadele yada tehlike olarak algıladığı, uygun kaynaklara sahip olduğunda uyum sağladığı ve dengesini sürdürdüğü, kaynaklar yeterli olmadığında uyum ve dengesinin bozulduğu dinamik bir süreçtir. Bireyin tehdit olarak algıladığı her olaya stresör denir. Stresörler; fiziksel stresörler, psikolojik stresörler ve psikososyal stresörler olmak üzere üç grupta toplanabilir (45,46).

Bu araştırma, hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin kendilerini anlatma ve stresle baş etme ilişkilerinin belirlenmesi amacıyla planlandı.

Araştırmanın varsayımları,

- Yaşanan yer, aile tipi, kardeş sayısı, yaş, anne babanın eğitim düzeyi, maddi durum bireylerin davranışlarını etkiler. Davranış biçimleri de stresle baş etmede rol oynar.
- Kendini anlatma ile stresle baş etme arasında ilişki vardır.

- Atılgan davranışı olmayan bireyler stresle başa çıkamaz.
- Atılgan davranışı olan bireyler stresle daha etkin başa çıkabilirler.

4. GENEL BİLGİLER

İletişimin insanlar için varlığı ve önemi çok eskilere dayanmasına karşın, özel ilgi alanı haline gelmesi, içinde yaşadığımız yüzyılın yeniliğidir. İletişim olgusunun insan yaşamını ilgilendiren önemli bir konu olduğunu dikkate alarak, bu olguyu azalan ve artan önemine göre değerlendirmek gereklidir. Öyle ki, iletişim becerileri, kişiler arası ilişkilerin yoğun olduğu meslek alanlarında, başarı için en önemli öğelerden biridir. Hemşirelik de bu alanlardan biridir (36).

Hemşirelik, çalışma ortamından kaynaklanan pek çok olumsuz faktörün etkisiyle, yoğun iş gücüne sahip, stresli bir meslek olarak nitelenmektedir (46). Buradan hareketle çalışmanın bu kısmında, çekingenlik, atılganlık, yönlendirme davranışı, saldırganlık, stres kavramı ve stresin tanımı, stresörler ve stresle başa çıkma, davranış biçimleri ve stres ile başa çıkmayla ilgili yapılan çalışmalar ele alınmaktadır.

4.1. KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDE DAVRANIŞ BİÇİMLERİ

Bireylerin fizyolojik, sosyal ve duygusal gereksinimlerini giderme zorunluluğu, davranışlarının temelini oluşturmaktadır. Davranış biçimleri bireylerin kendilerini anlatma tarzlarıyla ortaya çıkar (36,44,55,58).

Bireyler bu gereksinimlerini diğerleriyle etkileşimde bulunarak karşılarlar (58).

Bu iletişim esnasında duygu, istek ve ilgiler, değişik davranış biçimleriyle ifade edilir. Bu yolla birey kendisini anlatmış olur (36,44). Bazı bireyler çevresiyle ilişkilerinde saldırganlardır, yani, istedikleri amaçlara ulaşmak, gereksinimlerini karşılamak için, başkalarını kırma, küçük görme ve dikkate almama eğilimi gösterirler. Bazı bireyler o denli çekingendirler ki, amaçlarına ulaşamazlar, gereksinimlerini karşılamakta güçlük çekerler, bu nedenle de çoğu kez ya eksiklik, ya da öfkeyle doludurlar. Çekingenlik ve saldırganlığın yanı sıra, kişiler arası davranış şekillerinden biri olan atılganlık, başkalarını küçük görmeden, onların haklarını yadsımadan, kişinin kendi haklarını koruyabilme yolu olarak tanımlanır (36).

İlişki kurulan bazı gruplarla atılgan olunabilirken, bazılarıyla da hem çekingen, hem de saldırgan olunabilir. Örneğin; diğer meslektaşlara karşı atılgan olunurken, yöneticilere karşı çekingen olma ya da, hemşirelerin, sadece hekimlerin sözleri ile

hareket eden, kendi benlik, bilgi ve becerilerinden birşeyler katmadıklarını sanan kişilerle uğraşırken, saldırgan olabilirler.

Atılganlığı her iki yöne doğru uzayan bir doğru olarak kabul ettiğimizde bir ucunda çekingenlik, diğer ucunda saldırganlık yer alır.



Şekil 1: Kişilerarası İlişkilerde Davranış Biçimleri (59).

Elbette herkes, her zaman aynı şekilde davranamaz; yani doğrunun her iki yönünde hareket edebilir; ama hedef, atılganlık olmalıdır (53,59).

Ülkemizde son yıllarda çeşitli gruplar üzerinde yapılan çalışmalarda aile, okul ve iş yaşamındaki iletişim sorunlarının fazla olduğu gösterilmiştir. Bu iletişim sorunları; duygu ve düşüncelerini açıkça söyleyememek, topluluk içinde, yaş ve sosyal statü olarak daha büyüklerle rahat konuşamamak, herhangi bir konuda karar vermekte ya da fikrini belirtmekte zorlanmak, bir arkadaş grubuna girememek, karşı cinsle arkadaş olamamak olarak ifade edilmektedir (36).

Bireyler arası ilişkilerdeki davranışlar Kaplanoğlu'nun yazısında (2006) belirttiği gibi **Bond** tarafından dört gruba ayrılmıştır. Bunlar; çekingen davranış (pasif davranış, kaçma davranışı), saldırgan davranış (agresif davranış), yönlendirme davranışı (manipülatif, dolaylı davranış), atılgan davranış (asertif, güvenli davranış, girişken) tir. Bu sınıflandırma kişilik yapısının sınıflandırması olmayıp, bireysel iletişimin örneklerini sınıflandırmak için kullanılmaktadır (36).

4.1.1. Çekingen Davranış (Pasif Davranış, Kaçma Davranışı)

Bireyin kendi duygularını, düşüncelerini ve gereksinimlerini inkar etmesi, haklarına önem vermemesi veya başkalarının kendi haklarını ihlal etmesine izin vermesi ve kendini savunamaması olarak tanımlanır. Aynı zamanda diğer bireylerin kendisine karşı ikiyüzlü olduğunu ve onların tüm dikkatlerinin kendisinin üzerinde yoğunlaştığını hissetmeleridir. Çekingen davranış, kendine yönelik olma ve gizlilik boyutları ile tanınır. Çekingen davranış gösteren kişiler, insanlarla ilişkilerinde kaygılı ve

sıkıntılıdırlar. Genellikle kendi görüş ve düşüncelerini ifade etmekte isteksizdirler. Onaylamadıkları bir durumla karşılaştıklarında, yatıştırıcı rol oynarlar, yaşanan sorunda kendi sorumluluğunu anlamak istemezler, diğer kişinin sorunu çözmesini beklerler ve çatışmaktan kaçınırlar. Kendini, çaresiz, güçsüz, kısıtlanmış, sinirli ve endişeli hissederler. Özgüvenleri azdır. Kötü izlenim bırakma ya da aptalca görünme korkusu ile kendilerini ifade etmezler. Sık sık özür dilerler. Birşey istemek ya da hayır demekte güçlük çekerler. “Ben” dilini kullanırlar. İletmek istediklerini üstü kapalı olarak iletirler yani kendileri anlatmadan diğerlerinin onları anlamalarını beklerler. Bu kişiler, diğerlerinin kendileri için seçim yapmasına izin verdiklerinden, kendilerini sık sık kırılmış ve endişeli hissederler. Nadiren arzu ettikleri hedeflere ulaşırlar. Kendine acır ve hiç kimsenin onu bu çileli hayattan kurtaramadığını düşünüp dururlar. Amaçlarına ulaşamaz, çabuk incinir, engelleme ve kaygı yaşarlar. Diğerlerine ve kendilerine kızgın olurlar. Çekingen davranış uzun süre devam ederse saldırganlık patlaması olur. Diğer insanların ne düşündüğü konusunda yanlış kanıya varabilirler. Çekingen davranışlı bireyler, ilişkide oldukları kişilerin kendi yanlışları üzerinde odaklandıklarını sanırlar. Sosyal olarak çekingen insanlar belirli bazı kişisel özelliklerinden, vücutlarından veya karakterlerinden utanabilirler ve konuştukları insanların bunun üzerine yoğunlaştıklarını hissederler. Çekingen bireyler; görünen kusurları üzerine odaklandıklarından, güçlü noktalarını görmezden gelip, başarısızlığa daha meyilli olurlar (9,18,23,36,53,55,59).

Beden duruşları hareketsiz, uyuşuk ve yenik durumdadır. Başları hafif öne doğru eğilmiş ve boyunları yana doğru büküktür. Omuzlar düşük ve hafif öne eğiktir. Genellikle kollarını bedenlerine yakın tutarlar. Her an kaçmaya hazır bir görünümde dirler. Yüz ifadeleri, af diler gibidir. Göz teması yoktur, gözlerini kaçıırırlar, aşağıya ve yukarı bakarlar. Diğerlerinin kendisinin üzerine gelmesine veya arada çok az mesafe bırakarak, konuşmasına izin verirler. Ses tonları çok yumuşak, sakin, kararsız, hafif titreşim ve kısıktır. El sık sık ağza götürülür ve kapatılır. Eller kıvrılır ve bükülür. Hareketleri yavaş olup, sinirli sinirli parmakları ile oynarlar (9,13,14,36,55,59).

Çekingen davranışın nedeni; çevresindeki ilişkilerle ilgili yanlış gerçeklik algısı, içinde bulunulan durumun küçümsenmesi, sevilme, istenme ve kabul görme gereksinimi olabilir. (23,36).

Sonuç olarak çekingen davranış gösteren bireylerin genellikle, hedefleri gerçekleşemez ve kendilerini incinmiş, anksiyeteli ve engellenmiş hissederler. Birey

dünya ile ilişkisini sadece çekingen kalmak üzere şekillendirirse ve diğer bireylerle iletişim kurmazsa, ruhsal, fizyolojik ve sosyal sağlığının bozulması, aşırı kilo alması veya vermesi, alkol ve madde bağımlısı olması, rastlanan bir durumdur (36,59).

4.1.2. Saldırgan Davranış

Saldırgan olmak, kendini korumak adına başkalarının haklarına zarar verecek biçimde davranmaktır. Saldırgan davranış; bireyin bir başka bireyle iletişimde duygularını, gereksinimlerini ve düşüncelerini ifade etmesi, kendi haklarını savunması fakat diğer bireyleri küçük düşürmeye çalışmasıdır. Saldırgan bireyler, birşeyler sormak yerine isteyen kişilerdir. Genellikle savunucudurlar ve başkalarına çatarak bu savunuculuğu kapatırlar. Çevreyle kurduğu ilişkilerde saldırgan tavır benimsemiş olan bireyler konuşma ve tavırlarında kendilerini yüceltir, başkalarını suçlar veya küçük görürler. Başkaları adına seçim yapmakta sakınca görmez, kolayca tehdide yönelir, karşısındaki insanların duygularını göz önüne almazlar. Bu bireylerden sıklıkla duyulan söz “ben açık sözlüyüm, ben doğruyu söylerim”dir. Oysa gerçeği söylemek için, ilgili kişilerin duygularını incitmeyecek yollar her zaman bulunur. Bu bireylerin davranışlarının en önemli özelliği “tepkici” olmalarıdır. Hep başkalarına birşeyler “göstermek”, “ispat etmek” için hareket ederler. “Ben onlara gösteririm”, “görsünler bakalım nasıl oluyormuş” ifadelerini sık kullanırlar. Çoğunlukla “sen” dilini kullanırlar. Bu bireylerde üstünlük havası, küstah ve alaycı tavır yaygındır. Karşılarındaki bireylerde kaçma ya da savaşıma tepkisi ortaya çıkarırlar(25,30,36,48,55,59).

Saldırgan davranış gösterenler, kendilerinin güçlü ve diğerlerinin güdülemeye ihtiyacı olduğuna inanırlar. Saldırganlık, diğer bireylerin haklarının yüzeye çıkmasına izin vermez, duygusal ve fiziksel olarak zorlamayı içerir. Zaman zaman herkes saldırgan olur, yine de bazı bireyler saldırganlığın uygun olmadığı durumlarda bile çok kolay saldırgan olurlar. Bu diğer bireylerin onlara savunmacı bir şekilde tepki vermelerine neden olabilir. Genellikle saldırgan yapıdaki bireyler diğer bireylerle anlaşmada sıkıntı yaşarlar. Saldırgan bireyler sadece kendi amaçlarını gerçekleştirmeyi isterler, fakat davranış biçimlerinden dolayı sonuçta acı, suçluluk ve yalnızlık hissederler (36,59).

Saldırganlık doğrudan ifade edildiğinde, tehdit edici olabilir, hatta fiziksel bir saldırıyı bile içerebilir. Dolaylı yolla ifade edildiğinde ise; alaycılık, dedikoduculuk ya da dil sürçmeleri (“seni severim” demek isterken, ağızdan “seni söverim” cümlesinin çıkması gibi) şeklinde ortaya çıkabilir. Saldırgan davranış, genelde cezalandırıcı, düşmancıl, suçlayıcı ve aşırı talepkardır. Saldırganlık iki şekilde karşımıza çıkabilir.

- **Kendi Üstünlükleri ile Diğerlerini Ezmek:** Kendini aşırı beğenmek, gösteriş yapmak, diğerlerini küçümsemek, kuralları hiçe saymak, herkesi yönetmeye çalışmak, yanlışları düzeltmeyi görev edinmek, kendisinin istemediği birşey yapıldığında sabote etmek.
- **Aşırı Tepkili Olmak:** Hoşgörüsüzlük, herşeye itiraz etmek, zıtlasma fırsatı aramak, karşı saldırıda bulunmak ve intikam almaya çalışmak (36,55,59).

Saldırgan bireylerin beden duruşları gergindir ve çoğunlukla ayakta dik dururlar. Öfkeli yüz ifadesi, yüksek ses, diğer bireyler ile sık fikir uyuşmazlığı, dikilip kalan göz teması, eller belde, ayaklar açık oturuş, küçülmüş gözleri, işaret eden bir parmağı ve üstün talepkar, otoriter bir konuşması vardır. Uygunsuz bir şekilde yüksek tonda, vurgulayıcı, eleştirisel, tehdit edici, küçümseyici ve kesik kesik konuşurlar. Konuşurken başkalarını rahatsız edecek kadar yaklaşır ya da iletişimi güçleştirecek kadar uzaklaşırlar (9,13,14,30,36,55,59).

Saldırganlığa etki eden faktörler; bireyin doğal olarak sahip olduğu yapı, sonradan edindiği davranış örüntüleri, çevresel koşullar ile kültürel normların etkisi ve davranışın gerçekleştiği zamandaki çevresel tetikleyicilerle, bunların birey üzerinde yarattığı duyguların bir birleşimidir (30).

Saldırgan davranışın kaynağı, geçmişte güçlü bir engellenme duygusunun yaşanmış olmasına, gizli bir korkunun varlığına ve intikam isteğine dayanabilir. Saldırgan birey çevre üzerinde etki sağladıkça, zafer kazandığını düşünerek yeniden saldırgan davranışa yönelebilir. Eğer karşısındaki tarafından bozguna uğratılmışsa, intikam isteği ile yeniden saldırgan davranışlara yönelmesi söz konusu olabilir. Birey saldırgan davranışları nedeniyle dışlandıkça sevilmeme ve istenmeme acısı duyabilir. Saldırgan davranış, erkeksi bir davranış olarak görüldüğünden, bir kadının bu şekilde

davranması aslında oldukça cesaret gerektirir ve saldırgan davranış gösteren kadın bu davranışlarının bedelini hemen hemen herkesten dışlanarak öder (36,55,59).

Saldırgan kişiler, kısa vadede amaçlarına ulaşır gibi gözükseler de uzun vadede birçok birey tarafından dışlanır ve çevreden kabul görmezler(9,36).

4.1.3. Yönlendirme Davranışı (Manipülatif, Dolaylı Davranış)

Bireyin başka bireylerin haklarına saygı gösterir gibi görünüp, saygı göstermemesidir. Diğer bireylerin kendilerini suçlu hissetmelerini sağlamak yada reddedici mesaj vermektense, unutturmayı seçen davranışlar gösterirler. Kişisel görüşlerini açıklamaktan çok diğer bireylerin fikirlerinin arkasına saklanmayı tercih ederler. Kendi gereksinimlerini karşılamak için diğer bireylerin enerjilerini, yeteneklerini kullanırlar. Duruma ve bireye göre değişkendir (36,59).

Oldukça karmaşık olan bu davranış, çeşitli şekillerde kendini gösterir. Bunlar;

- **Diğerlerinin Güçlülüğünden Yola Çıkmak:** Övmek, abartmak.
- **Diğerlerinin Zayıflığından Yola Çıkmak:** Küçümsemek, suçluluk yaratmak.
- **Ortama İlişkin Özellikleri Kendi Yararına Kullanmak:** Gerekliklik ve kuralları kendine uygun olarak yorumlamak ve uygulamak.
- **İsteğinin Yerine Gelmesini Sağlayacak Oyun Yaratmak:** Kendini maskeleyerek açık yürekli oynamak, belirsizlik ve çatışma yaratarak kendine ihtiyaç duyulmasını sağlamak, diğer bireylerin çıkarını öne sürerek çıkar sağlamak (36).

Yönlendirme davranışında bulunan birey bunun işe yaradığını gördükçe yönlendirmeye devam eder. Bu davranışın anlaşıldığını hissedince bunu kapatmak için yeni yönlendirmelere başvurur. Sonuçta yönlendirilen kişide pasiflik veya başkaldırma isteği ortaya çıkabilir, ilişkilerde güven kaybolur (36,59).

Bedenleri hafif geriye doğru çekilmiştir. Aşırı arkadaş canlısı ve kur yapar görünümündedirler. Konuşurken karşısındakini rahatsız edecek kadar yakınlaşır ya da iletişim kuramayacak kadar uzaklaşırlar. Eleştirileri göz, ağız, dudaklarını anlamlı biçimde oynatarak dolaylı yaparlar. Göz temasları duruma göre değişir. Ses tonları imalı

ve tehditkardır. Hareketlerinde koruyuculuk, naziklik, kur yapıcılık dikkati çeker (36,59,60).

Bu tip davranış gösteren bireylerde; benlik saygısı ve kişisel başarı duygusunda azalma, motivasyon kaybı, olumsuz duygular, yorgunluk, sindirim sorunları ve sigara, alkol kullanımında artma daha sık görülmektedir (36,59).

4.1.4. Atılgan Davranış (Asertif, Güvenli Davranış, Girişken)

Atılganlık, dilimize “kararlılık”, “girişkenlik”, “güvenli davranış” terimleriyle de çevrilmiş olup, İngilizce’ de “assertiveness” karşılığındadır. “Assertiveness” sözlük anlamıyla kendine güvenme demektir. Webster sözlüğünde, atılganlık, başka bireylerin haklarını çiğnmeden kendi haklarını savunabilmek, duygu, düşünce ve inançlarını uygun yollarla ifade edebilmek, bilinçli ve yapıcı iletişim kurmak anlamına gelmektedir (18,36,57).

Atılgan olma kendini açıkça ve sakince ifade edebilmedir. Birisinin yükünü omuzlarında hissettiğinde ve bu yükün altında duyguları ezildiğinde, acı duymaya ve girişimde bulunmaya hakkı olduğunu düşünmektir. Atılganlıkta ilke, hem bireyin kendi bütünlüğünü hem de diğer bireylerin bütünlüğünün sürdürülmesidir. Atılgan davranışı olan birey, önemli bir duygu olan “benlik saygısı” duygusuna sahip olur, olaylara uygun cevaplar verir, mantıksız bir iş verildiğinde suçluluk duymadan “hayır” diyebilir. Sosyal anlamda atılganlık; kim olduğu, nasıl yaşadığı, ne yaptığı ve de ne istediği hakkında diğer bireylerle iletişim kurabilme ve kendi hakkında konuşurken rahat olma yeteneğidir (12,17,20,26,31,36,37,56,59).

Kaplanoğlu ve Yıldız’ın (2006) araştırmalarında belirttiği gibi bazı kuramcılar atılganlığı şu şekilde tanımlar (36,59).

- **Alberti ve Emmons’** a göre atılganlık; insan ilişkilerinde eşitliği gözeten, gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde, bireyin kendi çıkarları doğrultusunda hareket edebilmesini, kendini savunabilmesini, duygularını dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmesini ve diğer bireylerin haklarını çiğnmeden kendi haklarını kullanabilmesini mümkün kılan bir davranış biçimidir.

- **Angel ve Petronko'** ya göre atılganlık; bireyin kendi haklarına olduğu kadar diğer bireylerin haklarına da saygı gösterdiği açık, dürüst ve dolaysız bir iletişimidir.
- **Back ve Back**, atılganlığın bir başka bireyin haklarına saldırmayacak şekilde kendi hakları için direnmeyi ve gereksinimlerini, isteklerini, fikirlerini, duygularını ve inançlarını doğrudan, dürüst ve uygun yollarla ifade etmeyi içerdiğini söyler.
- **Bandura**, atılganlığı bireyin kendini ifade edebilme yeteneği olarak tanımlar.
- **Bultler**, atılganlığı “bu benim” demenin en dolaysız ve yalın ifadesidir diye tanımlar. Kadınların erkeklere göre olumlu duygularını daha kolay ifade edebildiklerini ve atılganlıkta var olan incelik, nezaket ve saygı özelliklerine daha yakın olduklarını söyler.
- **Lazarus** atılganlığı, bireyin kendi düşüncelerini, duygularını özgürce söyleyebilmesi olarak tanımlar.
- **Voltan'** a göre atılganlık; bireylerin kendilerini oldukları gibi anlatabilme, olumlu ve olumsuz duygularını iletebilme, kendilerine ters gelen isteklere karşı direnebilme ve karşısındaki bireyden bir istekte bulunabilme becerisidir. Atılgan olan birey ne saldırgan bireyler gibi çevresindekileri kırar, küçük düşürür ne de çekingen bireyler gibi kendini küçük görür (6,36,57,59,60).

4.1.4.1. Atılgan Davranışın Özellikleri

Atılganlık temelde duygu ve düşüncelerini ihtiyaçları doğrultusunda net bir şekilde açıklayabilme ve diğer bireyler ile iletişim kurma yollarını korumaya yardımcı olur.

- Atılganlık, bireyin benliğini, onurunu ve haklarını korumasıdır.
- Her bireyin görüşlerini ve karşı görüşlerini ifade etme hakkı bulunduğunu kabul etmek, başkalarını tehdit etmeden duygu ve isteklerini ortaya koymaktır.
- Atılganlık da bireylerin özgüveni vardır. Seçimini yaparken uygun bir şekilde evet ya da hayır demesini bilir. İnanıldığı şeyin doğruluğunu savunur.

- İyi bir dinleyicidir.
- Eğer yönetici ise sorumluluk alır.
- Hisleri, fikirleri, ihtiyaçları hakkında dürüsttür, “ben” dilini kullanır.
- Az kelime ile istediğini kesin ve anlaşılır bir şekilde belirtir. Karşısındaki bireyin tepkisinin, görünümünün ve davranışının farkındadır.
- Başka bireylerin davranışları ile kendilerini tehdit etmesine ve korkutmasına izin vermez.
- Hatasını polemiğe girmeden açık bir şekilde kabul ya da ifade eder.
- Diğer bireyleri küçümsemez, etkisi altına almaya çalışmaz ve tehdit etmez.
- Birşey hakkında şüphelendiğinde soru sorar ve açıklama ister.
- Diğer bireylerin kendini kullanmasına izin vermez.
- Eleştiri yaparken kararını net bir şekilde açıklar.
- Karşı tarafı reddetmeden sakin bir şekilde olumsuz cevabı tekrarlar.
- Haklarının farkında olup olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerini açık ve dürüstçe ifade edip, kendi davranış, duygu ve düşünceleri için tüm sorumlulukları alır.
- Kendi kararlarını verir ve bunun sorumluluğunu alır. Tehdit etmeden duygu ve isteğini belirtir.
- Problemlle ilgili düşüncesini dolambaçlı yollardan değil, açık olarak ifade eder.
- Konuşmayı düşündüğu konu için zaman ve yeri iyi seçer. Özel bir konuyu herkesin içinde, önemli bir konuyu ayak üstü konuşmaz.
- Eleştiri yaparken kararını net bir şekilde açıklar.
- Diğer bireyler ile her zaman aynı fikirde olmayacağını kabul eder.
- Kendi yaşam kararlarını alır, seçimlerini yapar ve hedeflerini gerçekleştirir.
- Stresörlerle daha etkili başa çıkar.
- Başardıkları işi konuşmaktan ve gerekirse kendini övmekten kaçınmaz.
- Evrensel değil, kişiye ve duruma uygundur.
- Toplumsal sorumluluk üstlenir.
- İletilmek istenen mesaj için göz teması, ses, vücut hareketleri, mesafe, zamanlama, akılcılık ve dinleme gibi dil dışı öğelerden yararlanmaktadır.

- Dolaysız ve kesindir.
- İnsanın doğasında yoktur, öğrenilir.

Atılgan birey görüş ve arzularını dolaysız biçimde, anında ve dürüstçe belirtir (5,13,14,36,52,55,59,60).

4.1.4.2. Atılgan Davranış Tarzının Öğeleri

Atılgan davranış tarzını sistemli bir şekilde inceleyen davranış bilimciler, atılgan bir eyleme katkıda bulunan birkaç önemli öge olduğu sonucuna varmıştır. Bu konudaki araştırmaların çoğu Avrupa kökenli Kuzey Amerikalılarla yapılmıştır (5,36).

Göz Teması: Bir başka bireyle konuşurken nereye bakıldığı çok önemlidir. Konuşulan bireye bakmak içten olduğunun mesajını verebilir ve söylenilenin daha etkili olmasını sağlar.

Vücut Duruşu: Bireyin vücut yönünün karşıdaki bireye doğru olması iletişime açık olduğunu gösterir.

Mesafe/ Fiziksel Temas: Bir bireyle araya konulan mesafe iletişimi büyük ölçüde etkiler. Atılgan bireyler başkalarını rahatsız etmeyecek mesafeden konuşur.

El ve Vücut Hareketleri: Uygun el ve vücut hareketleri ile sözcükleri desteklemek mesaja açıklık ve sıcaklık katar.

Yüz İfadesi: Mesajın etkili olması için, yüz ifadesinin de ona uygun olması gerekir.

Ses tonu, İniş ve Çıkış, Yükseklik : Bireylerin sesi kullanım tarzı, iletişimin önemli bir parçasıdır. Aynı kelimeler öfke ve neşe ile söylediğinde farklı mesajlar iletmiş olur. İyi ayarlanmış bir ses tonu ikna edicidir, inişsiz çıkışsız bir fısıltı ile konuşulduğunda ciddiye alınmayabilir.

Akıcılık: Her türlü iletişimde, söylenmek istenilen şeyin, karşıdaki birey tarafından açıkça anlaşılması için akıcı bir konuşma yapmak çok etkilidir. Açık ve telaşsız bir şekilde söylenen şeyler, hem daha kolay anlaşılır, hem de daha etkili olur.

Zamanlama: İletişim kurarken rahatsız edilmeyecek bir yer ve zaman dilimi seçmek gerekir.

Dinleme: Atılgan dinleme; başka meşguliyetleri bir yana bırakarak, enerjiyi konuşan birey üzerinde yoğunlaştırmak, kendini ona ayarlamak, göz teması kurmak, işittiğini göstermek için başını sallamak, konuşan bireye dokunarak ilgiyi belirtmek, söylenen şeylerin ardına gizli olan mesaj ve duyguları yorumlamadan veya hemen cevap vermeden, anlamaya çalışmaktır.

Düşünceler: Atılgan davranışın doğrudan gözlenmesi mümkün olmayan bir ögesi de düşünme sürecidir. Atılganlıkla ilgili doğru düşünceler geliştirmek önemlidir. Düşünceler, inanışlar, yaklaşımlar ve duygular davranışların alt yapısını oluşturur.

İçerik: Atılgan olabilmek için bireyin kendini mutlaka doğru ve iyi seçilmiş sözcüklerle ifade etmesi gerekmez. Dürüst ve spontan ifade önemlidir. Ancak bazı bireyler de gerçekten “doğru” sözcükleri bulmakta güçlük çeker. Ne söylendiğinden çok nasıl söylediği önemlidir (3,5,36,47).

4.1.4.3. Atılgan Davranışı Etkileyen Faktörler

- Çocukluktan itibaren bireyin kendisine yönelik aldığı olumlu ve olumsuz mesajlar onun davranışını etkilemektedir.
- Çocuğun okul yaşantısı kendini algılamasını etkilemektedir. Bireyin soru sorması, araştırması, değişik yaşantıları ve kendisini ifade etme çabası engellendiğinde, kendini algılama olumsuz yönde etkilenmektedir.
- Stres ve sorunlarla başedememe atılganlığı engellemektedir.
- Atılganlık için gerekli olan becerilerden yoksun olmanın, atılgan davranmayı engellediği belirtilmektedir.

Timuçin (2005) araştırmasında belirttiği gibi **Alberti ve Emson'** a göre atılganlığı etkileyen faktörler şunlardır:

- Birey atılgan olmaya, hakkı olmadığına inanır.
- Birey atılgan olmaktan korku ve endişe duyar.
- Bireylerin çoğu kendisini etkin bir şekilde ifade etme becerisinden yoksundur.

Woodcock ve Francis' e göre ise atılgan davranmayı engelleyen faktörler şunlardır:

- **Uygulama olmaması:** Sınırların yeterince test edilebilmesi ve ne kadar atılgan olacağına anlaşılmasına yönelik yaşantılarının olmaması.
- **Geleneksel eğitim:** Eğitim biçimlerinin, kendini ifade etmede destekleyici olmaması.
- **Açık olmama:** Ne istediğinden emin olunmaması.
- **Düşmanlık korkusu:** Öfke veya olumsuz yanıtlardan korkulması ve mantıklı bir birey olarak düşünölmek istenmemesi.
- **Kendi değerini düşürme:** İsteklerde bulunmaya hakkı olmadığına hissedilmesi.
- **Yetersiz tanıtım:** Kendini iyi ifade edememe (55,57).

4.1.4.4. Atılgan Davranış Biçimleri

Kaplanoğlu' nun (2006) araştırmasında belirttiği gibi **Back ve Back'** a göre altı tip atılgan davranış mevcuttur. Bunlar:

Temel Atılganlık: Bireyin ihtiyaçlarını, isteklerini, fikir ve duygularının farkına varıp dile getirmesini içerir. Genellikle, basitçe “ben istiyorum” ya da “ben hissediyorum” şeklinde cümle kurmaktır.

Empatik Atılganlık: Kendini karşı tarafın yerine koyarak onun ihtiyaç, istek, fikir ve duygularını anlamaya çalışmasına dayanır. Genellikle iki aşaması vardır. Birincisi; karşısındaki içinde bulunduğu durumu ve duyguları anlamak. İkincisi; bireyin kendi haklarını da kollayan biçimde bu anlayışı dile getirmektir. Örneğin; “gerçekten çok meşgul olduğumu biliyorum. Ama ilişkimizin senin için de önemli olduğunu hissetmek istiyorum. Bu nedenle senden bana, yalnızca ikimizin beraber olacağı bir zaman ayırmanı istiyorum.”

Uzlaşma Atılgan Davranışı: Anlaşmazlık durumlarında hangi noktalarda uzlaşmaya vardığını, karşı tarafın ne istediğini ve bireyin kendi isteklerini ayırıp dile

getirmesini içerir. Örneğin; “Anladığıma göre A projesinin öncelikli olduğu konusunda hem fikiriz. Şimdi siz benden B projesine ağırlık vermeme istiyorsunuz, şu anki önceliğimizi gözden geçirmemizi teklif ediyorum”, burada, anlaşmazlığın somutlaştırılması, yanlış anlamaların önlenmesi ve uzlaşmaya davet söz konusudur.

Olumsuz Duygularla Başa Çıkmada Atılğan Davranış: Herhangi bir davranış dolayısıyla hissedilen rahatsızlık duygusunun, karşı tarafı suçlamadan dile getirilmesidir. Örneğin; “Bu konu ile ilgili konuşmayı senin dönüşüne bırakırsak, iş bir sonraki haftaya kalacak, bu benim canımı sıkıyor, istersen cuma öğle yemeğinde görüşelim.” Burada kendi sınırlarını korumak, diğerlerinin de önceliklerini anlamaya çalışmak ve uzlaşma sağlayacak bir tavır göstermek söz konusudur.

Sonuç Bildiren Atılğan Davranış: Karşı tarafın problem yaratan davranışına ilişkin yaşanabilecek sonuçları dile getirmeyi içerir. Örneğin; “Bu durum bir kere daha tekrar ederse, resmi işlemlere başvurmak zorunda kalacağım, bunu yapmak istemiyorum.” Bu ilk bakışta saldırgan bir tutum gibi algılanır, sonucu bildiren kişinin sahip olduğu haklar, bu hakları genelde nasıl kullandığı ve bunun ortamda nasıl karşılandığı önemlidir.

Soru Yoluyla Atılğan Davranış: Karşı tarafın ihtiyaç, istek, fikir ve duyguları açık olmadığında, soru sorulmasına veya talepte bulunmaya dayanır. Örneğin; ”Bu sizin için neden sorun oluşturuyor?”, “O halde sizin tercihiniz nedir?”, “Bölümünüzün bu konuda ne hissettiğini öğrenmek isterim.” Burada saldırganlık ve atılğanlık arasındaki sınıra dikkat etmek gerekir (36,59,60).

4.1.4.5. Atılğan Davranış Geliştirme

Atılğanlığı, özellikle kişiler arası ilişkinin iyileştirilmesinde önemli bir uyum ögesi olarak değerlendirmek, sosyal beceri bağlamında önem kazanmıştır. Sosyo-kültürel ve psikolojik doğası ile çok yönlü araştırmalara konu olan atılğanlık kavramı, birçok boyutta incelenmiş ve elde edilen sonuçlar çerçevesinde atılğanlığı

geliştirebilecek ön koşulların oluşturulması ile bu davranışın öğretilbileceği eğitim programları, giderek daha popüler olmaya başlamıştır.

Atılganlık eğitimleri, saldırgan, çekingen ve atılgan davranışı ayırmada, bireyin kendi hakları olduğu kadar diğerlerinin de haklarını gözetmesinde, endişe düzeyini azaltmada, yakın ve anlamlı ilişkiler kurmada, sözsüz iletişim becerilerinin geliştirilmesinde, düşünce ve duyguları etkin biçimde ifade etmede yararlı olabilecek tekniklerin öğrenilmesine dayanır. İş yaşamında atılganlık eğitimlerinden pek çok alanda yararlanılabilir; iş görüşmeleri, açık performans değerlendirmeleri, iş değiştirme, toplantı yönetimi, ast-üst ilişkilerinin düzenlenmesi, müşteri görüşmeleri vb.

Literatürde yer alan çalışmaların çoğu, atılgan davranış örüntüsünün, uygun bir eğitimle geliştirilebileceğini kabul eder. Bu görüş ülkemizde birçok uzmanın ortaya koyduğu, kurumsal ve deneysel bulgularla desteklenmektedir.

Atılganlık eğitiminin başlamasında ve bu davranışın kazanılmasında ön koşullardan biri; bireyin bunun gerekliliğini kabul etmesi, başka bireyler istediği için değil, kendi istediği için bu eğitimi almak istemesi ve buna ihtiyacı olduğunu kabul etmesidir. Atılgan davranış geliştirmek için gerekli özellikler şu şekilde sıralanabilir:

Haklarına Sahip Çıkmak

Atılganlık eğitimlerinde düşünce düzeyinde değişim yaratmak için, öncelikle bireylerin sahip olduğu haklardan söz edilir. Bu haklar şunlardır:

- Kendi istek, duygu ve düşüncelerini ifade etme hakkı.
- Diğerlerinin istek, düşünce ve duygularını sorma hakkı.
- Zayıflık ve sınırlarını ifade etme hakkı.
- Öğrenme ve kendini geliştirme hakkı.
- Diğerlerinin sınırlarını aşmama koşuluyla, daha mutlu ve huzurlu olmaya çalışma hakkı.

Duyguları Yaşamak

Dört temel duygu vardır ve bu duyguların göstergeleri ile bu duyguları harekete geçiren uyaranlar farklıdır. Bu duygular, öfke, sevinç, korku ve üzüntüdür. Duygular ele alındığında, olumlu ve olumsuz yorumlaması yapılmalıdır. Olumsuzluk, sadece duyguların ortaya konma tarzında olabilir. Bu da duyguların farkına varılıp varılmamasına veya duyguların yaşanmasına izin verilip verilmemesine bağlıdır.

Amaç Belirlemek

Ne istediğini bilmek ve bu yolda çaba harcamak, amacına ulaşmanın en etkili yoludur. Atılganlıkta amaç belirlemek, bireyin kendi kendisi ile bir anlaşma yapmasıdır. Psikolojik kontrat adı verilen bu anlaşmanın belirli şartları vardır. Bunlar:

- Amaç gerçekleştirilebilir olmalıdır.
- Amaç somut olmalıdır.
- Amaç olumlu bir şekilde ifade edilmelidir.
- Amacın gerçekleştirilmesi bireyin kendisine bağlı olmalıdır.
- Amaç birey için anlam taşımalıdır.
- Amaç birey ve çevresi için olumsuzluklar getirmemelidir.
- Amaca ulaşırken ödenmesi gereken bedel kabul edilmelidir.

İletişim: İstekte Bulunmak ve Dinlemek

İletişimin en basit tanımıyla belirli bir amaca sahip kaynak bireyin, karşısındaki alıcı bireye mesaj göndermesidir.

Karşı Çıkmak

Açıķça ve kibarca “hayır” demeye çalışmak, bazen yaşamımızı zorlaştırır. Oysa, herkesin zamanının kısıtlı olmasına, önceliklerinin bulunmasına ve birşeyi istememeye

hakkı vardır (<http://ub-counseling.buffalo.edu/assertiveness.shtml> 23.05.2007).

Atılganlık karşı çıkmak için çeşitli öneriler sunmaktadır. Bunlar:

- Uygun yolu bulmak.
- İlgili kişi ile yalnızken itirazı ortaya koymak.
- Karşılaştırmalardan kaçınmak.
- Sözlü olarak karşı çıkmak.
- Problemleri biriktirmemek, bir seferde bir şikayeti dile getirmek.
- Özür dileyerek başlamamak.
- Her zaman ve hiçbir zaman kelimelerini kullanmamak.
- İmkansız istememek.
- Karşı tarafın değer sistemini göz önünde bulundurmamak.
- “Ben” mesajları ile konuşmak.
- TİÖS formülünü kullanmak: Tanımla, ifade et, özelleştir, sonuç bildir.

Eleştiriler Karşısında Atılgan Davranış Göstermek

Eleştiriler karşısında atılgan davranış göstermek, öncelikle gelen eleştirinin değerlendirilmesine bağlıdır. Bu açıdan dinlemek büyük önem taşır. Eleştiri haklı veya tarzi doğru ise; savunmaya girmeden sakinlikle karşılayıp kabul etmek gerekir. Eğer eleştiri haklı fakat tarzi yanlış ise; eleştiriyi kabul edip, tarzi reddetmek gerekir. Eğer eleştiri haklı bir eleştiri değilse somut açıklamalar isteyip genellemeleri reddetmek, eleştirinin kabul edilmediğini veya kısmen kabul edilebilir olduğunu karşı tarafa bildirmek en iyi yoldur.

Saldırganlıkla Başetmek

Atılganlıkta saldırılarla başetmenin ilk yolu karşı saldırıdan kaçınmaktır. Saldıran tarafı bertaraf etmek için, atılgan davranış eğitimlerinde önerilen teknikler vardır. Bunlar:

- Bozuk plak, ilk verilen cevabın benzer şekillerde tekrarlanmasına dayanır. Bu sayede karşı saldırıdan uzaklaşılır.
- Kuştuüyü yastık, saldırıdan kişinin fikrinin değiştirilmeyeceğine inanıldığında “olabilir”, “doğru”, “fikir verdiğiniz için teşekkür ederim” gibi ifadeler saldırganlığı aşağıya çekip saldırganı uzaklaştırmaya dayanır.

İltifat Etme ve İltifatları Kabul Etme

İltifatlar gerçek duyulardan kaynağını alıyorsa, olumlu bir bildirim olarak karşı tarafın benlik değerinde önemli bir etkiye sahiptir. Böylelikle birey güçlü yanlarının farkında olur. Birey karşı taraftan yalnızca eleştiriler aldığıında, kendini savunmaya geçer çünkü benlik değeri zedelenir. Aynı eleştirilerde olduğu gibi, iltifatların da çeşitleri vardır.

Eğer iltifatların doğruluğuna inanılmıyorsa reddetmek, atılgan davranışı gösterir. Doğru, içten ve belirgin iltifatlar ile karşılaşıldığında bazen kabul etmek zor gelir.

Çatışmaları Çözümlemek ve Uzlaşma Sağlamak

Çatışma yönetiminde çözüm için önerilen çeşitli aşamalardan söz edilir. Bunlar; çatışmanın oluştuğu durumu incelemek, çatışma durumunu somut bir şekilde belirlemek, olası çözümler aramak ve anlaşmaya varmak olarak sıralanabilir (5,13,14,30,36).

Tablo 1: Pasif, Saldırgan, Dolaylı ve Atılgan Davranan Kişilerin Sözsüz Davranışları (60)

	Pasif Davranış	Saldırgan Davranış	Dolaylı Davranış	Atılgan Davranış
Duruş	Omuzlar çökük, kambur.	Omuzlar geride, başları diktir.	Beden hafif geriye eğilmiştir. Arkadaş canlısı gibi görünürler.	Postürleri dik, kendinden emin görünürler.
Mesafe	Diğerlerinin üzerlerine gelmelerine izin verirler, sözlü ve sözsüz mesajları uyumsuzdur.	Konuşurken diğer kişilere yaklaşırlar.	Ya çok uzak ya çok yakın dururlar.	Konuşurken diğerleriyle rahat bir mesafe bırakırlar.
Yüz İfadesi	Özür diler şeklindedir.	Gergin ve kaşlar çatıktır.	Eleştirilerini yüz mimikleriyle dolaylı olarak yaparlar.	Rahat, açık ve arkadaş canlısıdır.
Göz Teması	Gözlerini kaçırlar.	Bakışlar sert ve diktir.	Göz teması duruma göre değişir.	Göz teması kurarlar.
Ses Tonu	Kısıktır, konuşmada kararsızlık ve duraksamalar vardır.	Yüksek ve tehdit edicidir. Sık sık söz keserler.	Arkadaş canlısı, söz kesici, imalı ve tehditkar olabilirler.	Yumuşak, rahat ve tok bir ses tonu vardır. Konuşma akıcı ve açıktır, söylenilmek istenen doğrudan söylenir.
Jest	Hareketleri yavaştır.	Yumruklar sıkılmış, hareketleri sert ve huzursuzdur.	Nazik, koruyucu hareketleri vardır.	Hareketleri ile neyi nasıl yapacaklarını belirtirler.

4.2. STRES

4.2.1. Stres Kavramı ve Stres Tanımları

Stres, Latince’de “Estrictia” Fransızca’da “Estrece” kelimelerinden gelir. 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. İnsan ve canlılarla ilgili durumu tanımlamada kullanılan bir sözcük olmadan önce, fizik ve mühendislik bilimlerinde kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyılda kavrama yüklenen anlam değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organa ya da ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır. Buna bağlı olarak da stres; nesne ve kişinin, bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır.

Sağlam’ ın (2005) araştırmasında belirttiği gibi tıp alanında stres sözcüğü ilk olarak 19.yüzyılın ikinci yarısında, Fransız fizyolog **Claude Bernard** tarafından kullanılmıştır. **Bernard** stresi “organizmanın dengesini bozan uyarılar” olarak tanımlamıştır (6,7,15,22,33,34,35,39,40,45,49,50).

1877 yılında Alman fizyolog **Pflunger** stresi “yaşamın gereksinimlerini doyumak ve karşılamak için organizmanın zararlı etkenlerden kaçıp korunması” olarak tanımlamıştır (46). Aynı yıllarda Belçikalı **Frederic** de stresi “yaşayan organizmanın zararlı etkenlere karşı tepkisi” olarak ele almış ve bu tepkinin sonucunda “organizmanın zararlı etkenlerden kurtulacağına ya da hastalanacağını” ileri sürmüştür (11, 45,46).

1926 yılında **Walter Cannon** vücudun acil/ tehlikeli bir duruma karşı verdiği tepkiyi açıklamak için “savaş ya da kaç” kavramını tanımlamıştır. (<http://www.sbe.deu.edu.tr/Yayinlar/dergi/dergi/2004sayi3/aydin.pdf> 23-05-07) **Cannon**’a göre stres, organizmanın kendi yaşamını ve çevreye uyumunu (dengesini) tehdit eden bir unsura (uyarıcıya) karşı gösterdiği varoluş nedeni olan bir “savaşma ya da kaçma” tepkisidir. Bir tehlike ile karşılaşan canlı, başa çıkamayacağına inandığında kaçarak tehlikeden uzaklaşmaya çalışır, başa çıkacağına inandığında ise, tehlike ile savaşıyor ve yeni duruma uyum sağlar (11,45,46,62).

Stresi tanımlamada üç büyük yaklaşım vardır. Bunlar:

- **Uyarıcı modeline göre stres:** Bireyin dışında, çevresinde onu etkileyen, zorlayan bir durumun varlığı ile ortaya çıkar.

- **Tepki modeline göre stres:** Bu yaklaşıma göre stres yaşayan birey, buna karşı fizyolojik, heyecansal ve zihinsel yanıtlar verir.
- **Transaksiyonel modele göre stres:** Bireylerin düşünme, hatırlama, olaylara verdiği anlama, değer ve bu değerle çevre arasındaki etkileşime bağlı olarak stres yaşadıklarını ileri sürer (19)

Stresin babası olarak bilinen **Selye** 1956 yılında stresi “vücudun çeşitli uyarılara nonspesifik tepkisi olarak tanımlamıştır. Bu nonspesifik tepki her zaman aynıdır; ancak tepkinin derecesi farklılık gösterir ([http://www.sbe.deu.edu.tr/Yayinlar/dergi/dergi/2004sayi3 /aydin.pdf](http://www.sbe.deu.edu.tr/Yayinlar/dergi/dergi/2004sayi3/aydin.pdf) 23-05-07). **Selye** tepkiyi vücudun en olası yolla bu uyarana direnç göstermesi; organ veya sistemlerin fonksiyonunun en iyi tepki verebilecek duruma yükseltilmesi süreci olarak görmüştür. Strese gösterilen ilk tepki fizyolojiktir. Fizyolojik tepkilere aynı zamanda **Genel Adaptasyon Sendromu (GAS)** adı verilmektedir. GAS ilk kez **Selye** tarafından tanımlanmıştır. (4,11,29,33,38,40,41,45,46,51).

GAS üç fazdan oluşmaktadır. Bunlar:

- **Alarm Evresi:** Bu evre, vücudun dış uyarıyı stres olarak algıladığı evredir. Sempatik sinir sistemi ve endokrin sistem uyarılır. İki aşamada gerçekleşir. İlk aşama şok aşaması olup, kas tonüsünde azalma, kan basıncı ve vücut ısısında düşme görülür. İkinci aşamada şoka karşı tepkiler oluşmaktadır. Bu dönemde epinefrin ve norepinefrin salgılanarak vücudun biyolojik mekanizmaları stresle savaşmak için harekete geçer. Adrenal kortekste genişleme, adrenokortikotropik hormon (ACTH) salgılanması, kan basıncı, solunum sayısı, kalp vuruş sayısı ve kas gerilimi artmakta, göz bebekleri büyümekte, depolanmış şeker ve yağ kana geçmekte, kan pıhtılaşma mekanizmaları işlerlik kazanmaktadır (1,10,11,21,28,42,46).
- **Direnç Evresi:** Bu evrede vücut stabilize olur. Hormon düzeyi, kan basıncı, kardiyak out-put normale döner. Kişi stresöre uyum sağlamaya çalışır. Parasempatik sinir sistemi devreye girer. Uyum gerçekleşirse vücutta oluşan hasar onarılır. Bu evre süresince vücut direnci düştüğü için, enfeksiyona karşı vücut direnci azalır. Kan kaybı, uzun süren mental hastalık, vücudun zayıf

düşmesine neden olan bir hastalık mevcut ve adaptasyon imkansız ise; kişi direnç evresinden çıkarak tükenme evresine geçer (11,46).

- **Tükenme Evresi:** Stresör çok ciddi ise ve uzun süre devam ederse, organizma tükenme aşamasına gelir. Bu dönemde, yeniden alarm dönemi reaksiyonları ortaya çıkabilir. Her canlının uyum yeteneği ve enerjisi farklıdır. Başa çıkılamayan stresler karşısında denge bozulur, uyum enerjisi biter. Bunların ardından tükenme ve bitkinlik nöbetleri görülür. Şok ya da ölüm gerçekleşebilir (11,46).

Literatürde **Mandler** stresi, “zararlı etkenlerin yarattığı tehlike işareti” olarak tanımlamış ve bu tehlikenin ortaya çıkmasında organizmanın rolü üzerinde durmuştur (http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/sos_mak/makaleler%5Cİsmail%20GÖKDENİZ%5C173-189.pdf 23-05-07). 1981 yılında **Menaghan ve Mullan** “stres, organizmanın zararlı ortamlara tepkisidir” diye tanımlamıştır. 1981 yılında **Hause** “stres insanın içinde yaşadığı ortamı, kötü olarak değerlendirmesi sonucu içine düştüğü durum” olarak tanımlamıştır. 1984 yılında **Folkman ve Lazarus** psikolojik stresi, “kişinin iyilik halini tehlikeye sokan ve kişinin kaynaklarını aşan veya tüketen, kişi ile çevresi arasındaki özel ilişki” olarak tanımlamıştır. Genelde olumsuz bir durum olarak algılanan stres, araştırmacı ve bilim adamlarına göre kısaca bireyin, tehdit edici çevre özelliklerine karşı gösterdiği bir tepki olarak tanımlanmaktadır. Açıkçası stres, bireyle çevresi arasında zayıf bir uyumun varlığını göstermektedir. Çevrenin bireyden aşırı isteklerinin olması ya da bireyin kapasitesinin üstünde istekleri olması, bu durumun nedeni olabilir (http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/sos_mak/makaleler%5Cİsmail%20GÖKDENİZ%5C173-189.pdf 23-05-07, 8,9,45,46).

Tarihsel gelişim boyunca, stres kavramı organizmaya zarar veren etkenleri ve zarar veren etkenlere karşı organizmada ortaya çıkan olumsuz değişiklikleri ve tepkileri anlatmak gibi iki farklı anlamda kullanılmıştır.

Stres, bireyin yaşamındaki iç ve dış çevresini değiştiren ya da tehdit eden nonspesifik bir tepkide yoğunlaşan, fiziksel ve duygusal bir durumdur. En çok kabul edilen şekliyle stres; bireyin iç ya da dış ortamdaki değişiklikleri tehdit, mücadele ya da tehlike olarak algıladığı, uygun kaynaklara sahip olduğunda uyum sağladığı ve

dengesini sürdürdüğü, kaynaklar yeterli olmadığında, uyum ve dengesinin bozulduğu dinamik bir süreçtir (45,46).

Stres genellikle olumsuz ve zararlı anlamda ele alınmaktadır. Ancak insanın yaşamındaki bu zorlanmalar, yenilerini aramak, çalışmak, yaratmak konusunda harekete geçmesini sağlar. Bu durum; bireyde değişim, gelişim, yaratıcı ve eğitici yaşantıları beraberinde getirir. Bu anlamıyla stresler, bireyi ileriye götürücüdür. Yaşandıkça bireye canlılık, neşe ve kazanç sağlayan, yaşanması istenen durum ve yaşantılar olumlu stres olarak adlandırılır. Bu duruma “eustres” de denilmektedir. Bireyin kaynaklarını ve baş etme yeteneklerini tüketen stresli durumlar olumsuz bir etki oluştururlar. Bu tür yaşantılar “distres” olarak da tanımlanmaktadır (45,46).

4. 2.2. Stresör Nedir?

Stresörler ya da bir başka deyişle stres üreten faktörler (Stress-producing factors); organizmanın uyum kapasitesini değiştiren, stres yaşamasına neden olan, iç ya da dış ortamdan kaynaklanan uyaranlardır (45,46,61).

Stresörler; fiziksel, psikolojik ve psikososyal olarak üç gruba ayrılabilir. Çevre kirliliği, ısı, ışık, gürültü fiziksel stresörlere, duygu, düşünce, algı gibi içsel eylemleri etkileyen durumlar psikolojik stresörlere, trafik yoğunluğu, teknolojik gelişmeler gibi günlük ve toplumsal yaşanan değişiklikler, ölüm, doğum, evlilik gibi yaşam olayları ise psikososyal stresörlere örnek olabilir (45,46).

Stresörler doğaları itibariyle ikiye ayrılırlar ve birincil stresörler ile ikincil stresörler olarak adlandırılırlar. Birincil stresörler hayatta problem olan durumlardır. Aynı zamanda ikincil stresörlerin de kaynağını oluştururlar. Stresör oluşları nedeniyle de ani başlayıp ani kesilme gösteren içsel ve çevresel özellikleri de bulunur.

Mevcut şartların kesilmeden aralıksız olarak devam etmesi halinde ve bunların bir problem olduklarının da farkına varılması ile ortaya çıkan devam edici durumlara ise kronik stresörler denir (45,46).

Stresörlerin beş genel özelliği vardır.

1. Stresörler farklı kişileri farklı yollarla etkilerler. Bu farklılık ise bazı etkenlere bağlıdır. Bunlar;

- Stresörün kendisi: Stresör hangi şiddette görüldü? Ne kadar sürede sonlandı? Gücü nasıldı? gibi sorularla stresör tanımlanmalıdır. Çok güçlü stres veren bir durum kısa süreli ise; sıklıkla az stresli ama kronik bir durumdan daha iyi tolere edilir. Çünkü kronik stres, sürekli uyum gücü gerektirir ve bu da bireyde fizyolojik ve psikolojik değişikliklere neden olur.
- Stresöre tepki : Stresöre verilecek tepki bireyin gücüne bağlıdır. Bireyin geçmişteki stres verici durumlara uyumu ve genetik yapısı tepkide rol oynar.
- Birey için bazı stresörler daha anlamlı ve önemli olabilir. Bu ise; bireyin aile yaşantısı, çevresine bağlıdır.

2. Kaynağı ne olursa olsun kişi bir stresörle karşılaştığı zaman ona uyum göstermeye çalışır. Eğer uyum başarılı olmuşsa bireyin dengesi bozulmaz ya da denge yeniden sağlanabilir. Ancak uyum sürekli başarısız olursa sonuçta birey hastalanabilir.

3. Bir stresörün kendisi başka yeni streslerin kaynağı olabilir.

4. Hiç bir stresör tek başına hastalık nedeni olmaz.

5. Stresör hangi yapıda olursa olsun çok şiddetli ve uzun süreli ise sonuçta bireyi etkisi altına alır.

Her bireyin algılamış olduğu stres düzeyi farklılık gösterir. Bu farklılıklar bireylerin sahip olduğu özellikler ve stresörün süresi, şiddeti / yoğunluğu, etkilediği alan ve anlamı ile ilgilidir (45,46).

Bireyin stres yaşamaması, kişilik donanımları ve elindeki olanakları kullanabilmesi ile ilişkilidir. Kişilik; insan yapısının duygusal durumunun, davranış biçimlerinin, ilgilerinin, yeteneklerinin ve diğer psikolojik özelliklerinin en karakteristik bütünüdür. Kişilik özellikleri incelenerek A ve B davranış tipleri tanımlanmıştır. A tipi davranış biçimi içinde olanlar yoğun dürtüleri olan, saldırgan, ihtiraslı, rekabetçi, yapılması gereken birçok işin baskısını üzerinde hisseden ve zamana karşı yarışan insanlardır. Üç ana özellikleri; rekabet içinde başarıya ulaşma çabası, abartılmış bir zaman darlığı, saldırganlık ve düşmanlıktır. B tipi davranış biçimi içinde olanlar ise;

gevşek, sakin, sabırlı, hoşgörülü ve zaman baskısını hissetmeyen insanlardır. Dolayısıyla A tipi davranış biçimi içinde olanlar daha çok stres yaşamaktadır (9,45,46).

Cinsiyet farklılığı ve stres yaşama durumuna bakıldığında, tüm dünyada çocukluktan başlayarak, şiddet, kötü muamele gibi olumsuz yaşantılarla ya da hormonal değişiklikler, doğum, aşırı iş yükü gibi zorlayıcı etkenler nedeniyle stresle en fazla karşı karşıya kalanlar kadınlardır. Türkiye Ruh Sağlığı Profili çalışmasında anksiyete bozukluğunun kadın erkek oranı 2 / 1 olarak bulunmuştur (45).

Bireylerin yaşamlarında gerçekleşen olumlu (terfi etmek, evlenmek, tatil vb.) ya da olumsuz (ölüm, yasal sorun, borçlanma vb.) her değişim, stres yaşamalarına neden olabilir.

Birey çevresiyle ilişkisinde değişiklikleri sürekli değerlendirir. Bireyin stresi algılama ve değerlendirmesi psikolojik, sosyolojik, sağlık ile ilgili ve çevresel değişkenlerden etkilenir (45,46).

- Psikolojik değişkenler; eğilimler, inanç ve hedefler.
- Sosyolojik değişkenler; etnik grup, kültürel geçmiş, sosyo-ekonomik durum.
- Sağlık ile ilgili değişkenler; geçmiş ve şimdiki sağlık durumu.
- Çevresel değişkenler; iş, aile ve sosyo-politik çevre.

4.2.3. Stresle Başa Çıkma

Stresörün değerlendirilmesinden sonraki basamak, başa çıkma mekanizmalarının değerlendirilmesidir. Stresle başa çıkma ya da stres yönetimi; ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam biçimi sağlamaktır.

Lazarus ve Folkman'ın tanımına göre başa çıkma, "bireyin kapasitesini azaltıcı veya zorlayıcı olarak değerlendirilen, belli içsel veya dışsal taleplerle baş etmek için, bilişsel ve davranışsal çabalardaki sürekli değişimlerdir (45).

Adaptasyon; organizma için yararlı olan, organizma-çevre ilişkisini sürdüren bütün süreçlerin bileşimi olan dinamik bir süreçtir. Adaptasyon, kişinin hayatta kalma ve gelişme kapasitesi olarak da tanımlanmakta ve üç alanı etkilemektedir. Bunlar; sağlık, psikolojik iyilik ve sosyal işlevlerdir. **Savunma**, sorunla yüzleşmekten kaçınarak

rahat durumunun devamını amaçlamaktadır. **Doyum**, uyum çabalarının başarıya ulaşmış olmasıdır. Sorun çözme, birey için nispeten az riskli koşullarda düşünceli, esnek, gerçekçi girişimlerdir (46,49).

Başa çıkma, çevreden ve içten gelen çatışmaları ve istekleri kontrol etmek için yapılan davranışsal ve bilişsel çabalaradır. Başa çıkmak için en gerekli şey, bireyin kaynaklarını zorlayan, tehdit eden ya da sıkıntı yaratan bir olayın olmasıdır. Başa çıkma, stresli yaşam olaylarını takiben gelişen, otomatik, biyolojik temelli davranışlar olmayıp, bilinçli ve amaçlı olarak gerçekleştirilen, davranışsal ve bilişsel değişikliklerdir (46,49).

Stres yönetiminin genel amacı, bütüncül iyilik durumunu sürdürerek ve tamir ederek, negatif stresi azaltmaktır (46,49).

Sağlam' ın (2005) araştırmasında belirttiği gibi **Ursin**, bireyin başatma yeteneğini etkileyen faktörleri şöyle sıralamıştır;

Stresörün neden olduğu korku düzeyi;

- Bazı zarar tiplerinin korkusu,
- Başarısızlık korkusu,

Bireyin kaynakları;

- Daha önce benzer olayla karşılaşma,
- Eğitim ve felsefe (bakış açısı) düzeyi,
- Destek sistemlerinin mevcudiyeti,

Rol değişimleri;

- Entellektüel stratejiler,
- Savunma mekanizmaları

Sosyal destek; kişinin sevildiğini, kabul edildiğini, kendisine değer verildiğini, saygı duyulduğunu, bir gruba ait olduğunu hissedebilmesini sağlayan ilişkileri anlatmaktadır. Sosyal destek sağlayan grup içinde; aile, yakın arkadaşlar, meslektaşlar, ortak ilgisi olanlar, bilgi ve becerilerini paylaşanlar bulunmaktadır. Sosyal desteğin başarılı olabilmesi için; desteğin gereksinime uygun olması, desteği verenin stressiz

olması ve kişinin probleminde aşırı yüklenmemesi gerekmektedir. Araştırmacılar sosyal desteği farklı gruplara ayırarak, sosyal destek verme yollarının farklı etkileri olabileceğini belirtmişlerdir. Genel olarak sosyal destek; duygusal destek, enstrümantal destek olarak ikiye ayrılır. Duygusal destek; moral destek, sempati ve anlayış içinde olmaktır. Enstrümantal destek; öğüt, bilgi ve yardım almayı içerir (45,49).

Stresle başa çıkmada cinsiyet faktörünün de etkisi vardır. Birçok kültürde erkek güçlü ve problem çözücü olarak görülürken, kadın bağımlı ve yardıma muhtaç birey olarak görülmüştür. Başa çıkmada, erkeklerin doğrudan harekete geçme, kadınların uzak durma, katarsis ve dua etme gibi pasif çözüm stratejilerini seçtikleri belirlenmiştir. Ancak, aktif stratejiler içinde yer alan sosyal destek aramayı kadınlar daha sık kullanmaktadır. Kadınlar başa çıkma yollarını erkeklerden daha fazla kullanmakta ve geniş görüşe sahip olmalarına rağmen, kullandıkları teknikler daha az etkilidir. Yapılan çalışmalar, kadınların daha çok duygu odaklı, erkeklerin ise sorun odaklı başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını göstermiştir.

Kronik stres yaşayan depresif kadınların başa çıkmada, boyun eğici yaklaşımları daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Ancak psikolojik sağlık açısından; önemli olanın hangi başa çıkma yollarının kullanıldığının değil, başa çıkma davranış şekillerinin genişliği olduğu belirtilmiştir (46).

Bireyin stresle başa çıkmak için seçtiği yöntemler, genel olarak **etkili** ve **etkisiz** başa çıkma yöntemleri olarak iki başlık altında toplanabilir (9,19,46).

Kullanılan etkisiz başa çıkma yöntemleri;

- **Bedene yönelik olanlar:** ilaç, alkol, sigara kullanımı/ bağımlılığı, kötü beslenme.
- **Duygulara Yönelik Olanlar:** psikolojik savunma mekanizmalarının fazla kullanımı ve bilişsel çarpıtmalar.
- **Davranışlara Yönelik Olanlar:** İçer kapanma, saldırganlık, intihar.

Etkili başa çıkmayı kolaylaştıracak teknikler ise üç grupta toplanmaktadır;

- **Beden İle İlgili Teknikler;** bu teknikler santral sinir sistemi ve sempatik sinir sistemi üzerine etki ederek, stresin beden üzerindeki olumsuz etkilerini kontrol altına almaya yararlar. Bu teknikler; solunum egzersizi, gevşeme teknikleri (otojenik gevşeme, progresif gevşeme, aroma terapi), fizik egzersiz, biofeedback, dinlenme, uyku ve beslenmedir.
- **Zihinsel Teknikler;** sorunun kaynağının farkına varılarak en iyi çözüm yolunun bulunması ve sonucunda olay üzerinde kontrol kazanılmasını sağlamaktır. Bu teknikler zihinsel düzenleme tekniğidir.
- **Davranışçı Teknikler;** sosyal yeterliliğin artmasını sağlamakta olan bu teknikler; davranış biçiminin değiştirilmesi, zamanı iyi kullanma, girişkenlik eğitimi, öfkeyle başa çıkma, etkili iletişim becerileri ve etkili problem çözme becerilerini geliştirmeyi içermektedir (9,19,46).

Başta çıkma yanıtının seçiminde, stresör ve özelliklerinin algılanması önemlidir. Stresle başa çıkmanın iki türü vardır. Bunlar; kişi-çevre ilişkisini değiştiren problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkmadır.

Problem Odaklı Başa Çıkma: Olay değiştirilebilir olarak algılandığında; kognitif problem çözme, karar verme, kişiler arası anlaşmazlıkları çözümlenme, öğüt alma, amaç belirleme, zamanı iyi kullanma stratejileri kullanılır.

Duygu Odaklı Başa Çıkma: Olayın değiştirilmesinin uygun olmadığı durumlarda, olayın anlamını değiştirmeye yönelik bilişsel çabalar, bilişsel yeniden şekil verme, sosyal benzetmeler, en aza indirgeme, olayları iyi yönüyle görme stratejileri kullanılır.

Başta çıkma mekanizmaları görev yönelimli tepkiler ya da savunma mekanizmaları olarak sınıflandırılır. Bunlar; girişken davranış, çekilme davranışı ve uzlaşma davranışıdır.

Girişken Davranış: Bireyin probleminin çözümü için çaba sarf etmesi ile oluşur. Girişkenlik ve problem çözümü yapıcı; kızgınlık (saldırganlık ve öfke) eylemi yıkıcı olabilir.

Çekilme Davranışı: Tehditten fiziksel geri çekilmeyi ya da yenilgiyi kabul etme, ilgisiz olma, suçluluk duygusu, izolasyon gibi emosyonel tepkileri içerir.

Uzlaşma Davranışı: Genellikle yapıcıdır; bireyin gereksinimlerinin yerine getirilmesi için amaç ya da çözümün yerine geçmeyi içerir (46).

Söz konusu bu davranışların çoğu geçmiş deneyimler, sosyo-kültürel etki ve beklentiler üzerine temellenen öğrenilmiş davranışlardır. Başa çıkma mekanizması olarak kullanılan savunma mekanizmaları ise şöyledir;

Mantığa Bürüme (Rationalization): Sık görülen bir mekanizmadır. Amaç, bireyin özsaygısını sürdürmek ve suçluluk duygusunu önlemektir. Engellenen arzular, eksiklikler, başarısızlıklar benliği ve kişisel değer duygusunu zedeler. Bu mekanizma nedeni bilinmeyen gerçek davranışlar için entellektüel, mantıklı nedenler harekete geçirmektedir. Örneğin; türlü kaygılarını içki içerek gidermeye alışmış bir insan “içkiyi, sıhhatine iyi geldiği ve damarlarının açılmasına yardım ettiği için içtiğini” söyleyerek alışkanlığını mazur göstermeye çalışır.

Yansıtma (Projection): Bu mekanizmada birey gerçekte kendi sahip olduğu özellikleri başka bireylere yükleyerek onları eleştirir. Bu mekanizma iki şekilde açıklanmaktadır. Toplumca onaylanmayan, kendini küçük düşürücü bazı davranışların nedenini birey, kendi dışındaki eşya, birey, olay ya da insanlarda aramaya yönelir. Örneğin; okulda başarısız olan bir öğrenci bunun nedeni olarak, o dönem hasta olduğunu, ders notlarının zamanında verilmediğini, sınav şekline alışık olmadığını, öğretmenin dersi iyi anlatamadığını göstermek eğilimindedir.

Bazen de birey toplumca beğenilmeyen ve ahlaka aykırı görülen güdülerini, düşüncelerini ve isteklerini dışarı yansıtıp, bunları başka insanlarda ve çevrede görmeye başlar. Çoğu kez başkalarının davranışlarını kendi temel gereksinim ve güdülerinin ışığı altında yorumlar. Örneğin; cinsellik güdüsü kuvvetli olmakla beraber, toplumsal yasaklardan dolayı karşı cinse yaklaşamamış bir kadının, bütün kadınları erkek düşkününü olarak nitelendirmesi sık görülen bir durumdur (46).

Bastırma (Repression): Mevcut durumların bilincinde anksiyeteye neden olan durumdan korunmada kullanılan fikir, güdü ya da olayların istemeyerek bilinçten dışlanmasıdır. Örneğin; büyükannesi meme kanserinden ölmüş kişi, kendine meme muayenesi yapmayı unuttur.

Önlemek (Suppression): Bireyin kabul edilemez fikir, duygu ve olayları bilinçli bir şekilde zihin dışına atmasıdır.

Yadsıma (Denial): Bireyin kabul edilemeyen bir bilgiyi, bilmeyi bilinçsizce reddetmesi; kendi kendine yalan söylemesidir.

Karşıt Tepkiler Kurma (Reaction Formation): Birey çatışan duygu ya da güdülerden toplumca beğenilmeyeni inkar için böyle bir güdünün onu sevk ettiği davranışın tam tersini abartılı olarak yapmasıdır. Örneğin; kardeşini kıskanan bir çocuğun aşırı derecede iyi bir ağabey/ abla olmaya çalışması gibi.

Yüceltme (Sublimation): Bireyin kabul edilemeyen duyguları sosyal olarak kabul edilebilir bir davranışa çevirmesidir (46).

Yer değiştirme (Displacement):Anksiyeteyi azaltma yoludur.Bu mekanizma duyguların gerçek bir nesne yerine, yerini tutacak başka bir nesneye kaymasıdır.Örneğin; dönem ödevini yeniden yazmasını isteyen hocasına sinirlenen öğrencinin eve geldiğinde arkadaşlarının kendisine ne yapmasını söyledikleri için sinirlenerek bağırması.

Gerileme (Regression): Bireyin daha erken yaşam dönemlerinin davranışlarını benimseyerek avunmasıdır. Sıkıntılı durumlarda yetişkin bir insan kekeler, kızarır, kendi olgunluk düzeyinin altında adeta bir genç, hatta bir çocuk gibi davranır. Bir genç bazen on yaşındaki bir çocuk gibi bağırır, ağlar.

Özleşme-içe atım(introjection): Bireyin bilinçsizce hayran olduğu diğer bireyin karakter özelliklerini benimsemesidir.

Özdeşim(identification): Bireyin yetersizlik duygusundan kaçınmak için, diğer birey/ grubun özelliklerini benimsemesidir. Kendi çekiciliğinden emin olmayan bireyin, popüler birinin giyim ve hareketlerini benimsemesi gibi.

Uzaklaşma(isolation): Bireyin stresli olarak algıladığı bir şeyden uzaklaşma hissidir.

Giderim(compensation): Bir alanda yetersizliği olan bireyin, başka bir alanda başarılı olarak kendini kabul ettirmesidir.

Fantezi(Fantasy): Birey arzu ve emellerini gerçekleştiremediği, iç ya da dış nedenlerle ihtiyaç ve güdülerini doyumsuz kaldığı zaman, hayal kurarak doyum sağlama yoluna sapar. Günlük hayatta tatminsiz kalan istekler, rüya ve hayal aleminde gerçekleşebilir. Kitap okumak, sinemaya tiyatroya gitmek de bir çeşit avunma yoludur. Bu gibi sanat eserlerini izlerken, birey kendini bu eserlerin kahramanları yerine koyar

ve hayatta yapmadığı birçok şeyi, bu kahramanların yapması,ona ikinci elden bir doyum sağlar.

Entellektüelleştirme(Soyut kavramlara bürüme): Stres yaratan sorunlar üzerinde bir tür uzaklaşma ya da kopma biçimi olarak soyut düzeyde düşünmedir. Soyut düşünmede problem sanki tüm insanların ortak sorunuymuş gibi ele alınarak, bireyin kendisini sorunlarla ilgili duygularından uzaklaştırması sağlanır. Doktordan kanser olduğunu öğrenen gencin, herhangi bir duygu yaşamaksızın kanserin tedavi ve fizyolojisini araştırması gibi.

Savunma mekanizmaları; engellenme ve çatışmaların meydana getirdiği kaygı ve gerilimleri azaltır, fakat bu etkileri geçicidir. Ayrıca sosyal bakımdan yararlı olsalar bile, savunma mekanizmaları hiçbir zaman kişiyi tam anlamda bir doyuma ve mutluluğa götürmez.(15,46)

4.3. DAVRANIŞ BİÇİMLERİ ve STRES ile BAŞA ÇIKMAYLA İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Üstün'ün (1995) çeşitli hastanelerde çalışan hemşirelerin atılgan davranışı ve tükenmişlik durumunu etkileyen değişkenleri belirlemek amacıyla yaptığı araştırmasında hemşirelerin atılganlık düzeylerini, çalıştıkları hastanenin, mezun oldukları okulun ve haftalık çalışma süresinin etkilediği belirlenmiştir. Hemşirelerin yaşı, medeni durumu, çalıştıkları servis, hizmet süresi, bakım verdiği hasta sayısı ve nöbete girme durumunun atılganlık düzeyini etkilemediği ifade edilmiştir. Hemşirelerin atılganlık ve tükenmişlik düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmıştır (57).

Aştı'nın (1995) ülkemizdeki hemşirelik literatürünü inceleyerek yazdığı makalede, hemşirelerin atılgan olamadıkları belirtilmiştir. Hemşirelerin atılgan olamama nedenleri, hemşireliğin kadın mesleği olması, mesleğin toplum içindeki yeri, hemşirelerin benlik saygısının düşük olması, sağlık sisteminin hekimlerin egemenliğinde olması şeklinde ifade edilmiştir (6).

Yıldız' ın (2006) birinci basamak sağlık hizmetlerinde çalışan hemşire, ebe ve sağlık memurlarının benlik saygısı ve atılganlık düzeylerini belirlemek amacıyla yaptığı araştırmasında atılganlık düzeylerini yaş ve kaçınıcı çocuk olduklarının etkilediğini belirtmiştir (59).

Timuçin' in (2005) araştırmasında belirttiği gibi; Amerikan literatürü bu konuda bazı örnekler sunmaktadır. Bu örneklerde dinamik yöntemler üzerinde durulmuştur. Genel inanış, atılğan davranış biçiminin sadece deneyimle kazanıldığı yönündedir. Atılğanlık eğitiminde konuyu içselleştirmek yerine, entellektüelleştirme riski vardır. Davranışların, eğitime başlamadan ve yeni edinilen beceriler gelişmeden önce değerlendirilmesi konusunda bazı kanıtlar bulunmaktadır. İngiliz literatürü de bu tür yaklaşımlara yer vermiştir. Literatürde yer alan çalışmaların çoğu, atılğan davranış örüntüsünün uygun bir eğitim ile gerçekleştirilebileceğini kabul eder. Bu görüş, ülkemizde bu konuda çalışan birçok uzmanın ortaya koyduğu kuramsal ve ampirik bulgularla desteklenmektedir (55).

Timuçin' in (2005) yönetici hemşirelerin atılğanlık düzeylerini belirlemek ve atılğan davranışı etkileyen faktörlerle ilişkisini ortaya koymak amacıyla, yönetici hemşirelerle yaptığı araştırmada yönetici hemşirelerin atılğan olduğunu belirtmiştir (55).

İngiltere' de, her yıl 40 milyon iş gününün stresle ilgili hastalıklar nedeniyle kaybedilmekte olduğu, Avustralya'da 1994 yılında iş stresi nedeniyle 30 milyon dolar harcandığı vurgulanmaktadır. ABD'de stresle ilişkili problemler yüzünden, her yıl çalışanların toplamda 550 milyon gün işe gitmediği, stresin neden olduğu hastalıklar, kazalar, iş günü kayıpları ve madde bağımlılığından dolayı 150 milyon doların üzerinde bir kayıp olduğu belirtilmiştir (www.ilo.org/public/english/protection/safework/stress/whatis.htm 23.05.2007).

ILO, hemşirelerin çalışma ortamına ait başlıca stresörleri; başhemşire ve yöneticilerle yaşanan çatışmalar, rol çatışması ve belirsizliği, ağır iş yükü, hastaların sorunları nedeniyle yaşanan duygusal stres, yoğun bakıma gereksinimi olan ve ölmekte olan hastalarla çalışma, hasta ve yakınlarıyla yaşanan çatışmalar ve vardiya ile çalışmak olarak tanımlanmaktadır (<http://www.ilo.org/public/english/protection/safework/stress/nursing.htm> 23.05.2007).

Sağlam' ın (2005) araştırmasında belirttiği gibi **Boyle ve arkadaşları** güçlük, başa çıkma yolları, sosyal desteğin tükenmişlik ilişkisini inceleyen ve 103 hemşireyle yaptıkları çalışmada, iş stresi ile başa çıkmada hemşirelerin kullandığı faktörler kullanım yoğunluğuna göre şöyle sıralanmaktadır; % 69'u hemşirelerin birbirine desteği, % 28 yönetim desteği, % 17 görev yapısı – esnekliği, % 10 aile desteği, % 8

çevresel özelliklerdir.Boey'in 1043 hemşire ile yaptığı araştırmada, aile üyelerinden sosyal destek alan hemşirelerin negatif duygu odaklı başa çıkmayı, diğer başa çıkma yöntemlerinden daha az kullandıkları belirlenmiştir.**Robinson ve Lewis** yoğun bakım hemşireleri ile yaptıkları çalışmada, hemşirelerin stresörlerle başa çıkmak için problem çözme, izin alma, çalışma arkadaşlarıyla problemleri tartışma, televizyon seyretme, kahve içme gibi yöntemler kullandıklarını belirlemiştir (46).

Sever'in (1997) araştırmasında, hemşirelerin iş yükünden kaynaklanan stresörlerle başa çıkmada; sorun odaklı başa çıkma, enstrümantal ve emosyonel destek arama, kendini kontrol etme, mesafe koyma, kaçma/kaçınmayı kullandıklarını belirtmiştir (49).

Akbal-Ergün ve arkadaşlarının (2001) hemşireler ile yapmış olduğu çalışmada; hemşirelerin stres düzeyi incelendiğinde, %12,8'in düşük, %12,8'nin orta, %25,5'nin yüksek, %48,9'nun aşırı derece stresli oldukları bulunmuştur. İşle ilgili stresörlerin dağılımı incelendiğinde, hemşirelerin %80,9'nun yetersiz kadro ve bozuk araç gereçlerle çalışmaktan, %74,5'nin eksik ve yetersiz malzeme ile çalışmaktan, %72,3'nün takdir edilmeyen, belirsiz sorumluluklar yüklenmekten ve terfi ile ilgili sorunlardan, %68,1'nin terminal dönemdeki hastanın bakımını üstlenmekten sıkıntılı oldukları bulunmuştur (2).

Sağlam (2005) araştırmasında, hemşirelerin stresle başa çıkmada, davranış değişimi (%80), problem çözme yöntemi (%70), egzersiz (%70), mizahi yaklaşım (%70), eğlenme aktivitesi (%60), zaman yönetimi (%50),ileri gevşeme teknikleri (%50), derin solunum (%50) ve masaj (%10) yöntemlerini kullandıklarını belirtmiştir (46).

Acil serviste çalışan hekim ve hemşirelerin yaşanan sıkıntılarla başa çıkmada en çok kullanılan yöntemler, aile/arkadaşlarla paylaşma ve savunma mekanizmalarıdır (<http://www.acilveilkoyardim.com/arastirmalar/acilservisidoyumu.htm> 23.05.2007).

Tuğrul' un (2000) stres ve depresyon arasındaki ilişkileri ve strese karşı dayanıklı olabilmede rol oynayan bazı değişkenleri incelediği araştırmasında; stres yaratan durum ya da olayı gerçekçi bir biçimde değerlendirebilen, sorun odaklı başa çıkma yollarını daha sık kullanan, benlik saygısı yüksek ve sosyal desteği fazla olan bireylerin strese, daha dayanıklı olduklarını belirtmiştir (<http://www.cty.com.tr/pdf/6/4/12.pdf> 23.05.2007).

Görgülü'nün (1990) hemşirelik ve iş ortamı stresörleri konulu çalışmasında hemşirelerin; hasta bakımı, bilgi ve beceri, kişilerarası ilişkiler, yönetim ve fiziksel iş çevresi ile ilgili çeşitli stresörlerden etkilendiği bulunmuştur (32).

Ekizler H. (1989), hemşirelik öğrencilerinde stresi belirlemek amacıyla yaptığı çalışmasında öğrencilerde baskı ve stres yaratan önemli bir durum olarak, tek cinsiyetli grupta eğitim görmelerine ve yurtlarda aynı şekilde yaşamalarına bağlamıştır. Bu nedenle karşı cinse yabancılaştıklarını, utangaçlık ve çekingenlik duygularının geliştiğini, aktivitelere yeterince katılmadıklarını, bunun da onlarda ruhsal çökkünlük yarattığını belirtmiştir (28).

5. GEREÇ VE YÖNTEM

5.1. ARAŞTIRMANIN TÜRÜ

Araştırma; Haliç Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinin, kendilerini anlatma ile stresle başetme arasındaki ilişkiyi, belirlemek amacıyla tanımlayıcı ve analitik olarak planlandı.

5.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Araştırma Haliç Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Müdürlüğü'nden yazılı izin alınarak 13 Aralık 2006-13 Mart 2007 tarihleri arasında yapıldı.

Araştırmanın evrenini; birinci, ikinci, üçüncü, ve dördüncü sınıfta öğrenimlerine devam eden öğrenciler, örneklemini ise; araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 208 öğrenci oluşturdu.

5.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veri toplamada anket formu (EK-1), Kolej Kendini Anlatma Ölçeği (EK-2) ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği (EK-3) kullanıldı.

5.3.1. Anket Formu:

Literatür incelemesine dayandırılarak hazırlanan anket formu 13 sorudan oluşmaktadır (EK-1). Bu anket formunda öğrencilerin sınıfı, yaşı, yaşamlarının en büyük bölümünün geçtiği yer, aile tipi, kardeş sayısı, anne- baba eğitim durumu, ailesinin ve kendisinin aylık geliri, kendi ve karşı cins ile ilişki kurmasındaki tutumu, duygularını ifade etmesindeki tutumu sorgulandı.

5.3.2. Kolej Kendini Anlatma Ölçeği:

1974 yılında **Galassi ve Galassi** tarafından geliştirilmiş, Nilüfer Voltan Acar (1985) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek; öğrencilerin atılgan iletişim becerisini geliştirme düzeyini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Likert tip beşli dereceleme ölçeği niteliğinde bir envanterdir.

Ölçek maddeleri olumlu atılganlık, olumsuz atılganlık, kendini inkar ve kendini onaylamayı kapsar. Toplam 50 maddeden oluşmaktadır. Kolej Kendini Anlatma Ölçeği'nden alınan toplam puanın yüksek olması atılgan davranışın yüksek, düşük olması atılgan davranışın düşük olduğunu ifade eder. Alınan puanlar 0 ile 200 arasında değişmektedir. Çekingenliğe doğru uzanan uç 0'a, atılganlığa doğru uzanan uç 200'e ulaşmaktadır. Cut-off grubun ortancası olarak alınır. Seçenekler 0 ile 4 arasında değişmektedir. 3, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 34, 35, 36, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 48 ve 49'uncu maddeler "0, 1, 2, 3 veya 4" olarak işaretlenmişse puanlamada bu maddelerin değerleri tersine döner. Ölçeğin 11. maddesinde yer alan "Sizden 1 yıl borç alan biri unutmuş görünüp ödemiyorsa hatırlatır mısınız?" ifadesi, 1 yıl günümüz koşulları düşünüldüğünde önemsenmeyecek bir miktar olarak görüldüğünden öğrencilere, "Sizden borç alan biri unutmuş görünüp ödemiyorsa hatırlatır mısınız?" şeklinde sorulmuştur.

5.3.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği:

1989 yılında **Carver ve arkadaşlarının** geliştirdiği ölçek zor ve stresli durumlarla karşılaşıldığı zaman, kişilerin verdikleri yanıtları ve başa çıkma yollarını inceleyen, her biri dörder maddeden oluşan, ayrı ayrı puanlanan 15 alt ölçekten oluşmuştur. Türk toplumuna uyarlayarak, Stresle Başa Çıkma Ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını 1995 yılında yapan Şeyda Gök 2 alt ölçek çıkarılarak, 13 alt ölçek olarak kullanılmasına karar vermiştir. Araştırmamızda kullanılan 13 alt ölçek şunlardır:

Stres ile Etkin Başa Çıkma Alt Grubu

- 1. Aktif Başa Çıkma:** Stres yaratan olayların üstesinden gelmek ya da onun yarattığı etkileri hafifletmek için aktif adım atma sürecidir. Doğrudan harekete geçmek, gösterilen çabayı arttırmak ve başa çıkma girişimini kademeli olarak gerçekleştirmeye çalışmak, bu süreçte yer almaktadır. 5, 25, 47, 58 sayılı ifadelerle belirtilmiştir.
- 2. Planlama:** Stres yaratan olayla nasıl başa çıkılacağına düşünülmesidir. Harekete geçmek için planlar yapmayı, hangi adımların atılacağını ve sorunun nasıl ele alınacağını düşünmeyi içerir. 19, 32, 39, 56 sayılı ifadelerle belirtilmiştir.
- 3. Diğer Aktiviteleri Bırakarak Sorun Üstüne Odaklanma:** Diğer aktiviteleri kenara bırakarak ve diğer olayları zihinden uzak tutarak, tamamen stres yaratan olayın üzerine yoğunlaşmaktır. 15, 33, 42, 55 sayılı ifadelerle belirtilmiştir.
- 4. Olumlu Tarzda Yeniden Yorumlama:** Stres yaratan olayı daha olumlu açıdan görmektir. 1, 29, 38, 59 sayılı ifadelerle belirtilmiştir.
- 5. Sosyal Destek Arama (Enstrümantal):** Öğüt, bilgi, yardım almayı içerir. 4, 14, 30, 45 sayılı ifadelerle belirtilmiştir.

Stres ile Etkin Olmayan Başa Çıkma Alt Grubu

- 6. Sosyal Destek Arama (Duygusal):** Moral destek, sempati ve anlayış içinde olmaktır. 11, 23, 34, 52 sayılı ifadelerle belirtilmiştir.
- 7. Kabullenme:** Stres yaratan olayın gerçekliğini kabul etmektir. 13, 21, 44, 54 sayılı ifadelerle belirtilmiştir.
- 8. Dine yönelme:** Stres yaratan olay karşısında dini aktiviteleri arttırmaktır. 7, 18, 48, 60 sayılı ifadelerle belirtilmiştir.
- 9. Duygulara Odaklanma ve Duyguları Ortaya Koyma:** Stres yaratan olay karşısında duyguların farkında olma ve bu duyguları ortaya koyma eğilimidir. 3, 17, 28, 46 sayılı ifadelerle belirtilmiştir.
- 10. Yadsıma:** Stres yaratan olayın varlığına inanmayı reddetmek, sanki bu olay gerçek değilmiş gibi davranmaktır. 6, 27, 40, 57 sayılı ifadelerle belirtilmiştir.

11. Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme: Bireyin, çaba göstermeyi azaltması veya bırakmasıdır. 9, 24, 37, 51 sayılı ifadelerle belirtilmiştir.

12. Alkol/İlaç Kullanma: Stres yaratan olaydan uzaklaşmak için alkol veya ilaç kullanımına yönelmektir. 12, 26, 35, 53 sayılı ifadelerle belirtilmiştir.

13. Mizahi Yaklaşım: Stres yaratan olaya şaka ve esprilerle yaklaşmaktır. 8, 26, 36, 50 sayılı ifadelerle belirtilmiştir.

Ölçek araştırmacı tarafından bizzat uygulanmış olup, ölçek uygulanan öğrencilerden her maddeyi ayrı ayrı okuyup değerlendirmeleri ve ölçekte yer alan dört seçenektен kendilerine en uygun olanı işaretlemeleri istendi. Seçenekler ve puanları şöyledir (Ek-3)

Hiçbir zaman yapmam 1 puan

Arada sırada yaparım 2 puan

Orta derecede yaparım 3 puan

Sıklıkla yaparım 4 puan

Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Alt Gruplarına İlişkin Geçerlilik Güvenilirlik Analizi Değerlendirme Sonuçları

60 soruluk Stresle başa çıkma ölçeği ve alt gruplarının geçerlilik güvenilirlik değerlendirmesi yapıldı. Anketlere uygulanan geçerlilik güvenilirlik analizi sonuçlarına göre uygulanan anketler geçerli ve güvenilir bulunmuş olup değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Alfa katsayısı, ölçekte yer alan soruların türdeş yapısını açıklamak ya da sorgulamak üzere bir bütün oluşturup oluşturmayacağını tespit etmekte kullanılır.

Tablo 2: Stresle Başa Çıkma ve Kolej Kendini Anlatmaya İlişkin Geçerlilik Güvenilirlik Değerlendirmesi

n=208	İç tutarlılık (α)
Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam	0,5345
Etkin başa çıkma yöntemleri	0,8025
Aktif başa çıkma	0,5498
Planlama	0,6332
Diğer aktivitelerini bırakarak sorun üzerine odaklanma	0,5139
Sosyal destek arama (enstrümantal)	0,6375
Olumlu yeniden yorumlama	0,5893
Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri	0,6837
Sosyal destek arama (duygusal)	0,6129
Duygulara odaklanma ve duyguları ortaya koyma	0,5399
Davranışsal olarak ilgiyi kesme	0,6080
Yadsıma	0,5705
Kabullenme	0,5163
Dine yönelme	0,7388
Alkol ilaç kullanımı	0,7643
Mizahi bakış	0,6356
Kolej Kendini Anlatma	0,7996

α Cronbach's alpha

Tablo 2' de görüldüğü gibi; stresle başa çıkma ölçeği değerlendirmesine ait 60 sorunun Cronbach's alpha katsayısı 0.5345 bulunmuş olup, anket geçerli ve güvenilir bulundu. Etkin başa çıkma yöntemlerinin Cronbach's alpha katsayısı 0.8025 ve etkin olmayan başa çıkma yöntemlerinin Cronbach's alpha katsayısı 0.6837 bulundu. Stresle başa çıkma ölçeğinin alt gruplarından aktif başa çıkma ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı 0.5498, planlama ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı 0.6332, diğer aktivitelerini bırakarak sorun üzerine odaklanma ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı 0.5139, Sosyal destek arama (enstrümantal) ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı 0.6375, olumlu yeniden yorumlama ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı 0.5893, Sosyal destek arama (duygusal) ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı 0.6129, duygulara odaklanma ve duyguları ortaya koyma ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı 0.5399, davranışsal olarak ilgiyi kesme ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı 0.6080, yadsıma ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı 0.5705, kabullenme ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı 0.5163, dine yönelme ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı 0.7388, alkol/ilâç

kullanımı ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı 0.7643, ve mizahi bakış ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı 0.6356 bulunmuş olup, anket geçerli ve güvenilirdir.

Kolej kendini anlatma ölçeği değerlendirmesine ait 50 sorunun Cronbach's alpha katsayısı 0.7996 bulunup, anket geçerli ve güvenilir bulundu.

Tablo 3: Stresle Başa Çıkma ve Kolej Kendini Anlatma Puanlarının Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

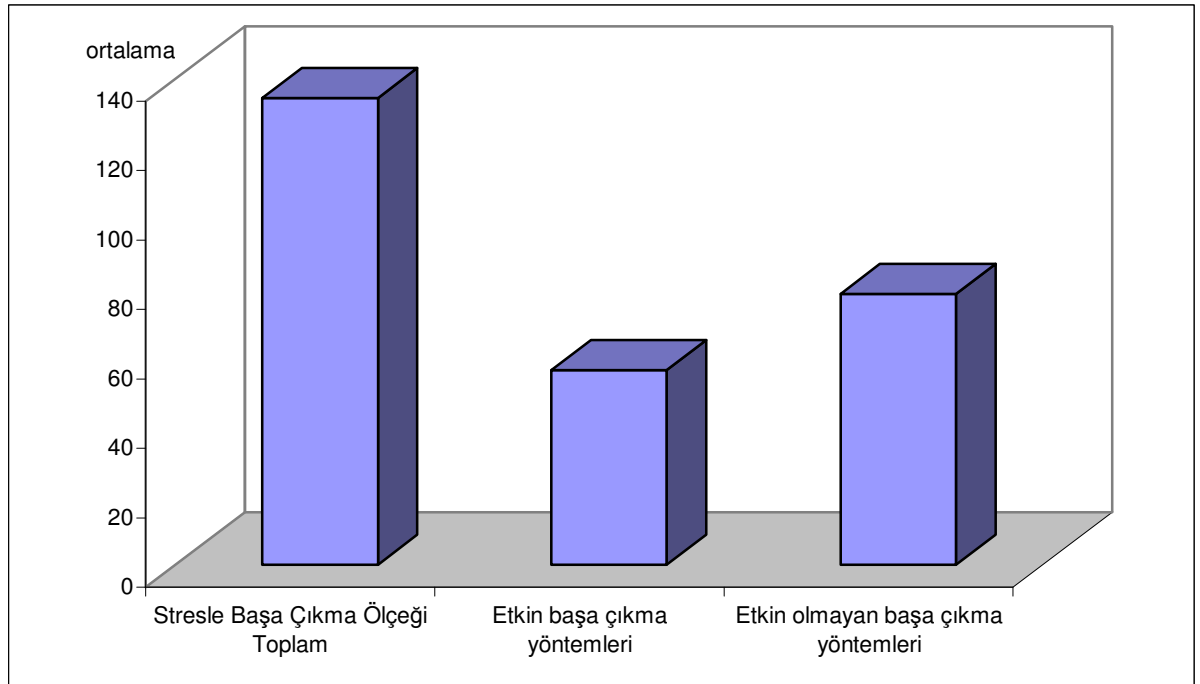
n=208	Min-Max	Ort±SD
Stresle Başa Çıkma Ölçeği Toplam	90-176	134,50±15,01
Etkin başa çıkma yöntemleri	31-77	56,08±8,97
Aktif başa çıkma	4-16	11,20±2,34
Planlama	5-16	11,27±2,75
Diğer aktivitelerini bırakarak sorun üzerine odaklanma	4-16	10,17±2,18
Sosyal destek arama (enstrümantal)	5-16	11,62±2,69
Olumlu yeniden yorumlama	5-16	11,93±2,61
Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri	57-101	78,54±9,67
Sosyal destek arama (duygusal)	4-16	10,29±2,85
Duygulara odaklanma ve duyguları ortaya koyma	4-16	11,70±2,54
Davranışsal olarak ilgiyi kesme	4-16	8,33±2,83
Yadsıma	4-15	8,52±2,76
Kabullenme	4-16	10,82±2,58
Dine yönelme	4-16	11,86±3,03
Alkol ilaç kullanımı	4-16	7,41±3,27
Mizahi bakış	4-16	9,59±2,88
Kolej Kendini Anlatma	73-173	122,11±20,18

Tablo 3' te görüldüğü gibi; stresle başa çıkma ölçeği toplam puanı 90 ile 176 arasında değişmekte olup; ortalaması 134.50±15.01'dir.

Etkin başa çıkma yöntemleri puanı 31 ile 77 arasında değişmekte olup; ortalaması 56.08±8.97'dir. Etkin başa çıkma ölçeğinin alt gruplarından aktif başa çıkma ölçeği puanları 4 ile 16 arasında değişmekte olup, ortalaması 11.20±2.34; planlama ölçeği puanları 5 ile 16 arasında değişmekte olup, ortalaması 11.27±2.75; diğer aktivitelerini bırakarak sorun üzerine odaklanma ölçeği puanları 4 ile 16 arasında değişmekte olup, ortalaması 10.17±2.18; Sosyal destek arama (enstrümantal) ölçeği puanları 5 ile 16 arasında değişmekte olup, ortalaması 11.62±2.69; olumlu yeniden yorumlama ölçeği puanları 5 ile 16 arasında değişmekte olup, ortalaması 11.93±2.61'dir.

Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanı 57 ile 101 arasında değişmekte olup; ortalaması 78.54 ± 9.67 'dir. Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri ölçeğinin alt gruplarından sosyal destek arama (duygusal) ölçeği puanları 4 ile 16 arasında değişmekte olup, ortalaması 10.29 ± 2.85 ; duygulara odaklanma ve duyguları ortaya koyma ölçeği puanları 4 ile 16 arasında değişmekte olup, ortalaması 11.70 ± 2.54 ; davranışsal olarak ilgiyi kesme ölçeği puanları 4 ile 16 arasında değişmekte olup, ortalaması 8.33 ± 2.83 ; yadsıma ölçeği puanları 4 ile 15 arasında değişmekte olup, ortalaması 8.52 ± 2.76 ; kabullenme ölçeği puanları 4 ile 16 arasında değişmekte olup, ortalaması 10.82 ± 2.58 ; dine yönelme ölçeği puanları 4 ile 16 arasında değişmekte olup, ortalaması 11.86 ± 3.03 ; alkol/ilâç kullanımı ölçeği puanları 4 ile 16 arasında değişmekte olup, ortalaması 7.41 ± 3.27 ve mizahi bakış ölçeği puanları 4 ile 16 arasında değişmekte olup, ortalaması 9.59 ± 2.88 'dir.

Kolej kendini anlatma ölçeği toplam puanı 73 ile 173 arasında değişmekte olup; ortalaması 122.11 ± 20.18 'dir.



Şekil 2: Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Dağılımı

Tablo 4: Stresle Başa Çıkma ile Kolej Kendini Anlatma Ölçeği Korelasyonu

	Stresle Başa Çıkma Ölçeği	Etkin Başa Çıkma Yöntemleri	Etkin Olmayan Başa Çıkma Yöntemleri	Kolej Kendini Anlatma Ölçeği
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	1,000			
Etkin Başa Çıkma Yöntemleri	0,791**	1,000		
Etkin Olmayan Başa Çıkma Yöntemleri	0,822**	0,301**	1,000	
Kolej Kendini Anlatma Ölçeği	0,124	0,406**	-0,186**	1,000

r: Pearson korelasyon testi

**

p<0.01 ileri düzeyde anlamlı

Tablo 4' de görüldüğü gibi; stresle başa çıkma ölçeği toplam puanı ile etkin başa çıkma yöntemleri puanı arasında pozitif yönde, % 79.1 düzeyinde ve istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı korelasyon bulundu ($r = 0.791$; $p = 0.001$; $p < 0.01$). Stresle başa çıkma ölçeği toplam puanı ile etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanı arasında pozitif yönde, % 82.2 düzeyinde ve istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı korelasyon bulundu ($r = 0.822$; $p = 0.001$; $p < 0.01$). Stresle başa çıkma ölçeği toplam puanı ile Kolej kendini anlatma ölçeği puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunamadı ($p > 0.05$).

Etkin başa çıkma yöntemleri puanı ile etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanı arasında pozitif yönde, % 30.1 düzeyinde ve istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir ilişki bulundu ($r = 0.301$; $p = 0.001$; $p < 0.01$). Etkin başa çıkma yöntemleri puanı ile Kolej kendini anlatma ölçeği puanı arasında pozitif yönde, % 40.6 düzeyinde ve istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir ilişki bulundu ($r = 0.406$; $p = 0.001$; $p < 0.01$).

Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanı ile Kolej kendini anlatma ölçeği puanı arasında negatif yönde, % 18.6 düzeyinde ve istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir ilişki bulundu ($r = -0.186$; $p = 0.007$; $p < 0.01$).

Kolej kendini anlatma ölçeği puanları 73 ile 173 arasında değişmekte olup ortalama puan $122,11 \pm 21,17$ 'dir. Ortalamadan SD değerini çıkardığımızda Kolej puanını 100 cut off noktası kabul edip; atılganlık sınıflaması oluşturduk.

Tablo 5: Kolej Kendini Anlatma ile Stresle Başa Çıkma Puanlarının Değerlendirilmesi

	Kolej kendini anlatma		p
	Atılgan (n=175)	Atılgan değil (n=31)	
Toplam Puan	135,11±14,61	131,03±16,95	t: 1,399; p:0,163
Etkin başa çıkma yöntemleri	56,90±8,73	51,45±9,01	t: 3,188; p:0,002**
Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri	78,35±9,60	79,58±10,12	t: 0,650; p:0,517

** p<0.01 ileri düzeyde anlamlı

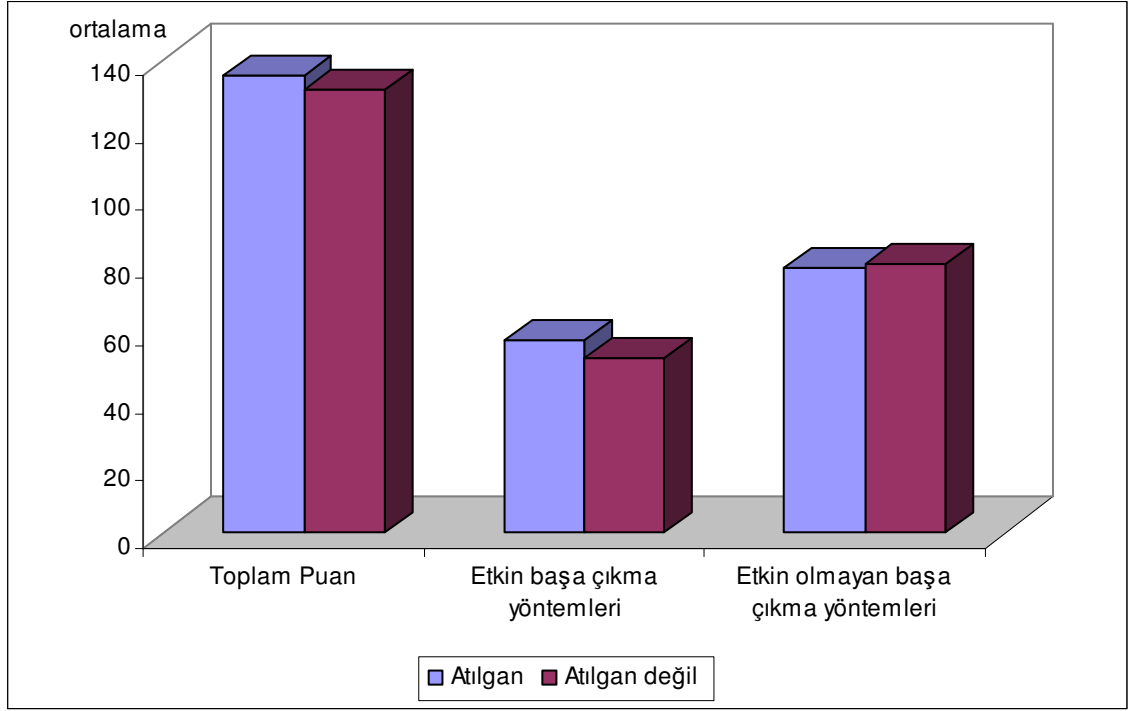
t: Student t testi

Tablo 5'te görüldüğü gibi; Kolej kendini anlatmada 175 öğrenci atılgan davranış, 31 öğrencide de atılgan olmayan davranış belirlendi.

Stresle başa çıkma toplam puanı, Kolej kendini anlatma ölçeği sınıflamasına göre anlamlı farklılık göstermedi ($p > 0,05$).

Etkin başa çıkma yöntemleri puanları Kolej kendini anlatma gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdi ($p < 0,01$); atılgan davranış gösteren öğrenilerin puanları anlamlı düzeyde yüksektir.

Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanı ise Kolej kendini anlatma ölçeği sınıflamasına göre anlamlı farklılık göstermedi ($p > 0,05$).



Şekil 3: Kolej Kendini Anlatma ile Stresle Başa Çıkma Puanlarının Değerlendirilmesi

5.4. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışmada elde edilen bulgular istatistik uzmanı Emire Bor ile değerlendirilerek, istatistiksel analizler için SPSS(Statistical Package for Social Sciences) for Windows 10.0 programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodların (ortalama, standart sapma) yanısıra niceliksel verilerin karşılaştırılmasında normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında, Oneway Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey HDS testi kullanıldı. Parametrelerin iki grup karşılaştırmalarında student t testi kullanıldı. Niteliksel verilerin karşılaştırılmasında ise Ki-Kare testi kullanıldı. Parametreler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson korelasyon testi kullanıldı. Ölçeklere ilişkin geçerlilik güvenilirlik analizi için Cronbach's alpha katsayısına bakıldı. Sonuçlar % 95'lik güven aralığında, anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirildi.

5.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Öğrencilerin anketi cevaplamadaki içtenlikleri, araştırmanın bir üniversitede ve bir bölümde yapılması bu araştırmanın sınırlılıklarıdır.

5.6. ARAŞTIRMANIN ETİK YÖNÜ

1. Araştırma için kurumdan izin alındı.
2. Öğrencilere açıklama yapılarak kendi istekleriyle katılımları sağlandı.
3. Araştırmaya katılan öğrencilerin isimleri yerine kod kullanıldı.
4. Araştırma yapılan okula araştırma sonuçlarının bildirileceği belirtildi.
5. Öğrenciler hakkında elde edilen verilerin, istenildiği takdirde kendileri ile paylaşılacağı açıklandı.

6. BULGULAR

Araştırma, İstanbul Haliç Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu'nda okuyan toplam 208 öğrenci ile 13 Aralık 2006-13 Mart 2007 tarihleri arasında gerçekleştirildi.Çalışmada yer alan bulgular iki bölümde ele alındı. Bunlar;

6.1. Öğrencilerin demografik özellikleri,

6.2. Öğrencilerin stresle başa çıkma puanları ve Kolej kendini anlatma oranlarına ilişkin karşılaştırmalar.

6.1. ÖĞRENCİLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 18 ile 28 arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları 20.80 ± 1.66 'dır.

Tablo 6: Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı

(n=208)

		n	%
Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yer	Köy	14	6,7
	İlçe	32	15,4
	Şehir	61	29,3
	Büyükşehir	100	48,1
	Yurtdışı	1	0,5
Aile Tipi	Çekirdek aile	172	82,7
	Geniş aile	32	15,4
	Parçalanmış aile	4	1,9
Çocuk Sayısı	1	17	8,2
	2-3	147	70,7
	4 ve üzeri	44	21,2
Kaçınıcı Çocuk	1	102	49,0
	2	61	29,3
	3 ve üzeri	45	21,6
Annenin Eğitim Durumu	İlkokul	94	45,2
	Ortaokul	37	17,8
	Lise	55	26,4
	Ön lisans ve üzeri	22	10,6
Babannın Eğitim Durumu	İlkokul	53	25,5
	Ortaokul	28	13,5
	Lise	86	41,3
	Ön lisans ve üzeri	41	19,7
Ailenin Aylık Geliri	Orta	107	51,4
	İyi	101	48,6
Aylık Gelirin Temin Edildiği Yer	Ailemden	145	69,7
	Burs olarak	15	7,2
	Çalışarak	1	0,5
	Ailemden-burs olarak	33	15,9
	Ailemden-çalışarak	10	4,8
	Çalışarak-burs olarak	2	1,0
	Ailemden-burs olarak-çalışarak	2	1,0

Tablo 6’da görüldüğü gibi; çalışmaya katılan öğrencilerin % 48.1’inin (n=100) yaşınının büyük bölümü büyükşehir de geçerken; % 29.3’ünün (n=61) şehirde, % 15.4’ünün (n=32) ilçede ve % 6.7’sinin ki (n=14) köyde geçmiştir. Sadece 1 öğrenci yurtdışında yaşamıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin % 82.7’si (n=172) çekirdek aileye, % 15.4’ü (n=32) geniş aileye ve % 1.9’u (n=4) parçalanmış aileye sahiptir.

Öğrencilerin % 70.7’si (n=147) 2-3 kardeş, % 21.2’si (n=44) 4 kardeş ve üzeri iken % 8.2’si (n=17) tek çocuktur.

Öğrencilerin % 49’u (n=102) ilk çocuk iken; % 29.3’ü (n=61) ikinci çocuk, % 21.6’sı (n=45) üçüncü çocuk ve üzeridir.

Öğrencilerin % 45.2’sinin (n=94) annesi ilkokul mezunu iken; % 17.8’inin (n=37) ortaokul, % 26.4’ünün (n=55) lise ve % 10.6’sının (n=22) önlisans ve üzeri mezunu iken; öğrencilerin % 25.5’inin (n=53) babası ilkokul iken; % 13.5’inin (n=28) ortaokul, % 41.3’ünün (n=86) lise mezunu, % 19.7’sinin (n=41) önlisans ve üzeri, mezunudur.

Öğrencilerin % 51.4’ünün (n=107) ailesinin aylık geliri orta düzeyde iken; % 48.6’sının (n=101) gelir durumu iyidir.

Öğrencilerden % 69.7’si (n=145) aylık gelirini ailesinden temin ederken, % 15.9’u (n=33) ailesinden ve burs alarak, % 7.2’si (n=15) burs alarak, % 4.8’i (n=10) ailesinden ve çalışarak, % 1’i (n=2) çalışarak ve burs alarak, % 1’i (n=2) ailesinden, burs alarak ve çalışarak ve 1 öğrenci de çalışarak kazanmaktadır.

Tablo 7: Kendi ve Karşı Cinsi ile İlişki Kurmada ve Duyguları İfade Etmekte Güçlük Çekmenin Dağılımı

(n=208)

	n	%
Kendi cinsi ile ilişki kurmakta güçlük çekme	25	12,0
Karşı cins ile ilişki kurmakta güçlük çekme	55	26,4
Duyguları ifade etmekte güçlük çekme	57	27,4

Tablo 7’de görüldüğü gibi; araştırmaya katılan 208 öğrenciden % 12’si (n=25) kendi cinsi ile ilişki kurmada, % 26.4’ü (n=55) karşı cinsi ile ilişki kurmada ve % 27.4’ü (n=57) duygularını ifade etmekte güçlük çektiğini belirtmişlerdir.

6. 2. ÖĞRENCİLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA PUANLARI ve KOLEJ KENDİNİ ANLATMA ORANLARINA İLİŞKİN KARŞILAŞTIRMALAR

Tablo 8 : Sınıflar ile SBC Puanları ve Kolej Oranlarının Karşılaştırılması

		SINIF								Test İst.; p
		1. Sınıf (n=67)		2. Sınıf (n=55)		3. Sınıf (n=48)		4. Sınıf (n=38)		
		Ort.	SD	Ort.	SD	Ort.	SD	Ort.	SD	
SBC	Toplam Puan	135,30	13,31	135,94	14,36	132,79	17,96	133,24	14,96	F=0,520; p: 0,669
	Etkin başa çıkma yöntemleri	57,09	8,60	59,36	8,02	52,92	9,15	53,74	9,02	F=5,891 p: 0,001**
	Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri	78,21	8,50	77,11	9,99	79,87	11,21	79,50	9,06	F=0,856; p: 0,465
Kolej Kendini Anlatma n(%)	Atılğan	60 (%89,6)		49 (%89,0)		33 (%68,7)		35 (%92,1)		χ^2 : 13,326 p:0,004* *
	Atılğan değil	7 (%10,4)		6 (%11,0)		15 (%31,3)		3 (%7,9)		

** $p < 0.01$ ileri düzeyde anlamlı

F: Oneway ANOVA testi

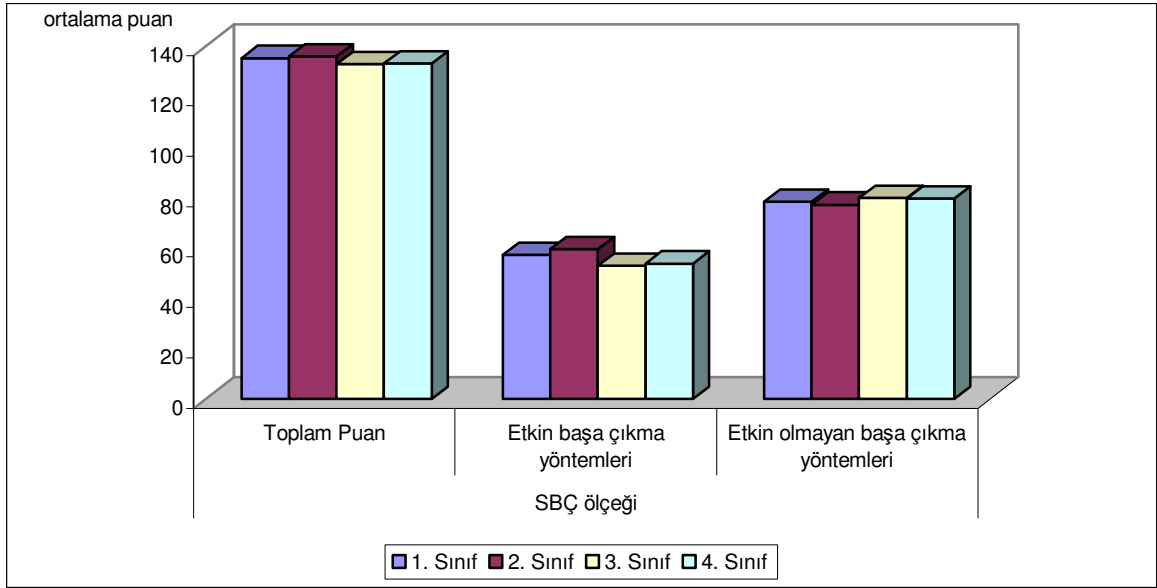
χ^2 : Ki kare test

Tablo 8’de görüldüğü gibi; sınıflara göre SBC ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p > 0.05$).

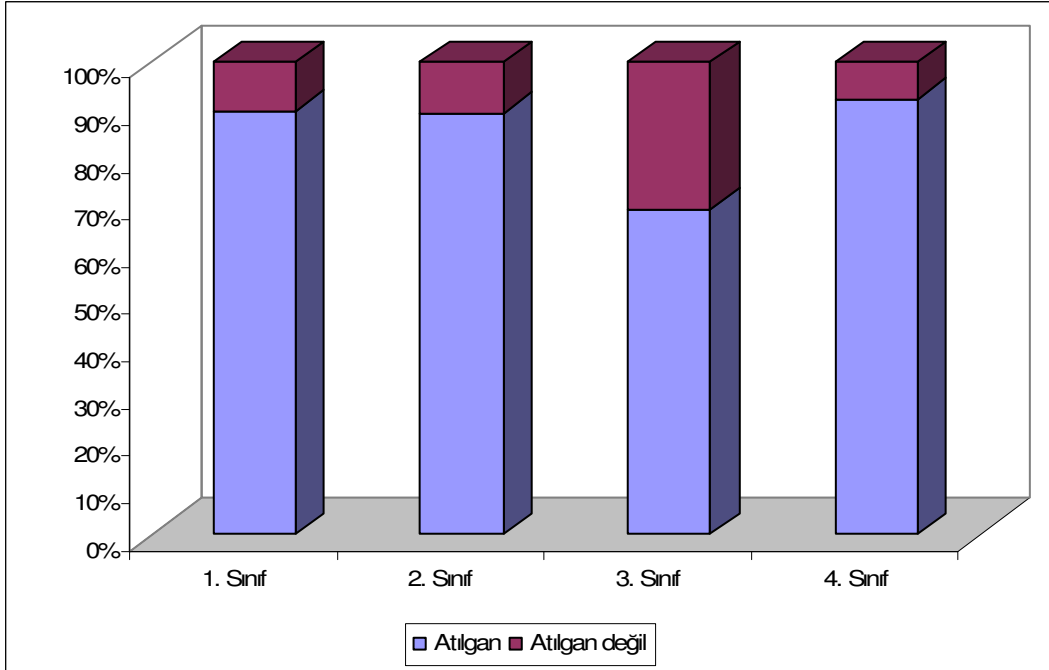
Sınıflara göre SBC ölçeği etkin başa çıkma yöntemleri puanları arasında istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı farklılık bulundu ($p < 0.01$). 2. sınıf öğrencilerinin etkin başa çıkma yöntem puanları; 3. sınıf öğrencilerinin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksek iken ($p = 0.001$; $p < 0.01$); 4. sınıf öğrencilerinin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ($p = 0.001$; $p < 0.05$). Diğer sınıflardaki öğrencilerin etkin başa çıkma yöntemi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p > 0.05$).

Sınıflara göre SBC ölçeği etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p > 0.05$).

Sınıflara göre; Kolej kendini anlatma ölçeğinden alınan puanlar istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı farklılık gösterdi ($p < 0.01$). 3. sınıf öğrencilerinin Kolej atılganlık oranları; 1. sınıf, 2. sınıf ve 4.sınıf öğrencilerinkinden istatistiksel olarak anlamlı düşük bulundu. 1.sınıf, 2.sınıf ve 4.sınıf öğrencilerinin atılganlık oranları arasında anlamlı farklılık bulunmadı ($p > 0,05$).



Şekil 4: Sınıflara Göre SBÇ Puanlarının Dağılımı



Şekil 5 : Sınıflara Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı

Tablo 9: Yaş ile SBC Puanlarının ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Korelasyonu

		Yaş	
		r	p
SBC	Toplam Puan	-0,138	0,048*
	Etkin Başa Çıkma Yöntemleri	-0,168	0,015*
	Etkin Olmayan Başa Çıkma Yöntemleri	-0,048	0,489
		Ort±SD	p
Kolej Kendini Anlatma	Atılgan	20,75±1,68	t:0,947;
	Atılgan değil	21,06±1,53	p:0,345

r: Pearson korelasyon testi t: student t testi

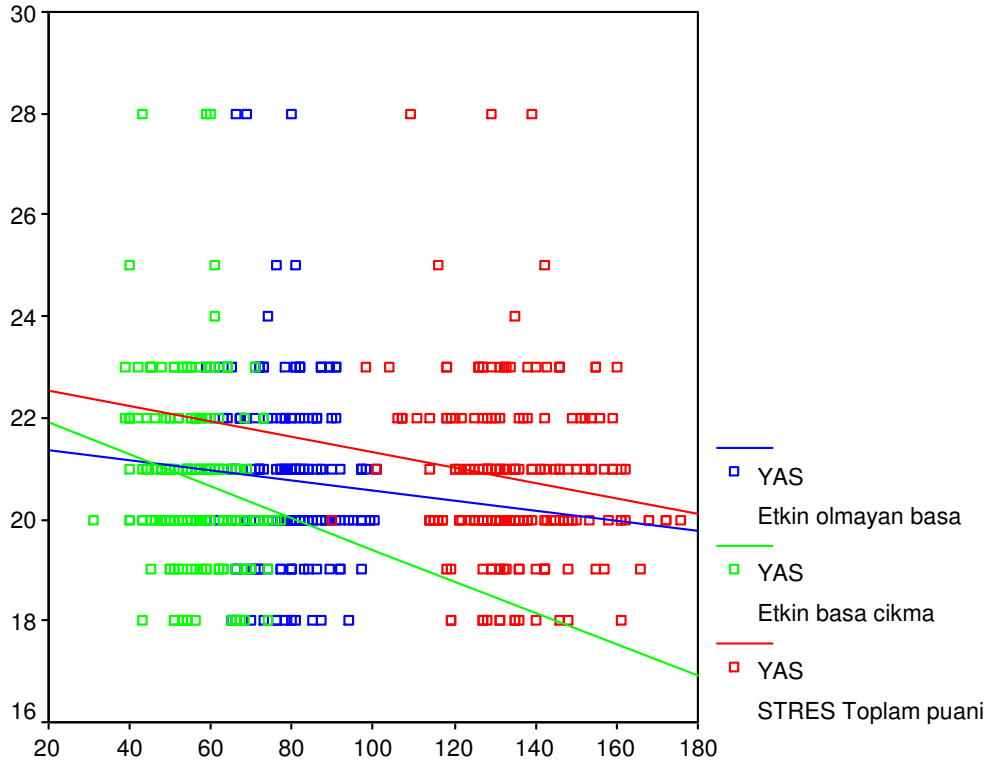
* p<0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 9’da görüldüğü gibi; yaş ile SBC ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde; % 13.8 düzeyinde ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulundu (p < 0.05).

Yaş ile SBC ölçeği etkin başa çıkma yöntemleri puanı arasında negatif yönde; % 16.8 düzeyinde ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulundu (p < 0.05).

Yaş ile SBC ölçeği etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunmadı (p > 0.05).

Kolej kendini anlatma sınıflamasına göre yaş dağılımları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermedi (p > 0.05).



Şekil 6: Yaşlar ile SBCÖ Ölçeği Puanlarının İlişkisi

Tablo 10: Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yer ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi

		Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yer								Test İst.; p
		Köy (n=14)		İlçe (n=32)		Şehir (n=61)		Büyükşehir (n=100)		
		Ort.	SD	Ort.	SD	Ort.	SD	Ort.	SD	
SBC	Toplam Puan	139,71	14,62	134,62	10,44	133,79	14,68	134,14	16,55	F=0,620; p: 0,603
	Etkin başa çıkma yöntemleri	56,07	6,30	54,56	6,38	55,44	9,09	56,89	9,91	F=0,671 p: 0,571
	Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri	83,64	10,66	80,06	7,58	78,77	9,74	77,25	9,93	F=2,199; p: 0,089
Kolej n(%)	Atılğan	12 (%85,7)		24 (%75,0)		51 (%83,6)		89 (%89)		χ^2: 3,868 p:0,276
	Atılğan değil	2 (%14,3)		8 (%25,0)		10 (%16,4)		11 (%11)		

** p<0.01 ileri düzeyde anlamlı

F: Oneway ANOVA testi χ^2 : Ki kare test

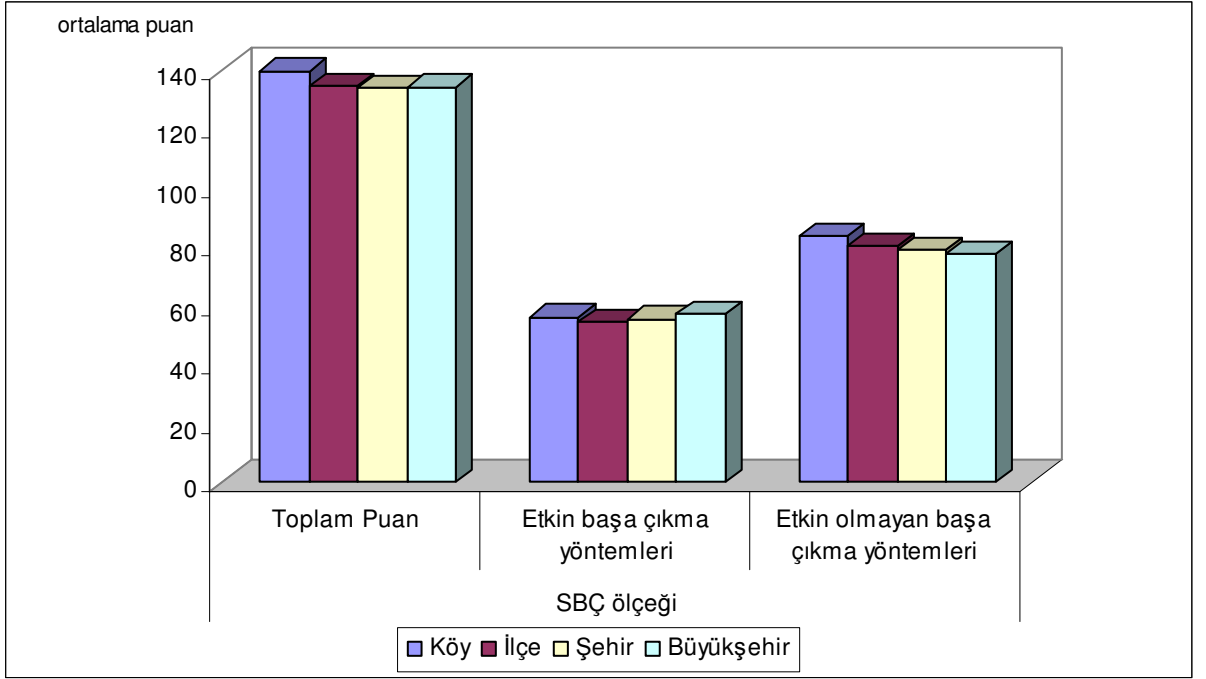
NOT: Yurtdışından gelen 1 öğrenci karşılaştırma dışı bırakıldı.

Tablo 10'da görüldüğü gibi, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yere göre SBC ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p > 0.05$).

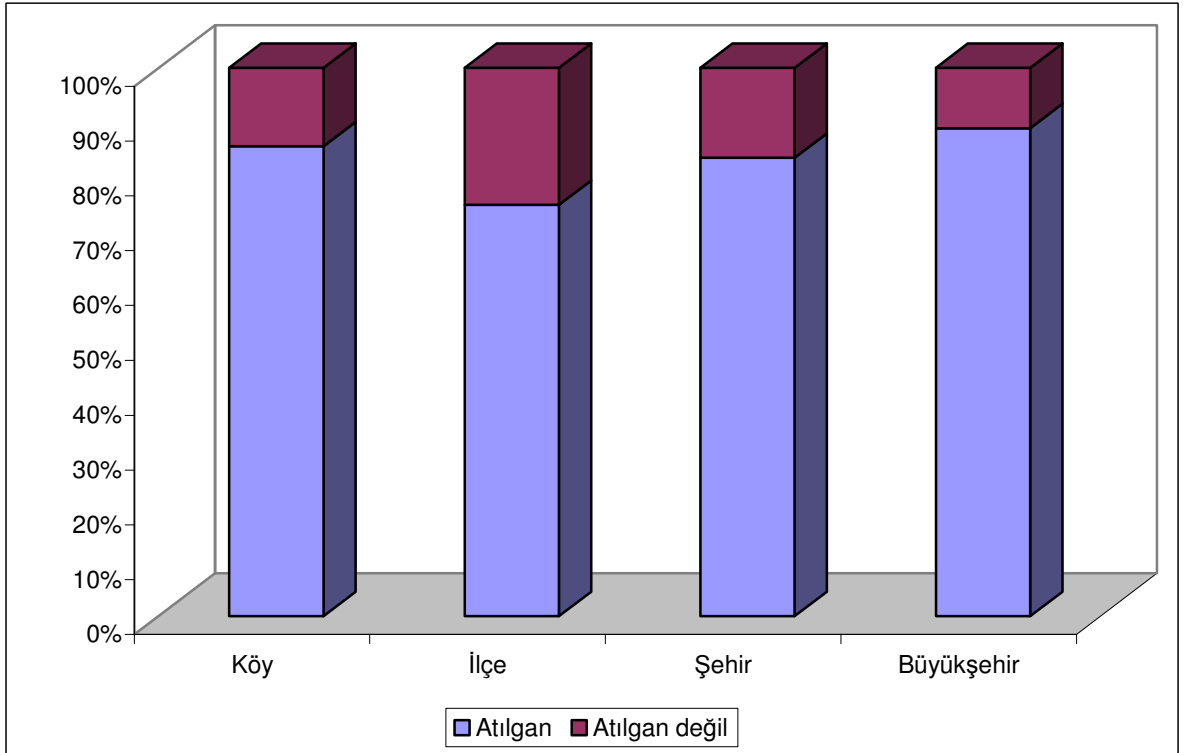
Yaşamın büyük bölümünün geçtiği yere göre etkin başa çıkma yöntemleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p > 0.05$).

Yaşamın büyük bölümünün geçtiği yere göre etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanları arasında fark olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p > 0.05$).

Yaşamın büyük bölümünün geçtiği yere göre Kolej kendini anlatma ölçeğinin atılğanlık oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmedi ($p > 0.05$).



Şekil 7: Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yere Göre SBÇ Puanlarının Dağılımı



Şekil 8: Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yere Göre Kolej Kendini Anlatma Sınıflamalarının Dağılımı

Tablo 11: Aile Tipi ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi

		Aile Tipi				Test İst.; p
		Çekirdek Aile (n=172)		Geniş Aile (n=32)		
		Ort.	SD	Ort.	SD	
SBC	Toplam Puan	134,29	14,90	136,06	15,61	t=-0,598; p: 0,550
	Etkin başa çıkma yöntemleri	55,79	8,92	57,83	8,96	t=-1,153 p: 0,250
	Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri	78,49	9,60	79,03	10,44	t=-0,287; p: 0,775
Kolej Kendini Anlatma n(%)	Atılgan	145 (%84,3)		28 (%87,5)		χ^2 : 3,868 p: 0,644
	Atılgan değil	27 (%15,7)		4 (%12,5)		

t: Student t testi

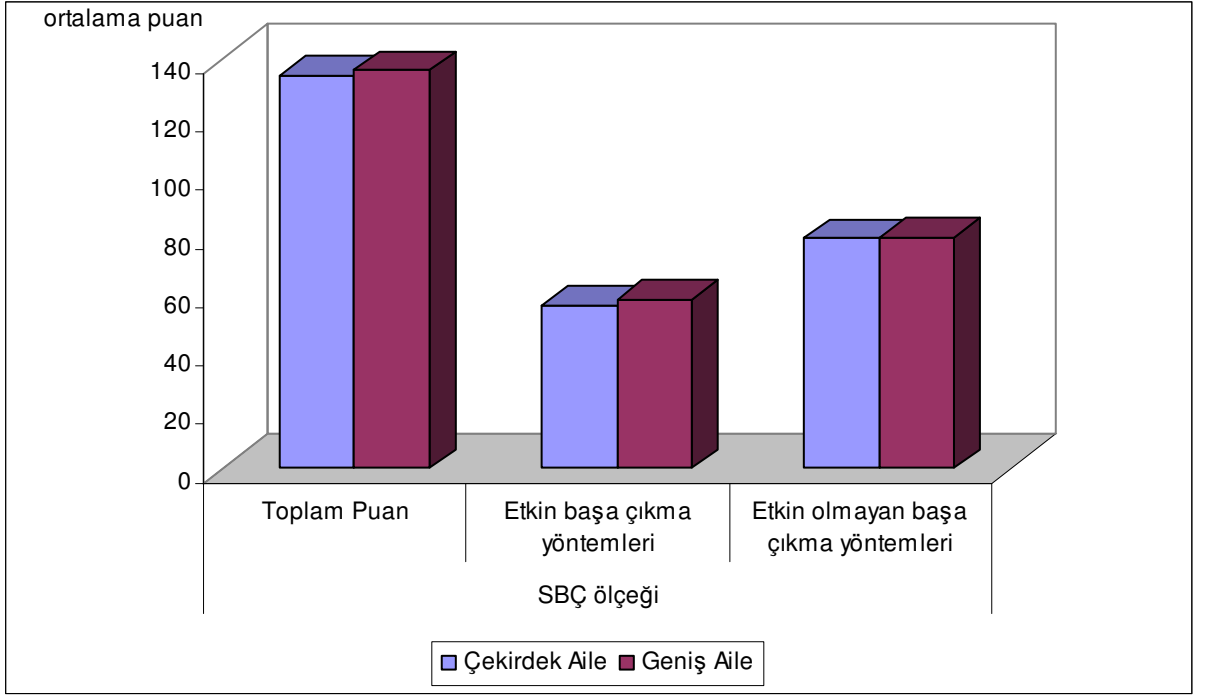
χ^2 : Ki kare test

NOT: Parçalanmış aileye sahip 4 öğrenci karşılaştırma dışı bırakıldı.

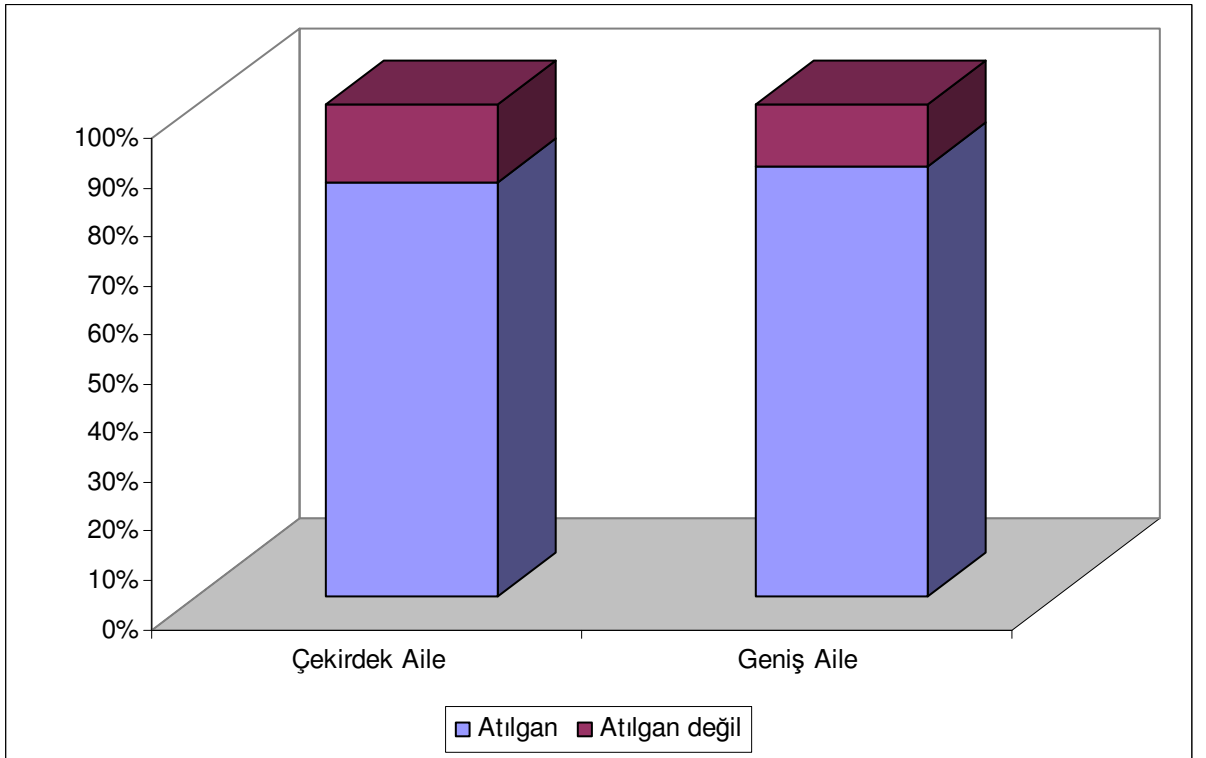
Tablo 11’de görüldüğü gibi; aile tipine göre SBC ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p > 0.05$).

Aile tipine göre etkin başa çıkma yöntemleri puanları ve etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p > 0.05$).

Aile tipine göre Kolej kendini anlatma ölçeği sınıflaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p > 0.05$).



Şekil 9: Aile Tipine Göre SBC Puanlarının Dağılımı



Şekil 10: Aile Tipine Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı

Tablo 12: Ailenin Sahip Olduğu Çocuk Sayısı ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi

		Ailenin Sahip Olduğu Çocuk Sayısı						Test İst.; p
		1 Çocuk (n=17)		2 ve 3 Çocuk (n=147)		4 Çocuk ve üzeri (n=44)		
		Ort.	SD	Ort.	SD	Ort.	SD	
SBC	Toplam Puan	141,06	15,11	133,73	15,07	134,55	14,45	F=1,832 ; p: 0,163
	Etkin başa çıkma yöntemleri	60,59	9,30	55,54	8,89	56,17	8,81	F=2,452 p: 0,089
	Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri	80,47	10,95	78,19	9,42	78,95	10,11	F=0,473 ; p: 0,624
Kolej Kendini Anlatma oran(%)	Atılgan	17 (%100)		118 (%80,3)		42 (%95,5)		χ^2 : 9,397 p: 0,009**
	Atılgan değil	-		29 (%19,7)		2 (%4,5)		

F: Oneway ANOVA testi

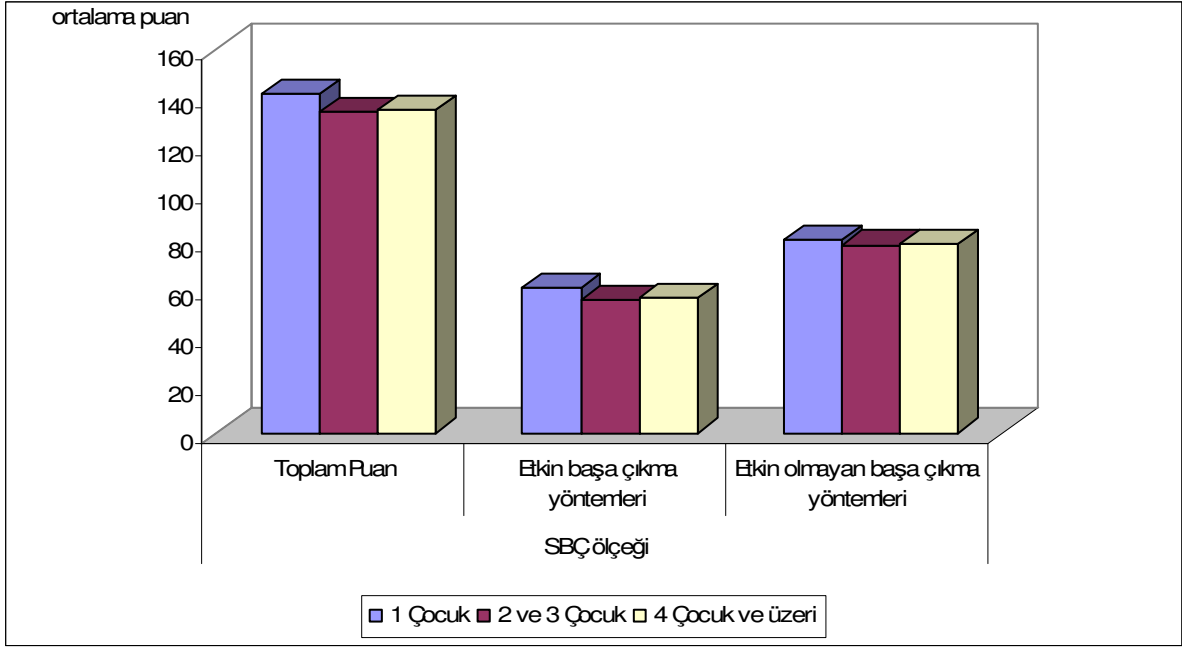
χ^2 : Ki kare test

**p<0,01 ileri düzeyde anlamlı

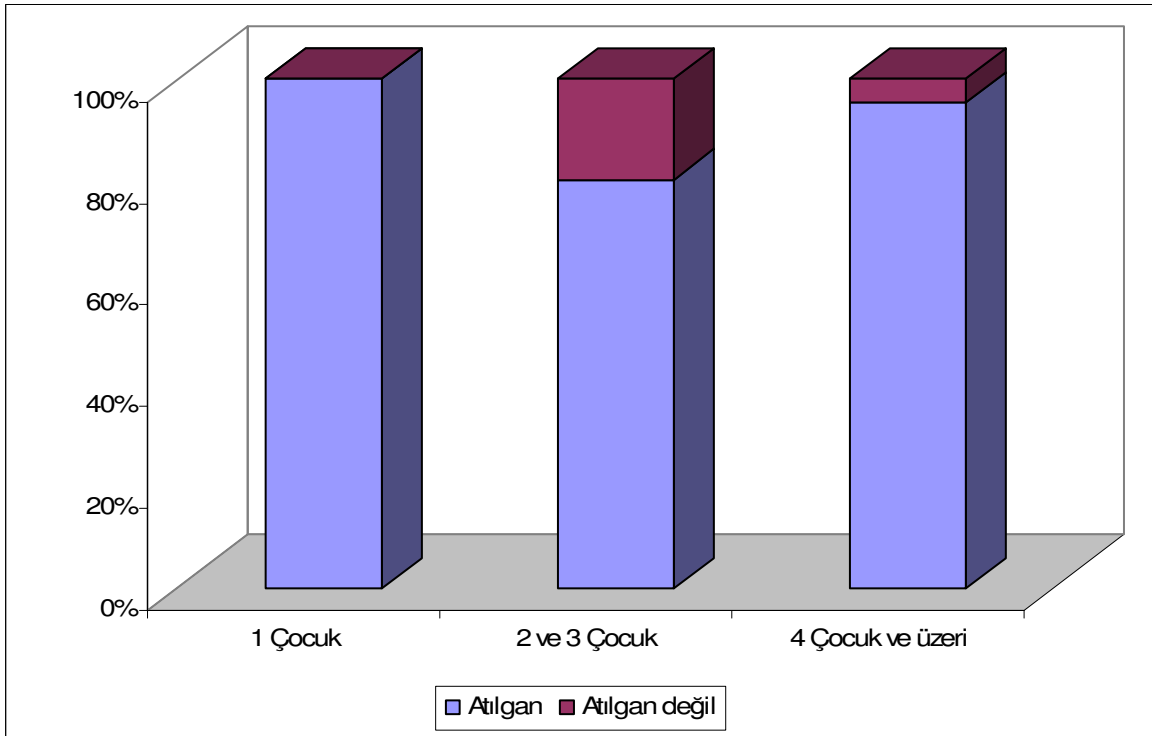
Tablo 12’de görüldüğü gibi; ailenin sahip olduğu çocuk sayısına göre SBC ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı (p > 0.05).

Ailenin sahip olduğu çocuk sayısına göre etkin başa çıkma yöntemleri puanları ve etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı (p > 0.05).

Ailenin sahip olduğu çocuk sayısına göre Kolej kendini anlatma oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulundu (p < 0.01). Ailede tek çocuk olanların atılganlık düzeyleri 2 ve 3 çocuk olanlardan anlamlı yüksek oranda saptandı. 4.çocuk ve üzeri olanların atılganlık düzeyleri de 2 ve 3.çocuk olanlardan anlamlı düzeyde yüksek orandadır.



Şekil 11: Çocuk Sayısına Göre SBC Puanlarının Dağılımı



Şekil 12: Çocuk Sayısına Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı

Tablo 13: Kaçınıcı Çocuk Olduğu ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi

		Kaçınıcı Çocuk						Test İst.; p
		1. Çocuk (n=102)		2. Çocuk (n=61)		3.ve üzeri (n=45)		
		Ort.	SD	Ort.	SD	Ort.	SD	
SBC	Toplam Puan	133,60	16,15	136,92	13,72	133,21	13,84	F=1,136 ; p: 0,323
	Etkin başa çıkma yöntemleri	56,01	9,44	57,00	8,43	54,95	8,60	F=0,661 p: 0,517
	Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri	77,59	10,05	79,92	9,42	78,82	9,05	F=1,134 ; p: 0,324
Kolej Kendini Anlatma n(%)	Atılgan	88 (%86,3)		51 (%83,6)		38 (%84,4)		χ^2 : 0,233 p: 0,890
	Atılgan değil	14 (%13,7)		10 (%16,4)		7 (%15,6)		

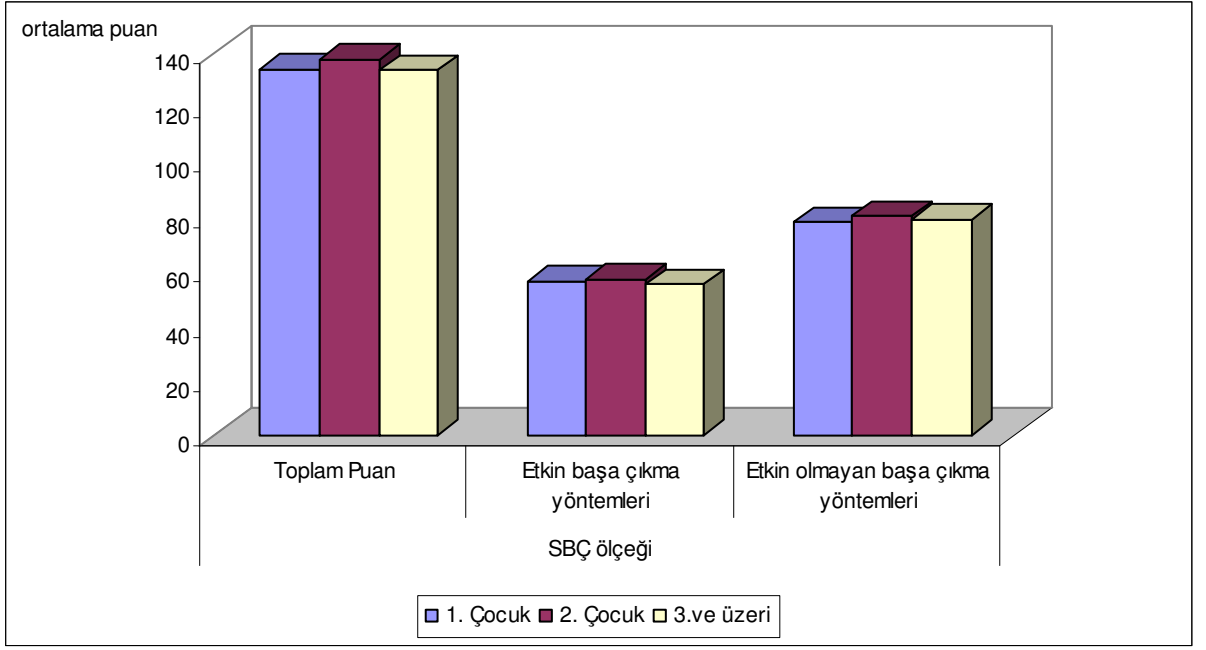
F: Oneway ANOVA testi

χ^2 : Ki kare test

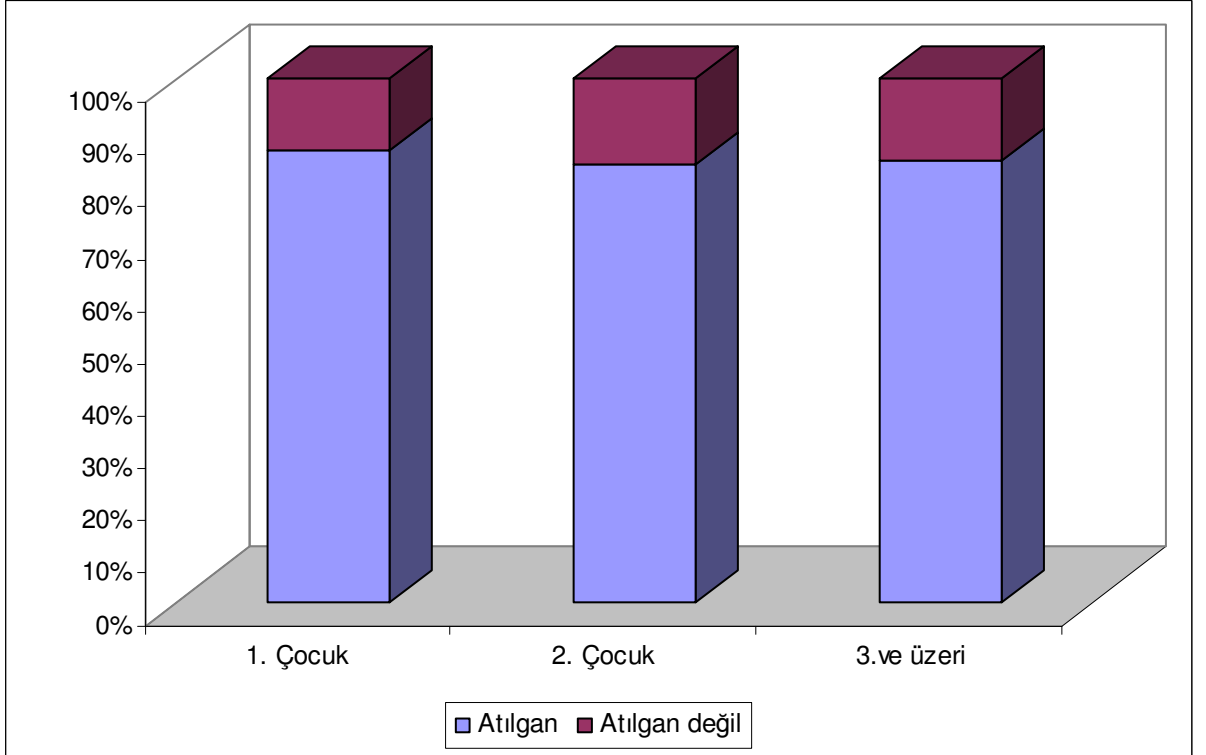
Tablo 13’de görüldüğü gibi; öğrencilerin ailenin kaçınıcı çocuğu olduğuna göre SBC ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Öğrencilerin ailenin kaçınıcı çocuğu olduğuna göre, etkin başa çıkma yöntemleri puanları ve etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Öğrencilerin ailenin kaçınıcı çocuğu olduğuna göre Kolej kendini anlatma sınıflaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0.05$).



Şekil 13: Ailedeki Kaçınıcı Çocuk Olma Durumuna Göre SBC Puanlarının Dağılımı



Şekil 14: Ailedeki Kaçınıcı Çocuk Olma Durumuna Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı

Tablo 14: Annenin Eğitim Durumu ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi

		Annenin Eğitim Durumu								Test İst.; p
		İlkokul (n=94)		Ortaokul (n=37)		Lise (n=55)		Önlisans ve üzeri (n=22)		
		Ort.	SD	Ort.	SD	Ort.	SD	Ort.	SD	
SBC	Toplam Puan	136,00	15,33	131,21	15,14	136,16	14,82	129,59	12,75	F=1,932; p: 0,126
	Etkin başa çıkma yöntemleri	56,31	8,80	55,11	9,14	57,16	9,21	54,04	8,88	F=0,808 p: 0,490
	Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri	79,92	10,08	76,11	9,50	79,00	9,73	75,54	6,60	F=2,206; p: 0,088
Kolej Kendini Anlatma n(%)	Atılğan	82 (%87,2)		31 (%83,8)		46 (%83,6)		18 (%81,8)		χ^2 : 0,668 p: 0,881
	Atılğan değil	12 (%12,8)		6 (%16,2)		9 (%16,4)		4 (%18,2)		

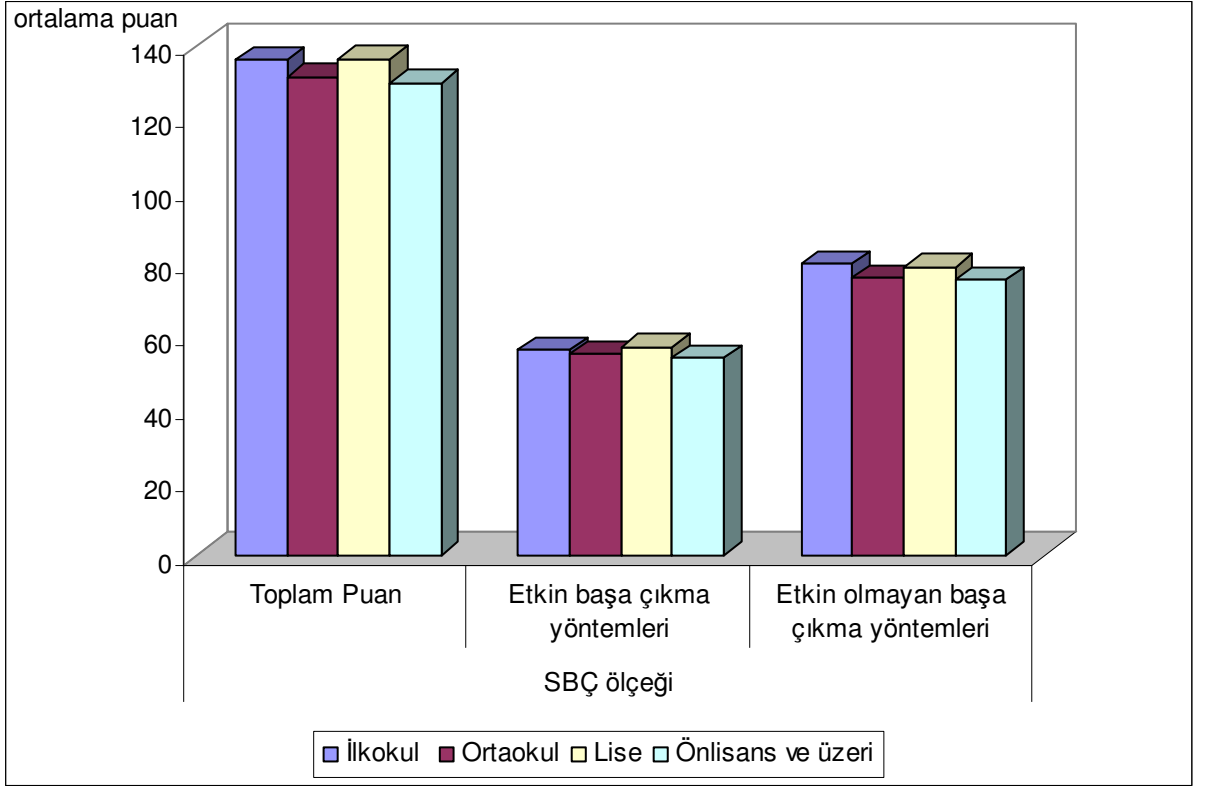
F: Oneway ANOVA testi

χ^2 : Ki kare test

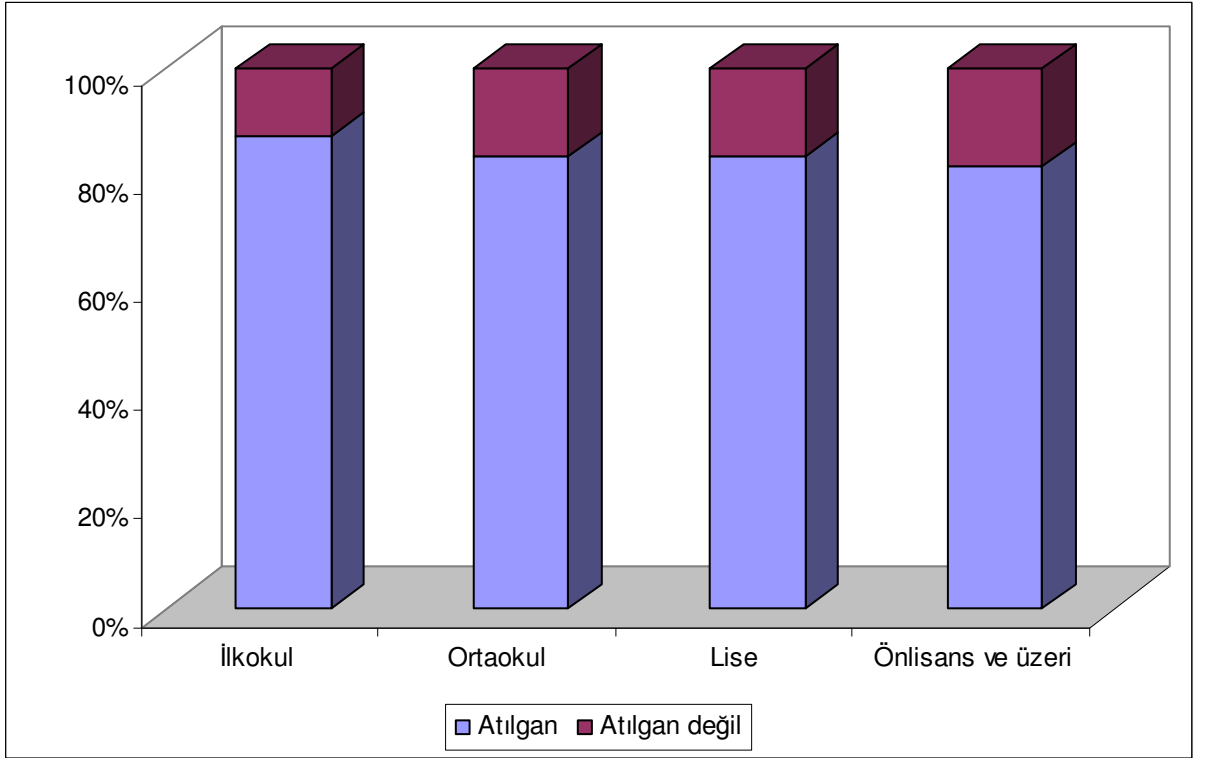
Tablo 14’de görüldüğü gibi; annenin eğitim durumuna göre SBC ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Annenin eğitim durumuna göre etkin başa çıkma yöntemleri puanları arasında ve etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Annenin eğitim durumuna göre Kolej kendini anlatma ölçeği puan dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0.05$).



Şekil 15: Annenin Eğitim Durumuna Göre SBÇ Puanlarının Dağılımı



Şekil 16: Annenin Eğitim Durumuna Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı

Tablo 15: Babanın Eğitim Durumu ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi

		Babanın Eğitim Durumu								Test İst.; p
		İlkokul (n=53)		Ortaokul (n=28)		Lise (n=86)		Önlisans ve üzeri (n=41)		
		Ort.	SD	Ort.	SD	Ort.	SD	Ort.	SD	
SBC	Toplam Puan	132,25	11,48	139,28	17,08	135,07	16,69	132,83	13,22	F=1,552; p: 0,202
	Etkin başa çıkma yöntemleri	54,10	7,45	59,25	10,52	56,15	8,99	56,24	9,18	F=2,032 p: 0,111
	Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri	78,64	8,41	80,03	9,81	78,92	10,79	76,58	8,57	F=0,826; p: 0,481
Kolej Kendini Anlatma n(%)	Atılgan	43 (%81,1)		26 (%92,9)		71 (%82,6)		37 (%90,2)		χ^2 : 3,280 p: 0,350
	Atılgan değil	10 (%18,9)		2 (%7,1)		15 (%17,4)		4 (%9,8)		

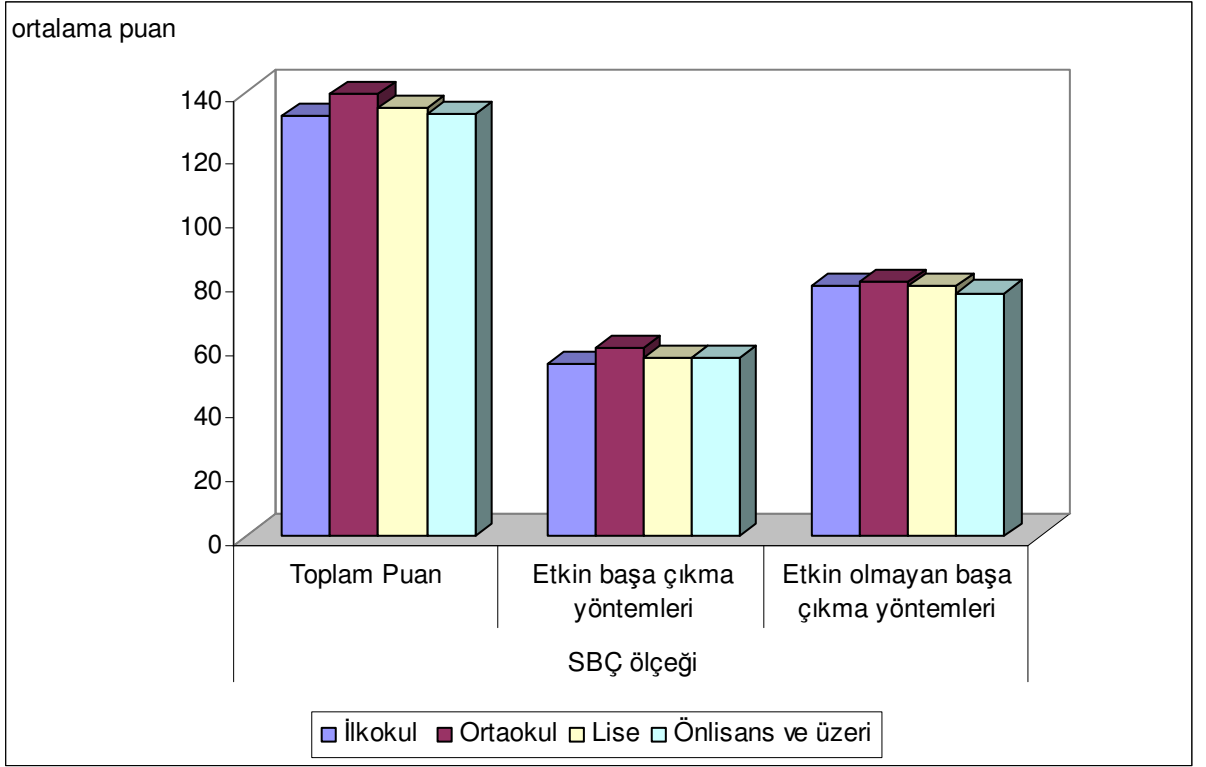
F: Oneway ANOVA testi

χ^2 : Ki kare test

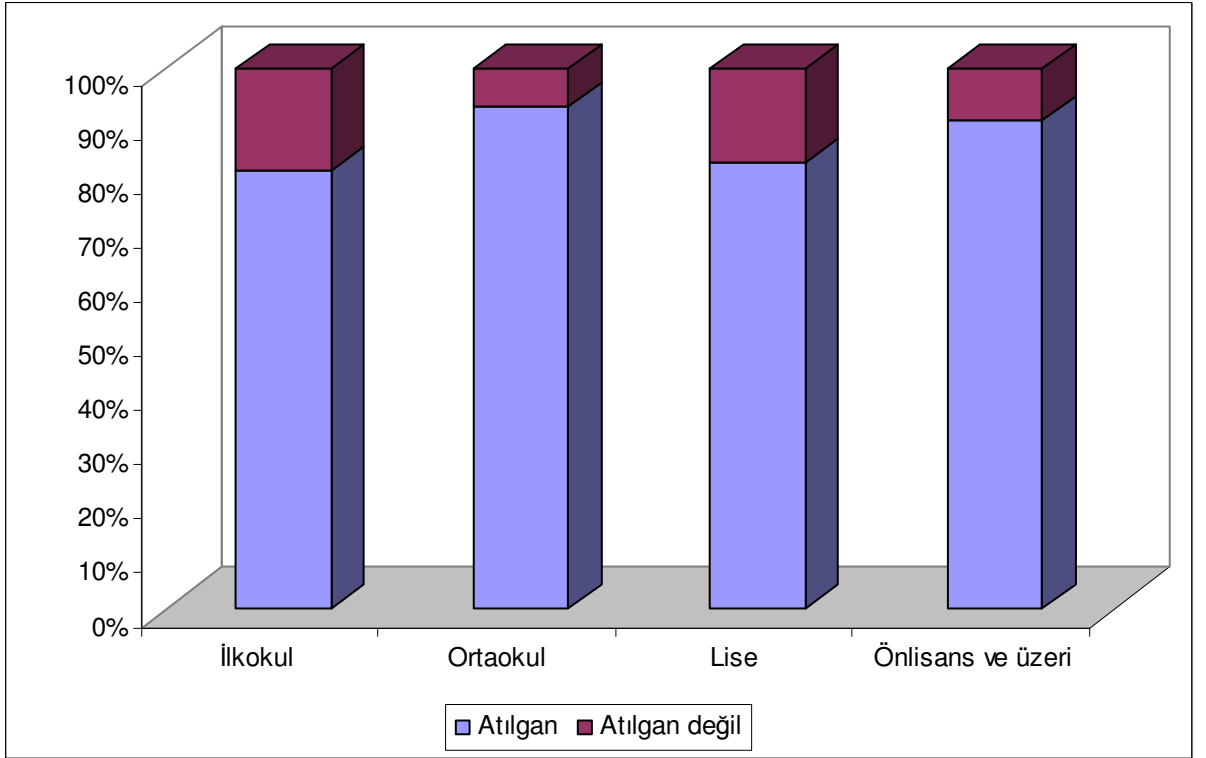
Tablo 15’de görüldüğü gibi; babanın eğitim durumuna göre SBC ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Babanın eğitim durumuna göre etkin başa çıkma yöntemleri puanları ve etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Babanın eğitim durumuna göre Kolej kendini anlatma ölçeği oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0.05$).



Şekil 17: Babanın Eğitim Durumuna Göre SBC Puanlarının Dağılımı



Şekil 18: Babanın Eğitim Durumuna Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı

Tablo 16: Ailenin Gelir Düzeyi ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi

		Ailenin Gelir Düzeyi				Test İst.; p
		Orta (n=107)		İyi (n=101)		
		Ort.	SD	Ort.	SD	
SBC	Toplam Puan	135,74	14,26	133,16	15,75	t=1,232; p: 0,219
	Etkin başa çıkma yöntemleri	56,09	8,65	56,07	9,34	t=0,018 p: 0,986
	Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri	79,64	9,37	77,36	9,88	t=1,706; p: 0,089
Kolej Kendini Anlatma n(%)	Atılğan	89 (%83,2)		88 (%87,1)		χ^2 : 0,640 p: 0,424
	Atılğan değil	18 (%16,8)		13 (%12,9)		

t: Student t testi

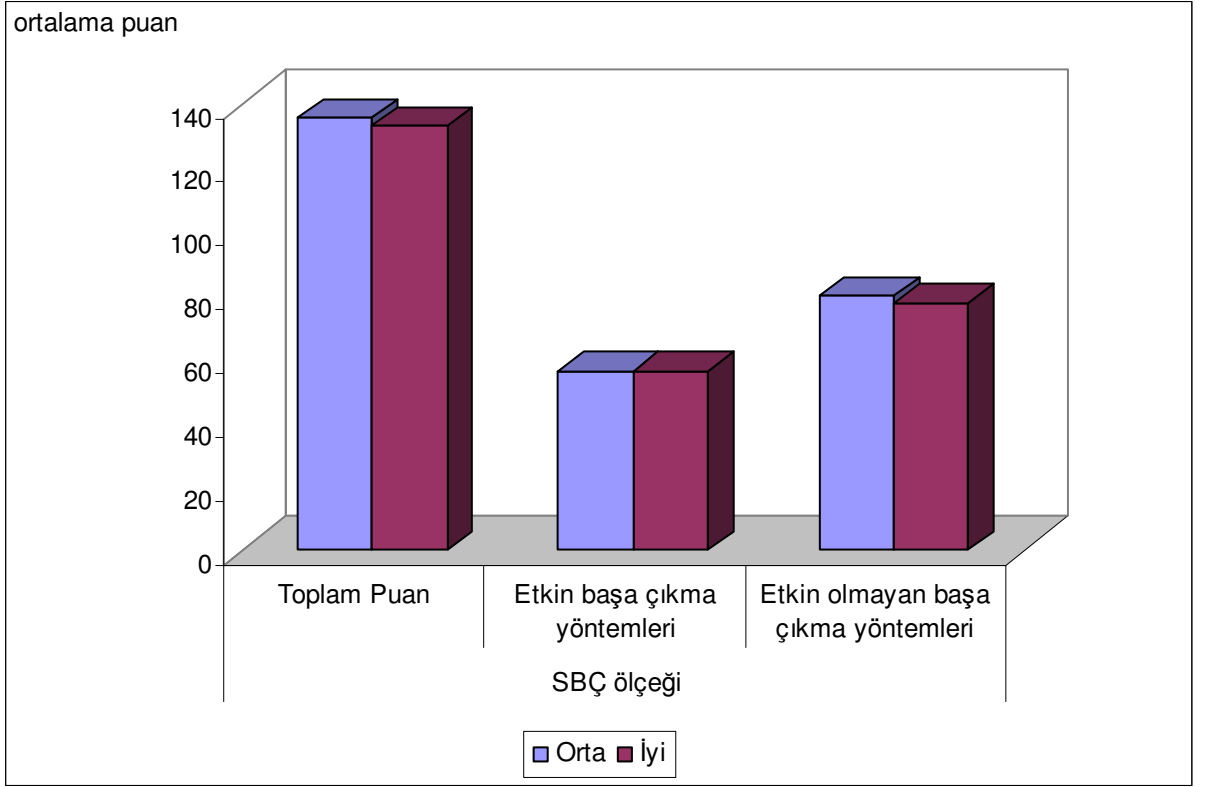
χ^2 : Ki kare test

Tablo 16'da görüldüğü gibi; ailenin gelir düzeyine göre SBC ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

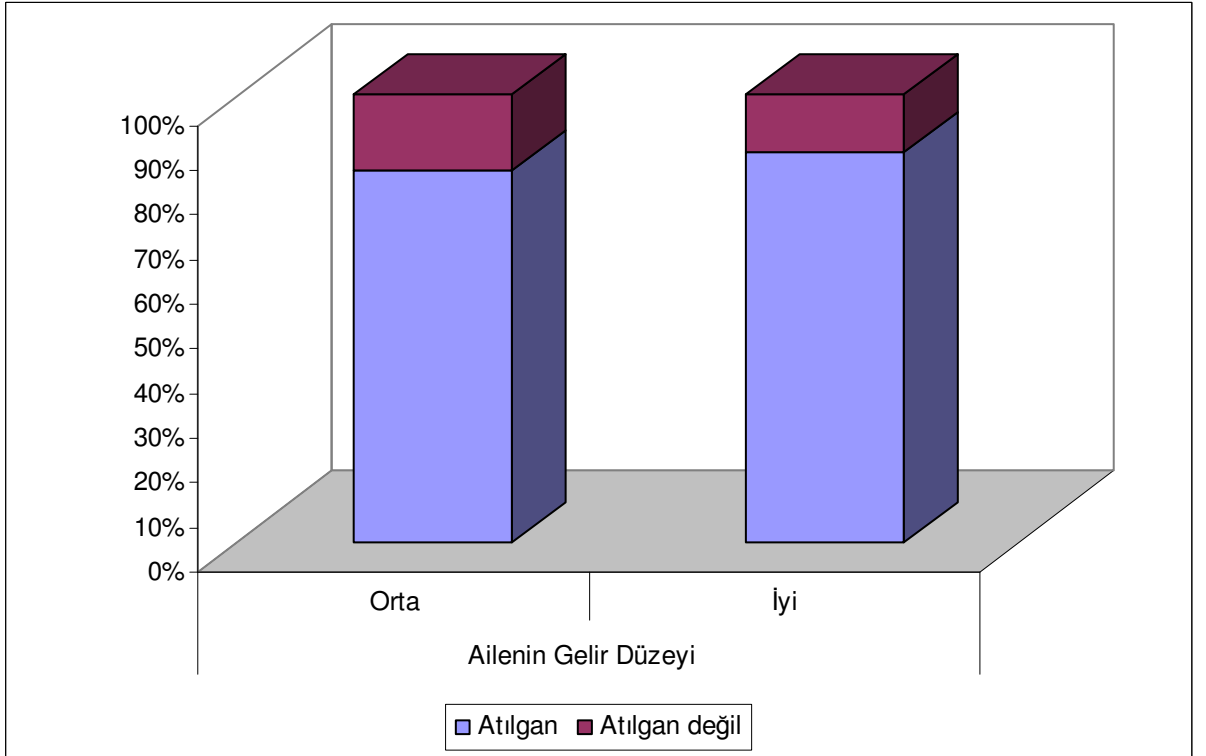
Ailenin gelir düzeyine göre etkin başa çıkma yöntemleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Ailenin gelir düzeyine göre etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanları arasında farklılık olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı ($p>0.05$).

Ailenin gelir düzeyine göre Kolej ölçeği oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0.05$).



Şekil 19: Ailenin Gelir Düzeyine Göre SBÇ Puanlarının Dağılımı



Şekil 20: Ailenin Gelir Düzeyine Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı

Tablo 17: Kendi Cinsi ile İlişki Kurmada Güçlük Çekme ile SBCÇ Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi

		Kendi Cinsi İle İlişki Kurmada Güçlük Çekme				Test İst.; p
		Evet (n=25)		Hayır (n=183)		
		Ort.	SD	Ort.	SD	
SBCÇ	Toplam Puan	137,48	13,87	134,12	15,14	t=1,010; p: 0,314
	Etkin başa çıkma yöntemleri	56,52	8,14	56,03	9,09	t=0,249 p: 0,804
	Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri	81,76	9,25	78,09	9,66	t=1,785; p: 0,076
Kolej Kendini Anlatma n(%)	Atılgan	16 (%64,0)		161 (%88,0)		χ^2 : 9,971 p: 0,002**
	Atılgan değil	9 (%36,0)		22 (%12,0)		

t: Student t testi

χ^2 : Ki kare test

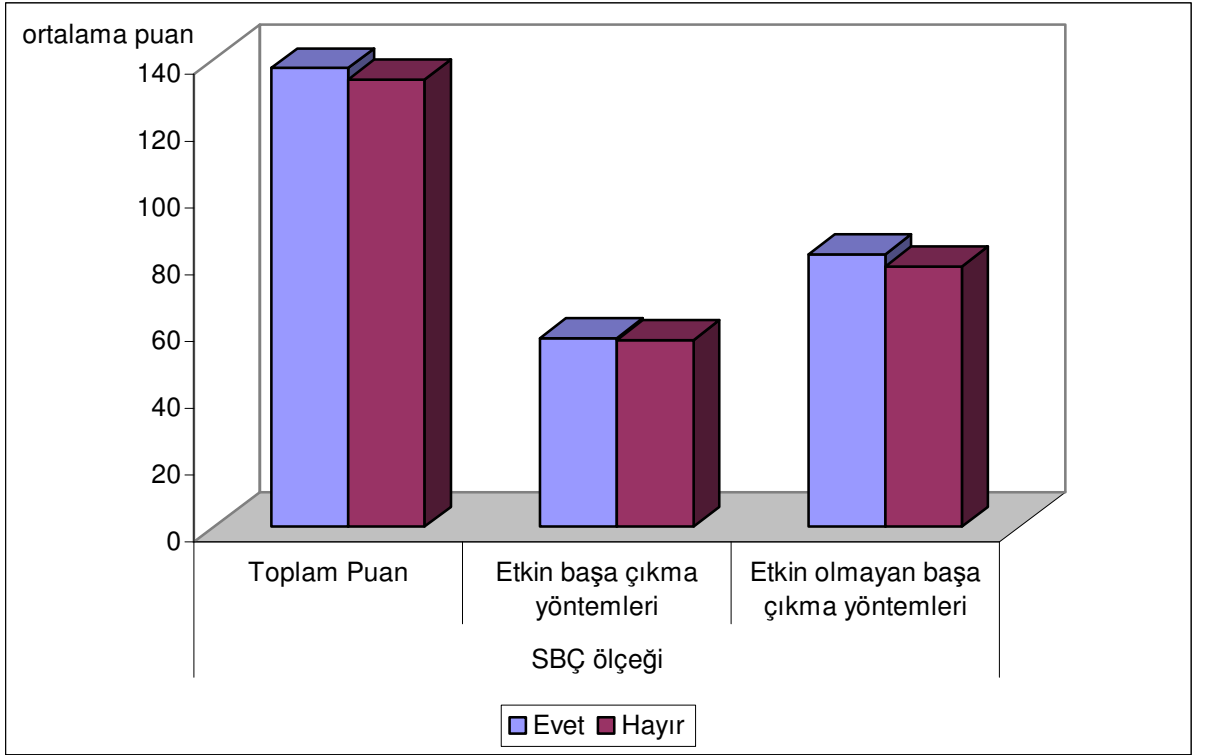
** p<0.01 ileri düzeyde anlamlı

Tablo 17’de görüldüğü gibi; kendi cinsi ile ilişki kurmada güçlük çekilmesine göre SBCÇ ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı (p>0.05).

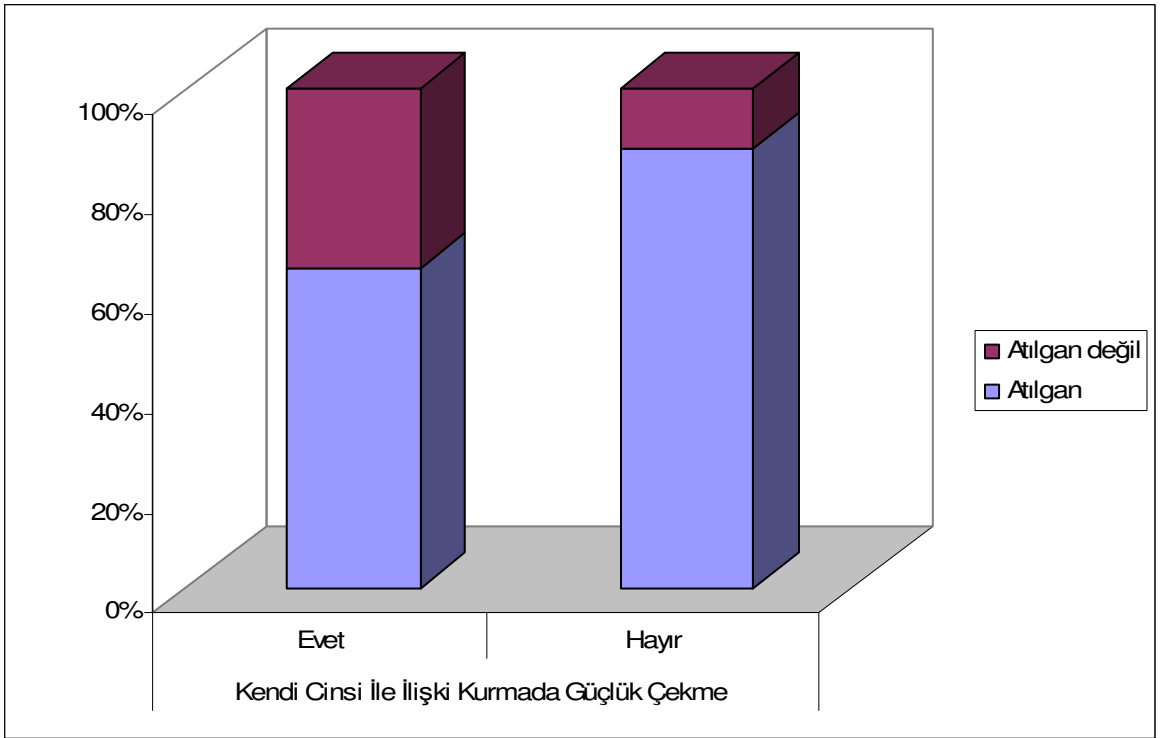
Kendi cinsi ile ilişki kurmada güçlük çekilmesine göre etkin başa çıkma yöntemleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı (p>0.05).

Kendi cinsi ile ilişki kurmada güçlük çekilmesine göre etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanları arasında farklılık olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı (p>0.05).

Kendi cinsi ile ilişki kurmada güçlük çeken öğrencilerin atılganlık oranları; kendi cinsi ile ilişki kurmada güçlük çekmeyen öğrencilerin atılganlık oranlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlıdır (p<0.01).



Şekil 21: Kendi Cinsi ile İlişki Kurmada Güçlük Çekme Durumuna Göre SBC Puanlarının Dağılımı



Şekil 22: Kendi Cinsi ile İlişki Kurmada Güçlük Çekme Durumuna Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı

Tablo 18: Karşı Cins ile İlişki Kurmada Güçlük Çekme ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi

		Karşı Cins İle İlişki Kurmada Güçlük Çekme				Test İst.; P
		Evet (n=55)		Hayır (n=153)		
		Ort.	SD	Ort.	SD	
SBC	Toplam Puan	134,36	17,54	134,55	14,09	t=-0,079; p: 0,937
	Etkin başa çıkma yöntemleri	55,77	9,95	56,19	8,63	t=-0,290 p: 0,772
	Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri	79,03	9,85	78,36	9,63	t=0,444; p: 0,657
Kolej Kendini Anlatma n(%)	Atılgan	39 (%70,9)		138 (%90,2)		χ^2 : 11,866 p: 0,001*
	Atılgan değil	16 (%29,1)		15 (%9,8)		

t: Student t testi

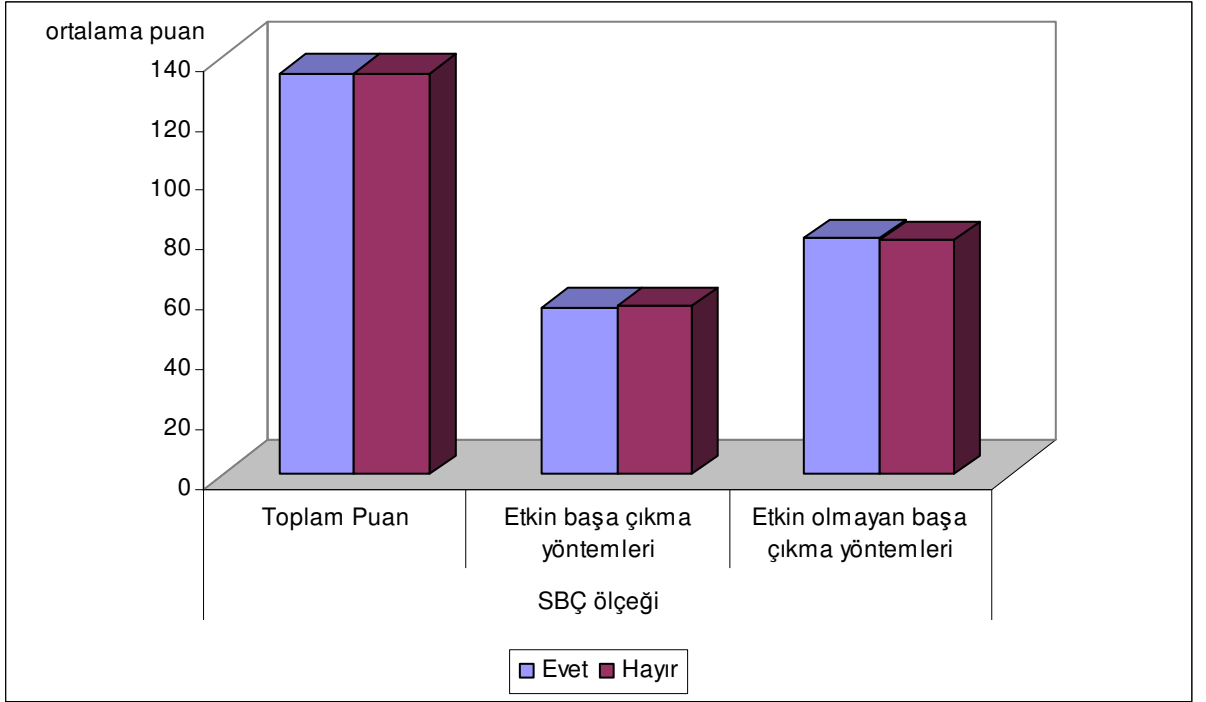
χ^2 : Ki kare test

** p<0.01 ileri düzeyde anlamlı

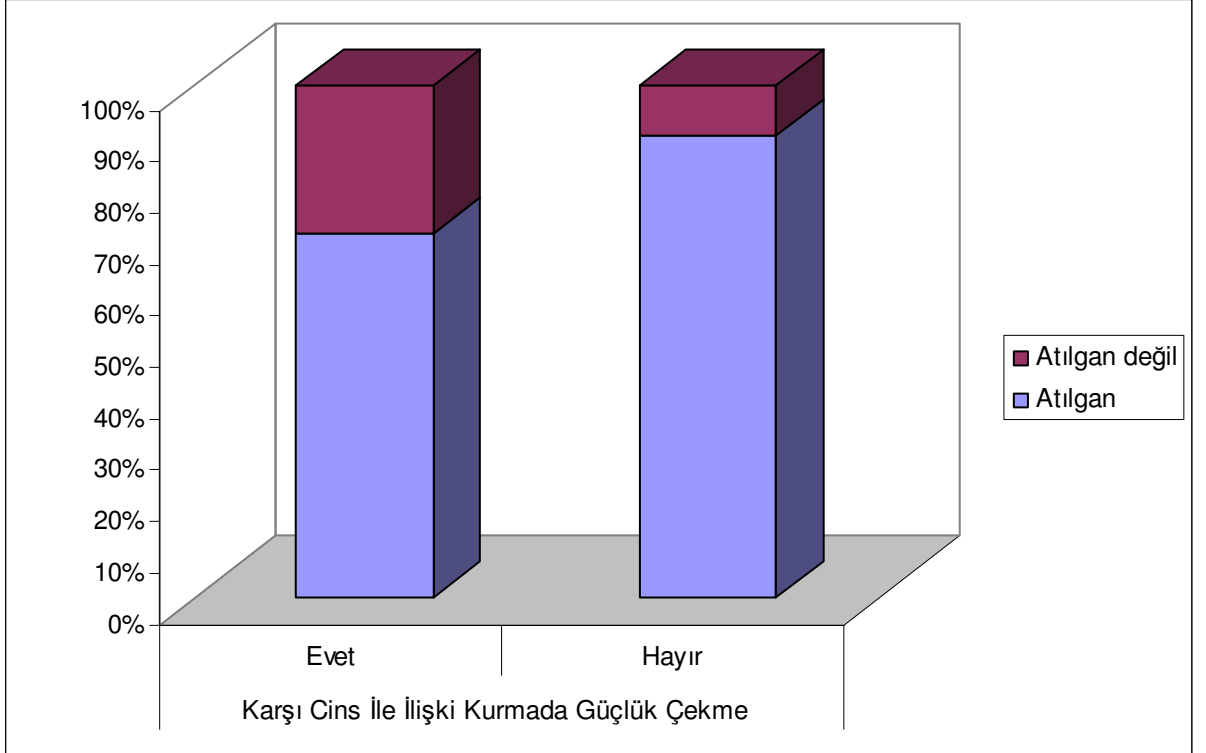
Tablo 18'de görüldüğü gibi; karşı cins ile ilişki kurmada güçlük çekilmesine göre SBC ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı (p>0.05).

Karşı cins ile ilişki kurmada güçlük çekilmesine göre etkin başa çıkma yöntemleri puanları ve etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı (p>0.05).

Karşı cins ile ilişki kurmada güçlük çeken öğrencilerin atılganlık oranları; karşı cins ile ilişki kurmada güçlük çekmeyen öğrencilerin atılganlık oranlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlıdır (p<0.01).



Şekil 23: Karşı Cins ile İlişki Kurmada Güçlük Çekme Durumuna Göre SBC Puanlarının Dağılımı



Şekil 24: Karşı Cins ile İlişki Kurmada Güçlük Çekme Durumuna Göre Kolej Kendini Anlatma Oranlarının Dağılımı

Tablo 19: Duyguları İfade Etmede Güçlük Çekme ile SBC Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranlarının İlişkisi

		Duyguları İfade Etmede Güçlük Çekme				Test İst.; p
		Evet (n=57)		Hayır (n=151)		
		Ort.	SD	Ort.	SD	
SBC	Toplam Puan	131,81	17,84	135,53	13,70	t=-1,423; p: 0,159
	Etkin başa çıkma yöntemleri	53,07	9,55	57,23	8,49	t=-3,041 p: 0,003**
	Etkin olmayan başa çıkma yöntemleri	78,74	9,67	78,46	9,70	t=0,181; p: 0,856
Kolej Kendini Anlatma n(%)	Atılgan	39 (%68,4)		138 (%91,4)		χ^2 : 17,214 p:0,001**
	Atılgan değil	18 (%31,6)		13 (%8,6)		

t: Student t testi

χ^2 : Ki kare test

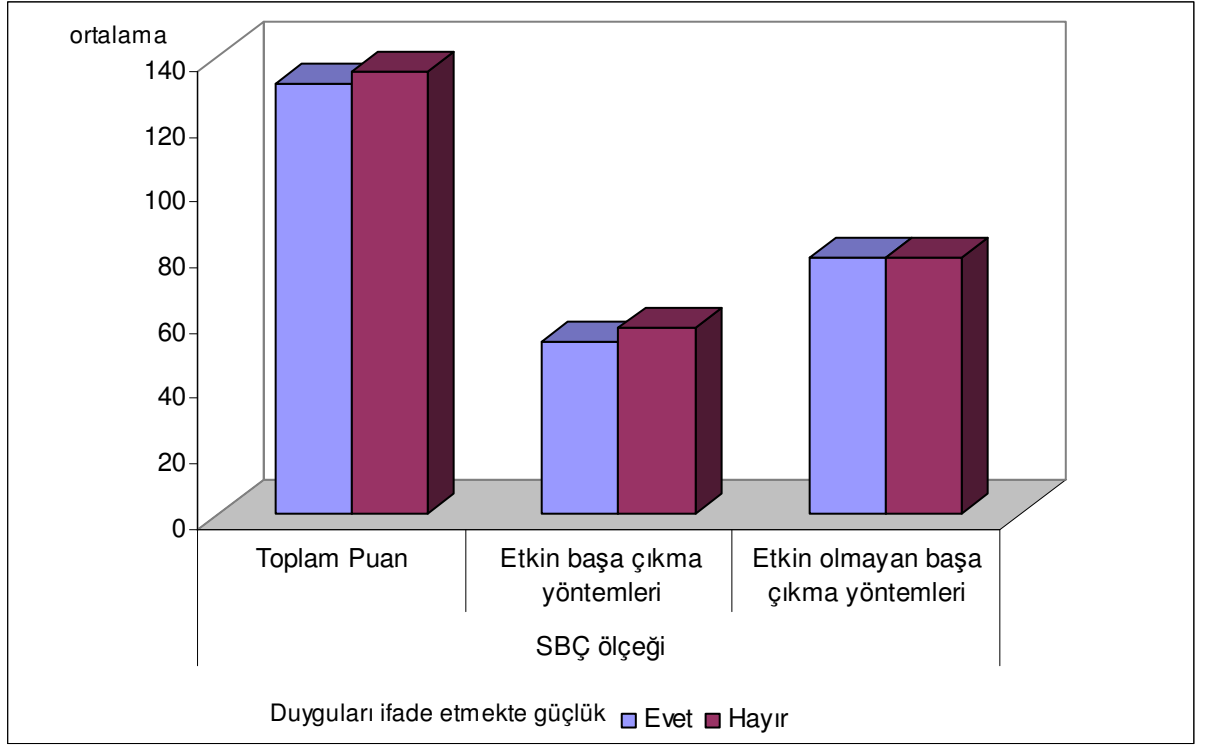
** p<0.01 ileri düzeyde anlamlı

Tablo 19'da görüldüğü gibi; duyguları ifade etmede güçlük çekilmesine göre SBC ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı (p>0.05).

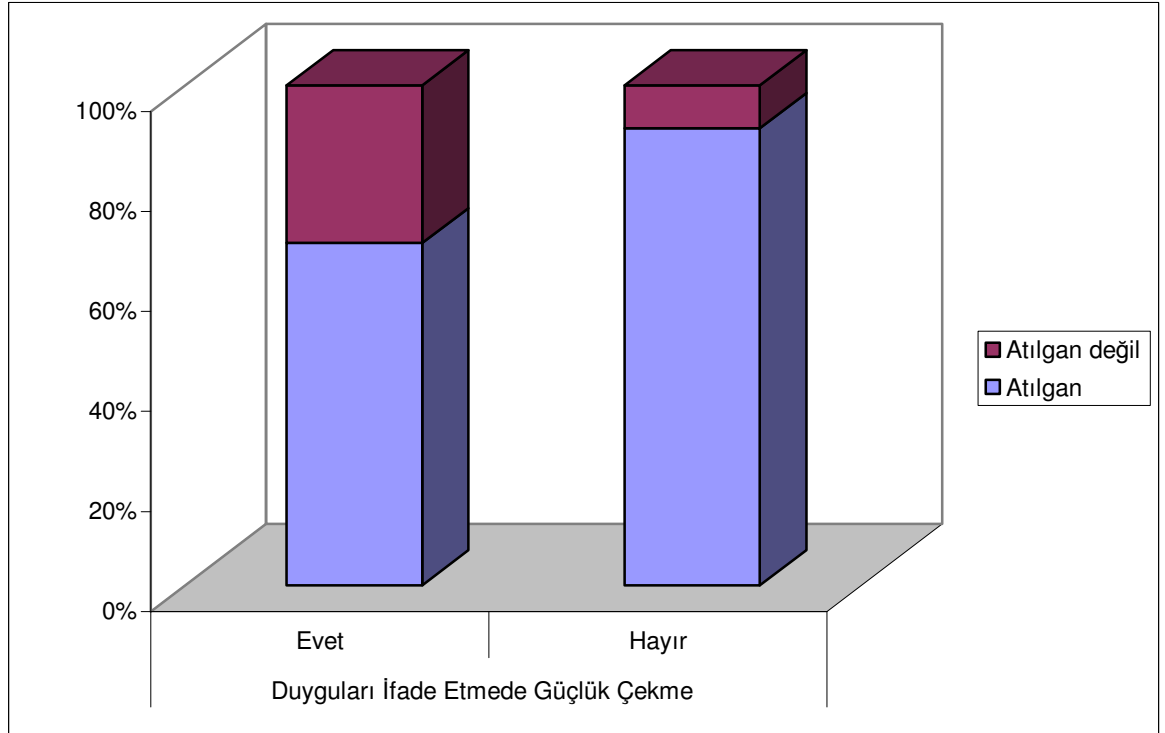
Duygularını ifade etmede güçlük çeken öğrencilerin etkin başa çıkma yöntemleri puanları; duygularını ifade etmede güçlük çekmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bulundu (p<0.01).

Duyguları ifade etmede güçlük çekilmesine göre etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı (p>0.05).

Duygularını ifade etmede güçlük çeken öğrencilerin atılganlık oranları; duygularını ifade etmede güçlük çekmeyen öğrencilerin atılganlık oranlarından, istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bulundu (p<0.01).



Şekil 25: Duyguları İfade Etmekte Güçlük Çekme Durumuna Göre SBC Puanlarının Dağılımı



Şekil 26: Duyguları İfade Etmekte Güçlük Çekme Durumuna Göre Kolej Kendini Anlatma Oranları Dağılımı

7. TARTIŞMA ve SONUÇ

Öğrencilerin kendilerini anlatma ve stresle başetme arasındaki ilişkilerini belirlemek amacıyla planlanan bu araştırma 208 öğrenci hemşire ile gerçekleştirildi. Bu bölümde elde edilen veriler aşağıdaki başlıklar altında ele alınarak literatür bilgileriyle tartışıldı.

7.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

7.2. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranları ve Karşılaştırmalar

7.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaş ortalaması 18.12-22.46 aralığındadır.

Öğrencilerin yaşamının büyük bir bölümünü büyük şehirde geçirdiği, çoğunluğunun çekirdek aileden geldiği, kardeş sayısının 2-3 olduğu ve çoğunun ilk çocuk olduğu, grubun yarısına yakınının annesinin ilkökul, babasının lise mezunu ve aylık gelirlerinin orta olduğu ve çoğunun aylık gelirini ailesinden temin ettiği saptandı (Tablo 6). Bu sonuçlar, örneklemimizi oluşturan öğrencilerin yaşamının büyük bölümünü büyük şehirde geçirmiş olduğunu, çekirdek aile sayısının fazlalığını, ülkemizin eğitim düzeyini, ekonomik koşulların yansımaları ve örneklemimizin orta düzey sosyoekonomik çevreden geldiğini düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerden büyük çoğunluğunun duygularını ifade etmekte güçlük çektiği saptandı (Tablo 7). Bunu da toplum yapısı ile ilişkilendirmek mümkündür.

7.2. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Puanları ve Kolej Kendini Anlatma Oranları ve Karşılaştırmalar

Araştırmaya katılan öğrenciler sınıflara göre ayrıldığında, stresle başa çıkma toplam puanı ve Kolej kendini anlatma oranları karşılaştırıldığında 3. sınıfta bir düşme görülürken, 4. sınıfta 3. sınıfa göre bir artma görüldü (Tablo 8).

Yaş ile stresle başa çıkma toplam puanı ve etkin başa çıkma yöntemleri puanı arasında negatif yönde korelasyon bulundu. Öğrencilerin yaşlarının artmasıyla beraber hayat mücadelesine girme ve daha çok sorumluluk alma ile ilişkilendirilebilir. Literatürde genç hemşirelerin stresle başa çıkma konusunda dayanıksız olduğu ve daha fazla tükenmişlik yaşadıkları vurgulanmıştır(46). Bu çalışmamızda böyle bir sonuçla karşılaşılmasının nedeni henüz öğrenci olmalarından kaynaklanabilir. Yaş ile Kolej kendini anlatma oranları arasında bir anlamlılığa rastlanmadı (Tablo 9).

Yaşamının büyük bölümünün geçtiği yer ile stresle başa çıkma puanları arasında bir anlamlılığa rastlanmadı. Bu sonuç Sabuncu A.'nın (2006) çalışması ile paralellik göstermektedir (45). Yaşamının büyük bölümünün geçtiği yer ile Kolej kendini anlatma oranları arasında bir anlamlılığa rastlanmadı (Tablo 10).

Araştırmamızda parçalanmış aileye sahip az öğrencinin olması nedeniyle değerlendirme dışı bırakıldı. Çekirdek aile ile geniş aileye sahip öğrencilerin stresle başa çıkma puanları ve Kolej kendini anlatma oranları arasında bir anlamlılığa rastlanmadı (Tablo 11). Timuçin A.'nın (2005) çalışması da bizim çalışmamızı desteklemektedir. Bu sonuç, yaşanan yer ve aile tipi bireylerin davranışlarını etkiler varsayımımızı desteklememektedir.

Ailenin sahip olduğu çocuk sayısı ile stresle başa çıkma puanları arasında anlamlı bir farklılık yokken; tek çocuk olanlarda atılganlık düzeyinin daha yüksek olduğu görüldü (Tablo 12). Bu da ailenin paylaşımının artmasının çocukta atılganlığı olumlu yönde etkilediğini düşündürdü. Bu sonuç, kardeş sayısı davranış biçimleri ve stresle başatmede rol oynar varsayımımızı desteklemektedir.

Öğrencilerin ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu ile stresle başa çıkma puanları ve Kolej kendini anlatma oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

bulunmadı (Tablo 13). Timuçin A. (2005) ve Yıldız A.'nın (2006) çalışmalarında ilk çocukların atılganlık düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Bu çalışmamızda böyle bir sonuçla karşılaşılmadı (55,59).

Anne ve baba eğitim durumunun stresle başa çıkma puanları ve Kolej kendini anlatma oranlarını etkilemediği görüldü (Tablo 14-15). Bu sonuç, anne-baba eğitim düzeyi bireylerin davranışlarını etkiler varsayımımızı desteklememektedir.

Başta çıkma yöntemleri/stratejileri kişisel kaynakların en önemli parçalarını oluşturur. Bundan başka bireyin değer verdiği nesnelere, araçlar, sosyo-ekonomik statü kişisel kaynakları arasındadır. Ailenin gelir düzeyi ile stresle etkin başa çıkma yöntemleri puanları ve Kolej kendini anlatma oranları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; gelir düzeyi iyi olanların, gelir düzeyi orta olanlara göre daha atılgan oldukları görüldü. Ayrıca öğrencilerin ekonomik durumları ile etkin olmayan başa çıkma yöntemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmamakla beraber fark saptandı (Tablo 16). Bu da Sabuncu A.'nın (2006) çalışması ile paralellik göstermiştir (45).

Kendi cinsi ile ilişki kurmada güçlük çeken öğrencilerin stresle başa çıkma toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken; stresle baş etmede etkin olmayan yöntemleri kullandığı saptandı. Kolej kendini anlatma oranlarında kendi cinsi ile ilişki kurmada güçlük çekmeyen öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulundu (Tablo 17). Atılgan davranış göstermeyen öğrencilerin stresle baş etmede etkin yöntem kullanmaması literatür bilgileriyle paraleldir (46).

Karşı cinsi ile ilişki kurmada güçlük çeken öğrencilerin stresle başa çıkma puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken; Kolej kendini anlatma oranlarında karşı cinsi ile ilişki kurmada güçlük çekmeyen öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulundu (Tablo 18). Beklenen bir sonuçtur ve literatür bilgileriyle paraleldir.

Bireylerin olayları anlamlandırışı, değerlendirışı ve yönlendirışı stresi azaltma ve çoğaltmada temel faktördür (24). Duygularını ifade etmekte güçlük çeken öğrencilerin, stresle etkin başa çıkamadıkları, Kolej kendini anlatma oranlarının düşük olduğu görüldü (Tablo 19). Bu da literatürde “çekingen kişiler strese çok duyarlı” diyen Amerikalı bilim adamları ile paralellik göstermiştir (43). Buna karşın duygularını ifade eden öğrencilerin stres ile etkin başa çıktıkları saptandı. Bu da bizim varsayımımızı

desteklemektedir. Aynı zamanda atılgan davranış gösteren öğrencilerin stres ile etkin başa çıkma yöntemlerini kullanmaları da varsayımımızı doğrulamıştır.

1989 yılında Hobfoll çevresel stresle karşılaşan bireyin stres nedeniyle meydana gelecek kaybı en az düzeyde tutması gerektiğini vurgulamıştır (<http://sosyalbilimler.cu.edu.tr/tezler/847.pdf> 23.05.2007).

Stresle etkin başa çıkma yöntemleri puanları ile Kolej kendini anlatma ölçeği puanları arasında pozitif yönde ileri düzeyde anlamlı bir ilişki bulundu. Bu sonuç bizim varsayımımızı desteklemektedir.

Stresle etkin olmayan başa çıkma yöntemleri puanları ile Kolej kendini anlatma ölçeği puanları arasında negatif yönde ileri düzeyde anlamlı bir ilişki bulundu. Bu da atılgan olmayan davranış gösteren bireylerin stres ile başa çıkamadığı varsayımımızı doğrulamaktadır. Bu sonuçlar literatür bilgisi ile paralellik göstermiştir(36,43,59).

Öneriler:

- Lisans eğitiminde müfredata, uygulamalı stresle başa çıkma programı dahil edilmeli.
- Stres, stresle başa çıkma, atılganlık eğitimleri, psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri verilmeli.
- Araştırma longitudinal olarak, aynı gruplarda yapılmalı.
- Araştırma erkek ve kadın örneklem grubunda tekrar edilmeli.
- Daha geniş örneklem grubunda yapılmalı.

8.EKLER

EK-I

Bu anket formu; Haliç Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinin, kendilerini anlatma ile stresle başetme arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışma sonucunun güvenilir olması için soruların dikkatli bir şekilde yanıtlanması ve boş bırakılmamasını önemle rica eder, işbirliği ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Betül ŞAHİN

Haliç Üniversitesi Hemşirelik Ana
Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

ANKET FORMU

1. Sınıfınız:.....

2. Yaşınız:.....

3. Yaşamınızın en büyük bölümünün geçtiği yer:

1) Köy 2) İlçe 3)Şehir 4)Büyükşehir 5)Yurtdışı

4. Aile tipiniz:

1) Çekirdek aile 2) Geniş aile 3)Parçalanmış aile

5. Ailenizin sahip olduğu çocuk sayısı:.....

6. Siz kaçınıcı çocuksunuz?:.....

7. Annenizin eğitim durumu:

1) İlkokul 2)Ortaokul 3) Lise 4) Ön lisans ve üzeri

8. Babanızın eğitim durumu:

1) İlkokul 2)Ortaokul 3) Lise 4) Ön lisans ve üzeri

9. Ailenizin aylık geliri:

1) Az 2)Orta 3)İyi 4)Çok iyi

10. Siz aylık gelirinizi nereden temin ediyorsunuz?

- 1) Ailemden 2) Burs olarak 3) Çalışarak 4) Ailemden-burs olarak
5) Ailemden –çalışarak 6)Çalışarak-burs olarak 7) Çalışarak-ailemden
8)Ailemden-burs olarak-çalışarak

11. Kendi cinsiniz ile ilişki kurmakta güçlük çeker misiniz?

- 1) Evet 2) Hayır

12. Karşı cinsiniz ile ilişki kurmakta güçlük çeker misiniz?

- 1) Evet 2) Hayır

13. Duygularınızı ifade etmekte güçlük çeker misiniz?

- 1) Evet 2) Hayır

EK-II

KOLEJ KENDİNİ ANLATMA ÖLÇEĞİ

Bu envanter, sizin kendinizi anlatma biçiminiz hakkında bilgi edinmek için hazırlanmıştır. Sorulara vereceğiniz yanıtlar, çeşitli durumlarda kendinizi nasıl anlattığınızı yansıtmalıdır. Size en uygun olanını işaretleyiniz.

0: Daima

1: Genellikle

2: Bazen

3: Nadiren

4: Hiç

	MADDELER	0: Daima	1: Genellikle	2: Bazen	3: Nadiren	4: Hiç
1	Siz sıra beklerken biri önünüze geçerse görmezlikten gelir misiniz?					
2	Flörtünüzle artık çıkmamaya karar verdiğinizde bu kararınızı ona söylemekte güçlük çeker misiniz?					
3	Satın almış olduğunuz bir eşyada hata görürseniz değiştirebilir misiniz?					
4	Mesleğinizin anne-babanızın istemediği bir alanda olmasına karar verirsiniz, bunu onlara söylemekte güçlük çeker misiniz?					
5	Lüzumundan fazla özür dilemeye eğilimli misiniz?					

	MADDELER	0: Daima	1: Genellikle	2: Bazen	3: Nadiren	4: Hiç
6	Ders çalışırken, odada bulunanlar çok gürültü yaparsa, gürültü yapmamalarını söyler misiniz?					
7	Diğer bireyleri övmek sizin için güç müdür?					
8	Anne-babanıza öfkelenirseniz bu duygunuzu onlara söyler misiniz?					
9	Oda arkadaşınızın kendine düşen temizliği yapmasında ısrar eder misiniz?					
10	Birinden hoşlandığınızı fark ederseniz bunu ona söyler misiniz?					
11	Sizden 1 YTL borç alan biri unutmuş görünüp ödemiorsa hatırlatır mısınız?					
12	Diğer bireylerin duygularını incitmek için çok dikkatli davranır mısınız?					
13	Anne-babanızın beğenmediği ve devamlı eleştirdiği bir yakın arkadaşınız varsa, onlarla aynı fikirde olmadığınızı belirtip, arkadaşınızın hünerlerinden söz eder misiniz?					
14	Arkadaşınızdan sizin için bir şey yapmasını istemekte güçlük çeker misiniz?					
15	Bir lokantada yemek isteğinize uygun olarak getirilmezse, garsona şikayette bulunur musunuz?					
16	Oda arkadaşınız sizin sakladığınız bir yiyeceği izinsiz yerse hoşnutsuzluğunuzu ifade eder misiniz?					

MADDELER		0: Daima	1: Genellikle	2: Bazen	3: Nadiren	4: Hiç
17	Satıcı size uygun olmayan bir şeyi satmaya çalıştığında “HAYIR” demekte güçlük çeker misiniz?					
18	Fikirlerinizi kendinize saklar mısınız?					
19	Çalışmak istediğinizde arkadaşlarımız gelirse, onlara daha uygun bir zamanda gelmelerini söyler misiniz?					
20	Önem verdiğiniz bireylere onları sevdiğinizi, önemsemediğinizi anlatabilir misiniz?					
21	Küçük bir seminerde, profesör doğruluğuna inanmadığınız bir şey söylerse, bunun hakkında soru yöneltir misiniz?					
22	Tanışmak istediğiniz karşı cinsten biri bir toplantıda size gülümser ya da size ilgi gösterirse, konuşmaya başlamak için girişimde bulunur musunuz?					
23	Saygı duyduğunuz biri uyuşmadığınız bir fikir ileri sürerse, kendi görüşünüzü ortaya koymak için girişimde bulunur musunuz?					
24	Diğer bireylerle sorun yaşamamak için kendinizden ödün verir misiniz?					
25	Arkadaşımız beğendiğiniz bir giysi giyerse, o kişiye kıyafetini beğendiğinizi söyler misiniz?					

	MADDELER	0: Daima	1: Genellikle	2: Bazen	3: Nadiren	4: Hiç
26	Para bozdurduktan sonra, paranın az olduğunu farkettiğinizde geri dönüp üstünü ister misiniz?					
27	Arkadaşınız sizden mantıksız bir istekte bulunursa, reddeder misiniz?					
28	Yakın ve saygın bir arkadaşınız sizi rahatsız ediyorsa bu rahatsızlığınızı ifade etmektense, saklamayı tercih eder misiniz?					
29	Anne-babanız önemli planlar yaptığınız hafta sonunda size gelmeyi isterlerse, onlara tercihinizi söyler misiniz?					
30	Öfke ve rahatsızlığınızı karşı cinse ifade edebilir misiniz?					
31	Bir arkadaşınız sizin için bir iş yaparsa, memnuniyetinizi ifade eder misiniz?					
32	Adil olmayan bireylere, bu adaletsizliği iletmede başarısız olduğunuzu söyler misiniz?					
33	Yanlış işler yapma ya da yanlış sözler söyleme korkusuyla sosyal ilişkilerden kaçınır mısınız?					
34	Arkadaşınız ona olan güveninizi sarsarsa, ona rahatsız olduğunuzu söyler misiniz?					
35	Tezgahtar sizden sonra gelen birisiyle meşgul olursa, tezgahtarın dikkatini bu noktaya çeker misiniz?					

MADDELER		0: Daima	1: Genellikle	2: Bazen	3: Nadiren	4: Hiç
36	Bir kişinin mutluluğundan dolayı sevinmişseniz, bunu ona söyler misiniz?					
37	Yakın bir arkadaşınızdan borç para istemekte tereddüt eder misiniz?					
38	Biri kaldıramayacağınız noktaya kadar size şaka yaparsa, hoşnutsuzluğunuzu ifade etmekte güçlük çeker misiniz?					
39	Toplantıya geç geldiğinizde, ön sıraya geçip oturmak yerine, arkalarda daha az dikkat çeken bir yerde kendinizi daha güvenli hisseder misiniz?					
40	Arkadaşınız cumartesi akşamı buluşmanızdan 15 dakika önce telefon edip önemli bir sınav için çalışması gerektiğini söylerse, durum karşısında rahatsızlığınızı ifade eder misiniz?					
41	Sinemadayken arkada oturan koltuğunuza vurursa, yapmamasını söyler misiniz?					
42	Önemli bir konuşmanızı biri keserse, ona konuşmanız bitinceye kadar beklemesini söyler misiniz?					
43	Sınıfta rahatlıkla fikir ve bilgilerinizi sunabilir misiniz?					
44	Karşı cinsten tanıdığınız çekici birisiyle konuşma başlatmakta isteksiz misiniz?					

	MADDELER	0: Daima	1: Genellikle	2: Bazen	3: Nadiren	4: Hiç
45	Ev sahibiniz söz verdiği halde bazı onarımları yapmazsa, yapması için ısrar eder misiniz?					
46	Anne-babanız sizin için erken olan bir saatte evde olmanızı isterse, bu konuyu onlarla konuşma eğilimi gösterir misiniz?					
47	Haklarınızı korumak size zor mu geliyor?					
48	Haksız yere arkadaşınız sizi eleştirirse, ona gücendiğinizi ifade eder misiniz?					
49	Başkalarına karşı duygularınızı ifade eder misiniz?					
50	Utangaç olduğunuz için sınıfta soru sormaktan kaçınır mısınız?					

EK-III

STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

Bu ölçek stresle karşılaştığınızda ne yaptığınız ve neler hissettiğinizi belirlemek içindir. Her maddeyi diğer maddelerden bağımsız olarak düşünerek, stresle karşılaştığınızda genellikle ne yaptığınızı ve hangi sıklıkla yaptığınızı işaretleyiniz.

1: Hiçbir zaman yapmam

2: Arada sırada yaparım

3: Orta derecede yaparım

4: Sıklıkla yaparım

	MADDELER	1: Hiç bir zaman	2: Arada sırada	3: Orta derecede	4: Sıklıkla
1	Deneyimlerin sonuçlarına göre kendimi geliştirmeye çalışırım.				
2	Zihnimi bazı şeylerden uzaklaştırmak için kendimi işe ya da diğer faaliyetlere veririm.				
3	Üzülürüm ve duygularımı dışa vururum				
4	Ne yapılacağı konusunda başkasından bilgi almaya çalışırım.				
5	Çabalarımı bu konuda birşey yapmak üzerine yoğunlaştırırım.				
6	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim.				

	MADDELER	1: Hiç bir zaman	2: Arada sırada	3: Orta derecede	4: Sıklıkla
7	Tamamı ile Allah' a güvenirim.				
8	Duruma güler geçerim				
9	Bununla baş edemeyeceğimi kabul ederim ve denemekten vazgeçerim.				
10	Herhangi birşeyi çok hızlı yapmak konusunda kendimi engellerim.				
11	Duygularımı başkası ile tartışırım.				
12	Kendimi daha iyi hissetmek için alkol ya da ilaç kullanırım.				
13	Olayın olduğu fikrine kendimi alıştırırım.				
14	Durum hakkında daha fazla bilgi edinmek için başkası ile konuşurum.				
15	Zihnimi diğer düşünce ve faaliyetlerin meşgul etmesinden uzak tutarım.				
16	Bunun dışındaki başka şeyler hakkında hayal kurarım.				
17	Üzülürüm ve olayın tamamen farkında olurum.				
18	Allah' tan yardım isterim.				
19	Harekete geçmek için plan yaparım.				
20	Olay hakkında şakalar yaparım.				
21	Olayın olduğunu ve artık değiştirelemeyeceğini kabul ederim.				

	MADDELER	1: Hiç bir zaman	2: Arada sırada	3: Orta derecede	4: Sıklıkla
22	Koşullar izin verene kadar bu konuda hiç birşey yapmam.				
23	Arkadaşlarımdan ya da akrabalarımdan duygusal destek almaya çalışırım.				
24	Hedefime ulaşmaya çalışmaktan vazgeçerim				
25	Sorunlardan kurtulmaya yönelik ek eylemlere girişirim.				
26	Alkol ya da ilaç olarak bir süre için kendimden geçmeye çalışırım.				
27	Böyle birşeyin olduğuna inanmayı reddederim.				
28	Duygularımı açıkca belli ederim.				
29	Olayı daha olumlu görmek için farklı bir açıdan bakarım.				
30	Sorun hakkında somut birşeyler yapabilecek biri ile konuşurum.				
31	Her zamankinden daha fazla uyurum.				
32	Ne yapılması gerektiği hakkında bir strateji geliştirmeye çalışırım.				
33	Bu sorunu çözümlenmek üzerine odaklanır ve eğer gerekirse diğer şeyleri biraz geri plana iterim.				
34	Başkasının sempatisini ve anlayışını kazanmaya çalışırım.				
35	Olayı daha az düşünmek için alkol ya da ilaç alırım.				
36	Olayla ilgili şakalar yaparım.				

	MADDELER	1: Hiç bir zaman	2: Arada sırada	3: Orta derecede	4: Sıklıkla
37	İstediğimi elde etmek için girişimde bulunmaktan vazgeçerim.				
38	Olayların iyi yanını görmeye çalışırım.				
39	Sorunun en iyi nasıl ele alınabileceğini düşünürüm.				
40	Böyle birşeyin olmadığını varsayarım.				
41	Çok çabuk davranarak olayları daha da kötüleştirmemeye dikkat ederim				
42	Başka şeylerin bu konuyla ilgilenmeme engel olmaması için elimden geleni yaparım.				
43	Bu olay hakkında daha az düşünmek için sinemaya giderim ya da televizyon seyredirim.				
44	Böyle birşeyin olduğu gerçeğini kabul ederim.				
45	Benzer deneyimleri olan kişilere ne yapmış olduklarını sorarım.				
46	Çok fazla duygusal sıkıntı hisseder ve kendimi sıkça bunları ifade ederken bulurum.				
47	Sorundan kurtulmak için doğrudan girişimde bulunurum.				
48	Huzuru dinde bulmaya çalışırım.				
49	Birşey yapmak için doğru zamanı beklemeye kendimi zorlarım.				
50	Durumla dalga geçerim.				

	MADDELER	1: Hiç bir zaman	2: Arada sırada	3: Orta derecede	4: Sıklıkla
51	Sorunu çözmek için verdiğim çabanın miktarını azaltırım.				
52	Kendimi nasıl hissettiğim hakkında başkası ile konuşurum.				
53	Olayı atlamaya yardımcı olması için alkol ya da ilaç kullanırım.				
54	Onunla yaşamayı öğrenirim.				
55	Olay üzerine yoğunlaşmak için diğer faaliyetleri bir kenara bırakırım.				
56	Hangi adımların atılacağı konusunda uzun uzun düşünürüm.				
57	Olay hiç olmamış gibi davranırım.				
58	Yapılması gereken şeyi her seferde bir adım atacak şekilde yaparım.				
59	Deneyimimden birşey öğrenirim.				
60	Her zamankinden fazla dua ederim.				

EK-IV**Kolej Kendini Anlatma Ölçeği Dağılımı**

(n=208)

	Daima		Genellikle		Bazen		Nadiren		Hiç	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
KOLEJ 1	7	3,4	10	4,8	58	27,9	60	28,8	73	35,1
KOLEJ 2	21	10,1	49	23,6	40	19,2	31	14,9	67	32,2
KOLEJ 3	106	51,0	57	27,4	25	12,0	6	2,9	14	6,7
KOLEJ 4	22	10,6	38	18,3	41	19,7	35	16,8	72	34,6
KOLEJ 5	20	9,6	19	9,1	34	16,3	48	23,1	87	41,8
KOLEJ 6	112	53,8	51	24,5	26	12,5	11	5,3	8	3,8
KOLEJ 7	15	7,2	20	9,6	63	30,3	33	15,9	77	37,0
KOLEJ 8	52	25,0	63	30,3	57	27,4	28	13,5	8	3,8
KOLEJ 9	62	29,8	93	44,7	26	12,5	16	7,7	11	5,3
KOLEJ 10	27	13,0	25	12,0	36	17,3	41	19,7	79	38,0
KOLEJ 11	39	18,8	35	16,8	19	9,1	39	18,8	76	36,5
KOLEJ 12	91	43,8	70	33,7	32	15,4	6	2,9	9	4,3
KOLEJ 13	42	20,2	68	32,7	57	27,4	26	12,5	15	7,2
KOLEJ 14	23	11,1	30	14,4	69	33,2	47	22,6	39	18,8
KOLEJ 15	53	25,5	50	24,0	50	24,0	38	18,3	17	8,2
KOLEJ 16	47	22,6	41	19,7	33	15,9	42	20,2	45	21,6
KOLEJ 17	15	7,2	20	9,6	29	13,9	34	16,3	110	52,9
KOLEJ 18	22	10,6	43	20,7	92	44,2	33	15,9	18	8,7
KOLEJ 19	25	12,0	43	20,7	63	30,3	47	22,6	30	14,4
KOLEJ 20	76	36,5	62	29,8	32	15,4	25	12,0	13	6,3
KOLEJ 21	41	19,7	41	19,7	44	21,2	50	24,0	32	15,4
KOLEJ 22	25	12,0	58	27,9	53	25,5	29	13,9	43	20,7
KOLEJ 23	54	26,0	55	26,4	52	25,0	28	13,5	19	9,1
KOLEJ 24	30	14,4	41	19,7	58	27,9	45	21,6	34	16,3
KOLEJ 25	104	50,0	44	21,2	32	15,4	21	10,1	7	3,4

KOLEJ 26	100	48,1	41	19,7	26	12,5	32	15,4	9	4,3
KOLEJ 27	86	41,3	46	22,1	33	15,9	31	14,9	12	5,8
KOLEJ 28	25	12,0	33	15,9	41	19,7	57	27,4	52	25,0
KOLEJ 29	29	13,9	43	20,7	58	27,9	41	19,7	37	17,8
KOLEJ 30	72	34,6	74	35,6	35	16,8	14	6,7	13	6,3
KOLEJ 31	120	57,7	33	15,9	19	9,1	21	10,1	15	7,2
KOLEJ 32	39	18,8	50	24,0	58	27,9	37	17,8	24	11,5
KOLEJ 33	35	16,8	33	15,9	41	19,7	47	22,6	52	25,0
KOLEJ 34	67	32,2	62	29,8	43	20,7	22	10,6	14	6,7
KOLEJ 35	58	27,9	61	29,3	40	19,2	24	11,5	25	12,0
KOLEJ 36	103	49,5	37	17,8	30	14,4	18	8,7	20	9,6
KOLEJ 37	28	13,5	42	20,2	61	29,3	33	15,9	44	21,2
KOLEJ 38	42	20,2	24	11,5	31	14,9	31	14,9	80	38,5
KOLEJ 39	44	21,2	38	18,3	70	33,7	34	16,3	22	10,6
KOLEJ 40	74	35,6	41	19,7	43	20,7	26	12,5	24	11,5
KOLEJ 41	102	49,0	49	23,6	26	12,5	19	9,1	12	5,8
KOLEJ 42	59	28,4	65	31,3	45	21,6	32	15,4	7	3,4
KOLEJ 43	47	22,6	66	31,7	50	24,0	30	14,4	15	7,2
KOLEJ 44	34	16,3	36	17,3	63	30,3	39	18,8	36	17,3
KOLEJ 45	65	31,3	69	33,2	39	18,8	21	10,1	14	6,7
KOLEJ 46	45	21,6	65	32,3	49	23,6	35	16,8	14	6,7
KOLEJ 47	18	8,7	24	11,5	39	18,8	42	20,2	85	40,9
KOLEJ 48	63	30,3	63	30,3	43	20,7	31	14,9	8	3,8
KOLEJ 49	70	33,7	56	26,9	51	24,5	19	9,1	12	5,8
KOLEJ 50	15	7,2	32	15,4	50	24,0	40	19,2	71	34,1

EK-V**Stresle Başa Çıkma (SBC) Ölçeği Dağılımı**

(n=208)

	Hiçbir zaman yapmam		Arada sırada yaparım		Orta derecede yaparım		Sıklıkla yaparım	
	n	%	n	%	n	%	n	%
	STRES 1	17	8,2	32	15,4	64	30,8	95
STRES 2	8	3,8	55	26,4	45	21,6	100	48,1
STRES 3	16	7,7	54	26,0	66	31,7	72	34,6
STRES 4	11	5,3	62	29,8	71	34,1	64	30,8
STRES 5	25	12,0	30	14,4	56	26,9	97	46,6
STRES 6	51	24,5	60	28,8	50	24,0	47	22,6
STRES 7	21	10,1	50	24,0	43	20,7	94	45,2
STRES 8	53	25,5	80	38,5	45	21,6	30	14,4
STRES 9	79	38,0	66	31,7	41	19,7	22	10,6
STRES 10	38	18,3	79	38,0	60	28,8	31	14,9
STRES 11	32	15,4	51	24,5	75	36,1	50	24,0
STRES 12	111	53,4	53	25,5	20	9,6	24	11,5
STRES 13	24	11,5	57	27,4	64	30,8	63	30,3
STRES 14	22	10,6	60	28,8	56	26,9	70	33,7
STRES 15	32	15,4	71	34,1	67	32,2	38	18,3
STRES 16	18	8,7	76	36,5	56	26,9	58	27,9
STRES 17	21	10,1	25	12,0	66	31,7	96	46,2
STRES 18	17	8,2	45	21,6	47	22,6	99	47,6
STRES 19	26	12,5	38	18,3	68	32,7	76	36,5
STRES 20	31	14,9	64	30,8	57	27,4	56	26,9
STRES 21	36	17,3	60	28,8	62	29,8	50	24,0
STRES 22	44	21,2	72	34,6	54	26,0	38	18,3
STRES 23	48	23,1	57	27,4	52	25,0	51	24,5

STRES 24	80	38,5	63	30,3	34	16,3	31	14,9
STRES 25	38	18,3	49	23,6	62	29,8	59	28,4
STRES 26	109	52,4	49	23,6	28	13,5	22	10,6
STRES 27	96	46,2	52	25,0	42	20,2	18	8,7
STRES 28	25	12,0	49	23,6	64	30,8	70	33,7
STRES 29	16	7,7	55	26,4	62	29,8	75	36,1
STRES 30	17	8,2	57	27,4	65	31,3	69	33,2
STRES 31	29	13,9	69	33,2	52	25,0	58	27,9
STRES 32	17	8,2	67	32,2	62	29,8	62	29,8
STRES 33	23	11,1	54	26,0	86	41,3	45	21,6
STRES 34	42	20,2	71	34,1	47	22,6	47	22,6
STRES 35	109	52,4	37	17,8	31	14,9	29	13,9
STRES 36	56	26,9	69	33,2	46	22,1	37	17,8
STRES 37	86	41,3	61	29,3	37	17,8	24	11,5
STRES 38	22	10,6	58	27,9	69	33,2	59	28,4
STRES 39	24	11,5	43	20,7	75	36,1	66	31,7
STRES 40	82	39,4	55	26,4	43	20,7	28	13,5
STRES 41	25	12,0	58	27,9	65	31,3	60	28,8
STRES 42	34	16,3	63	30,3	72	34,6	39	18,8
STRES 43	27	13,0	61	29,3	67	32,2	53	25,5
STRES 44	21	10,1	54	26,0	64	30,8	69	33,2
STRES 45	20	9,6	46	22,1	58	27,9	84	40,4
STRES 46	21	10,1	62	29,8	69	33,2	56	26,9
STRES 47	21	10,1	60	28,8	78	37,5	49	23,6
STRES 48	25	12,0	62	29,8	68	32,7	53	25,5
STRES 49	28	13,5	65	31,3	67	32,2	48	23,1
STRES 50	54	26,0	67	32,2	43	20,7	44	21,2
STRES 51	65	31,3	64	30,8	44	21,2	35	16,8
STRES 52	34	16,3	59	28,4	66	31,7	49	23,6
STRES 53	107	51,4	38	18,3	37	17,8	26	12,5
STRES 54	36	17,3	68	32,7	59	28,4	45	21,6

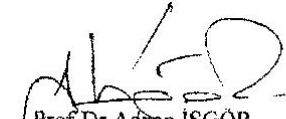
STRES 55	37	17,8	94	45,2	45	21,6	32	15,4
STRES 56	32	15,4	53	25,5	69	33,2	52	25,0
STRES 57	73	35,1	71	34,1	38	18,3	26	12,5
STRES 58	28	13,5	54	26,0	79	38,0	47	22,6
STRES 59	20	9,6	38	18,3	61	29,3	89	42,8
STRES 60	20	9,6	43	20,7	53	25,5	92	44,2

EK-VI

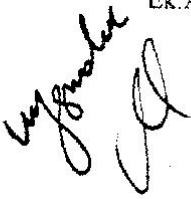
13/12/2006

T.C.
HALİC ÜNİVERSİTESİ
HEMŞİRELİK YÜKSEKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Haliç Üniversitesi Hemşirelik Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Betül ŞAHİN Prof.Dr.Necmiye SABUNCU danışmanlığında Yüksek Lisans Tezi olarak "*Hemşirelik Öğrencilerinin Davranış ve Stresle Başetmeleri*" konulu araştırmasını Üniversitemiz Hemşirelik Yüksekokulunda yapması hususunda gerekli izin verilmesine müsaadelerinizi saygılarımla arz ederim.


Prof.Dr. Adnan İŞGÖR
Hemşirelik Ana Bilim Dalı
Başk.

Ek:Anket Formu



13.12.06
156)

9. KAYNAKLAR

1. Agombar F.: Sonsuz Enerji. Çeviren: Zuhale Yeke, Beyaz Balina Yayıncılık s: 5, 16-23, 2003
2. Akbal Ergün Y., Baltaş Z., Özer Y.: Yoğun Bakımda Çalışan Hemşirelerin Stres Düzeyleri ve Stresin Hemşireler Üzerindeki Etkileri. Yoğun Bakım Hemşireler Derneği Yayın Organı, Cilt:5, Sayı:2, s: 70-79, 2001.
3. Akkaya S., Bilge Dicleli A.: Konuşa Konuşa İletişimin Sırları. BZD Yayıncılık, İstanbul, 2000.
4. Akman S.: Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. Türk Psikoloji Bülteni, Sayı: 34-35, Eylül- Aralık, s: 40-173,2004.
5. Alberti R., Emmons M.: Atılganlık Hakkınızı Kullanın. Çeviren: Serap Katlan, HYB Yayıncılık, s: 3-9, 41-51,1998
6. Aştı N.: Hemşireler Asertif midir? Hemşirelik Bülteni, Cilt IX, Sayı:36, s: 55-59,1995.
7. Aştı N., Aysan Y., Batmaz M., Bilgin H., Buzlu S., Kutlu Y., Pektekin Ç.: Hemşire Eğitici ve Öğrencilerde Stres ve Sigara İlişkisi. Hemşirelik Haftası Kutlama Etkinlikleri, 16-18 Mayıs, KKTC, 1995.
8. Aytaç S.: İşyerindeki Kronik Stres Kaynakları. Uludağ Üniversitesi İİBF, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, Bursa, 2006.
9. Baltaş A., Baltaş Z.: Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi, 22. Basım, İstanbul, 2004.
10. Baltaş Z. Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres. Remzi Kitabevi, 3. Basım. s: 6-7, 2007.

11. Barlas G.: İstanbul İli Hemodiyaliz Birimlerinde Çalışan Hemşirelerde Görülen Depresyon Belirtileri ve Başa Çıkma Yöntemleri. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1988 (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Özlem Işıl).
12. Başer M., Bayat M., Taşçı S.: Öğrencilerin Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi. Erciyes Üniversitesi Atatürk Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Ebelik Eğitim ve Uygulamalarında Kalite Sempozyumu, s:143-151, 3-5 Haziran, Kayseri, 1998.
13. Batmaz M.: Asertivite ve Hemşirelik. Çukurova Üniversitesi Adana Sağlık Yüksekokulu 12-18 Mayıs Hemşirelik Haftası Kutlama Programı, 15-16 Mayıs 2000.
14. Batmaz M.: Girişkenlik. Yayımlanmamış Ders Notları, 2006.
15. Batmaz M.: Stres. Yayımlanmamış Ders Notları, 2006.
16. Batmaz M., Buzlu S., Kutlu Y., Pektekin Ç.: İstanbul Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulları Hemşirelik Programı Son Sınıf Öğrencilerinin Girişkenlik Düzeyi ve Benlik Saygısının Araştırılması. Hemşirelik Bülteni, Cilt XI, Sayı: 43-44, s: 173-181, 1999.
17. Batmaz M., Enç N., Pektekin Ç.: Yoğun Bakım Ünitelerinde Çalışan Hemşirelerin Benlik Değeri, Asertiv Olma Durumu ile Karar Verme Arasındaki İlişki. İstanbul, 1996.
18. Buzlu S.: Hemşirelerde Girişkenlik Hakları ve Beden Dili. Hemşirelik Bülteni, Cilt XI, Sayı: 43-44, s:337-342, 1999.
19. Buzlu S.: Stres Yönetimi. Yayımlanmamış Ders Notları, 2006.
20. Bilgin N.: Çocukta Özgüveni Geliştirmek. Türk Hemşireler Dergisi, Sayı: 1, s: 54-57, 1981.

- 21.** Copper C., Straw A.: Bir Haftada Başarılı Stres Yönetimi. Çeviren: Emel Köymen, Dünya Yayıncılık, s: 4-13, 1998.
- 22.** Coşgun N.: Çalışma Hayatında Stres ve İyimsizliğin İş Tatminine Etkisi ve Bir Araştırma. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2006 (Danışman: Doç. Dr. Gönen Dünder)
- 23.** Crawford L., Taylor L.: Çekingenlik Kendine Güvenmenin Sırları. Çeviren: Murat Sağlam, Editör: Can İkizler, Arfa Yayıncılık, s: 1-20, 2001.
- 24.** Cüceloğlu D.: İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, s: 320-325, 2005.
- 25.** Cüceloğlu D.: Psikolojinin Temel Kavramları. Remzi Kitabevi, 6. Basım, s: 289-330, 1996.
- 26.** Çam Olcay M.: Hemşirelik Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi, Yıl: 5, Sayı: 5, s: 31-38, 1999.
- 27.** Ekinci M.Yılmaz S.: Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, Cilt: 4, Sayı: 2, s: 1-10, 2001.
- 28.** Ekizler H.: Hemşirelik Öğrencilerinde Stres. Hemşirelik Bülteni, Cilt: III, Sayı: 14, s: 77-79, 1989.
- 29.** Erdoğan İ.: İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış. İ.Ü. İşletme Fakültesi, s: 269-329, 1996
- 30.** Erkan A.: Üniversite Öğrencilerinde Öfke İfade Biçimlerinin Saldırganlık Düzeyi Üzerindeki Etkisi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2006 (Danışman. Prof. Dr. M. Fatih Yavuz).

- 31.** Görak G.,Pek H.: Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ve Yatılı Öğrenimden Kaynaklanan Sorunlar. Hemşirelik Bülteni, Cilt: VII, Sayı: 28, s:9-15, 1993.
- 32.** Görgülü S.: Hemşirelik ve İş Ortamı Stresörleri. Türk Hemşireler Dergisi, Cilt: 39, Sayı: 1, s: 23-25, 1990.
- 33.** Gürbüz Y.: Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Sağlık Personelinin İş Tatmin Düzeyleri ve Bunun Örgütsel Stres Kaynakları Düzeyleri ile Karşılaştırılması. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1998 (Danışman: Doç. Dr. Melda Karavuş).
- 34.** Hargreaves G.: Stresle Başetmek. Çeviren: Ali Cevat Akkoyunlu, İstanbul, s: 8-9, 1999.
- 35.** Kaçmaz N.: Hemşirelerde İş Stresi ve Tükenmişlik. İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, Cilt:13, Sayı: 54, s:65-754,2005.
- 36.** Kaplanoğlu Erol A.: Yönetici Hemşirelerin Atılganlık Düzeyleri ile İş Doyumları Arasındaki İlişki. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2006 (Danışman: Yrd. Doç Dr. Yasemin Akbal Ergün).
- 37.** Karadağlı A.: Öğrenci Hemşirelerin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Algıladıkları Okul Yaşantıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Türk Hemşireler Dergisi, Cilt:43, Sayı:2, s: 11-15, 1993.
- 38.** Koptagel G.: Ağır Stres Tepkileri ve Uyum Bozuklukları. Psikonevroz-Psikomatik-Psikoterapi, s: 44-47, 76-77, İstanbul, 2000.
- 39.** Köknel Ö.: Zorlanan İnsan. Altın Kitaplar Yayınevi, s: 36-43.
- 40.** Kum N.:Stres,Psikiyatri Hemşireliği El Kitabı. 2. Baskı, s: 25-33,2000.

41. Losyk B.: Stresle Başı Çıkma Yolları. Çeviren: Gülay Engin, Mess Yayıncılık, İstanbul, s: 17-31, 2006.
42. Marcinek M.B.: Cerrahi Hastasında Stres. Çeviren: Neriman Akyolcu, Nevin Kanan, Hemşirelik Bülteni, Cilt: III, Sayı: 11, s: 34-38, 1988.
43. Medikal Trend Dergisi, Çekingen Kişiler Strese Çok Duyarlı. Ocak 2004,s:58.
44. Pektekin Ç.: İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu III. Hemşirelik Sempozyumu Bildirileri,s: 38-46, 8-10 Eylül1993 İstanbul, 1997.
45. Sabuncu A.: Üniversite Öğrencilerinin Stres ve Stres ile Başa ÇıkmaYöntemleri. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.
46. Sağlam Z.: Acil Servis Hemşirelerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2005 (Danışman: Prof. Dr. Necmiye Sabuncu).
47. Schober O.: Beden Dili Davranış Anahtarı. Çeviren :Süeda Özbent , Arion Yayınevi, 7. Basım, İstanbul, 2003
48. Serpemen M.: Agresif Çocuk. Türk Psikoloji Bülteni, Sayı:13, s:37-38, 1999.
49. Sever Dinç A.: Hemşirelerin İş Stresi ile Başa Çıkma Yolları ve Bunun Sonuçlarının Araştırılması.İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, 1997 (Danışman: Prof. Dr. Çaylan Pektekin).
50. Sever Dinç A.: Tedavi Hizmetlerinde Çalışan Hemşirelerin İşlevlerini Yerine Getirirken Karşılaştıkları Sorunlar ve Yaşadıkları Stresin Araştırılması. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1988.

- 51.** Şahin Hisli N.: Stresle Başa Çıkma. Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 2, Ankara, s: 1-31, 1994.
- 52.** Tanığ Y.: Asertivite Eğitiminde Hemşirenin Rolü. Hemşirelik Bülteni, Cilt VII, Sayı: 29, s: 79-88,1993.
- 53.** Tanığ Y.: Asertivite ve Hemşirelik. Hemşirelik Bülteni, Cilt: VI, Sayı: 27, s: 71-78,1993.
- 54.** Terakye G.,Üstün B.: Kişiler Arası İlişkiler Dersine Atılganlık İletişim Becerileri Eğitimi Bütünleştirilmesi Modeli. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu ve Araştırma ve Uygulama Hastanesi Hemşirelik Hizmetleri Müdürlüğü Sabancı Kültür Sarayı V. Ulusal Hemşirelik Kongresi, 2-4 Temmuz, İzmir, s: 280-25, 1997.
- 55.** Timuçin A.: Yönetici Hemşirelerin Atılganlık Düzeyleri ve Bunu Etkileyen Faktörler. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2005 (Danışman: Doç. Dr. Sevim Buzlu).
- 56.** Tüysüzöğlu Nazar B.: Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme: Çocukların Benlik Saygılarını Geliştirme ve Utangaçlıklarını Yenme Yolları. Türk Psikoloji Bülteni, Sayı:21, s:123-124, 2001.
- 57.** Üstün B.: Hemşirelerin Atılganlık ve Tükenmişlik Düzeyleri. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, 1995 (Danışman: Nebahat Kum).
- 58.** Voltan N.: Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Psikoloji Dergisi, Sayı: 10, s:23-25, 1980.
- 59.** Yıldız A. : Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Hemşire, Ebe ve Sağlık Memurlarının Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri. İstanbul, 2006 (Danışman: Doç. Dr. Sevim Buzlu).

60. Yılmaz S.: Atılganlık Eğitiminin Hemşirelik Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Etkisi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Erzurum,2005 (Danışman: Yrd. Doç Dr. Mine Ekinci).

61. Yurt V.: Stres. Türk Hemşireler Dergisi, Cilt: 36, Sayı: 4. s: 9-11, 1986.

62. Ziyalar A.: Stres, Psikiyatrik Semiyoloji ve Medikal Psikolojisi. Yüce Yayınları, 1. Basım, s: 377-386.

10. ÖZGEÇMİŞ

1984 yılında İstanbul’ da doğan Betül ŞAHİN ilk, orta ve lise eğitimini İstanbul’ da tamamladı. 2005 yılında Haliç Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu’ ndan mezun oldu. 2005 yılında Florence Nightingale Hastanesi Ameliyathane Ünitesi’ nde ameliyathane hemşiresi olarak çalışmaya başladı. 11 Temmuz 2007 tarihinden itibaren Fatih Kızıtaşı Sağlık Ocağı’ nda hemşire olarak görev yapmaktadır.