

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İŞLETME YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
HASTANE VE SAĞLIK KURUMLARI YÖNETİMİ BİLİM DALI

**HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE
BENLİK SAYGISI VE STRESLE BAŞ ETME
YÖNTEMLERİ
(EGE ÜNİVERSİTESİ HEMŞİRELİK
FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ)
Yüksek Lisans Tezi**

Tezi Hazırlayan: **FATMA BETÜL TÜRKSOY**

İstanbul, 2014

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İŞLETME YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
HASTANE VE SAĞLIK KURUMLARI YÖNETİMİ BİLİM DALI

**HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE
BENLİK SAYGISI VE STRESLE BAŞ ETME
YÖNTEMLERİ
(EGE ÜNİVERSİTESİ HEMŞİRELİK
FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ)**
Yüksek Lisans Tezi

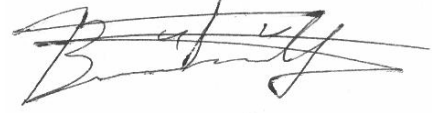
Tezi Hazırlayan:
FATMA BETÜL TÜRKSOY
Öğrenci No :
1107461130

Danışman:
Dr. ZEKİ ATIL BULUT

İstanbul, 2014

YEMİN METNİ

Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne yüksek lisans tezi olarak sunduğum **“HEMŞİREŞİK FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI VE STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ (EGE ÜNİVERSİTESİ HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ)”** başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.06.08.2014



Aday: **Fatma Betül TÜRKSOY**

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

06/08/2014

Enstitümüz *İşletme Yönetimi* Anabilim dalı *Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 1107461130 numaralı **FATMA BETÜL TÜRKSOY**'un "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Stresle Baş Etme Yöntemleri (Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Örneği)*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 05.08.2014 tarih ve 2014/19 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (60) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında ~~ayrıklığı/oybirliği~~ ile ~~Kabul/Red veya Düzeltme~~ kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.


DANIŞMAN
DR. ZEKİ ATIL BULUT


ÜYE
YRD. DOÇ. DR. GÖNÜL İPEK ALKAN


ÜYE
PROF. DR. M.FİKRET GEZGİN

Adı ve Soyadı : Fatma Betül TÜRKSOY
Danışmanı : Dr. Zeki Atıl BULUT
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans/ 2014
Alanı : Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi
Anahtar Kelimeler : Benlik Saygısı, Stres, Hemşirelik Fakültesi ğrencileri.

Z

HEMşİREşİK FAKÜLTESİ ğRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI VE STRESLE BAş ETME YÖNTEMLERİ (EGE ÜNİVERSİTESİ HEMşİRELİK FAKÜLTESİ RNEğİ)

Benlik kavramı, kişisel özellikler, yetenekler, amaçlar ve inançlardan oluşan bir bütündür. Benlik, kişinin ne olduğu ve ileride ne olacağını, başka insanların kendisine dair neleri düşünmelerini arzu ettiğini yansıtan bir olgudur. Benlik saygısı ise insanın şahsi niteliklerini beğenmesi, değerli görmesini yansıtır ve kendisini değerlendirmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Stres ve stresle başa çıkma, yaşamın her döneminde olduğu gibi gençlik döneminde de oldukça önemlidir. Çünkü gençlik, toplumsal, bedensel ve psikolojik yönleriyle değişimin ve gelişimin bir arada yaşandığı bir dönemdir.

Bu çalışmanın amacı, Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi ğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini saptamak, stresle baş etme yöntemlerinin benlik saygısı ile ilişkisini incelemektir. Bu doğrultuda elde edilen veriler ilgili analizlerle değerlendirilerek araştırma varsayımları test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi ğrencilerinin benlik saygılarının stresle baş etme yöntemleri üzerinde ilişkili olduğu görülmektedir. Hemşirelik ğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri arttıa kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını daha fazla kullandıkları ve bu özelliklere daha fazla sahip oldukları saptanmıştır. Buna karşın kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımı kullanan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Name and Surname : Fatma Betül TÜRKSOY
Supervisor : Dr. Zeki Atıl BULUT
Degree and Date : Master / 2014
Major : Hospital and Health Care Institutions Management
Key Words : Self-Esteem, Stress, Faculty of Nursing Students ,

ABSTRACT

THE SELF-ESTEEM AND COPING METHODS WITH STRESS AT STUDENTS OF FACULTY OF NURSING (EXAMPLE OF EGE UNIVERSITY FACULTY OF NURSING)

Individualism is a whole to be consist of our personal properties, abilities, goals and beliefs. This is a fact what the person is, what will happen in the future and reflects that desire what other people think about herself/himself. Self-esteem reflects that the person like the subjective qualities and self-worth seeing, and proceeds from self-assess. Stress and coping with stress is considerably important at the period of youth, as well as every period of life. Because youth is a period marked by a combination of exchange and development with social, physical and psychological aspects.

The purpose of this study determine the level of self-esteem and also examine the relationship between coping with stress and self-esteem of the students of Ege University Faculty of Nursing. By the data evaluated with related analysis, the hypotheses have been analysed. According to results, the students' self-esteem is associated with coping methods with stress. It has been determined that the level of nursing students' self-esteem increased, they use and have more self-confident approach, optimistic approach and social support approach. Conversely, it was identified that students' self-esteem level is low using the insecure approach and submissive attitudes.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ.....	i
ABSTRACT	ii
TABLOLAR LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR	xiii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

BENLİK KAVRAMI VE BENLİK SAYGISI

1. BENLİK KAVRAMI.....	5
1.1. Benlik Kavramının Öğeleri	8
1.1.1. Benlik Algısı ve Benlik Tasarımı.....	9
1.1.2. Benlik Saygısı ve Benlik İmgesi	10
1.1.3. Benlik Farkındalığı ve Benlik Bilinci.....	10
1.1.4. Benlik Kurgusu ve Benlik Yeterliliği.....	11
1.1.5. Benlik Sunumu ve Benlik Ayarlaması.....	12
1.1.6. Kendini Gerçekleştirme ve Benlik Karmaşıklığı.....	12

1.2. Benlik Kuramları.....	13
2. BENLİK SAYGISI.....	17
2.1. Benlik Saygısının Türleri.....	19
2.1.1. Düşük Benlik Saygısı.....	19
2.1.2. Yüksek Benlik Saygısı.....	20
2.2. Benlik Saygısının Gelişimi.....	21
2.2.1. Çocukluk Çağında Benlik Saygısının Gelişimi.....	21
2.2.2. Ergenler Çağında Benlik Saygısının Gelişimi.....	22
2.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler.....	23
2.4. Gençlik ve Benlik Saygısı.....	25
2.5. Hemşirelik ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	26
2.6. Gençlerde Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	28

İKİNCİ BÖLÜM

STRES KAVRAMI VE STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

1.STRES KAVRAMI.....	30
1.1.Stresin Oluşumunu Etkileyen Faktörler.....	31
1.1.1. Bireysel Stres Faktörleri.....	32
1.1.2. Bireyin Okul Çevresinin Yarattığı Stres Faktörleri.....	35
1.1.3. Bireyin Yaşadığı Çevreden Kaynaklanan Stres Faktörleri.....	36
1.2. Strese Karşı Verilen Bedensel Tepkiler	39
1.2.1. Spesifik Olmayan Tepki.....	39
1.2.2. “Savaş veya Kaç” Tepkisi.....	39

	Sayfa No.
1.2.3.Genel Uyum Sendromu	40
1.2.4. Olumlu ve Olumsuz Stres.....	41
1.2.5. Kısa Süreli-Uzun Süreli Stres.....	41
1.3.Stresin Etkileri.....	42
1.3.1. Stresin Olumlu Etkileri.....	42
1.3.2. Stresin Olumsuz Etkileri.....	43
1.4. Stresin Yol Açtığı Hastalıklar.....	44
1.5. Hemşirelik Fakültesi Öğrencileri ve Stres İlişkisi.....	44
2.STRESLE BAŞA ÇIKMA.....	45
2.1.Beden İle İlgili Yollar.....	47
2.1.1.Gevşeme.....	47
2.1.2. Beslenme.....	48
2.1.3. Egzersiz.....	48
2.1.4. Meditasyon.....	50
2.1.5. Dua ve ibadet.....	51
2.2. Zihinsel Yollar.....	51
2.2.1. Problem Çözme Becerileri ve Bilişsel Yeniden Yapılandırma.....	51
2.2.2. Zaman Yönetimi.....	52
2.2.3.İletişim Becerileri.....	53
2.3.Davranış İle İlgili Yollar.....	53
2.3.1. Davranışsal Olarak Kendini Kontrol Etme ve Psikoterapi.....	54
2.3.2. Öfke Kontrolü.....	54
2.3.3. İş Zenginleştirmek.....	55
2.3.4. Yoga ve Masaj.....	56

2.3.5. Sosyal, Kültürel ve Sportif Etkinliklere Katılma.....	56
--	----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI VE STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ ÜZERİNE EGE ÜNİVERSİTESİ HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ'NDE BİR UYGULAMA

1. ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	59
2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	59
2.1. Araştırmanın Evreni.....	59
2.2. Araştırmanın Örneklemi.....	60
3. VERİLERİNİN TOPLANMASI.....	61
3.1. Veri Toplama Aracı.....	61
3.2. Veri Toplama Süreci.....	64
4. ARAŞTIRMA VERİLERİNİN ANALİZİ.....	64
4.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	64
4.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	77
4.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	78
4.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Demografik Özelliklerin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	85
4.5. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Demografik Özelliklerin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	93
4.6. Öğrencilerin Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki.....	108

SONUÇ.....	111
KAYNAKLAR.....	121
EKLER.....	128
EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	128
EK-2: ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ.....	132
EK-3: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ.....	133
EK-4: ÖZGEÇMİŞ.....	135

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No:

Tablo 1. Kişilik Tipleri Özellikleri	34
Tablo 2. Stresin Olumsuz Etkileri.....	43
Tablo 3. Fizik Egzersizlerinin Yaraları.....	50
Tablo 4. Öğrencilerin Sosyodemografik Verilerine Göre Dağılımları.....	65
Tablo 5. Öğrencilerin Anne ve Babalarının Sağ Olup Olmadığı Durumu.....	66
Tablo 6. Öğrencilerin Ebeveynlerinin Öğrenim Durumları.....	68
Tablo 7. Öğrencilerin Baba ve Anne Meslekleri.....	68
Tablo 8. Öğrencilerin Ailesini Aile İçi İletişim, Karara Katılma ve Duygu Paylaşımı Konusunda Değerlendirmesi.....	69
Tablo 9. Öğrencilerin Önemli Sorunlarını Paylaştıkları Kişiler.....	70
Tablo 10. Öğrencilerin Okudukları Ortaöğretim Kurumları.....	73
Tablo 11. Öğrencilerin Sigara İçme Durumları.....	75
Tablo 12. Öğrencilerin Günlük Sigara İçme Durumları.....	75
Tablo 13. Öğrencilerin Alkol İçme Durumları.....	76
Tablo 14. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Frekansları.....	77
Tablo 15. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin SBÇTÖ' nin Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Boyutuna İlişkin Bulguları.....	79
Tablo 16. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin SBÇTÖ'nin İyimser Yaklaşım Alt Boyutuna İlişkin Bulguları.....	80
Tablo 17. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin SBÇTÖ'nin Kendine Güvensiz Yaklaşım Alt Boyutuna İlişkin Bulguları.....	81

Tablo 18. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin SBÇTÖ'nin Boyun Eğici	
Yaklaşım Alt Boyutuna İlişkin Bulguları.....	82
Tablo 19. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin SBÇTÖ'nin Sosyal Destek	
Arama Yaklaşımı Alt Boyutuna İlişkin Bulguları.....	83
Tablo 20. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma	
Tarzları Ölçeğinin Alt Boyutlarının Dağılımı.....	84
Tablo 21. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Yaşları İle Benlik Saygısı	
Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	85
Tablo 22. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyetleri İle Benlik	
Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	85
Tablo 23. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Sınıf Değişkenleri İle Benlik	
Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	86
Tablo 24. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Kardeş Sayıları İle Benlik	
Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	87
Tablo 25. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Anne ve Babalarının	
Sağ Olup Olmadığı Durumu.....	87
Tablo 26. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Aile Tipi İle Benlik	
Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	88
Tablo 27. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Baba İle İlişkileri İle Benlik	
Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	88
Tablo 28. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Anne İle İlişkileri İle Benlik	
Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	89
Tablo 29. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Ailesini Aile İçi İletişim	
Konusunda Nasıl Değerlendirdiği İle Benlik Saygısı Düzeyleri	
Arasındaki İlişki.....	89

Tablo 30. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Önemli Sorunlarını Paylaştıkları Kişiler İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	90
Tablo 31. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Ailelerinin Gelir Gider Durumları İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	90
Tablo 32. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Hemşirelik Bölümünü Kendi İstekleriyle Seçme Durumları ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	91
Tablo 33. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Arkadaşları Tarafından Fikirlerinin İzlenme Durumu İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	91
Tablo 34. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Sigara İçme Nedeni İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	92
Tablo 35. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Alkol İçme Nedeni İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	92
Tablo 36. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Yaşları ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	93
Tablo 37. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyetleri ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	94
Tablo 38. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Sınıf Değişkeni İle SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	95
Tablo 39. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Kardeş Sayıları ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	96
Tablo 40. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Anne ve Babalarının Sağ Olup Olmadığı Durumu ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	97

Tablo 41. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Aile Tipi İle SBÇTÖ	
Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	98
Tablo 42. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Baba İle İlişkileri ve	
SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	99
Tablo 43. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Anne İle İlişkileri ve	
SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	100
Tablo 44. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Ailesini Aile İçi İletişim	
Konusunda Nasıl Değerlendirdiği ve SBÇTÖ Alt Boyutları	
Arasındaki İlişki.....	101
Tablo 45. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Önemli Sorunlarını	
Paylaştıkları Kişiler ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	102
Tablo 46. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Ailelerinin Gelir Gider	
Durumu ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	103
Tablo 47. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Hemşirelik	
Bölümünü Kendi İstekleriyle Seçme Durumları ve SBÇTÖ Alt	
Boyutları Arasındaki İlişki.....	104
Tablo 48. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Arkadaşları Tarafından	
Fikirlerinin İzlenme Durumları ve SBÇTÖ Alt Boyutları	
Arasındaki İlişki.....	105
Tablo 49. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Sigara İçme Nedeni ve	
SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	106
Tablo 50. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Alkol İçme Nedeni ve	
SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	107
Tablo 51. SBÇTÖ Puanları ve Rosenberg Benlik Saygısı Alt Ölçeği	
Toplam Puanı Arasındaki İlişki.....	108

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No:

Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	16
Şekil 2. Öğrencilerin Baba ve Anneleriyle Olan İlişkileri.....	67
Şekil 3. Ailenin Toplam Geliri.....	70
Şekil 4. Öğrencilerin Aylık Harcama Durumları.....	71
Şekil 5. Aylık Geliri Yeterli Bulma Durumu.....	72
Şekil 6. Öğrencilerin Hemşirelik Bölümünü Kendi İsteği ile Seçme Durumu.....	73
Şekil 7. Öğrencilerin Fikirlerinin İzlenme Durumu.....	74

KISALTMALAR

C	: Cilt
CÜ	: Cumhuriyet Üniversitesi
Çev.	: Çeviren
ÇÜ	: Çukurova Üniversitesi
DEÜ	: Dokuz Eylül Üniversitesi
diğ.	: Diğerleri
EÜ	: Ege Üniversitesi
GÜ	: Gazi Üniversitesi
İİBF	: İktisadi İdari Bilimler Fakültesi
KW	: Kruskal – Wallis
MU	: Marmara Üniversitesi
MW	: Mann-Whitney U
N	: Birey Sayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi
s.	: Sayfa
s.y.	: Sayfa Yok
S	: Sayı
S. Ort.	: Sıra Ortalaması
SBÇTÖ	: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
SBE	: Sosyal Bilimler Enstitüsü
YYLT	: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

GİRİŞ

Çalışma Konusunun Seçimi: Gençlik çağı, çocukluk ve yetişkinlik arasında yaşanan kimliğin kazanılması yönünden önemli bir dönemdir. Bu dönemde, kişi kendini tanır, kendine değer verir, özgüveni gelişir. Tüm bunlar bireyin kendine olan saygısını arttırabilmektedir. Bireyde benlik saygısı, çocukluktan başlayarak yaşanan olaylarla gelişir. Üniversite hayatı, öğrencilerin gelecek yaşantılarını da etkileyen bir süreçtir. Bu süreçte yaşanan olaylar benlik saygılarını da etkilemektedir. Benlik saygısı bireyin kendini ne kadar önemli gördüğü, ne derece sevdiği ve saygı duyduğunu gösteren bir olgudur.

Hemşirelik Fakültesi öğrencileri günlük yaşam koşullarında birçok stres faktörüyle karşılaşarak baş etmek zorunda kalmaktadırlar. Öğrenciler eğitim yaşamları boyunca ailelerinden giderek bağımsızlaşarak özerk bir yaşam sürdürmektedirler. Geleceklerine yönelik önemli kararlar alacakları bir süreç girerler. Genç birey karşılaştığı stres faktörlerine karşı bir takım çözüm yolları geliştirir. Benlik saygısının stresle başa çıkma konusunda etkili bir faktör olduğu düşünüldüğünden, benlik saygısı ve stresle başa çıkma konularının ele alınması gerekli görülmüştür. Bu çalışmanın değişkenlerini meydana getiren benlik, benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin değişik boyutlarda araştırmalara ulaşılabilmişken, bu değişkenlerin bir arada ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır.

Çalışmanın Amacı: Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin yaşadıkları olayları değerlendirme tarzı, sorunların krize çevrilmeden çözülmesinde önemlidir. Aileden uzak yeni bir sosyal çevreye uyum sağlamaya çalışan Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin, eğitimleri boyunca karşılaştıkları durumları gerçekçi değerlendirmeleri, benlik saygısı düzeylerini arttırmalarını, sorunlarla etkili şekilde baş etmelerini ve mesleğe başladıklarında başarılı birer hemşire olmalarını sağlayacaktır. Bu doğrultuda yapılan çalışma, Ege Üniversitesi Fakültesi hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini saptamak, stresle baş etme yöntemlerinin benlik saygısı ile ilişkisini incelemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

Çalışmanın Önemi: Üniversite hayatı öğrencilerin gelişiminde oldukça önemli bir yer tutar. Üniversiteyi kazanmasıyla birlikte öğrencinin okulda, sosyal

çevresinde, staj yaptığı hastane ortamında uyum sağlamasını gerektirecek birçok farklı durumla karşılaşacağı düşünülmektedir. Öğrencilerin, benlik saygılarının ve stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi, benlik saygısı düzeylerinin üniversite hayatında karşılaştıkları stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin saptanması, öğrencilere psikolojik destek sağlayan kişiler için de önemlidir. Yapılan çalışma, hem öğrencilere psikolojik yardımda bulunan uzmanlara, hem de Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde benlik saygısı ve stresle baş etme yöntemleri konularında çalışan araştırmacılara ışık tutması açısından önemlidir. Bu çalışma, Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısını inceleyip, günlük yaşamlarında karşılaştıkları stres ve stresle baş etme yöntemlerini ele alarak, benlik saygısı düzeylerinin stresle başa çıkma konusundaki etkisine dair bilgi birikimine sağlayacağı katkıdan ötürü değerlidir. Bu tür çalışmaların, literatüre katkıda bulunmanın yanı sıra uygulayıcılara da yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın Planı: Çalışma üç bölümden meydana gelmektedir. Birinci bölümde benlik ve benlik saygısı kavramları tanımlanmıştır. İkinci bölümde ise stres ve stresle baş etme yöntemleri konuları ele alınmıştır. Üçüncü bölüm ise “Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Stresle Baş Etme Yöntemleri Üzerine Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi’nde Bir Uygulama” ile yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan oluşmaktadır.

Çalışmada Kullanılan Yöntem: Bu çalışma Hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzlarını saptamak amacıyla tanımlayıcı şekilde planlanmıştır. Çalışmanın araştırma kısmında, veri toplama aracı olarak anket tekniğinden yararlanılmış, Ek-1’ de yer alan anket formu uygulanmıştır. Bu anket formunda; öğrencilerin kişisel ve sosyodemografik özelliklerini içeren sorulara yer verilmiştir. Anket formu çalışmaya katılan öğrenciler tarafından cevaplanmış, öncesinde sözlü onamları alınmıştır. Araştırmanın istatistiksel değerlendirilmesinde, SPSS 19 paket programından yararlanarak tablolar oluşturulmuş, ortalama, yüzde, Mann-Whitney U Testi, Kruskal-Wallis H Testi ve Spearman regresyon analizi kullanılmıştır.

Çalışmanın Sınırlılıkları ve Zorlukları: Yapılan çalışma İzmir ili Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi’nde 2012-2013 eğitim öğretim yılında eğitim

gören öğrencilerden, 300 öğrenci ile sınırlıdır. Araştırma verileri “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve araştırmacının hazırlamış olduğu “Kişisel Bilgi Formu” içerikli anket ile sınırlıdır. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi 2012-2013 eğitim öğretim yılında toplam 300 öğrenciye anket uygulanması hedeflenmiş ancak 5 erkek öğrenciye gerek stajda olmaları gerekse anketi yapmak istememeleri nedeniyle ulaşılamaması çalışmanın zorluklarını oluşturmuştur. Böylece anket formu 295 öğrenciye uygulanmıştır. Çalışmanın araştırma bölümünde, zaman ve maliyet kısıtlılığı ile karşılaşmıştır.

Çalışmanın Varsayımları: Çalışmada seçilen örneklemin, Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi’nde okuyan bütün öğrencileri temsil edebileceği varsayılmaktadır. Ankette formu içerisinde kullanılan ölçeklerle öğrencilerin benlik saygısı ve stresle baş etme yöntemlerinin ölçüleceği varsayılmaktadır. Araştırmada kullanılan anket formunu öğrencilerin dürüst bir şekilde cevaplandığı ve bu cevapların güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmıştır. Çalışmanın varsayımları, Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde benlik saygısı ve stresle baş etme yöntemlerinin incelenmesi, demografik özellikler ile karşılaştırılması düşünülmüş ve oluşturulmuştur. Bu süreçte aşağıdaki varsayımların geçerliliği sınanmıştır:

- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde yaş arttıkça benlik saygısı düzeyi azalmaktadır.
- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde kadınların benlik saygısı düzeyi erkeklere oranla daha yüksektir.
- Hemşirelik Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi diğer öğrencilere göre daha yüksektir.
- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde ailede tek çocuk olan bireylerin benlik saygısı düzeyleri diğer bireylere göre daha yüksektir.
- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden anne ve babası sağ olan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri diğer öğrencilere göre daha yüksektir.
- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden parçalanmış aileye sahip olan öğrencilerin benlik saygısı düzeyi diğer öğrencilere göre daha yüksektir.

- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden babasıyla ilişkisini düşük olarak değerlendiren öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri diğer öğrencilere göre daha yüksektir.
- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden annesiyle ilişkisini iyi olarak değerlendiren öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri diğer öğrencilere göre yüksektir.
- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden aile içi iletişimlerinin çok düşük olduğunu belirten bireylerin benlik saygısı düzeyleri diğer öğrencilere göre daha yüksektir.
- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden önemli sorunlarını annesiyle paylaşan bireylerin benlik saygısı düzeyleri önemli sorunlarını diğer kişilerle paylaşan bireylere göre daha yüksektir.
- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde ailenin gelirinin giderden çok olduğu bireylerde benlik saygısı düzeyi gelir giderden az ve gelir gidere denk olan bireylere göre daha yüksektir.
- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde hemşirelik bölümünü istemeden seçen öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri hemşirelik bölümünü isteyerek seçenlere göre daha yüksektir.
- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden arkadaşları tarafından fikirleri izlenen bireylerin benlik saygısı düzeyleri arkadaşları tarafından fikirleri izlenmeyen bireylere göre daha yüksektir.
- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden stres nedeniyle sigara içen bireylerin benlik saygısı düzeyleri diğer nedenlerle sigara içenlere göre daha yüksektir.
- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde özentisi nedeniyle alkol içen bireylerin benlik saygısı düzeyleri diğer nedenlerle alkol içenlere göre daha yüksektir.
- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları kullanımı demografik özelliklerine göre farklılaşmaktadır.
- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları kullanımı arasında pozitif yönde ilişki vardır.

BİRİNCİ BÖLÜM

BENLİK KAVRAMI VE BENLİK SAYGISI

1. BENLİK KAVRAMI

Benlik kavramı, bireyin kişisel özellikleri, yetenekleri, amaçları ve inançlarından oluşan bir bütündür. Benlik, insanın kendi kişiliğine ayna tutmasını sağlar. Bu nedenle benlik kavramını kişiliğin öznel yönü şeklinde yorumlanabilir. Bireylerin benliğini tanımlayabilmesi için; kim olduğu, amacı, neler yapabileceği, değer yargıları gibi sorulara cevap bulması gerekmektedir. Benlik, özellikle ergenlikte önemli olan, ömür boyu devam eden bir süreçtir. Benlik kavramı, kişilerarası ilişkilerden ya da duygu ve düşüncelerden ortaya çıkar. Benlik aile, arkadaş ilişkileri, okul yaşamı ve çevresel faktörlerle şekillenir. Tüm bu etkiler, kişinin akademik başarısını ve meslek seçimini etkileyebilir. Hayatın amacı olan ben kavramı, kişinin kendini ne şekilde gördüğü ve algıladığını, çevresel faktörlerin kişi üzerindeki etkilerini de kapsayan bir bütündür.

Bireyin sosyokültürel yaşantısı da ben kavramında etkili olmaktadır. Ben, kavram olarak özel, kişisel ve sosyal bir olgudur. Benlik kavramını oluşturan öğelerin ortak yönü insanın dünyaya geldiğinde var olmamasıdır. “Kişi somut fiziksel özellikler ve keşfedilmemiş yetilerle (insanda bulunan, bir şeyi yapabilme gücü, meleke) doğar. Ancak doğduğunda kadın veya erkek, siyah veya beyaz olduğunu bilemez. Dünyaya geldiğinde aptal veya akıllı, hoş veya çirkin, utangaç veya dışa dönük, güçlü veya zayıf, sevilir veya sevilemez, genel olarak yetersiz veya temel ihtiyaçlarla idare eder olduğunu düşünmez. Kişi bütün bu özelliklerinin olup olmadığını düşünmeyi de öğrenir. Kişinin kendini yargıladığı ideal şartların hiçbirisi doğuştan değildir. Kimse dünyaya geldiğinde bir kız olarak düşünmediği gibi, iyi bir kız olmanın ne anlama geldiği hakkında bir fikirle doğmaz. Kişinin belirli bir şekilde olması gerektiğine inanması için bunun ona öğretilmesi gerekir ve kişinin kendini değerlendirdiği belirli idealler ve standartlar kültürden kültüre, hatta aynı kültür

içinde kişiden kişiye değişir.”¹ Dolayısıyla benlik kişiden kişiye değişiklik gösterir ve zamanla gelişir.

Benlik bireyin kendisine ait duygu ve düşüncelerinin bir parçası olarak ortaya çıkar ve kişinin sosyal çevresiyle olan ilişkileriyle şekillenir. İnsanlar, benlik kavramına uygun şekilde davranışlar sergiler. Benlik, davranışın önemli bir belirleyicisidir. Benlik, bireyin kendini nasıl algıladığı ile ilgilidir. İnsanların, çevresel ve sosyal faktörlerle kendisini karşılaştırıp değerlendirmesiyle, bireysel özelliklerini yorumlaması benlik olarak açıklanabilir. "Benlik, bireyin dış çevresiyle ve diğer insanlarla karşılaştırmalı olarak kendini değerlendirmesi şeklinde tanımlanabilir.”² Benlik insanın kendisi ve diğer insanlar hakkındaki fikirlerini içerir.

“Benlik kavramı bilişsel gelişim süreçleri tarafından geliştirilen ve kontrol edilen bir yapıdır. İnsanın kendi kendini, benliğini algılama, kavrama biçimi olarak tanımlanan benlik kavramı pek çok kuram gibi psikoloji tarihinde önemli bir konuma sahiptir. Benlik kavramı basitçe, bireyin bir insan olarak kendi davranışlarına, yeteneğine, değer biçmesine ve bedenine karşı duyduğu saygı, bunlara karşı gösterdiği tutum, değerlendirme, değerlerin toplamı olarak ifade edilir. İnsan hayatının çeşitli noktalarında duygusal ve bilişsel değişkenler bireyin benlik kavramına çeşitli şekilde katkıda bulunurlar.”³ Bunun yanı sıra benlik çevresel faktörlerle ve toplumsal değişikliklerle de gelişebilmektedir.

Rogers, benlik kavramını bireyin kendisiyle ilgili algılamalarının düzenlenmesi şeklinde açıklamaktadır. Ancak, benlik bireylerin hareketlerini ve davranışlarını kontrol edici değildir. “Rogers’a göre, benlik kavramı, bireyin kendisini nasıl algıladığını ve diğer insanlarla olan ilişkilerini içermektedir. Gelişme ve kendini gerçekleştirme eğilimi, yaşantıların benlikte sembolize edilmesi ile ortaya çıkmakta, benlik ile organizmanın yaşantıları arasında bağdaşım varsa, benliğin

¹ S. Ayaz, Hemşirelerin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi, Marmara Üniversitesi (MÜ) Sağlık Bilimleri Enstitüsü (SBE), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi (YYLT), İstanbul, 2002, sayfa (s.) 36.

² E. Koç, Tüketici Davranışı ve Pazarlama Stratejileri Global ve Yerel Yaklaşım, Ankara, 2011, s.217.

³ K. A. Erman ve diğerleri (diğ.), “Sporcu Bayan ve Erkeklerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması”, Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 2007, s.45.

gelişmesi daha iyi düzeyde olmakta ve bireyin kendini gerçekleştirme süreci daha iyi gerçekleştirmektedir.”⁴

Benlik insanın olduğu ya da olmak istediği kişilik yapısının çevresel ve psikolojik faktörlerle uyumu olarak ifade edilebilmektedir. Dolayısıyla var olan benlik özellikleri ile hedeflenen benlik özellikleri arasında meydana gelebilecek tutarsızlıklar insanlarda kaygıya neden olabilir. “Kısacası, tanımlar doğrultusunda, benliğin kişinin kendisine ilişkin algılarının tümünü ifade ettiği söylenebilir.”⁵ Benlik kavramı bireyin sosyal yaşamındaki geribildirimleriyle şekillenir. Kişi kendisiyle çevresindeki insanları karşılaştırır. Benlik kavramının kendine özgü boyutları vardır. Bunlar; bedensel, sosyal, bilişsel, akademik, gerçek ve ideal benlik kavramı olarak incelenebilir.

- **Bedensel Benlik:** Bedensel benlik fiziksel görünüm ve psikomotor yeteneklerle ilgilidir. Bedenle ilgili benlik kavramı insan vücudunun gerçek görünümüne gerçekten benzeyip benzemediğine ilişkin zihinde yer alan algılarla ilişkilidir.⁶ Bu kavram, insanın kendi görünüşüyle ilişkili olup, kişisel deneyimleriyle de etkileşir.

- **Sosyal Benlik:** Bireyin çevresindeki kişiler veya gruplarla kurdukları ilişkiler sırasında kendilerine gösterilen tepkilerle şekillenir. Bazı bireylerin olumsuz sıfatlarla kendilerini tanımladıkları görülebilir. “İrksal-Etnik, kültürel, dinsel benlikleri içerir.”⁷ İnsanın sosyal yaşamla bütünleşmesinde öncelikle ailesi daha sonra çevresindeki diğer insanlar etkili olmaktadır. Üniversite eğitimi genç bireylerde yeni bir sosyal yaşam oluşturmakta ve genç bireylerin arkadaşlık ilişkilerini güçlendirerek sosyal benliklerinin gelişmesine katkı sağlayabilmektedir.

- **Bilişsel Benlik:** İnsanlar sosyokültürel çevresindeki olaylardan etkilenir ve bunlardan anlam çıkartırlar. “Bireyin çevresindeki nesne ya da olaylardan anlam çıkarmaları ve bu anlamların farkında olmasıyla ilişkilidir.”⁸

⁴ F. Öz, Sağlık Alanında Temel Kavramlar, Ankara, 2004, s.25; C. R. , Rogers, Client Centered Therapy Boston, Houghton Mifflin, 1951, sayfa yok (s.y.), den alıntı.

⁵ C. Armutlu, “Sembolik Tüketim: Benlik İmajı Uyumu Üzerine Bir Araştırma” Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi (GÜ) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (İİBF) Dergisi, Sayı (S.) 11,Cilt (C.) 3, Ankara, 2009, s.27.

⁶ N. A. Kapıkıran, “İdeal ve Gerçek Benlik Kavramı Ölçeğinin Güvenirliliği ve Geçerliliği”, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, C. 2, S. 1, Denizli, 2004, s.14.

⁷ Kapıkıran, s.14.

⁸ Kapıkıran, s.14.

Örneğin hastanede hastalarla iç içe çalışan sağlık personelleri profesyonelliklerinin yanı sıra hastaların yaşadıkları olaylardan etkilenebilmekte ve bir anlam çıkartabilmektedirler. Ölüm gibi olaylarla karşı karşıya kalan sağlık çalışanları olumsuz duygular yaşayabilmektedir.

- **Akademik Benlik:** Bireylerin, davranışlarının kendileri tarafından nasıl algılandığıyla ilgilidir. İnsanların akademik başarı ve yetenekleriyle ilişkilidir. Akademik benlik kavramı, öğrencinin akademik (bilimsel niteliği olan) yönü baskın olan bir işte başarılı olacağına inanma ve güvenme derecesi” olarak tanımlanabilir.⁹ Bu benlik kavramının şekillenmesinde öğrencilerin okuldaki başarı durumlarının yanında akademik yeteneklerine dair karşılaştırmaları da etkili olabilmektedir. Örneğin kendi başarı düzeyini arkadaşlarına göre daha yüksek gören Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin akademik benlik kavramları olumlu yönde etkilenebilmektedir.

- **Gerçek Benlik:** Kişinin kendini algılayış şeklidir. İnsanın kişilik açısından kendine bakış açısı gerçek benliği oluşturur. Bireyin kendi gereksinimleri, değerleri, duygu ve düşünceleridir. “Mutluluğa yönelik bireysel gelişmenin, sağlığını ve diğer insanlara duyulan gerçek sevginin kaynağıdır.”¹⁰ Sağlıklı bir birey kendini bilme çabası gösterir ve dış dünyanın gerçeklerine karşı içsel benliği devreye girer. İnsanlar kişilerarası ilişkilerinde iletişim yoluyla kendi deneyimlerini oluşturarak bunları kabul ederler.

- **İdeal Benlik:** İdeal benlik kişinin, ulaşmayı hedeflediği beklentilerinin ve nasıl olması gerektiğinin ürünüdür. Birey gerçek benliği yerine olmayı istediği benliğe ulaşmak için çaba harcar. “Olumsuz değerlendirmelerle zarar görmüş benlik ve mükemmel olmayı çabalamaktır.”¹¹ Gerçek benlik ve ideal benlik birbiriyle ne kadar uyum içerisinde olursa insanlar kendilerini pozitif algılar. Bu durum benlik saygılarının yükselmesine neden olur.

1.1. Benlik Kavramının Öğeleri

Benlik kavramının yapısından yola çıkarak yapılan çalışmalarda, diğer kavramlarda karşılaşıldığı gibi benlik kavramının da farklı yönlerinin bulunduğu

⁹ M. Erden - Y. Akman, Eğitim Psikolojisi, Ankara, 2009, s.68.

¹⁰ Kapıkıran, s.15.

¹¹ Kapıkıran, s.15.

söylenebilir. Benlik kavramıyla ilgili sık kullanılan ögelerden biri benlik saygısıdır. Benlik kavramının diğer ögeleri ise benlik algısı, benlik tasarımı, benlik imgesi, benlik farkındalığı, benlik bilinci, benlik kurgusu, benlik yeterliliği, benlik sunumu, benlik ayarlaması, kendini gerçekleştirme ve benlik karmaşıklığıdır.

1.1.1. Benlik Algısı ve Benlik Tasarımı

Benlik algısı insanın doğuştan gelen öz benliği genetik özellikler taşımakla beraber çevresel faktörler ile şekillenmektedir. İnsanların birbirinden farklı özellikleri, birçok ben kavramını oluşturur. Bu ben kavramları, birleşerek bireyin benlik algısını meydana getirir. İnsanlarla sosyal etkileşimde bulunma, kişiliğin gelişmesinde ve benlik algısında önemli bir yer tutar.

Birey yaşamın ilk evrelerinden itibaren kendine ve çevresine yönelik gözlemler yapar. İnsan bebeklik döneminde annesiyle bir aradayken benliğine dair problemlerle karşılaşmamaktadır. İlerleyen süreçte ise kendisinin bir birey olduğunun farkına varır. Bu dönemlerde birey annesinden giderek bağımsızlaşır ve benliğinin farkına varmaya başlar. “İşte esas olarak, insanın bir kimlik sahibi olma ihtiyacını karşılayan benlik algısı sisteminin oluşumu bu ayrılık travmasının yaşanması ile birlikte çevreyle girilen etkileşimle başlar.”¹² Benlik algısı, insanın kendisiyle ilgili inandıklarından oluşarak, kişinin gelecekteki umut ve beklentilerini ortaya çıkarır. İnsanın benlik algısı olumsuz ya da olumlu olabilmektedir. İnsan kendisini ne şekilde algılıyorsa o şekilde davranışlar sergiler.

Benlik tasarımı bireyin kendisini algılayış şekliyle ilişkilidir. “Dinamik bir benlik kavramı, benlik tasarımlarının bir toplamı olarak gözüktür ve benlik-kavramının çalışması, şu anda ulaşılabilen tasarımların altkümesini oluşturur.”¹³ Benlik tasarımı insanın doğumundan itibaren zamanla sosyal çevresinde gelişir ve edinmiş olduğu tecrübelerle şekillenir.

¹² B. Bayat, “Bireylerin Benlik Algısı Sistemi ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü”, Kamu-İş Dergisi, C.7, S.2, Ankara, 2003, s.12.

¹³ M. Yıldız, “Benlik Kavramı ve Benliğin Gelişiminde Dinin Rolü”, Dokuz Eylül Üniversitesi (DEÜ) İlahiyat Fakültesi Dergisi, C.18, S.23, İzmir, 2006, s.87.

1.1.2. Benlik Saygısı ve Benlik İmgesi

Benlik saygısının temeli kişinin özel oluşuna dayanır. Benlik saygısı ruhsal sağlık açısından önemli bir gösterge olup, yaşamda başarı için gereklidir. Benlik, bireyin yaşadığı olayları bir bütün olarak değerlendirdiği duygusal ve bilişsel aşamalar bütünüdür. Benlik, kişinin kendisiyle ilgili olan düşünceleri ile başka insanların kendisine dair tutum ve davranışlarının etkileşiminin yansımasıdır. “Benlik saygısı, bir anlamda, kişinin kendi kişisel özelliklerini beğenmesi, değerli ve başarılı görmesini ifade ettiğinden, bireyin sosyal pozisyonuyla benlik saygısı arasında ciddi bir bağlantı vardır.”¹⁴ İnsanların sosyal statüleri, rolleri benlik saygısı üzerinde oldukça etkilidir.

Benlik imgesi insanın psikolojik ve bedensel özelliklerinin farkındalığıdır. Benlik farklı toplumsal koşullarda değişen göreceli bir kavramdır. İnsanların kendilerine özgü bir imaj olarak yaşamlarının, duygu ve düşüncelerinin örgütlenmesi şeklinde açıklanabilir. “Bu imaj, bilinçli veya bilinç dışı olabilir, gerçekçi olabileceği gibi fantastik ya da idealleştirilmiş de olabilir.”¹⁵ Benlik imgesi çevredeki insanların sergilediği geri bildirimlerden etkilenebilmektedir.

1.1.3. Benlik Farkındalığı ve Benlik Bilinci

Benlik farkındalığı bireyin dikkatini kendine yönelterek, başka insanlardan farklı bir varoluş sergilediğinin bilincine varmasıdır. Benlik farkındalığı neredeyse herkes için geçerlidir. Bazı kişiler daha fazla, bazıları ise daha az zaman ayırır. Bireyler, kendilerini gözden geçirmek için aynaya baktıklarında veya objektif karşısına geçtiklerinde kendilerine odaklanır ve farkındalıkları gelişir. “İşte bu aşamada birey, kendisinin başka insanlardan ya da nesnelerden ayrı bir varlık olduğunun bilincine varır.”¹⁶ Bireyin kendisi ile ilgili farkındalığını arttırdığında dış dünya, sosyal çevresindeki insanlar ve gelecek hakkında da farkındalığının da artması

¹⁴ M. R. Yaşar, “Çatışma Teorisi Bağlamında Depresyonun Sınıfsal Karakteri”, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, C.6, S.5, Kilis, 2004, s.32.

¹⁵ S. Budak, Psikoloji Sözlüğü, Ankara, 2000, s.583.

¹⁶ D. Hasta, Kendilik Bilinci ve Bazı Değişkenler İle İlişkisi, Türk Psikoloji Bülteni, C.17, S.8, Ankara, 2002, s.140; M. Tamar ve diğ., Çocuk Psikiyatrisine Başvuran Ergenlerde Kendilik Kavramı, İzmir, 1992, s.406, den alıntı.

beklenmektedir. İnsanın farkındalığı arttıkça kendi ile yüzleşir ve kendi ile ilgili olumsuz değerlendirmeleri varsa bunları düzeltme yoluna gidebilir.

Benlik bilinci toplumsal bir varlık olan insanın kendisi ile ilgili ve sosyokültürel çevresinde ortaya koyduğu yönlerinin farkındalık durumudur. Benlik bilinci, kişinin kendini, diğer insanlardan ayrı bir birey olarak düşünmesidir. “Benlik bilinci denilen bu nitelik, yani bireyin kendini sanki dışarıdan izliyormuşçasına ayrı bir varlık olarak değerlendirme yetisi, insana özgü bir özelliktir.”¹⁷ Benlik bilinci ile insanlar kendilerini başkalarının gözüyle görebilir, empati kurabilir ve neler yapabileceğini planlayabilir. Benlik bilinci, kişisel algıları içermesine rağmen daima gerçekleri göstermeyebilir. İnsan bazen başarıyken kendisini başarısız olarak nitelendirebilir. Yani benlik bilinci, insanın kendini ne şekilde gördüğünün aynasıdır.

1.1.4. Benlik Kurgusu ve Benlik Yeterliliği

Kültürün, benlikle ilgili olarak varolan bilgilerin incelenmesinde ve tasarlanmasında önemli faktör olduğu düşünülmektedir. “Benlik kavramının içerdiği sosyokültürel işlevler ve değerler, benlik kurgusu terimiyle ifade edilmektedir.”¹⁸ Örneğin, kadınlar ve erkekler ortak çevrede yaşamalarına rağmen hayata bakış açıları birbirlerinden oldukça farklıdır. İnsanların yeteneklerinin geliştirilmesinde kültürel normlar etkilidir. Ergenlik çağında özerklik duygusu da önemli bir yere sahiptir. Çünkü ergenlik çağı özerkliğin artış gösterdiği yıllardır. Özerklik durumu benlik kurgusu ile ilişkilendirilebilir.

Benlik yeterliliği, kişinin görev ve sorumluluklarını yerine getirmek amacı doğrultusunda kendine olan inancını yansıtır. “Bandura, hayatla mücadele ederken hissedilen yeterlik ve beceri duygusunu ifade eden benlik saygısı veya benlik değeri duygusu olan benlik yeterliliği kavramını ele almıştır.”¹⁹ Bu açıdan ele alınırsa davranışlar etkilenebilmektedir. Benlik yeterliği yüksek olan kişilerin, yaşamlarında karşılaştıkları hadiselerle daha iyi baş edebildikleri düşünülmektedir.

¹⁷ R. May, Kendini Arayan İnsan (Man's Search For Himself) (Çeviren (Çev.) A. Karpaz), İstanbul, 1998, s.83.

¹⁸ M. Gezici - G. Güvenç, “Çalışan Kadınların ve Ev Kadınlarının Benlik-Algısı ve Benlik-Kurgusu Açısından Karşılaştırılması”, Türk Psikoloji Dergisi, C.8, S.18, Ankara, 2003, s.14.

¹⁹ D. P. Schultz – S. E. Schultz (Çev.Yasemin Aslay), Modern Psikoloji Tarihi, İstanbul, 2001, s.385; A. Bandura, Self-Efficacy Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change Psycho. Rev, 1977, s.191,den alıntı.

1.1.5. Benlik Sunumu ve Benlik Ayarlaması

Benlik sunumu kavramı insanoğlunun diğer insanlar üzerindeki iyi izlenimleriyle doğrudan ilişkilidir. İnsanlar tüm yaşamları boyunca iyi izlenimler oluşturma düşüncesindedirler. Bu durum kişisel başarıyı doğrudan etkilemektedir. “Bireyler, benlik sunumunu gerçekleştirebilmek için bir takım roller oynamakta ve sosyal maskeler kullanmaktadırlar.”²⁰ Benlik sunumu bireyin diğer kişilerde oluşturduğu izlenim düzeylerinin tespiti ve bunların düzenlenmesi için gösterdikleri davranışları açıklar.

Benlik ayarlaması bireyin zamanla değişen toplumsal koşullara farklı tepkiler vererek kendini ayarlamasıdır. “Bu kavram, bireyin farklı ortamlarda duruma uyum sağlayabilmek, sosyal beklentileri karşılayabilmek gibi etkenlerden dolayı farklı benlikler sergilemek suretiyle kendini bu farklı durumlara ayarlaması anlamına gelmektedir.”²¹ Dolayısıyla genç bireylerin yaşadıkları çevreye uygun olarak kendilerini ayarlamasıdır.

1.1.6. Kendini Gerçekleştirme ve Benlik Karmaşıklığı

Toplumdaki her birey içindeki gücün farkında olarak kendini gerçekleştirir. Kendini gerçekleştiren kişi, kendisini ve diğer insanları olduğu gibi benimseyerek, geleceği ile ilgili tutarlı ve sağlıklı davranışlar sergiler. Kendini gerçekleştirme bireyin kişiliğinin oluşmasında önemli bir dürtüdür. Bu dürtü doğuştan olup, yaşantılarla şekil alır ve kişiliğin oluşmasını güdüler. Dolayısıyla ortam koşulları uygun olduğunda birey kendini gerçekleştirebilir ve ilerleyebilir.

Benlik karmaşıklığı konusunda Linville' in ortaya koyduğu modele göre, benlik-karmaşıklık düzeyi yüksek olan birey, bilişsel açıdan çok sayıda benlik yönüne sahip olan ve bu benlik yönleri arasında ilişkileri az olan bireydir.²² Bu bireylerde olaylara karşı ortaya çıkan tepkiler benlik karmaşıklığı az olan bireylere göre daha düşüktür. Dolayısıyla benlik karmaşıklığı düzeyi yüksek olan insanlar

²⁰ H. Bacanlı, Sosyal İlişkilerde Benlik (Kendini Ayarlama Psikolojisi), İstanbul, 2004, s.21.

²¹ Bacanlı, s.22.

²² D. Güngör, “Benlik Karmaşıklığı”, Türk Psikoloji Yazıları, C.3, S.1, Ankara, 1998, s.92; P. W. Linville, “Self-Complexity As A Cognitive Buffer Against Stress-Related Illness And Depression”. Journal Of Personality And Social Psychology, 1987, s.676, den alıntı.

stresle baş etmede başarılı olabilmekte ve bireysel açıdan daha olumlu değerlendirilebilmektedirler.

1.2. Benlik Kuramları

Benlik kavramı günümüzde üzerinde çalışılan önemli bir konudur. Benlik kavramı, kuramcılar tarafından farklı şekillerde incelenerek ele alınmıştır. William James, benliğin maddi benlik, sosyal benlik, manevi benlik ve saf benden oluştuğunu ileri sürerek insanların birçok benliğe sahip olduğu düşüncesinin öncülüğünü yapmıştır. İnsanın bedeni, giyecekleri, ailesi, evi, malı-mülkü maddi benliği; arkadaşlarından edindiği kendisi hakkındaki bilgiler sosyal benliği; içsel veya öznel varlığı, manevi benliği oluşturmaktadır.²³ Rogers’a göre; “benlik, bireyin çevresinde onu hoşnut eden ya da düş kırıklığına uğratan türlü yaşantılar sonucu, kendine değer verme duygusunu geliştirir.”²⁴ Buna göre, çevresindeki diğer kişilerin birey hakkındaki değerlendirmeleri sonucunda benlik kavramı gelişmektedir.

Freud davranışların bir nedene bağlı olduğunu öne sürmüştür. Freud kişiliğin id, ego ve süperegö şeklinde üç temel öğeden meydana geldiğini belirtmiştir.

- **“İd (altben):** Kişilik yapısının en ilkel sistemidir. Doğuştan var olan cinsellik, saldırganlık, açlık ve kendini koruma gibi iç dürtülerden oluşan psişik enerjinin kaynağıdır.
- **Ego (ben):** Kişiliğin mantıksal görünümüdür. id’in neden olduğu psişik enerjiyi kısıtlar ve engeller.
- **Süperegö:** Kişiliğin toplumsal kurallardan, ideallerden, standartlardan ve değer yargılarından oluşur.”²⁵

“Cooley benlik kavramını “ayna benlik kuram” ile açıklamıştır. Bu kuramın üç temel unsuru vardır. Bunlar:

- Bireyin başkalarının nasıl algılandığına ilişkin tasarımı,

²³ H.E.Elmas, Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algı Düzeyleri İle Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, GÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, YYLT, Ankara, 2009, s.34; W. James, The Principles of Psychology, Chicago, 1952/1980,s.y., den alıntı.

²⁴ Rogers, Akt. S. Soyteir, Benlik ve Kişilerarası İletişim, İzmir, 2005, s.227.

²⁵ P. Velioğlu ve diğ.,Hemşirelikte Kişiler Arası İlişkiler, Eskişehir, 1997, s.30; A. Freud, Normality And Pathology in Childhood Assessment Of Development. New York, International Universities Press, 1965,s.y., den alıntı.

- Başkalarının kişinin bir davranışı hakkında vardığı yargının onda yarattığı tepki,

- Benliğe ilişkin geliştirilen gurur, utanma gibi duygulardır .”²⁶

Mead ise benliği “ben ve bana ait olanlar olarak ayırmıştır. Ben benliğin içinden geldiği gibi davranan etkin ve yaratıcı olan yanı, bana ait olanlar ise başkalarının tutumlarını içselleştirip, çözümlenmesi ve soyutlanmasından oluşan yönüdür. Bu durumda kişi başkalarının tutum ve görüşlerine değer verir.”²⁷ “Sullivan, benlik sisteminin anksiyete sonucu geliştiğini ve benlik sisteminin bireyin güvenliğini ve saygınlığını koruduğunu vurgulamıştır. Annenin çocuğunu cezalandırması veya kabul etmemesi çocukta kaygının ortaya çıkmasına neden olur. Çocuk iyi davranışlarının ödüllendirilmesinden, kötü davranışlarının cezalandırılmasından dolayı, kendini iyi veya kötü olarak değerlendirmeyi öğrenir ve benlik sisteminin tohumları böylece atılmış olur.”²⁸

“Erikson, kişinin gelişimi sırasında belirli yaş dönemlerinde ego sisteminin çeşitli değişiklikler gösterdiği ve yeni kimliklere büründüğünü öne sürer.”²⁹ Hemşirelik öğrencileri aynı zamanda gelişim çağı içinde olduklarından üniversite yaşamlarında yeni kimliklere bürünebilmektedir. Aldıkları eğitiminin etkisiyle liderlik vasıfları artabilir ve benlik saygıları olumlu etkilenebilir. “Fromm, benlik gelişiminin toplum ile sınırlandığını ve bireyin ihtiyaçların ihtiyaçlarını topluma göre düzenlediğini belirterek varoluşçu kavramlar üzerinde durmuştur.”³⁰ “Horney, kişilerarası ilişki ve aşağılık duygusu üzerine odaklanmıştır. Kişinin kendi kapasitesi ve amaçlarına uygun bir benlik geliştirmesi gerektiğini söylemektedir.”³¹

²⁶ F. Öz, s.52; C. H. Cooley, Sociological Theory and Social Research, New York,1930,s.y.,den alıntı.

²⁷ F. Öz, s.88; G. H. Mead, Mind, Self, and Society. Chicago,1934, s.y.,den alıntı.

²⁸ E. Yalım Yükseköğül Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik Başarı ve Ana – Baba ile İletişime Etkisi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Kocaeli Üniversitesi SBE, YYLT, Kocaeli, 2001, s.42; H. S. Sullivan, Conceptions of Modern Psychiatry. Washington,1947, s.y.,den alıntı.

²⁹ O. Öztürk, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Ankara, 2001,s.36; E. H. Erikson, Identity: Youth and Crisis. London, 1968, s.y.,den alıntı.

³⁰ Ü. Bal, Hastanede Çalışan Hemşire Ve Diğer Bayan Sağlık Personelinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi, MÜ, SBE, YYLT, İstanbul, 2003,s.31; E. Fromm, Sağlıklı Toplum (Çev. Selman Yurdanur), İstanbul, 1990,s.y.,den alıntı.

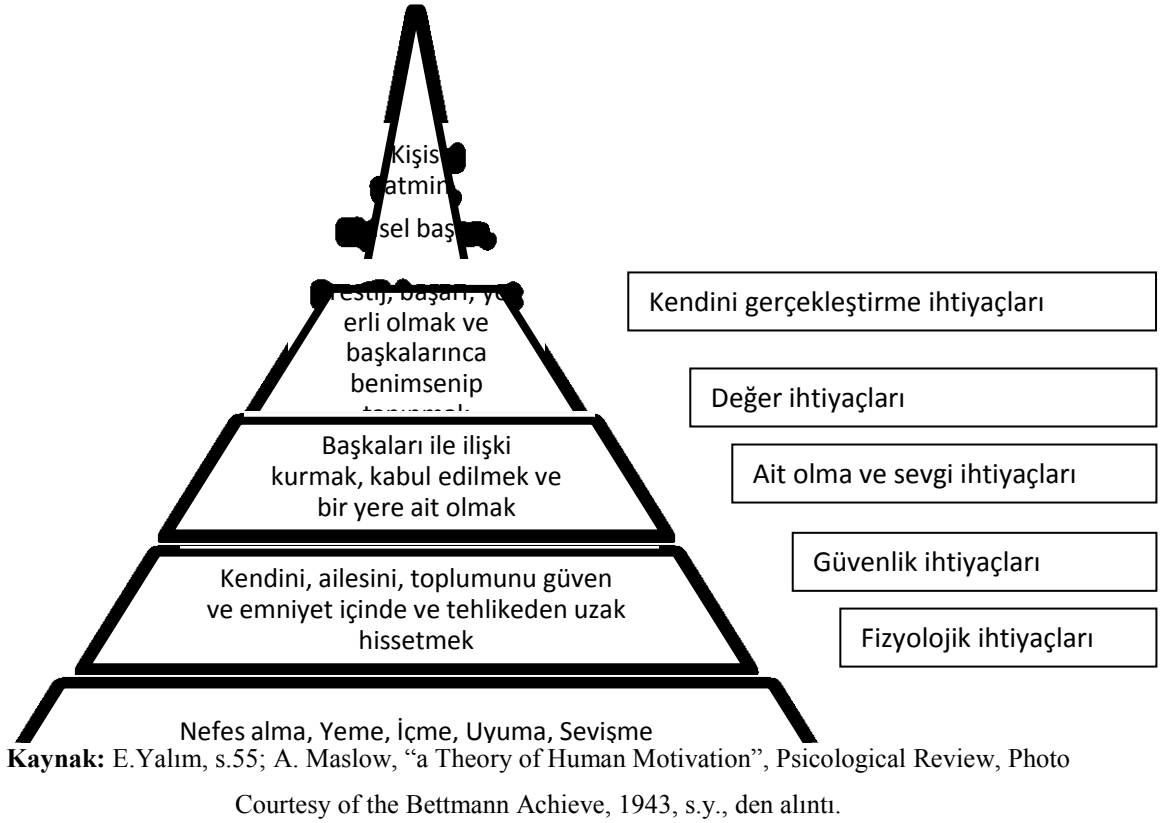
³¹ Bal, s.33; K. Horney, Neurosis and Human Growth, The Struggle Toward Self-Realization. New York,1950, s.y.,den alıntı.

Bu kuramcıların dışında benlik konusunda Maslow'un da çalışmaları bulunmaktadır. Maslow, kendini gerçekleştirme ile ilgili olarak benlik saygısı üzerinde çalışmalar gerçekleştirmiştir. "Maslov insanın doğumla başlayan ve yaşam boyu süren gereksinimlerini önem derecelerine göre sıralamış ve bu gereksinim hiyerarşisi içerisinde benlik saygısına yer vermiştir. Bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için benlik saygısı gereksinimini karşılamış olması gerekmektedir. Bir insan gereksinim hiyerarşisinde yukarıya doğru çıktıkça, düşük düzeyli ve en temel ihtiyaçları karşılandıkça, yüksek düzeyli gereksinimler daha çok önem kazanır. Bu temel gereksinimler tabandan tepeye doğru beş kümede toplanabilmektedir:

- Fizyolojik ihtiyaçları,
- Güvenlik ihtiyaçları,
- Sevgi ve ait olma ihtiyaçları,
- Saygınlık ihtiyaçları,
- Kendini gerçekleştirme ihtiyaçları"³²

³² E.Yalım, s.55; A. Maslow, "a Theory of Human Motivation", Psycological Review, Photo Courtesy of the Bettmann Archive, 1943, s.y., den alındı.

Şekil 1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi



Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde görüldüğü gibi insanların yaşamlarına devam etmeleri için öncelikli olarak fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Bu ihtiyaçlar organizmanın var olmasını sağlar. Fizyolojik ihtiyaçları karşılanan bireyler daha sonraki süreçte yaşamına güven içerisinde devam etmek isterler. Toplumsal bir varlık olan insan yaşadığı çevrede kişiler arası ilişkilerde bulunarak ait olma ve sevgi ihtiyaçlarını gidermeye çalışır. Topluma ait olduğunu hisseden birey sonraki süreçte başarılı olmak ister ve kişisel tatmin duygusuna ulaşmaya çalışır.

Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde de yeme, içme, uyuma gibi temel gereksinimleri fiziksel ihtiyaçlarını oluşturur. Temel gereksinimlerinin karşılanmasından sonra öğrenciler aile yaşamındaki güven duygusunun devamlılığı için arkadaşlarıyla evde ya da yurtlarda barınmaktadırlar. Genç birey ergenliğin de etkisiyle arkadaşlık ilişkilerinde başarılı sevilen ve sayılan bir kişi olmak için çaba sarf eder. Bu durum öğrencinin bir arkadaş grubuna dahil olmasını sağlar. Hemşirelik

öğrencileri gerek meslek gerekse öğrencilik yaşamlarında zor bir eğitim sürecinden geçerek başarı olmak için çaba sarf ederler. Başarılı olmak, yapılan işte statü kazanmak her bireye prestij sağlar. Başarıya ulaşmış, arkadaş ortamında prestij kazanmış olan öğrenci kişisel tatmin duygusunu da yaşamaktadır.

2. BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı, insanın kendisini etkin ve başarılı hissetmesidir. İnsanların kendini değerlendirmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Benlik saygısının oluşumunda çeşitli faktörler rol oynamaktadır. Bu faktörler bilişsel, toplumsal, duygusal ve bedensel olabilmektedir. Kişinin kendini değerli hissederek yeteneklerini sergileyebilmesi, toplum içerisinde sevilen, kabul gören bir birey olabilmesi benlik saygısının gelişmesinde önemli bir etkidir. Benlik saygısının meydana gelmesinde, benlik kavramının beğeni durumu önemlidir.

Benlik saygısı insanın doğumuyla başlar, erişkinlikte gelişimine devam ederek ilerleyen dönemlerde sosyal ve toplumsal olaylardan etkilenir. Benlik saygısı, insanın davranışlarını şekillendirerek yaşamını etkiler. İnsanların sosyal yaşamda yer almalarında, kişiliklerinin gelişmesinde, düşünce ve duygularının doğru algılanmasında benlik saygısı oldukça etkilidir. Benlik kavramı, insanın kendi iç dünyasında var olan inançlarından oluşmaktadır. “Benlik saygısı ise; benlik kavramının sevilme ve kabul görme ölçüsü veya başka bir deyişle, kişinin kendisi için ne kadar saygı duyduğu” olarak tanımlanabilir.”³³

Benlik, bireyin yaşadıklarının bir bütün halinde sıralandığı duygusal ve bilişsel aşamalar şeklinde ifade edilebilir. Benlik, kişinin kendine dair düşünceleriyle diğer kişilerin kendisine yönelik hal ve hareketlerinin karşılıklı etkileşimidir. Benlik, kişinin ne olduğu ve ileride ne olacağını, başka insanların kendisine dair neleri düşünmelerini arzu ettiğini yansıtan bir olgudur. Benlik saygısı ise insanın kendi niteliklerini beğenmesi ve değerli görmesini yansıtabilir. Bu durumda kişinin sosyal statüsü ile benlik saygısı arasında ilişki olduğu söylenebilir. Genç bireylerin zorlu bir sınav maratonundan sonra lisans düzeyinde eğitim alacak olmaları benlik saygısı düzeyleri üzerinde olumlu bir etki yaratacağı düşünülmektedir. Lisans eğitimi

³³ S. Ayaz, s.72.

tamamladıktan sonra hemşire olarak mezun olmaları genç bireylere sosyal statü de kazandırabilmektedir.

Benlik saygısı, insanın kendini gözden geçirerek beğenmesi durumu olarak da tanımlayabiliriz. Burada önemli olan, insanın kendisinden memnuniyetidir. Kendine değer veren insanların, kişilerarası ilişkilerde daha hoşgörülü olarak hayata daha pozitif yaklaştıkları, fiziksel açıdan daha sağlıklı oldukları, stresle baş edebildikleri öngörülebilir. Benlik saygısı her insanın istediği ve ihtiyaç duyduğu bir duygudur. Benlik saygısının insanlar tarafından istenmesinin nedeni; hayatta mutluluğu bulma şansını arttırması ve hayatın olumsuzlukları ile baş etmeyi sağlaması olarak ifade edilebilir. İnsanın benlik saygısının yetersiz düzeyde olması davranışlarını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Benlik saygısı psikolojik açıdan var olabilmenin temelini oluşturur. Kişinin kendine duyduğu saygı, insanları diğer canlılardan farklı kılan özelliklerindendir. İnsan kişiliğini beğenmede karar verme becerisine sahiptir. “Bazı renk, ses, şekil veya durumlar seilmeyebilir. Ancak kişi kişiliğe ait bazı özelliklerini sevmeyip reddederse, birey kendisini hayatta tutan psikolojik temele büyük ölçüde zarar vermiş olur.”³⁴ Benlik saygısı olmayan insan çoğu ihtiyaçlarını gideremeyebilir ve acı çekebilir.

Benlik saygısı genel ve özel olarak incelenebilir. Genel benlik saygısı, algılanan benliğin ne kadar sevildiği ve onaylandığının bir ölçüsüdür. Özel benlik saygısı ise de, kişinin belirli bir parçasını ne kadar sevdiği ve onayladığının önemli bir ölçüsüdür. Kişi belirli bir yönüne (örneğin bakışları ve zekâsı) çok değer veriyorsa genel benlik saygısı bu alandaki özel benlik saygısından büyük ölçüde etkilenecektir. Ama eğer kişi belirli bir yönüne (örneğin yemek pişirme becerisi) değer vermezse, bu alandaki özel benlik saygısını çok etkilemeyecektir. Genel olarak benlik saygısının azalması; kendini güçlü veya hayatın denetimini elinde tutuyor gibi hissedememe, depresyona karşı duyarlılık, kendini gerçekte olduğu kadar becerikli ve yetenekli görmeme olarak tanımlanabilir.³⁵ Dolayısıyla benlik saygısı insanın kendisini nasıl hissettiği ile ilişkilendirilmektedir. Benlik saygısını tasvir eden bu

³⁴ Bal, s.36.

³⁵ Bal, s.36.

özelliklerin hepsi, insanın sağlıklı bir kişilik geliştirmesi açısından oldukça önemlidir.

2.1. Benlik Saygısının Türleri

Yapılan çalışmalar sonucunda benlik saygısı, düşük benlik saygısı ve yüksek benlik saygısı şeklinde sınıflandırılmaktadır. Yüksek benlik saygısı, aile bireyleriyle pozitif ilişkiler kurma, kendi hayatıyla ilgili kontrolü elinde tutma duygusuyla ilişkilendirilebilir. Yüksek benlik saygısı, insanın kendisini değerli hissetmesi olarak açıklanabilir. Bu bireyler kendilerini olumlu, saldırgan davranışlar sergilemeyen bir kişi olarak nitelendirirler ve zayıf yönlerinin farkına vararak çözüm yolları geliştirirler. Düşük benlik saygısı taşıyan bireyler ise özgüvenleri zayıf, dışa bağımlı, çabuk sıkılan, araştırmacı ruhu az gelişmiş özelliklere sahiptir. Bireyler, ne derece değerli olup olmadıklarını çevrelerindeki insanların kendilerine yönelik düşünce ve davranışlarından öğrenmektedirler.

Rosenberg benlik saygısını; bireyin kendisine karşı olumlu ya da olumsuz tutumu şeklinde ifade eder. Benlik saygısını düşük ve yüksek benlik saygısı şeklinde boyutlandırır. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini değerli ve saygıdeğer hissederler, ancak bu kendini üstün görme değildir; düşük benlik saygısına sahip bireyler ise kendilerinden memnun değildir ve kendilerini reddederler.³⁶ Benlik saygısı, insanın kendini değerli algılaması, toplumsal yaşamda başarılı hissetmesi, önemli olduğunun farkına varması olarak da ifade edilebilir.

2.1.1. Düşük Benlik Saygısı

Düşük benlik saygısı, hayattan yeterince haz almama, yalnızlık duygusu, kaygı, depresyon gibi psikolojik özelliklerle ortaya çıkabilmektedir. Gençlerde ve Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde okuldan ayrılma, akademik başarısızlık, depresyon ve madde kullanımıyla kendini gösterebilir. “Düşük özsaygılı bireylerin olumlu eleştirisi alma olasılığı olsa bile, aynı zamanda başarısız olma ihtimali kaygısıyla riskli durumlarda kendini koruma gereksinimi, iyi görünme

³⁶ E. Türk, Spor Takımlarına Katılan ve Katılmayan Görme Engelli Öğrencilerin Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi”, Çukurova Üniversitesi (ÇÜ) SBE, YYLT, Adana, 2007, s.32; M. Rosenberg, Society And The Adolescent: Self-Image. Princeton: Princeton University Press, 1964, s.y., den alıntı.

gereksiniminden baskın çıkar.”³⁷ Düşük benlik saygısına sahip kişiler, yaşamlarının beklediklerinden daha zor olduğunu düşünerek kaygı duyarlar. Karşılaştıkları ya da karşılaşacakları olayların, neden–sonuç ilişkilerini incelemeye gerek duymadan çevresel faktörlerin etkili olduğunu düşünerek boyun eğler. Ağır iş temposu, nöbet sisteminde çalışma, hasta başına düşen hemşire sayısının az olması, düşük ücret gibi nedenler sağlık kurumlarında çalışan hemşirelerin benlik saygısı düzeylerinin düşmesine neden olabildiği ön görülmektedir.

2.1.2. Yüksek Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısına sahip olan kişiler öz güvenli iyimser yaklaşım sergileyen, zorluklar karşısında yılmayan kişilik özellikleri gösterirler. Birey belirlediği hedefe ulaştığında benlik saygısı da artar. Yüksek benlik saygısı taşıyan insanlar, toplumdaki diğer insanlarla iletişimde başarılı, yaşama pozitif bakan ve depresif duygulara kapılmayan bireylerdir. Genç bireylerin üniversiteyi kazanma başarısını gösterip kendilerini kanıtlamış olmaları, hemşirelik gibi iş sahası geniş bir meslek grubunu tercih etmiş olmaları benlik saygısını düzeylerini yükseltebilir. Bunun yanı sıra çalışma hayatına geçtiklerinde ekonomik özgürlüklerini kazanmış olmaları, toplumsal statü kazanmaları gibi nedenler benlik saygısını olumlu olarak etkileyebilmektedir. Yüksek benlik saygısı sahip olan hemşireler kendine değer veren, kişisel gelişimine önem veren, kişisel ilişkilerde başarılı, gelişen teknolojiyi takip eden kişiler olarak toplumda yer alabilirler. Yüksek benlik saygısı, yaşam kalitesini arttırır ve depresyonu önler. Düşük benlik saygısı ise kaygı, anksiyete, depresyon gibi psikolojik bozukluklara sebebiyet verebilir.

“Kendine değer veren, benlik saygısı yüksek bireylerin insan ilişkilerinde daha toleranslı ve bağımsız davranabildikleri, grup etkileşimlerinin, fiziksel ve psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğu, yaşamı daha anlamlı buldukları, öğrenmeye, yarışmaya açık ve başarıya ulaşmayı daha fazla arzuladıkları kabul edilmektedir.”³⁸

³⁷ J. M. Burger, Kişilik Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri (Çev. E. Sarioğlu), İstanbul, 2006, s.493.

³⁸ M. Akın ve diğ., “Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi’nde Hizmet İçi Eğitime Katılan Hemşirelik Personelinin Atılganlık (Asertivite) Düzeylerinin Araştırılması” I. Uluslararası ve V. Ulusal Hemşirelik Eğitimi Kongre El Kitabı, Kapadokya, 2001, s.121.

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler girişken, başkalarının gözünde olumlu izlenimler bırakan, mücadeleci ve mutlu kişiler olarak tanımlanabilir.

2.2. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik kavramı, kişinin çevresini tanıyarak sosyal ilişkiler kurmasıyla başlar. Yaşam boyunca benlik kavramı sürekli bir değişkenlik içerisinde. Benlik kavramında meydana gelen değişiklikler, benlik saygısı üzerinde de birtakım değişikliklere neden olabilir. Benlik saygısı bebeklik döneminden itibaren gelişmeye başlar. Kişilerin benlikleriyle ilgili düşünceleri çocukluk çağında çevresel farkındalıklarıyla gelişimine devam eder. Zaman içerisinde aldığı eğitim ve kazandığı deneyimlerle benlik kavramı etkilendir ve aile bireylerinin ardından çocuğun çevresindeki diğer kişilerin davranışlarıyla şekillenir. Çocuğun başarı durumunda ödüllendirilmesi ve sevgi gösterilmesi, benlik saygısının olumlu yönde gelişmesinde oldukça etkilidir.

2.2.1. Çocukluk Çağında Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik saygısı, insanın hayata gözlerini açmasından itibaren gelişmeye başlar. Birey çocukluğunun ilk evrelerinde ailesi ve çevresindeki insanların davranışlarından kim ve ne olduğunu öğrenmektedir. Çocuklar, sosyokültürel çevreleriyle etkileşim kurabilmek adına girişimlerde bulunurlar. Geçen süreçte insan kendine özgü benlik sistemi geliştirir ve kendine has davranışlar sergiler. Dolayısıyla insan kendini daha iyi tanıyarak, geleceğe yönelik isteklerinin, var olan yeteneklerinin farkına varabilmektedir. Benlik, çocukların çevreleriyle ilişki kurma becerileri kazandıkları anda gelişir ve tüm bunların sonucunda benlik saygısı oluşur.

Çocuğun fizyolojik ve psikolojik açıdan gelişmesinde ilk yaşlar oldukça önemlidir. Çocukluğun ilk yıllarındaki benlik gelişimi, gelecek yılları da etkileyecektir. Çocuk, biyolojik gereksinimleri dışında sevgi, disiplin, güven gibi duygusal gereksinimlerini de ailesinden karşılar. “Çocuk kendisinin, özel, değerli, yeri doldurulamaz bir varlık olduğunu ilk olarak aile içerisinde idrak edebilir.”³⁹

³⁹ N. Koytak, “Duygu Okulu Olarak Aile”, Diyanet Dergisi, Eylül, C.3, S.2, Ankara, 2004, s.18.

Bunun sonucunda çocuk, özgüveni yüksek, sağlam karakterli, başarılı ve yüksek benlik saygısı kazanmış bir birey olarak toplumda yer alabilir.

2.2.2. Ergenlik Çağında Benlik Saygısının Gelişimi

Ergenlik çağı, erişkinliğe geçiş aşamasıdır. Bu dönemde benlik saygısı önem kazanır. Genç birey, kendini tanımaya çalışır ve çevresindeki insanların kendisi hakkındaki düşüncelerini anlamak için çaba sarf eder. “Ergenlik dönemi, gencin yeni beceriler kazanması gereken, yeni talepler isteyen, yeni okul yapısı, arkadaş ilişkilerinde ve etkisinde artış, bununla beraber anne babadan kopmanın başladığı bir dönemdir.”⁴⁰ Bu aşamada genç bireyin kazanmış olduğu yetenekler hem kendisine hem de sosyokültürel çevresine uyum sağlamasını gerektirir.

Yaşamın başlangıcından itibaren davranışların ortaya çıkmasında benliğin önemli bir rolü bulunmaktadır. Gençlik çağlarında ise benlik kavramı ergen bireyin önemli bir problemi olarak karşısına çıkmaktadır. Bu çağda genç birey kendi adını ve fiziksel özelliklerini beğenmez. Kendisini aşağılamak ve yüceltmek arasında gidip gelir ve zaman zaman da kendisini ünlü biri gibi hayal edebilir. Gençlikte benlik kavramı, dalgalanmalar şeklinde seyredebilir. Bu çağda genç birey, kendisine uyumlu bir kimlik arayışı içerisinde.

Ergenlik döneminde genç bireyin belli başlı arayışları, onun diğer dönemlerden daha hassas, olaylardan çabuk etkilenebilir ve kendine güvensiz olmasının göstergesidir. Genç bireyin bir gruba ait olması, arkadaşlarıyla veya model aldığı insanlarla benzer giyim ve davranışlar sergilemesi benlik saygısını yükseltmek adına harcadığı çabadır.

Ergenlik çağındaki genç birey, başkalarının kendisi hakkındaki görüşlerine ve değerlendirmelerine önem verir. Çevresindeki insanların düşüncelerini benlik algısını kullanarak yorumlar. Genç bireyin kendisi hakkında olumlu ve olumsuz düşünceleri, kendine verdiği değer derecesi benlik saygısını belirleyerek kendine yaklaşım

⁴⁰ A. Güven, “Farklı Öğretim Programı İzleyen Öğrencilerde Algılanan Ana-Baba Öğretmen Tutumlarının Benlik Kavramına Etkisi”, VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 21-23 Eylül, İzmir, 2004, s.149.

biçimlerini oluşturur. Benlik saygısı genç bireyin gelecek yaşamında duygu ve düşüncelerini içeren kimliğini meydana getirir.

Ergenlik döneminde kimlik gelişimi ve gencin yeterlilik duygusu olarak tanımlanabilen benlik saygısının gelişimi büyük önem taşımaktadır. İnsanın kendisi hakkında hissettikleri kendini algılayışı benlik saygısını tanımlayabilmektedir. Benlik kavramı, ergenlikte iç faktörlerin yanı sıra sosyokültürel çevrenin de etkisiyle sürekli gelişir. Gencin kendisini değerli hissedip hissetmemesi benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı, gencin gelecek hayatındaki duygu, düşünce ve davranışlarını temsil eden kimliğinin temelini oluşturur. Ergenlik çağında, kimlik karmaşıklığı, benlik saygısının meydana gelmesinde çatışmalara yol açabilmektedir. Bu dönemde yaşanan çatışmalar var olan kaygının artmasına neden olmaktadır. Öğrenciler benliklerini ortaya koyabilmek için birbirleriyle rekabete girebilirler. Arkadaş grupları içerisinde lider olmaya ve başkaları tarafından değer görmeye çalışabilirler. Ayrıca bu dönemde yaşanan duygusal ilişkiler de genç bireylerin benlik saygısı gelişimlerini olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Bu durum aralarında çatışmaların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

2.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Benlik belirli zaman sürecinde oluşan bir olgudur. İnsanın doğumundan itibaren yaşadığı olaylar, çevresinde bulunan insanlarla yaşadığı ilişkilerin etkisiyle yavaş yavaş şekillenir. Acı tatlı yaşanan olaylar sonucunda edinilen olumlu ya da olumsuz deneyimler benliğe katkıda bulur ve geliştirir. Bununla birlikte benlik saygısını değiştiren etmenler arasında; cinsiyet, beden imajı, sosyal etmenler, kronik hastalıklar ve engellilik sayılabilir.

- **Cinsiyet:** Benlik saygısı ile cinsiyet arasındaki ilişki toplumsal cinsiyet kavramı şeklinde düşünülmelidir. Toplumda kadın ve erkeğin kazanmış oldukları rol, sorumluluk ve sosyal statüleri ile ilişkileri toplumsal cinsiyeti oluşturur. “Toplumsal cinsiyet analizi ise kadın ve erkeğin toplumdaki farklı rollerinden doğan eşitsizliklerin ve kadın erkek arasındaki eşitsiz güç ilişkilerinin belirlenmesidir. Bununla beraber toplumsal cinsiyet analizi, tüm toplumlarda erkeğe göre daha düşük statüde bulunan kadınların, kadın olmalarından dolayı maruz kaldıkları eşitsizliklerin

yaşamlarına, sağlıklarına ve iyilik hallerine olan etkilerini inceler.”⁴¹ Fakat Türkiye’de kadınların ve erkeklerin benlik saygısı durumları ile ilgili literatür çalışmasına fazla rastlanamamaktadır.

- **Beden İmajı:** Gençlik döneminde benlik saygısını etkileyen önemli faktör de beden imajıdır. Bu dönemde gençler boy, kilo gibi fiziksel görüntüsüyle ilgili konulara oldukça önem verirler. Dış görünüşlerini benimseyen genç bireylerde benlik saygıları olumlu yönde etkilenirken, dış görünüşlerini benimsemeyen genç bireylerin ise benlik saygılarının olumsuz yönde etkilenebildiği düşünülmektedir. Kilolu kişilerde benlik saygısı durumlarının düşük olduğu, bu durumun çeşitli psikolojik sorunlara neden olabildiği düşünülmektedir. Dolayısıyla, yeme bozukluklarında benlik saygısının etkili olduğu düşünülmektedir.

Bedende meydana gelen değişikliklerin en yoğun yaşandığı dönem ergenlik dönemi olduğu düşünülmektedir. “Beden yapısı, beden deneyimleri ve duyumlarındaki değişiklikler o güne kadar algılanan beden imajını bozar. Beden imajı çekicilik, denge, güven ve cinsiyet rolü ile ilişkilidir. Aynı zamanda görünüm akran grubu tarafından fiziksel güç, fiziksel cinsel olgunluk ve çekicilik açısından değerlendirme aracıdır. Ergen dış görüntü ile içsel benlik imajı karmaşası yasar.”⁴² Ergenlik süresince genç birey yaşadığı karmaşadan dolayı depresif davranışlar gösterebilir.

- **Sosyal Etmenler:** Sosyal etmenler içerisinde en önemli olanı ailedir. Bireyin ailesel tutumları yüksek benlik saygısı ve özgüvenin oluşmasında oldukça etkilidir. Bireyin ekonomik düzeyindeki yükselme toplumda kendisini rahat ve özgüvenli hissetmesine neden olabilmektedir. “Benlik sosyal ortam, aile ve arkadaş çevresi, sosyoekonomik durum ve toplumsal kabul gibi etmenlerden etkilenir.”⁴³ Karadağ ve diğ. aile yanında yaşayan, ailesinin gelir düzeyi yüksek olan ve kardeş sayısı az olan hemşirelik öğrencilerinde daha yüksek benlik düzeyi olduğunu

⁴¹ T. Tümen, Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Sağlığı, Ankara, 2003, s.16.

⁴² N. Çelen, Ergenlik ve Genç Yetişkinlik, İstanbul, 2007, s.44.

⁴³ E. Sarı, “Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Ana-Baba Tutumlarının Benlik Saygılarına Etkileri”, Çağdaş Eğitim Dergisi, C.15, S.1, Ankara, 2007, s.15.

bildirmişlerdir.⁴⁴ Kahrıman, benlik saygı düzeyi ile aylık gelir arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır.⁴⁵

- **Kronik hastalıklar:** Kişilerin kronik bir hastalığının olması ya da bedensel bir engelinin olması benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Erdem ve Taşçı tüberküloz hastaları üzerinde yaptıkları çalışmada "iyileşme umudunun olmadığını düşünen hastalarda benlik saygısının düşük olduğunu rapor etmişlerdir."⁴⁶ İnsanların yaşamış oldukları fiziksel ve psikolojik hastalıklar benlik saygısı düzeylerini etkileyebilmektedir. Kişinin doğuştan ya da bir kaza sonucu uzvunu kaybetmesi sonucu benlik saygısının düşmesi beklenebilir. Aynı şekilde psikolojik bozuklukları olan bireylerin benlik saygısının olumsuz yönde etkilendiği düşünülebilmektedir.

2.4. Gençlik ve Benlik Saygısı

Gençlik, yetişkinlikle çocukluk arasında bulunan gelişme ve olgunlaşma çağıdır. Bu çağda genç bireylerin tutku ve idealleri vardır. Geleceğe yönelik hayaller kurarlar, sıkı dostluklar edinirler. Türkiye genç nüfusun oldukça fazla olduğu bir toplumdan oluşmaktadır. "Genç insan kendine özgü değerler, yaşam felsefesi ve dünya görüşü oluşturmaya, bir amaç veya amaçlara doğru yönelmeye, kısacası çevresiyle bütünleşmeye, kendi öz benliğinin bilincine varmaya ve bunun yanında kendine özgü bir kimlik duygusu geliştirmeye çalışır."⁴⁷

Toplumdaki her bireyin amacı kendine uygun gördüğü benlik kavramını oluşturmaktır. Gençlik, benliğin gelişmeye başladığı dönemdir. "Gençlik çağı geniş anlamda 12-25 yaş grubunu içine alır ve insan yaşamının en fırtınalı, en değişken dönemlerinden biridir."⁴⁸ Bu dönemde genç, fiziksel açıdan gelişmesinin yanı sıra toplumun değer yargılarını benimseme başlar, kimlik oluşturma cabası içerisinde. Gençlerde karşılaşılan kimlik bunalımı kimi genç bireylerde hafif geçerken bazı genç

⁴⁴ G. Karadağ ve diğ., "Gaziantep Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygıları", Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, C.4, S.3, Elazığ, 2008, s.29.

⁴⁵ İ. Kahrıman, "Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Cumhuriyet Üniversitesi (CÜ) Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, C.5, S.9, Sivas, 2005, s.24.

⁴⁶ M. Erdem - N. Taşçı, "Tüberküloz Hastalarında Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi", Tüberküloz ve Toraks Dergisi, C.25, S.51, Ankara, 2003, s.51.

⁴⁷ A. Yörükoğlu, Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları, İstanbul, 2002, s.21.

⁴⁸ H. Yavuzer, Çocuk Psikolojisi, İstanbul, 2000, s.36.

bireylerde daha ağır belirtilerle ortaya çıkar. Yaşanan kimlik bunalımının atlatılamaması genç bireyin benlik saygısını da etkilemektedir. Gençlik dönemi sonlarında ise genç bireyin benlik kavramı belirginleşir, benlik saygısı artar. Bireyin kendine güven duygusu artarak, kendi ve çevresiyle çatışmaları azalma eğilimi gösterir.

Günümüzde eğitim sisteminin temel amaçlarından biri bireyleri yaşamın farklı koşullarına uyum sağlayabilecek şekilde yetiştirmektir. Dolayısıyla yüksek benlik saygısına sahip, toplumda başarılı, üretmeyi seven çalışkan bir genç nesil oluşturulması hedeflenmelidir. Üniversiteye adım atan genç bireye daha fazla sorumluluk yüklenir. Böylece genç birey bağımsız düşünmeyi öğrenir ve özgüveni gelişir. “Bir mesleğe aday olma, bağımsız karar verilmesi gereken durumların artması, farklı yerleşim yerlerinden ve sosyokültürel düzeylerden gelip yeni arkadaş çevresi içine girmesi gibi okul yaşantısının getirdiği değişiklikler, öğrencilerin bir gruba ait olması, saygı görme, sevilme, kimliğini tanıma, kendilik değeri gibi pek çok gereksinimlerini tehdit eder durumdadır.”⁴⁹ “Üniversite, gençlerin yetişkinlik yaşama ve beraberinde mesleki yaşama hazırlanmasında son derece önemli bir yere sahip olan bir ortamdır. Üniversite eğitimi süreci, öğrencilerin gerek akademik başarı gerekse kimlik gelişimlerinde yaşamsal öneme sahiptir.”⁵⁰ Gencin kendi özelliklerinin farkına varması, kendini tanıması, kimlik geliştirmesinde oldukça etkilidir

2.5. Hemşirelik Öğrencileri ve Benlik Saygısı İlişkisi

Benlik saygısı, hemşirelik fakültesi öğrencilerinde üzerinde durulması gereken önemli bir etkidir. Yüksek benlik saygısına sahip kişilerin daha sosyal, kendine güvenli, yaratıcı ve başarıyı yakalamış kişiler olması, gelecekte meslektaşları arasında farkındalık yaratabilmeleri açısından önemlidir. Kişilerarası ilişkileri oluşturan davranış şekilleri hemşirelik mesleğinde gün yüzüne çıkmaktadır. Hemşirelik eğitimi veren kurumların temel hedefi, benlik saygıları ve kendine güvenleri yüksek bireyler yetiştirmektir.

⁴⁹ Kahrıman, s.32.

⁵⁰ Ş. Karagözoğlu ve diğ., “Self Esteem And Assertiveness Of Final Year Turkish University Students”, Nurse Education Today, C.28, S.5, İstanbul, 2008, s.641.

Hasta, hasta yakınları ve sağlık personelleri ile iletişim kurmayı gerektiren bir meslek olan hemşirelikte, hemşirelik öğrencilerinin benlik saygılarını geliştirmeleri, eğitimleri, akademik gelişmeleri ve meslek yaşantıları açısından önemlidir. Hemşirelik mesleği sağlık hizmetlerinde aralıksız olarak hizmet vermektedir. Dolayısıyla bu meslekte çalışan kişiler iletişim içerisinde oldukları insanların gereksinimlerine çözüm odaklı yaklaşmaya çalışmaktadırlar. Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin bağımsız fonksiyonlarını gerçekleştirebilmesi için benlik kavramının oldukça gelişmiş olması gerekmektedir. “Üniversite, gençlerin yetişkinlik yaşama ve beraberinde mesleki yaşama hazırlanmasında son derece önemli bir yere sahip olan bir ortamdır. Üniversite eğitimi süreci, öğrencilerin gerek akademik başarı gerekse kimlik gelişimlerinde yaşamsal öneme sahiptir.”⁵¹ Bu eğitim döneminde öğrencilerin yüksek özgüvene sahip olmaları, etkin kararlar alabilmeleri ve aldıkları kararların arkasında durabilmeleri beklenmektedir.

Mesleklerde temel amaç insana hizmet ederek insanların sağlık ve mutluluk içinde güvenli bir şekilde yaşamalarını sağlamaktır. Hemşirelik mesleği, diğer sağlık çalışanları gibi insana doğrudan hizmet sunan bir meslektir. Bununla birlikte “hekim dışı sağlık personelinin, kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesi, toplumsal sorumluluk değerlerin güçlendirilmesi açısından kadın bakış açısının rahatlıkla kullanılabileceği bir meslek grubudur.”⁵² Bu meslek grubu, ayrımcılığı ve birbiriyle kıyasıya yarışmayı değil birlikte çalışmayı ve iletişimin geliştirilmesini desteklemelidir.

Hemşirelik, doktorluk mesleği kadar eskilere dayanmaktadır. Toplumun sağlığını en üst seviyede tutmayı amaç edinen her iki meslek grubu da birbirine bağlı ve ortak bir amaç doğrultusunda çalışmaktadır. Hemşirelik mesleği bireye bütüncül bir yaklaşım sergileyerek bireysel ve toplumsal ihtiyaçlarının giderilmesini hedeflemektedir. Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin, liderlik davranışlarının gelişimi açısından özgüvenli olmaları, yüksek benlik saygısı taşımaları, mesleki kimliklerinin gelişiminde ve profesyonel çalışma yaşamlarında oldukça önemlidir. Hemşirelik mesleği, kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlığını iyileştirmek ve en iyi bakım

⁵¹ Karagözoğlu ve diğ., s.641.

⁵² Kahrman, s.24.

hizmetini vermeyi hedeflemektedir. Bu hedeflere ulaşabilmek olumlu benlik algısı ve yüksek benlik saygısı ile mümkün olabilecektir.

2.6. Gençlerde Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Aydoğan yaptığı araştırmada, öğrencilerin umut ve benlik saygısı düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre, Alt ekonomik düzeyde kabul edilen okullarda eğitim alan öğrencilerinin benlik saygısı ve umut düzeyleri, üst ve orta ekonomik düzeyde kabul edilen okullarda eğitim alan öğrencilerinden daha düşük bulunmuştur. Ayrıca, babası çalışan öğrencilerin benlik saygısı ve umut düzeyleri babası çalışmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ailenin aylık gelir düzeyi değişkenine göre, alt gelir düzeyine sahip öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri, üst gelir düzeyine sahip öğrencilerden daha düşük bulunmuştur. Ayrıca, iki kardeş olan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri kardeş sayısı dört ve üzeri olan öğrencilerden yüksek bulunmuştur.⁵³

Razı ve diğ., 79 çalışan gençle yaptığı araştırmada, çalışan gençlerin benlik saygısı, iletişim becerileri ve baş etme davranışlarını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, yaş ile iletişim becerileri; kararlara katılım ile benlik saygısı, stresle baş etme tarzlarından kendine güvensiz ve boyun eğici yaklaşım; haftalık çalışma süresi saati ile benlik saygısı ve stresle baş etme tarzlarından kendine güvenli yaklaşım; parasını kullanma ile stresle baş etme tarzlarından iyimser yaklaşım arasında anlamlı ilişki belirlenmiştir.⁵⁴

Üniversite dönemi insanların hayatında önemli bir yere sahip olup, bu dönemde kaygı düzeyleri artış gösterebilmektedir. “Göz ardı edilmemesi gereken bir konu da üniversite gençliğinin, stresli ortamından uzaklaşabilmek, geçici olarak rahatlayabilmek için çeşitli alanlara ve alışkanlıklara yönelebileceği olasılığıdır.”⁵⁵ Çünkü bu süreçte öğrencilerin, zor bir mesleğe adım atmış olmaları, ailelerinden

⁵³ S. Aydoğan, İlköğretim 2.Kademe Öğrencilerinin Umut ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, SBE, YYLT, Konya, 2010, s.41.

⁵⁴ G. S. Razı ve diğ., “Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme”, Koruyucu Hekimlik Bülteni, C.4, S.8, Ankara, 2009, s.26.

⁵⁵ Ş. Yiğit - L. Khorshid, “Ege Üniversitesi (EÜ) Fen Fakültesi Öğrencilerinde Alkol Kullanımı ve Bağımlılığı”, Bağımlılık Dergisi, C.7, S.1, İzmir, 2006, s.30.

uzakta kalmaları, yeni bir sosyokültürel ortama uyum sağlamaya çalışmaları ve geleceğe yönelik yaşadıkları belirsizlikler yaşamlarında stres kaynağı olabilmektedir.

Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde benlik saygısı ve stresle baş etme yöntemleri (Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi) konulu çalışmada öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin yaş, cinsiyet, eğitim gördüğü sınıf, aile tipi, baba ile olan ilişki durumları, aile içi iletişim konusunda kendilerini nasıl değerlendirdikleri, hemşirelik bölümünü isteyerek seçme durumu ve alkol içme nedenleriyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Hemşirelik bölümünü istemeden tercih eden, 18-21 yaş aralığında ve kadın olan birinci sınıfta eğitim gören öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca parçalanmış ailede yetişmiş babasıyla ilişkisini düşük olarak nitelendiren, aile içi iletişimin çok düşük olduğunu belirten ve alkol içmeyen öğrencilerin de benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin ailedeki kardeş sayısı, anne ve babanın sağ olma durumu, anne ile ilişki durumu, önemli sorunlarını paylaştığı kişi, ailenin gelir gider durumu, arkadaşları tarafından fikirlerinin izlenme durumu ve sigara içme nedeninin benlik saygısı düzeyleri ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

STRES KAVRAMI VE STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

1.STRES KAVRAMI

Stres hayatın kaçınılmaz bir gerçeğidir. Günlük yaşamda meydana gelen çatışmalar ve anlaşmazlıklar sürekli stres yaratan durumlar olarak ortaya çıkmaktadır. Gelişen teknolojiyle, modern bir hastalık şeklinde nitelendirilen stres, günlük hayatın vazgeçilmez bir parçasıdır. Birçok insan farkında olmasa bile yoğun stresle karşı karşıyadır. Yaşamdaki değişiklikler ya da yenilikler insanda stres oluşturan faktörlerdendir. Organizmada oluşabilecek değişiklikler stresi meydana getirebilmektedir.

Günümüzde hızla gelişen teknoloji, toplumsal ve sosyokültürel değişim, insanların sınırlarını zorlamaktadır. Stres, toplumda eğitim alan ya da almayan her kesimin yaşadığı gerilim halidir. Günümüzde hızlı değişen yaşam koşulları insanlarda birtakım psikolojik sorunlara yol açarak stresle sık sık karşılaşılmasına neden olabilmektedir.

Yapılan çalışmalarda stres kavramının fizyolojik ve sosyal taraflarına değinilerek farklı şekillerde tanımlandığı görülmüştür. “Latince ‘estrica’ sözcüğünden dilimize geçen stres; insanların sağlığı ve huzuru için bir tehlike işareti, bir uyarı olarak algılanan ve dolayısıyla yetersiz bir şekilde ele alınan olaylara gösterilen, belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkileri ifade etmektedir.”⁵⁶ Stres, vücudun fiziksel ve psikolojik zorlanması ile gelişen durum olarak tanımlanabilmektedir. İnsanlar stres oluşturan olaylara ya tepki verebilirler ya da yok sayabilirler.

Erol Eren stresi bireyin içinde bulunduğu ortam ve iş koşullarının onu etkilemesi sonucunda vücudunda özel biyokimyasal salgıların oluşarak söz konusu koşullara uyum için düşünsel ve bedensel olarak harekete geçmesi durumu olarak ifade etmiştir.⁵⁷ Yapılan tüm bu tanımlamalara göre stresi, bireylerin içinde

⁵⁶ G. Şenyiğit, “Çalışma Hayatında Stres”, Verimlilik Dergisi, C.2, S.3, Ankara, 2004, s.104.

⁵⁷ E. Eren, Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, İstanbul, 2010, s.292.

bulunduğu sosyokültürel ortamların koşullarına göre, düşünsel ve bedensel olarak verilen tepkiler olarak nitelendirilebilir.

1.1.Stresin Oluşumunu Etkileyen Faktörler

Stresin ortaya çıkmasında pek çok faktör etkili olmaktadır. Yüzyıllar boyunca yaşam koşullarında meydana gelen değışiklikler stresi etkileyen faktörleri değıştirmiştir. Stres, geçmiş çağlarda saldırgan hayvanlar, bulaşıcı hastalıklar veya savaş gibi durumlarla var olurken, günümüzde sosyokültürel sorunlar, teknolojik yenilikler, ekonomik sorunlara bağılı olarak ortaya çıkabilmektedir. Bireyin yaşamında, stres oluşumunu etkileyen faktörler bir bütün oluşturur ve birbirinden ayrı düşünülemez. “Stresin doğal yapısında bulunan belirsizlik, değışkenlik ve bilinmezlik aynı zamanda tehdidin boyutunu da genişletmektedir.”⁵⁸ Stres oluşturan faktörlerle nasıl ve ne şekilde karşı karşıya kalınacağı önceden tahmin edilemez.

Zorluklar karşısında insan tepkilerini ani ve hızlı olarak gösterebilir. Böyle bir durum anında organizma savaşmak ya da kaçmak için kendini programlar ve bu duruma yönelik davranışlar sergileyebilir. Benliğin, olumlu-olumsuz davranışların ve yaşam stiline stres üzerinde etkisi bulunabilmektedir. İnsanların kişilik yapılarında bulunan öfke, korku, kızgınlık gibi bazı duygular stresi daha da tetikler. Düzensiz beslenme şekli ve madde bağımlılığı vücudun fiziksel açıdan olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Bunun yanı sıra birtakım çevresel faktörler, beslenme alışkanlıkları, ekonomik faktörler, evlilik ya da evliliğin sona ermesi de strese neden olabilmektedir.

Stresin kontrol altına alınabilmesi için strese neden olan faktörlerin etkin bir şekilde incelenmesi gerekmektedir. Üniversite öğrencilerinde stres yaratan faktörler; bireysel stres faktörleri, bireyin okul çevresinin yarattığı stres faktörleri, bireyin yaşadığı çevreden kaynaklanan stres faktörleri olmak üzere üç ana başlık altında incelenebilir.

⁵⁸ U. Durna, “Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, Celal Bayar Üniversitesi, Yönetim ve Ekonomi Dergisi, C.11, S. 1, Manisa, 2004, s.191.

1.1.1. Bireysel Stres Faktörleri

Bireysel stres faktörleri, kişilerin karakter özellikleri ve yetenekleriyle ortaya çıkabilmektedir. Stresin temelini, insanın kendi kişiliği oluşturmaktadır. “Algılama farklılıkları, deneyimler, aile sorunları, aile üyeleri arasındaki ilişkiler, çocukların yetiştirilmesi, eğitimi, eşlerin iş sorunlarını eve taşımaları, boşanma, ölüm gibi nedenler kişisel stres yaratan unsurlardır.”⁵⁹ Kişisel stres faktörlerini; beden ile ilgili, ekonomik, kişisel, hayat tarzı ve yaş faktörleri olmak üzere sıralanabilir.

- **Beden İle İlgili Faktörler:** İnsanın doğumundan itibaren taşıdığı sistemik ve kalıtsal hastalıklar beden ile ilgili stres faktörleri olarak sayılabilmektedir. “Bu durum doğal olarak stresin neden olduğu pek çok rahatsızlığı zaten taşıyan bireylerin diğerlerine oranla stres ortamından çabuk etkilenmelerine ve stresi daha yoğun yaşamalarına neden olmaktadır.”⁶⁰ Hipertansiyon, kalp ve sinir sistemi hastalıklarının ortaya çıkmasında stresin önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir.

- **Ekonomik Faktörler:** Günümüz koşullarında parasal faktörler pek çok insan için stres oluşturmaktadır. Bu durumda kişinin yaşamını idame ettirebilmek ve bireysel ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına daha çok çalışması gerekmektedir. Bazı insanlar maddi yönden zor koşullarda çalışıp az para kazanmayı göze alırken, bazı insanlar ise paraya daha çok önem vererek lüks bir yaşam içerisinde olmak isterler. Dolayısıyla çok para kazanmak için daha çok çaba sarf ederler. “Daha çok parasal kazanç, daha fazla çalışmayı, bedensel ve zihinsel uğraş vermeyi zorunlu kılar.”⁶¹ Bunun sonucunda kişi psikolojik gerilim hissedecek, stresle karşı karşıya kalacaktır. Birçok hemşirelik öğrencisi kişisel gereksinimlerini karşılayabilmek için çalışmak zorunda kalmaktadır. Bu durum, kişinin ailesine, arkadaşlarına, eğlence yaşamına, eğitim hayatına ve dinlenmeye ayıracağı zamanı büyük ölçüde kısıtlayarak, yaşamında stres kaynağı oluşturur.

- **Kişisel Faktörler:** Kişilik, insanları duygu, düşünce ve davranış yönleriyle diğer insanlardan ayıran özelliklerin tümüdür. İnsanların kişilikleriyle

⁵⁹ G. E. Gümüştekin - A. B. Öztemiz, “Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi”, Ç.Ü, SBE Dergisi, C.14, S.1, Adana, 2005, s.277.

⁶⁰ Eren, s.294.

⁶¹ Eren, s.294.

ilgili özellikleri önemli bir stres kaynağıdır. Kişilik, günlük yaşantıda olaylar ve durumlar karşısında verilen tepkileri oluşturan kuvvetli bir etmendir. Kişilerarası ilişkiler de bireyin kendini nasıl değerlendirdiği ve olaylara genel bakış açısını yansıtmaktadır.

İnsanlar sadece fiziksel özellikleri ile farklılık göstermeyip davranışlarıyla da farklılık gösterirler. İnsanların benzer olaylara değişik tepkiler vermesi aynı yapıda olmadıklarının göstergesidir. İnsanların kişilik tipleri, algılama ve yorumlama şekilleri üzerinde etkilidir. Bazı insanlar sorunları çözmede daha başarılı olabilirken, bazı kişiler de yeni kişilerle tanıştıklarında çekingen davranışlar gösterebilirler. Bu kişiler aynı zamanda mükemmeliyetçi olup, alıngan ve hassastırlar. Görev ve sorumlulukların farkındadırlar. Bu şekilde davranışlar sergileyen insanlar A tipi kişiler olarak adlandırılır. Bu kişiler, kendisi ve çevresiyle rekabet etmekten çekinmezler. Yaşanan bu duygu ise kişilerin stres düzeylerinin artmasına neden olabilmektedir. Kişinin kendi benliğiyle ilgili yeterli düzeyde bilgili olması stresle baş etmesini kolaylaştırarak bireyi daha başarılı hala getirecektir. Dolayısıyla A tipi kişilik özellikleri gösteren bireyler, yaşamlarındaki stres faktörleriyle baş etmeyi öğrenerek, etkin mücadele teknikleri geliştirmek zorundadırlar.⁶²

A tipi kişilik özellikleri taşımayan kişiler ise B tipi kişilik olarak adlandırılır. Bu kişiler stres faktörleri karşısında daha dirençlidirler ve stresin yarattığı hasarlardan daha az zarar görürler. Suçluluk duygusu hissetmezler, sakin çalışırlar, sabırsız değildirler, kolay öfkelenmezler, kin tutmazlar ve başarılarını herkese gösterme çabası içerisinde değildirler.⁶³ Her iki kişilik tipinin özellikleri Tablo 1’de yer almaktadır.

⁶² Eren, s.306.

⁶³ Eren, s.306.

Tablo 1. Kişilik Tipleri Özellikleri

A Tipi	B Tipi
Daima eylem içindedirler. Zamana karşı yarış halindedirler.	Zaman kavramları yoktur.
Hızlı hareket ederler.	Yavaş hareket ederler.
Konuşma esnasında fiziksel hareketler sergilerler.	Konuşma sırasında oldukça rahattırlar.
Sabırsızdırlar, kolay öfkelenirler.	Sabırlıdırlar
Oynadıkları bütün oyunları kazanmak için oynarlar.	Oyunları eğlence için oynarlar.
Tek seferde birden fazla karar vererek uygularlar.	Karar vermede acele etmezler.

A tipi kişilik özelliği gösteren kişilerin sabırsız, öfkeli ve hızlı davranışlara sahip olmaları, diğer kişiler tarafından olumsuz karşılanabilir. İş yaşamında düşük kademelerde çalışan A tipi özelliğe sahip insanlar B tipi kişilik özelliklerine sahip insanlara göre daha başarılı olabilmektedir. B tipi özellikler taşıyan insanların ise yüksek kademelerde başarı gösterdiği görülebilmektedir. B tipi kişiliğe sahip insanlar ise çalışma koşullarında rahat davranışlar sergilerler ve yaptıkları işten mutluluk duyabilirler. Başarıyı önemsemeyip, başkalarıyla yarış içerisine girmeyebilirler. İnsanlarla dost olmayı, sosyal yaşamdan zevk almayı ve sakin yaşamı tercih edebilirler “Aynı şekilde onaylamayı beklemezler, periyotlar halinde dinlenmeyi severler, asla telaşlanmazlar, ev ve iş dışında yeterli ilgi alanları vardır, duygularını gösterebilirler ve kendilerine ve başkalarına yapılan işlerde serbesttirler.”⁶⁴ Bu kişilik yapısındaki bireyler kendilerinden emin olup stresten kolayca kurtulabilirler.

• **Hayat Tarzı ve Yaş Faktörleri:** İnsanlar doğal yaşam alanlarından uzaklaştıkça kendilerini daha stresli bir ortam içerisinde bulabilirler. “İçki, sigara, uyuşturucu ya da ilaç düşkünü olma vücut üzerinde anormal uyarıcı etkiler yapmaktadır.”⁶⁵ Bunun yanı sıra, hızlı gece hayatı, kumar alışkanlıkları, sık sık farklı ortamlarda bulunma ve yeni insanlarla tanışma stres oluşturan faktörlerdendir. Aynı zamanda tekdüze bir hayat tarzından bıkan, yaşamında yenilikler arayan ancak umduğunu bulamayan kişilerde de psikolojik bozukluklar gelişerek sağlık sorunları oluşturabilmektedir.

⁶⁴ G. Dangaç, İş Hayatında Farklı Kişilikler, Balıkesir, 2007, s.42.

⁶⁵ Eren, s.295.

Yaş, kişilerin yaşamlarında önemli bir stres faktörü olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyler yaşlandıkça stresle baş etme güçleri azalabilir. Akıl, var olan bilgiyi ilgili yerlerde kullanmakta yetersiz kalabilir. Yaşın getirdiği fizyolojik değişikliklerde ruhsal ve duygusal birtakım sorunlara yol açabilmektedir. Bu sorunların çözülmemesi kişilerde strese neden olabilmektedir.

1.1.2. Bireyin Okul Çevresinin Yarattığı Stres Faktörleri

Üniversite hayatı, gençler için büyük yaşam değişiklikleri içerdiğinden oldukça önemlidir. Yaşam koşullarında meydana gelen değişimler, aileden ayrılma, yeni bir arkadaş ortamına girme, barınma, ekonomik ve sosyal sorunlar strese neden olabilecek yaşam değişiklikleri olarak kabul edilebilir. Yıllarca süren zorlu çalışmalardan sonra üniversiteye hak kazanan gençlerin, rahatlamadan sonra yeniden bir çalışma temposu içine girmeleri sonucu yaşayabilecekleri sıkıntılar ve karşılaşılabilecekleri birtakım stres kaynakları şu şekilde sıralanabilir:

- Özellikle yeni başlayan öğrencilerin duydukları ev özlemi ve yeni bir ortama uyum sağlamakta çektikleri güçlükler,
- Hedeflediği alanlara giremeyen öğrencilerin yaşamış olduğu düş kırıklığı, karamsarlık, inkar ve hoşnutsuzluk gibi psikolojik duygular,
- Aile desteğinden uzakta olmaktan dolayı eksikliğini hissettikleri sevgi ve güvene bağlı yalnızlık hissi,
- Sosyokültürel etkinlikleri yürütmeye yönelik yaşanan zorluklar,
- Kişi ya da gruplar tarafından seçilmemenin verdiği dışlanmışlık hissi, duygusal ilişkilerde özgüven kaybı yaşama,
- Zaman yönetimini yeterince sağlayamayarak ders çalışmayı erteleme ve sınav dönemlerinde strese girme,
- Kendisini mükemmel olmaya zorlama,

- Yeni çevreye uyum sağlama, stresle baş etme adına bağımlılık yapabilecek maddeleri deneme veya kullanımlarını fazlalaştırma,
- Ailesinin gönderdiği veya kendi edindiği gelirin ihtiyaçlarına yetersiz gelmesi, öğrenciliği sırasında iş edinme çabaları,
- Özellikle son sınıfta okuyan öğrencilerde; sevilen arkadaşlarından, sosyokültürel etkinliklerden, yaşanan ortamdan ayrılmaya bağlı duyulan depresif duygular ve iş kaygısı.

Öğrenciler üniversiteye gelene kadar oldukça meşakkatli bir yoldan geçmişlerdir. Bu süreçte zorlanan öğrenciler üniversite hayatında rahatlayacaklarını düşünürken yeni zorluklarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu sorunlar öğrenciyi fizyolojik psikolojik ve davranışsal yönlerden etkileyebilmektedir. Öğrencinin eğitim hayatını daha sorunsuz geçirebilmeleri için hem aile hem de uzman kişiler tarafından karşılaşılabilecek zorlukları çözebilmelerine yönelik destek almaları gerekebilmektedir.

1.1.3.Bireyin Yaşadığı Çevreden Kaynaklanan Stres Faktörleri

Bireyler sosyal çevrelerinde gelişen olaylara duygusal reaksiyonlar gösterirler. Dolayısıyla insanlar içinde bulundukları çevreden etkilenebilmektedirler. “Doğuştan getirilen bazı özellikler elbette değiştirilemez ya da değişmez.”⁶⁶ Fakat çevreye bağlı farklılaşmalar arttıkça bireylerde kişilik ve davranış değişiklikleri oluşabilir. Çevreyle ilgili stres faktörleri; ekonomik belirsizlikler, ülkedeki politik belirsizlikler, çevre ve ulaşım sorunları, teknolojik belirsizlikler, sosyokültürel değişiklikler, stresin kimyasal nedenleri şeklinde sıralanabilir.

- **Ekonomik Belirsizlikler:** Dünya ekonomisindeki ve Türkiye’deki ekonomik dalgalanmalar önemli bir stres kaynağıdır. Yaşanan krizler, artan işsizlik, yüksek enflasyon, yüksek faiz gibi bireyin yaşamını sürdürmesini zora sokan ekonomik belirsizlikler insanlar üzerinde baskı yaratabilir.⁶⁷ Tüm bu yaşanan

⁶⁶ M. Özdevecioğlu, “Kamu ve Özel Sektör Yöneticileri Arasındaki Davranışsal Çalışma Koşulları ve Kişilik Farklılıklarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma”, Erciyes Üniversitesi, İİBF Dergisi, C.4, S.19, Kayseri, 2002, s.115.

⁶⁷ H. Can, Organizasyon ve Yönetim, Ankara, 2005, s.367.

ekonomik belirsizlikler insan yaşamını olumsuz etkileyerek stres, kaygı ve korkularının artmasına neden olabilmektedir.

- **Ülkedeki Politik Belirsizlikler:** Bir ülkedeki sık iktidar değişimi, ülkedeki karışıklıklara bağlı erken seçim ve askeri darbeler, sosyal yaşamı olumsuz şekilde etkileyerek demokrasiye olan inancı azaltmaktadır. Tüm bunlara bağlı olarak insanların gelecek endişesi artmaktadır. “Siyasi istikrarsızlık ülke ekonomisini ve ekonomi politikasını olumsuz etkileyerek, iş hayatında yatırımların durmasına, vergi gelirlerinin azalmasına yüksek enflasyon, yüksek faiz ve işsizliğe neden olarak bireylerin yarından endişe ve korku duyup stres içinde yaşamalarına neden olmaktadır.”⁶⁸ Demokrasi ve hukukun olmadığı ülkelerde siyasi istikrarı yakalamak oldukça zordur. Ülkelerdeki siyasi belirsizlikler ve yönetim değişiklikleri toplumlarda güvensizliğe ve strese neden olabilmektedir.

- **Çevre ve Ulaşım Sorunları:** Bireyin stres yaşamasında çevresel faktörler ve ulaşım önemli bir yer tutmaktadır. “Çevresel nedenler içerisinde gürültü, aydınlatma, havalandırma, kalabalık, aşırı sıcak ya da soğuk yer almaktadır. Bu faktörlere birey farklı ortamlarda farklı şekillerde maruz kalabilmektedir. Havalandırması yetersiz, gürültülü, aydınlatılmamış sıcak ortamlar bireyde olumsuz etki yaratarak stres yaşanmasına neden olmaktadır. Yetersiz aydınlatma göz kamaşmasına neden olurken, uygun olmayan renklerin kullanımının ise ışık stresine yol açtığı görülmektedir.”⁶⁹ “Gürültü, belli bir ahenk ve ritmi olmadan insanı rahatsız ederek hoşnutsuzluk yaratan birçok sesin hepsine verilen bir addır. Gürültünün insan organizması üzerindeki en önemli etkilerinden biri de işitme duyarlılığını azaltmasıdır.”⁷⁰ “Bununla birlikte yine kalabalık hem gürültüye neden olması hem de gizliliğin ortadan kalkması bakımından kişilerin kendilerini engellenmiş ve sınırlandırılmış hissetmeleri nedeni ile stres yaşamalarına yol açmaktadır.”⁷¹ Bu faktörlerin yaygınlaşıp kontrol dışına çıkması stresin artmasına neden olabilmektedir.

Bireyleri strese sokan diğer bir faktör de yaşadıkları şehrin ulaşım sorunudur. İnsanlar iş ve ev arasında mekik dokurken yaşanan zaman kaybı yoğun stresin yaşanmasında etkili olmaktadır. Önemli ölçüde, toplu taşımada yaşanan yetersizlikler, trafikteki aşırı kalabalık ve buna bağlı olası bir kaza riskinin

⁶⁸ Eren, s.300.

⁶⁹ F. Eroğlu, Davranış Bilimleri, İstanbul, 2000, s.129

⁷⁰ Eroğlu, s. 315.

⁷¹ İ. Aydın, İş Yaşamında Stres, Ankara, 2008, s.49.

doğurduğu kaygı gibi çeşitli nedenler insanların evlerine gitme süreçlerinde psikolojik ve fiziksel açıdan giderek tükenmelerine, sosyal hayattan uzaklaşmalarına neden olabilmektedir. Tüm bu çevresel faktörler kişilerin stres yaşamasına sebep olmaktadır. Bireylerin kişilik özelliklerine göre stresin seyri farklılık gösterebilir.

- **Teknolojik Belirsizlikler:** Teknolojik belirsizlikler kişilerin yaşamlarında stresi meydana getiren faktörlerdendir. “Yeni teknolojilerin üretim faaliyetlerinde kullanım alanları bulması ve hızla yaygınlaşması, örgüt içinde esneklik ihtiyacının ve çalışanlardan beklentilerin artmasına neden olmaktadır.”⁷² Günümüz koşullarında şirketler, teknolojideki sürekli değişime, ekonomik belirsizliklere, toplumsal yaşamdaki karmaşıklığa uyum sağlama çabası içerisindeyler. Yaşanan bu durumlar yalnız işletmeleri değil, toplumun tamamını etkilemektedir.

- **Sosyokültürel Değişiklikler:** Kùltürler toplumları şekillendiren önemli öğelerdendir. “Maddi ve manevi yönleri olan kùltüre anlam kazandıran teknolojik, sosyolojik, ideolojik, duygusal veya estetik unsurlardır.”⁷³ Çağımızda hızla gelişerek değişen dünya ülkelerinin edindikleri kendine özgü özellikler, gelenek ve göreneklerinin, kùltürlerinin, inanç ve değerlerinin de değişmesine yol açmaktadır. İnsanlar sosyal yaşamdaki değişimlere adapte olurken, hızla gelişen teknolojiyle çatışmalar yaşamaktadır. Bu durumun bireylerdeki stresi arttırdığı gör÷lmektedir.

- **Stresin Kimyasal Nedenleri:** Yiyeceklerin, içeceklerin ve ilaçların birçoğunda yer alan kimyasal maddeler stresin ortaya çıkmasında etkilidir. Hatta bazı çocuklarda gör÷lebilen birtakım davranış bozukluklarının tüketilen katkı maddelerine bağlı olduğu söylenebilir. Strese sadece kimyasal maddeler neden olmamaktadır. Kafein içeren içecekler, insan vücudunda bir takım fizyolojik değişiklikler meydana getirmektedir. Bu değişikliklerin sonucunda ortaya çıkan en önemli sorun uykusuzluktur. Şeker oranı yüksek gıdaların tüketilmesi ise sinirliliğe yol açabilmektedir. Bunların yanı sıra, tuzun aşırı tüketimi de hipertansiyona neden olmaktadır. “Sigarada bulunan nikotin doğrudan adrenal bezlerini uyararak tam bir stres tepkisine neden olur.”⁷⁴ Alkollü içecekler ise vücuda alındığında rahatlama

⁷² H. Tutar, Kriz ve Stres Yönetimi, Ankara, 2004, s.26.

⁷³ Tutar, s.28.

⁷⁴ A. Krista, Strese Son-Gevşemek ve Pozitif Yaşamak (Çev. D.Özsoy, U. Özsoy), İstanbul, 2004, s.29.

hissi oluşturur ancak fazla tük edilmesi fiziksel ve psikolojik sorunlar ortaya çıkarabilmektedir.

1.2. Strese Karşı Verilen Bedensel Tepkiler

Stres vücut için gerekli olan enerji ortaya çıkarır. Kişi birden fazla stresli olayla karşı karşıya geldiğinde stresle baş edebilmek için belirli bir zamana ihtiyaç duyar. Fakat yaşam koşullarının giderek zorlaşması, strese neden olan olayların üst üste gelmesi insanda sürekli bir uyarılma hali oluşturur. Bunun sonucunda kişide psikolojik değişiklikler meydana gelir.

Stres kişiliğe, inanışlara ve alışkanlıklara göre değişkenlik gösterebilmektedir. Stresle karşı karşıya kalındığında insanda gelişen kişisel tepkilerin bir an önce açığa çıkarılması gerekmektedir. Bu sürecin uzun sürmesi organizmada bazı fiziksel problemlere yol açabilir. Stresin kişide oluşturduğu reaksiyonları spesifik olmayan tepki, savaş-kaç tepkisi, genel uyum sendromu, olumlu stres -olumsuz stres ve kısa süreli-uzun süreli stres şeklinde sınıflandırılabilir.

1.2.1. Spesifik Olmayan Tepki

İnsanlar stresle karşılaştıkları durumlarda spesifik olmayan tepkiler gösterirler. “Bedensel açıdan organizmada belirli bir uyarana karşı spesifik olmayan bir tepki zinciri faaliyete geçerken, psikolojik olarak olayın stres verici bir nitelik kazanması spesifik faktörlere bağlıdır.”⁷⁵ Kimi insanlarda stres yaratıcı olarak değerlendirilen durumlar, başka insanlarda stres kaynağı olarak algılanmayabilir. Hatta kişinin kendisi bile farklı zaman ve durumlarda benzer özellikteki stres faktörlerine farklı tepkiler gösterebilmektedir.

1.2.2. “Savaş veya Kaç” Tepkisi

Walter Cannon stres konusunda çalışmalar yapan öncü araştırmacılarıdır. Cannon’a göre, organizma kendisine tehdit olarak algıladığı bir durum karşısında uyarılarak güdülenir. “Bu fizyolojik tepki organizmayı tehdide karşı saldırmaya ya da ondan kaçmaya seferber etmekte ve bu nedenle de “savaş veya kaç” tepkisi olarak

⁷⁵ A. Baltaş - Z. Baltaş, Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul, 2006, s.29.

adlandırılmaktadır. Cannon, savaş/kaç tepkisinin bir taraftan organizmanın tehdide karşı ani bir biçimde tepki vermesini mümkün kıldığı için uyumlu olduğunu bir taraftan da stresin, duygusal ve fizyolojik fonksiyonları bozucu etkisi ve zamanla ortaya çıkarabileceği sağlık sorunları nedeniyle zararlı olduğunu öne sürmektedir.”⁷⁶

İnsan vücudu herhangi bir tehlike ile karşılaştığında yaşamını sürdürmek için tüm gücüyle savaşmaya karar verir ya da kaçır. İnsan kendini tehdit eden herhangi bir tehlike ile karşılaştığında bu tehditle savaşamayacağına inanırsa kaçmaya çalışır. Eğer baş edebileceğine inanırsa savaşmaya karar verir. Bu aşamalarda bireyde fizyolojik ve psikolojik değişiklikler meydana gelebilmektedir.

1.2.3. Genel Uyum Sendromu

Stres, canlının fiziksel ve ruhsal yönden tehdit olarak algıladığı bir durum karşısında oluşan bir tutumdur. Bireyler yaşamındaki değişikliklere çaba göstererek uyum sağlayabilirse, ruhsal ve bedensel sağlıklarını koruyabilirler. Selye, stresi üç farklı dönemde tanımlamıştır. Birinci dönem **alarm tepkisi** olarak adlandırılmaktadır. “Bu dönemde otonom sinir sistemi gayet faal bir duruma geçer ve salgı bezlerini uyararak kana bol miktarda adrenalin ve onun etkisi altında ortaya çıkan diğer biyokimyasal maddeleri pompalar.”⁷⁷Tüm bunların sonucunda, organizma alarm pozisyonuna geçerek mevcut durumu acil olarak değerlendirir. Alarm tepkisi aşaması, stres etkeni fark edildiğinde vücudun verdiği çeşitli tepkileri içerir. Organizma savaşarak ya da kaçarak stresten korunmaya çaba harcar.

Stresi oluşturan uyaran devam ederse strese karşı direncin olduğu ikinci dönem gelişir ve bu aşama **direnç dönemi** olarak adlandırılır. “Bu dönemde organizma alarm tepkisini ortadan kaldırır, stresli ortama ” bir tür uyum ” sağlar ve kandaki strese bağlı pompaladığı biyokimyasal maddeleri geri çeker.”⁷⁸ Bu aşamada metabolizma normale dönmüş görünse bile direnç kaybedebilir. Direnme aşamasında stres etkisini sürdürürse vücut tükenme aşamasına girer.

⁷⁶ S. E. Taylor, Health Psychology, NewYork: McGraw-Hill, 2003,s.39; W. B. Cannon, The Wisdom of the Body. New York, WW Norton, 1937,s.y.,den alıntı.

⁷⁷ D. Cüceloğlu, İnsan ve Davranış, İstanbul, 2007, s.321; H. Selye, The Stress of Life, New York, McGraw-Hill,1956,s.y.,den alıntı.

⁷⁸ Cüceloğlu, s.321; Selye s.y.,den alıntı.

Tükenme dönemi, vücut savunmasının azalarak hastalıkların oluşmaya başladığı üçüncü dönemdir. “Bu dönemde eğer beden savunması streslere karşı koyabiliyorsa genel uyum belirtisi iyi çalışıyor demektir.”⁷⁹ Bu aşamada organizma stresin aşırı baskısına karşı koyamayıp tükenme dönemine girer ve ölümle sonuçlanabilecek hastalıklar ortaya çıkabilir.

1.2.4. Olumlu ve Olumsuz Stres

Stresi oluşturan faktörler stresörler şeklinde tanımlanmaktadır. Stresi olumlu ve olumsuz stres olarak sınıflandırmak mümkündür. “Olumlu stres, sağlıklı, geliştirici ve bireylerce arzu edilen strestir. Bu tür bir gerilim, bireyleri daha iyi bir performansa götürebilir. Olumsuz stres ise, bireylerin fiziksel ve psikolojik kapasitesini çevredeki stres kaynakları ile başa çıkmada zayıflatan bir gerilim ifade eder.”⁸⁰ Olumsuz stres bağışıklık sistemini olumsuz etkileyerek yaşam süresini kısaltabilmektedir.

Stres daha çok olumsuz yanlarıyla öne çıkmaktadır. Oysaki stres, insanı yenilikleri aramaya, üretme ve çalışmaya yönelik tetikleyerek harekete geçirdiğinden göz ardı edilmemelidir. Bu yönüyle stres insanı daima ileriye taşır. Aşırı gerilim anları olumsuz stresi meydana getirir. Bu durumda gerilim daha da artarak insanın güdülenmesine sebep olursa olumlu stresi oluşturur. “Olumlu ve olumsuz stres arasındaki sınır, kişisel gelişmenin meydana geldiği noktadır. Bu en yüksek deneyim ve verimlilik noktasıdır. Olumlu stres, gereğinden az ve gereğinden fazla stres bulunan alanların arasında kalan alandır.”⁸¹ İnsanlığın gelişebilmesi için stres gerekli bir faktördür. Olumlu stres insan davranışlarını güdüleyerek insanı harekete geçirir. Olumlu stres olumsuzu yok eder. İnsanda korku, anksiyete ve huzursuzluk oluşturmaz.

1.2.5. Kısa Süreli-Uzun Süreli Stres

Kısa süreli stres, insanların yaşamlarında meydana gelen strese yönelerek baş edebilmeleri, sonrasında rahatlayarak yaşamlarını kaldığı yerden idame

⁷⁹ Baltaş - Baltaş, s.23

⁸⁰ M. Çukur, “Örgütsel Stres Yönetimi”, İş Sağlığı ve Güvenliği Dergisi, C.5, S.1, Ankara, 2001, s.10.

⁸¹ E. Altuntaş, Stres Yönetimi, İstanbul, 2003, s.29.

ettirebilmeleridir. “Her stresli durumla, ortaya çıktığı anda başa çıkmaya çalışıldığında ve stres öncesi düzeye hemen döndüğünde bireylerin bedenlerinde önemli ölçüde zarar görülmediği bilinmektedir. Kısa süreli streste vücutta alarm döneminde oluşan reaksiyonlar ortaya çıkmakta, stres kaynağı ortadan kalktıktan sonra parasempatik sistem devreye girerek ve alarm döneminin tam karşısı süreçler başlamaktadır.”⁸² Stres anında vücutta meydana gelen sistemik değişikliklerin amacı kişiyi korumak ve bedensel dengeyi sağlamaktır. Stres nedeniyle oluşan sistemik değişikliklerin uzun süreli olması bireyde fizyolojik ve psikolojik zararlara neden olabilmektedir. “Uzun süreli stres yüksek ve kesintisiz stres kaynağı organizmanın sınırlarını zorlamakta ve kaynaklarını tüketmektedir.”⁸³

1.3.Stresin Etkileri

Stres insanlar üzerinde birçok farklı sonuç oluşturur. Organizmanın stresle karşılaştığında sergileyeceği tepkiler kişiden kişiye farklılıklar gösterir. Bu tepkilerin oluşmasında insanların cinsiyeti, yaşı, fizyolojik ve psikolojik özellikleri etkili olabilmektedir. Bunun yanı sıra, eğitim düzeyleri, inançları, yaşadıkları olaylar, benlik saygıları, hayat felsefeleri strese bakış açılarını etkiler. Stres, insanlar üzerinde olumlu ve olumsuz etkiler oluşturabilmektedir.

1.3.1. Stresin Olumlu Etkileri

Stres, zor bir durumla karşılaşıldığında insana mücadele etme enerjisi vererek olumlu sonuçlar yaratabilir. İnsanı harekete geçiren ve coşku veren olumlu stres kişinin motivasyonu artırır, yaşam enerjisini harekete geçirir, algıda seçicilik sağlar, özgüvenin artmasına yardımcı olur ve bireyin geleceğe daha umutla bakmasını sağlar. Yeterli ölçüde yaşanan stres insanda mutluluk etkisi yaratır. Örneğin, yetişkinlerin eğlenceli hız içeren oyun araçlarına bilinçli olarak binmesi ya da araç kullanımındaki hız tutkunluğu stresin bireyler üzerindeki olumlu etkilerinden görülebilir. Anlık yaşadıkları stres aslında insanlara haz verebilmektedir.

⁸² Altuntaş, s.17.

⁸³ Altuntaş, s.17.

1.3.2. Stresin Olumsuz Etkileri

Stresin olumsuz etkileri fizyolojik, ruhsal ve davranışsal etkiler olmak üzere üç grupta incelenebilir. Bu sınıflandırma Tablo 2' de gösterilmektedir.

Tablo 2. Stresin Olumsuz Etkileri

Fiziksel Açıdan Etkileri	Ruhsal Açıdan Etkileri	Davranışsal Açıdan Etkileri
Hipertansiyon	Öfke, kızgınlık	Bağımlılık yapıcı maddeleri kullanımında artış
Uyku problemleri	Kendine güven yetersizliği	Toplumdaki insanlardan kaçma
Dişlerin sıkılması,	Kaygı, panik	İçe kapanma
Aşırı terleme,	Hafıza kaybı,	Şüphe duyma
Bağırsakların bozulması	Karar vermede zorluk,	Durgunluk
Baş ağrısı	Baskı altında olduğu hissi	Sürekli konuşma, yerinde duramama
Yorgunluk	Saldırganlık	Duygusal patlamalar

Buna göre; stresin insanlar üzerinde fizyolojik, ruhsal ve duygusal açıdan zararlı etkileri görülebilmektedir. Stresin fizyolojik açıdan zararlı etkileri; uykusuzluk, yüksek tansiyon olarak görülebilmekte, ruhsal açıdan zararlı etkileri ise kızgınlık, kaygı, panik, saldırganlık olarak sıralanmaktadır. Stresin davranışsal zararlı etkileri içerisinde bağımlılık yapıcı madde kullanımda artış, içe kapanma, durgunluk, duygusal patlamalar gibi etkileri şeklinde görülebilmektedir. Üniversite öğrencilerinin stajlarda karşılaştıkları olumsuz olaylar, hastanedeki gözlemleri, yoğun ders temposu, ekonomik sorunlar, barınma sıkıntıları, arkadaşları ile yaşadıkları çatışmalar olumsuz stres oluşturabilir.

İnsanlar stresli olduklarında stresle baş etme adına sigara içmeye yönelirler. Sigaranın uzun süre kullanılması bağımlılığa dönüşebilir ve fizyolojik olarak ciddi sağlık problemleri doğurabilir. “Stres yaşayan bireylerde sigara ve alkol kullanımının olduğu ve hatta diğer bireylerle karşılaştırıldıklarında arttığı bilinmektedir. Stres yaşayan bireylerin hemen sigaraya sarıldıkları ve hatta bırakmışlarsa bile yeniden başladıkları görülmektedir.”⁸⁴ Stresin yoğun olduğu dönemlerde başvurulmuş bir başka zararlı davranış da alkol kullanımındır. “Birey tarafından hafif depresyon belirtilerini

⁸⁴ S. Güney, Davranış Bilimleri, Ankara, 2011, s.454.

giderdiği düşünülerek kullanılan alkol daha sonra ki zamanlarda ağır tablolara ve bağımlılığa neden olabilmektedir.”⁸⁵

1.4.Stresin Yol Açtığı Hastalıklar

Günümüzde çoğu hastalığın strese bağlı olduğu çeşitli çalışmalarla uzmanlar tarafından ortaya konmuştur. Günümüzde stresin pek çok sağlık problemine neden olduğu, bunların bazılarının ölümle sonuçlanabileceği bilinmektedir. Stresin yol açtığı hastalıklar arasında kalp hastalıkları, hipertansiyon, diyabet gibi fizyolojik hastalıkların yanı sıra psikolojik ve zihinsel rahatsızlıklar da ortaya çıkabilir. “İnsanlar edinmiş oldukları davranış kalıplarına ve zihinsel özelliklerine göre stres karşısında psikolojik tepki olarak geri çekilme, kabullenme, karşı koyma veya korku, endişe, depresyon gibi duygusal problemler geliştirebilirler.”⁸⁶ Dolayısıyla strese bağlı oluşan sorunlar nedeniyle insanın verimliliği azalır ve sosyal yaşamı olumsuz etkilenir.

1.5. Hemşirelik Fakültesi Öğrencileri ve Stres İlişkisi

Genç bireyler için lisans eğitimi önemli bir süreçtir. Bu dönemde gençler, yeni bir çevreye uyum sağlama, akademik başarı gösterme, arkadaşlık ilişkileri, mesleki bilgi ve becerileri kazanma gibi pek çok sorunla baş etmek zorunda kalmaktadır. Üniversite hayatı genç bireyler için özgür ve eğlenceli bir dönem olmasının yanı sıra stres kaynaklarıyla karşı karşıya geldikleri bir aşamadır.

Hemşirelik Fakültesi öğrencileri eğitimleri süresince sosyal hayatlarında yaşadıkları sorunların yanında okul ve hastane çevrelerinde de staj yapma, insanlara bakım hizmeti verme, hasta ölümleriyle karşılaşma, eğitmenleri ya da hastane personelleriyle iletişim yetersizlikleri gibi belli başlı sorunlarla yüz yüze gelebilmektedir. Dolayısıyla hemşirelik eğitimi, fazlıyla stresli bir eğitim sürecidir. “Böylesine stresli bir eğitim öğrencilerin kaygılarını ve benlik saygılarını etkilemektedir.”⁸⁷ Öğrencilerin yaşamış oldukları bu kaygı akademik başarı

⁸⁵ M. Arslan, Çalışma Yaşamında Stresin İş Tatmini Üzerindeki Etkisi ve Bir Araştırma, MÜ, İşletme Anabilim Dalı, İnsan Kaynakları Yönetimi, YYLT, İstanbul, 2010, s.48.

⁸⁶ Baltaş - Baltaş, s.23.

⁸⁷ A. H. Bektaş, “Hemşirelik Öğrencilerinin Kuramsal ve Uygulamalı Eğitimde Yaşadıkları Güçlükler ve Öğretim Elemanlarından Beklentileri” Hemşirelik Forumu, Eylül-Ekim, C.3,S.2, İzmir, 2004, s.54.

durumlarını da etkileyebilmektedir. Öğrenciler, genç bir birey olmanın yanında aldığı mesleki eğitim ve uygulamalar sonucu sağlık ile ilgili sorumluluklar üstlenerek, meslek bilincine ulaşmaktadır Yaşanılan bu süreçler öğrencilerin benliklerini ve stresle baş etme becerilerini olumsuz etkileyebilmekte, öğrencilerin ruhsal sorunlar yaşamalarına yol açabilmektedir.

Hemşirelik Fakültesi öğrencileri, diğer fakültelerde eğitim gören üniversite öğrencileri gibi, pek çok sorunla karşı karşıya kalmanın yanı sıra, sağlık sektöründe staj yaparak eğitim almanın zorluklarıyla da başa çıkmak zorundadırlar. “Sağlık bakım sisteminin güçlükleri (hastane rutinleri, hasta bakımı, sağlık bakımına karar verme, ölüme tanık olma gibi), sağlıklı ve hasta bireyin bakımına aktif olarak katılan hemşirelik öğrencileri üzerinde kaygı yaratır.”⁸⁸ Kaygı ve stresi arttıran bu olaylar psikolojik sorunlara da neden olabilmektedir.

2.STRESLE BAŞA ÇIKMA

Stres ile başa çıkma yöntemleri kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. “Stres ile başa çıkma, ...bireyin kendisinden kaynaklanan ve çevreden gelen çatışmaları, istekleri kontrol etmek için yapılan bilişsel ve davranışsal çabalarıdır. Stresle başa çıkma yollarının oluşturulmasının ana amacı olumsuz stresin etkilerini azaltmaktır.”⁸⁹ Stres oluşturan olayları engellemek çoğu zaman mümkün olamamaktadır. Dolayısıyla stresle baş etme stillerini öğrenerek yeri geldiğinde uygulamaya geçirmek gerekmektedir. “Stresle başa çıkma programlarında amaç; kişiye stres oluşturan öğeleri ve bunlara verdiği tepkileri tanıtmak, problemlerin doğru teşhisine yardımcı olmak, stres vericileri yönlendirmek, kendini psikolojik ve fizyolojik zararlardan korumak için yöntemler öğretmek ve geliştirmektir.”⁹⁰ Sağlık alanında hizmet veren bireylerin sağlığı ve hayat kalitesini kontrol altında tutmak adına stresle başa etme yöntemleri kullanabilmesi önemlidir. Stresi ortaya çıkaran nedenler kişisel farklılıklar gösterebilir. Kişiler arası ilişkilerde yetersizlik, çekingenlik veya saldırganlık şeklinde ortaya çıkabileceğinden üzerinde durulması

⁸⁸ A. Tezel ve diğ., “Hemşirelik Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi”, Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, C.7, S.12, Erzurum, 2009, s.10.

⁸⁹ H. Yurtsever, Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, DEÜ, SBE İnsan Kaynakları Programı YYLT, İzmir, 2009, s. 111.

⁹⁰ Z. Baltaş, Sağlık Psikolojisi, İstanbul, 2007, s.151.

gereken önemli bir stres faktörüdür. Birey tüm bunları güvenli davranış becerisini kazanarak sağlayabilecektir. Çekingen davranışlar sergileyen bireyler kendilerini yeterince ifade edemedikleri için stres yaşamaları kaçınılmazdır. Bunun yanı sıra saldırgan tavırlar sergileyen bireylerin ise karşılarındaki kişilerin göstereceği olumsuz tavırlardan dolayı stres yaşamaları kaçınılmaz hale gelebilmektedir. Eğer bir birey kendine güveniyorsa kişilerarası ilişkilerinde duygu ve düşüncelerini çekinmeden uygun bir şekilde yansıtabilir. Kendine güvenip kendisini iyi ifade edebilen insanlar, öfkesini kontrol ederek kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan stresin büyük ölçüde giderilmesini sağlayabilirler.

Siyasal, toplumsal ve ekonomik yönden hızlı değişimler yaşanan günümüzde insanlar bu gelişme ve değişimlere uyum gösteremeyerek stresle karşı karşıya kalabilirler. Kişiler çeşitli değerlendirmeler ve stresle ilgili bilgiler doğrultusunda, kendisine en uygun baş etme yöntemlerini öğrenerek kullanırlar. Stresle başa çıkmaya karar veren birey aynı zamanda yaşam kalitesini de yükseltmeye karar vermektedir. Kişisel açıdan tercih edilen davranış biçimleri stresle baş etmede oldukça önemlidir. Bu davranış biçimleri ile vücutta oluşan ve bedene zarar veren stresin etkilerini yok etmeye yönelik önlemler alınabilmektedir.

Her insanın kendine has stresle başa çıkma tarzı vardır. İnsan, stresle baş etmede var olan soruna karşı çözüm üretmeyi ya da stresin neden olduğu problemi kabul etmeyi seçebilir. İnsanların, hayatında stres olmadan devam edebilmeleri adına zihinlerinde ve yaşam tarzlarında değişiklikler yapmaları gerekmektedir. Bu aşamada fiziksel ve psikolojik sağlığımızı koruyarak yaşamımızı verimli bir şekilde idame ettirebilmek için stresle baş etme tekniklerinden yararlanılmalıdır.

Bazı insanlara göre stresle baş etme tarzları sigara, alkol ve yemekten ibarettir. Bazı insanlar ise geri çekilir, içine kapanır. Bazıları da gereğinden fazla tepki gösterir. Stresle başa etmek adına gerilim altındaki bireyin kendinde stres oluşturan etkenleri bilmesi, stresle baş etme ile bilgilenmesi ve ihtiyaç halinde stresle baş etme tekniklerinden yararlanması gerekmektedir. Burada amaç; kişi stresi tamamen ortadan kaldıramasa da hayatını idame ettirdiği süre boyunca yaşamını olumsuz yönde etkileyen stres miktarını en düşük seviyeye indirmektir. “Kısaca stresle başa çıkma, stres faktörlerinin oluşturduğu duygusal gerilimi azaltmak, yok

etmek ya da bu gerilime dayanmak amacıyla gösterilen davranış ve duygusal tepkileri güçlendirmektir.”⁹¹ İnsanlar aynı şartlar altında bulunmalarına rağmen olaylar karşısında farklı tepkiler gösterebilirler. Stresle baş etme yolları beden ile ilgili yollar, zihinsel yollar, davranış ile ilgili yollar şeklinde üç başlık altında incelenebilir.

2.1. Beden İle İlgili Yollar

İnsan vücudunda bulunan tüm hücreler kan tarafından taşınan oksijenle beslenmektedir. Stres damarları daraltır ve hücrelere taşınan kan miktarı azalır. Dolayısıyla hücreler yeterli beslenemez. Dolaşım ve solunum sistemlerini çalıştırıcı aktiviteler çoğu bireyin daha sağlıklı olmasını sağlayabilmektedir. Ayrıca bu hareketler stres anında artan gerilimin azalmasına yardımcı olabilmektedir. İnsan kolay hareketler yaparak bedenini fiziki olarak geliştirebilir ve yeteneklerini arttırabilir. Beden ile ilgili yollar, stresin bedensel olumsuz etkilerini kontrol etmeyi sağlar. Bu yollar; gevşeme, beslenme, egzersiz ve meditasyon şeklinde açıklanabilir.

2.1.1. Gevşeme

Gevşeme yöntemi stresin olumsuz etkilerini en aza indirmek için, zaman ve maliyet açısından ekonomik olduğundan sıklıkla kullanılan etkili bir yöntemdir. “Gevşeme tekniği ile yaşanan stres esnasında kasılan kaslar rahatlar, yükselen tansiyon normale döner, nabız hızı azalır ve birey kendini daha iyi, enerjik hisseder.”⁹² Gevşeme sonucunda stresin fizyolojik etkileri azaltılarak verdiği zararlar da en aza indirilmiş olur.

Gevşemede amaç sinir sistemin gerilimini azaltarak insanda fiziksel ve zihinsel rahatlama sağlamaktır. Gevşeme egzersizleri sayesinde ani korku, kaygı, heyecan tarzındaki hislerle oluşan çarpıntı kasılmanın azalmasına yardımcı olur. “Bir insan aynı anda hem gergin hem gevşemiş olamayacağına göre, gergin bir insanın

⁹¹ Güney, s.538.

⁹² Arslan, s.55.

sakin ve huzurlu veya gevşemiş bir insanın endişeli ve sıkıntılı olması mümkün değildir.”⁹³

2.1.2. Beslenme

Tüm canlıların, yaşamlarının devamlılığını sağlamak için beslenmeye ihtiyaçları vardır. Yapılan çalışmalar, stres ve beslenme arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. “Alınan bazı besin ya da kullanılan maddelerin algılanan stresin olumsuz etkilerini arttırıcı ya da azaltıcı yönde etkisinin olabileceği uzmanlarca öne sürülmüştür. Bu görüşlere göre, fazla miktarlarda alınan kafein, alkol, tuz, seker ve yağ stresle başa çıkmayı zorlaştırır. Taze sebze, meyveler, bakliyat ve hububat ürünleri sağlığı olumlu yönde etkiler.”⁹⁴ . Bunun yanında beslenmenin tüm vücut sağlığının korunması bakımından da ayrı bir yeri bulunmaktadır.

Dengeli beslenme, stresin vücuttaki olumsuz etkilerini azaltacağından önemlidir. “Kilo arttırıcı yüksek kalorili besinler yerine, sebze, meyveye ağırlık verilmesi, aşırı yağlı yememek, kırmızı et yerine daha çok beyaz eti tercih etmek, zeytinyağı, ayçiçek yağı gibi hafif yağlarla yapılmış yemekleri tercih etmek, sakatat türü yiyeceklerden, aşırı şeker ve tuzdan kaçınmak gerekmektedir.”⁹⁵ Çay, kahve sigara gibi kafein içeren maddeler stres etkisi yaratır. Bu maddelerin mümkün olduğunca az tüketilmesi sağlıklı bir yaşam açısından gerekmektedir. Kişisel stres yönetimindeki teknikler her insana uymayabilir. Stres oluşturan bir sorunla karşılaşıldığında o sorunun çözümüne başlamadan insanın kendisine cesaret vermesi gerekmektedir. “Birey için etkili olan yöntem; kişiliğine ve yaşam şekline uygun ve bireyin uygulayabileceği yöntemdir.”⁹⁶ Dolayısıyla her bireyin kendisi için en uygun yöntemi seçmesi gerekmektedir.

2.1.3. Egzersiz

Günümüzde stresle başa çıkma yöntemlerinden sıkça kullanılan bir başka yöntem de egzersizdir. İnsanların yaşları kaç olursa olsun her birey için koşma,

⁹³ A. Baltaş, Ekip Çalışması ve Liderlik, İstanbul, 2001, s.153.

⁹⁴ Yurtsever, s.119.

⁹⁵ Eren, s.314.

⁹⁶ E. Özgen, “İletişim ve Liderlik”, İletişim Dergisi, C.6, S.18, Ankara, 2003, s.104.

yürüyüş top oyunları gibi efor sarf etmeyi gerektirecek fiziksel aktiviteler stresle baş etmede etkili olabilmektedir. Egzersiz yapılmadığında, organizmanın kimyasının bozulmasıyla birtakım hastalıklar ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla strese maruz kalan insanlar daha çok hareket etmelidirler. Egzersiz; solunum ve fiziksel egzersiz olarak iki başlık altında incelenir.

Solunum egzersizleri kişinin stresini azaltmada kolaylıkla kullanılabileceği en doğal yöntemlerdendir. Stres faktörlerinin çoğu, özellikle boyun-sırt bölgesindeki kaslarda gerginliğin artmasına neden olarak, boyun tutulması ve baş ağrılarıyla sonuçlanabilir. Solunum egzersizi vücudu canlandırarak kasların güçlenmesini sağlar. Bu egzersizin temeli derin nefes alıp vermeye dayanır.

Doğru nefes alıp vermek vücudun gevşemesinde oldukça etkili olmaktadır. “Doğru ve derin nefes alma, doğrudan damarları genişleterek kanın–dolayısıyla oksijenin–bedenin en uç noktalarına ulaşmasını sağlar.”⁹⁷ Bu durum kalp ve akciğer sağlığını olumlu etkilediğinden kişinin kendisini dinlenmiş hissetmesine yardımcı olur. Solunum egzersizi bilhassa masa başı iş yapanlarda uygulanabilirliği oldukça kolay ve insanın stresle baş etmesinde etkili bir yöntemdir.

Stres bireyde solunum ritmini bozarak kasların gerilmesine sebep olur. Solunum egzersizi de bedensel egzersiz gibi stresi azaltmada oldukça önemlidir. “Bir dakika içinde normalde alınan nefes sayısının yarısı kadar düzenli ve ağır nefes alarak beş dakika bu alıştırmayı sürdürülür ve bu nefes alma yöntemi günde iki kez tekrarlandığında gerginliği azalttığı görülmektedir.”⁹⁸ Özellikle derin nefes alma akciğerlerin ve kalbin etkili çalışmasını sağlamaktadır.

Fiziksel egzersiz; vücuttaki toksinlerin atılması, kaslardaki gerginliğin azalması stresle baş edebilmek açısından önemlidir. Yürüyüş, koşu, bisiklet, yüzme gibi egzersizler metabolizmayı düzenlemek ve bireyin stres yaratan ortamdan uzaklaşmasını sağlamak için hekimler tarafından önerilir. “Fiziksel egzersiz yapan kişi hem sağlığını korur; hem de stres oluşmasında önemli bir rol oynayan yorgunluk hissini azaltır.”⁹⁹

⁹⁷ K. S. Ulukuş, “Polis, Stres, Verimlilik ve Stresle Baş Etme Yolları”, Polis Dergisi, C.11, S.1, Ankara, 2003, s.191.

⁹⁸ Aydın, s.145

⁹⁹ T. Tokay, Örgütsel Stres ve Performans İlişkisi, Yıldız Teknik Üniversitesi, SBE, İstanbul, 2001, s.52.

Sanayileşmenin hızla yaygınlaştığı günümüzde insanlar, beden gücüne daha az ihtiyaç duymaktadırlar. İnsanların daha az hareket etmeleri kalp damar hastalıkları gibi birçok hastalığa zemin hazırlamaktadır. Çünkü organizmayı oluşturan hücreler kan aracılığıyla beslenirler. Etkili yapılan bir egzersiz ile insanın dayanıklılığı artarak esneklik kazanır, stresin yol açtığı gerilim azaltılır ve kilo kontrolü sağlanır. “Fiziksel aktivite bedenın psikolojik ve fizyolojik kökenli uyarılmışlık düzeyini azaltıcı doğal bir mekanizmadır.”¹⁰⁰ Stres anında damarlarda oluşan daralma kanın akım hızını azaltacağından hücrelerin beslenmesi bozulur ve bu durumda insanların yaşam sürelerinin kısalmasına neden olabilir. Fiziksel egzersizlerin yararları Tablo 3' te özet olarak gösterilmektedir.

Tablo 3. Fizik Egzersizlerinin Yararları

Kaslarda gevşeme	Daha kuvvetli kemikler
Zihinsel gevşeme	Endişelerde azalma
Verimliliğin artması	Daha iyi uyku
Dikkatin artması	Eklem ağrılarının giderilmesi
Enerjide artış	Özgüvende artış sağlanması
Duygusal açıdan rahatlama	Daha iyi bir sağlık

2.1.4. Meditasyon

Meditasyon zihinsel açıdan sakinleşmeyi sağlayan etkili bir tekniktir. “Meditasyonun en basit anlamı beynin sakinleştirilmesidir. Meditasyon bir zihin durumudur. Beyin kanalıyla meditasyonun beden üzerinde faydalı bir etkisi vardır....Meditasyon yaparken ya da gevşemek için görüntüsel imaj kullanırken beynin sağ yarısı kullanılır.”¹⁰¹ Bu teknikle stres zihinde çözümlenerek kontrol altına alınabilir. Dolayısıyla sakinleşen birey stresle daha iyi baş edebilir.

“Meditasyonda kişi; özel ve rahat oturma pozisyonuna girer, belirli kelimeleri tekrarlayarak düşüncelerini bir noktada toplar. Zihnini tamamen

¹⁰⁰ E. Garipoğlu, Stres Yönetimi ve Banka Çalışanları Üzerine Yapılan Bir Araştırma, Niğde Üniversitesi, SBE, YYLT, Niğde, 2007, s.53

¹⁰¹ Yurtsever, s.118.

boşaltması ve ilham denilen kendiliğinden gelen fikirleri beklemesi ve uygulaması tarzında program uygular.”¹⁰² Bu yöntemde amaç, kişinin herhangi bir konuda yoğunlaşmasını sağlayarak endişelerinin ve stresin azaltılmasıdır.

2.1.5. Dua ve İbadet

Tüm dinlerde yapılan ibadetlerin ruhsal açıdan insanı rahatlattığı ve huzur verdiği bilinmektedir. Din, kişinin manevi açıdan sıkıntı ve acılarını azaltarak teselli bulduğu bir kaynaktır. Din ile birey yaratıcısına bağlanarak ibadet eder ve güven duygusu geliştirir. Din kişinin günlük yaşamında karşılaştığı ya da geçmişe dayanan çözümü oldukça zor psikolojik sorunlara ve sıkıntılara karşı sığındığı denge unsurudur.

Geçmişten günümüze kadar dua, stresle başa çıkmak için etkili bir yöntem olarak kullanılmıştır. Dua esnasında okunan ayetler, odaklaşmayı sağlayıp bireyin stresini azaltabilir. Dua eden insanın ümitleri artar ve hayata daha pozitif bakabilir. “Dua büyük bir enerji kaynağıdır. Çeşitli ve teknik yöntemler kullanarak, örneğin atom enerjisini ortaya çıkarılabiliyorsa, dua ederek de ruhsal enerji ortaya çıkarılabilir.”¹⁰³ Dua, bilinçaltındaki gücü gün yüzüne çıkartır ve insanların kendilerini daha zinde hissetmelerini sağlar.

2.2. Zihinsel Yollar

Stres, çevre koşullarına gösterilen bir tepkidir. İnsan vücudu stresle karşılaştığında, değişen çevresel şartlara uyum göstermek adına değişiklikler gerçekleştirir. Zihinsel yollar gerilemeye ve uyumsuzluğa sebep olan aktivitelerden uzak kalma zihinsel düzenleme tekniklerini içermektedir. Stresle baş etmede zihinsel yollar; problem çözme becerileri, bilişsel yeniden yapılandırma, zaman yönetimi ve iletişim becerileri şeklinde tanımlanabilir.

2.2.1. Problem Çözme Becerileri ve Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Problem çözme stresle baş etmede önemli yer tutar. Problem çözmede mevcut durumu değiştirmeye yönelik bilinçli tekniklere başvurularak, sorun çözme odaklı

¹⁰² Tutar, s.276.

¹⁰³ Ulukuş, s.53.

çalışılıp stresle baş etme sağlanmaya çalışılmalıdır. Kişinin problem çözmedeki yeteneği stresle baş etmesini olumlu olarak etkiler. “Herhangi bir problemi çözerken beş basamaktan geçilir. Bunlar; problemi saptama, seçenekleri gözden geçirme, bir çözümü seçme, eyleme geçme ve sonuçları değerlendirmedir.”¹⁰⁴ Bu şekilde kişiler stresle daha etkili baş edebilirler.

Bilişsel yeniden yapılandırma, kişinin yaşadığı olumsuz durumları kabullenerek zihninde olumlu hale getirip başa çıkma yolları geliştirmesidir. Kısaca insanın düşünce tarzını değiştirmesidir. “Bilişsel yeniden yapılandırma tekniği, en genel anlamıyla, olay ya da uyarıcı hakkına yapılan değerlendirmelerin değiştirilmesine hizmet etmektedir. Strese yol açan olay değil, olayın birey tarafından oluşturulan yorumlarıdır. Duyguları ya da stres yaşantısını ortaya çıkaran, olayın ya da uyarıcının kendisi değildir, olayın değerlendirilme biçimidir.”¹⁰⁵ Dolayısıyla duygular ve stres insanın düşünceleri sonucunda oluşabilmektedir.

2.2.2. Zaman Yönetimi

Stresle mücadele etmede başvuru olan etkili bir yol da zaman yönetimidir. Zaman yönetimi olabildiğince etkili kullanmak olarak tanımlamak mümkündür. “Zaman diğer kaynaklara benzemez. Çünkü satın alınamaz, satılamaz, kiralanamaz, ödünç verilemez, ödünç alınamaz, depolanamaz, çoğaltılamaz, üretilemez, değiştirilemez. Yapılabilecek tek şey harcanmasıdır.”¹⁰⁶ İnsanların zamanı kontrol altına alması zordur. Çünkü zaman sınırlı ve geçicidir. Vaktini planlamayan birey kendisini stresle karşı karşıya bulabilmektedir. Yaşadığımız dönemde insanlar geçmiş yıllara nazaran çalışma koşulları daha rahat olmasına rağmen sosyal yaşamlarına gerektiği kadar zaman ayıramamakta ve bu durumu zaman yetersizliğine bağlamaktadırlar. Günümüzde en alt kademedan en üst kademeye kadar her insan zaman kısıtlılığından yakınmaktadır.

Zamanı iyi kullanabilmek için iyi yönetim gerekmektedir. Günlük süreçte insanlar akıp giden zamanın farkına varamayabilirler. Zaman farkındalığı zamanı

¹⁰⁴ Yurtsever, s.121.

¹⁰⁵ M. Onbaşıoğlu, “Stresle Mücadele Etmede Zihinsel Yöntemler”, Türk Psikoloji Bülteni, C.10, S.34, Ankara, 2004, s.105.

¹⁰⁶ A. Yılmaz - S. Aslan, “Örgütsel Zaman Yönetimi”, CÜ, İİBF Dergisi, C. 3, S.1, Sivas, 2002, s.46.

yönetebilmede önemli bir husustur. Zaman etkili kullanılamıyorsa yapılan hiçbir iş doğru yönetilemiyor demektir. Zaman etkili bir biçimde kullanıldığında ise başarı kaçınılmazdır. “Zamanın en iyi nasıl kullanılacağını bilmekle onu uygulamak arasında büyük bir fark vardır.”¹⁰⁷ İnsanın zamana dair planlama yapması değil, planladıklarını uygulayabilmesi önemlidir.

2.2.3. İletişim Becerileri

İletişim insan hayatında oldukça önemlidir. İletişim insanın iç dünyasını yansıtmadır. Etkin iletişim becerileriyle stresle baş etmek kolaylaşmaktadır. Stresin en temel kaynaklarından biri, bireyin kendini ifade edememesidir. İnsanın, ifade etmek istediği duygu ve düşüncelerini karşındakilere anlatamaması önemli bir stres nedenidir. Kendini düzgün bir şekilde ifade edebilmeyi başaran kişiler stresle daha iyi baş edebilmektedirler.

Genellikle stresli durumlar kişilerarası iletişim sorunlarından oluşur. Sosyal destek bireyin duygu ve düşüncelerini ifade etme olanağı sağlar ve insanların bilgi dağarcıklarının genişlemesinde etkili olur. “Bireylerin aile, toplum ve iş yaşamlarında birlikte oldukları diğer insanlar tarafından desteklenme düzeyleri, paylaşım oranları ve birliktelikten aldıkları zevk, onların stresle mücadele etmedeki başarı düzeylerini artırmakta ve stresten daha az zarar görmelerini sağlamaktadır.”¹⁰⁸

2.3. Davranış İle İlgili Yollar

Davranış ile ilgili başa çıkma yöntemlerinde strese yol açan davranış şekillerini değiştirme esas alınmaktadır. İnsanın, stresli durumlardan kaynaklanan olumsuz duygularını kontrol altına alarak olumlu davranışlarda bulunması stresle baş etmesinde önemli bir etken olmaktadır. Stres ile baş etme yöntemleri içerisindeki davranışsal yollar dahilinde; davranışsal olarak kendini kontrol etme, psikoterapi, öfke kontrolü, işi zenginleştirmek, yoga, masaj, sosyokültürel faaliyetlere katılma sayılabilmektedir.

¹⁰⁷ Yılmaz - Aslan, s.44.

¹⁰⁸ S. Güney, Stres ve Stresle Başa Çıkma-Yönetim ve Organizasyon, Ankara, 2001, s.543.

2.3.1. Davranışsal Olarak Kendini Kontrol Etme ve Psikoterapi

İnsanın davranışlarının nedenlerini ve meydana gelecek sonuçlarını göz önünde bulundurarak düzenlemesi, kendini kontrol etmesi stresle baş etmede oldukça etkilidir. Stresle karşı karşıya kalan kişi kendi tepkilerinin farkına vararak bunlara karşı çözüm üretir ve ortaya çıkan değişikliklere kolayca uyum gösterebilir. “Bu başa çıkma yolunda, birey üç-dört hafta boyunca başından geçenleri ayrıntılı kaydederek, bunlardan hangilerinin kendisini olumsuz etkilediğini, duygu ve davranışlarını alt üst ettiğini belirleyerek kayıt tutar.”¹⁰⁹ Kişi kaydettiği verileri değerlendirerek stres ile bağlantısını inceler. Tekrar aynı ya da benzer olaylarla karşılaştığında ortaya koyacağı tavırları programlar.

İnsanların aşırı stres halinde bir uzman yardımı alması, strese yol açan problemlerin farkına vararak çözüm üretilmesine yardımcı olacaktır. Bunun için insanlar bir psikolog veya psikiyatristten destek alarak kişisel grup terapisi şeklinde yardım alabilirler. Diğer yöntemlere kıyasla daha uzun süreç isteyen psikoterapinin günümüzde kullanımı oldukça yaygındır. “Psikoterapide, sorunlarla ilgili önerilerde bulunma, bilinçlendirme ve kendine güven duygusunun kazandırılması, kişilik sorunlarına psikolojik destek gibi çok çeşitli teknikler kullanılmaktadır.”¹¹⁰ Profesyonel destek sağlayan kişiler, sorun olarak belirlenen olaylarla baş etmede, kişiye öneriler sunarak destek olmaya çalışırlar. Toplumların eğitim düzeyi arttıkça profesyonel destek alma talebi de artabilmektedir.

2.3.2. Öfke Kontrolü

Öfke; kişinin, gereksinimlerine ket vurulduğunda veya benliğine yönelik bir tehditle karşı karşıya kaldığını algıladığında yaşadığı duygulardan biridir. Günümüzde oldukça sık karşılaşılan duygulardan olan öfke, beklenmedik durumlara, istenmeyen sonuçlara karşı gösterilen bir tepkidir. Oldukça kısa süreli olan hafif tepkiyle başlayıp hiddete kadar varabilmektedir. “Öfke, çoğunlukla saldırganlık ve düşmanlığın bir şekli olarak bilinmesine karşın, öfkenin her zaman saldırganlık ve

¹⁰⁹ Ö. Dinçer, Örgüt Geliştirme-Teori, Uygulama ve Teknikler, İstanbul, 1994, s.222.

¹¹⁰ N. Erkan, “Ergonomik Açıdan İş Yaşamı Stresleri ve Koruyucu Yaklaşımlar”. IV. Ergonomi Kongresi, İzmir, 1993, s.45.

düşmanlığa yol açmadığı ileri sürülmektedir.”¹¹¹ Öfke, direk sergilendiğinde insanlar tarafından olumsuz algılanabilir. Bu durum bireyde, benlik saygısının azalmasına, sosyokültürel yaşama uyumsuzluklara ve iletişim çatışmalarının doğmasına yol açabilmektedir.

Öfke; bir yangın gibi küçük bir kıvılcım şeklinde başlayıp zamanla kızgınlık ve hiddete dönüşebilir. Birey bu aşamada saldırgan tavırlar sergileyebilir. Öfke kontrol altında tutulamadığı zaman sosyokültürel hayatta, kişilerarası ilişkilerde sorunlara sebep olabilir. Öfke, herhangi bir engel, saldırı, tehdit, yoksunluk, kısıtlama gibi hallerde duyulan ve saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen genellikle yoğun olumsuz bir duygu olarak tanımlanabilir. “Bireylerin tolere edebileceklerinden daha fazla kişisel yaşam amaçları engellendiğinde ya da bu temel gereksinimleri ile ilgili kaygı yaşadıklarında yoğun bir gerilim yaşayacaklardır. Bireylerin stresli oldukları zamanlarda daha toleranssız oldukları ve kolay öfkelenedikleri bilinmektedir.”¹¹² Öfke ile birlikte kişinin hem ruhsal hem de fiziksel açıdan sağlığı da zarar görebilmektedir.

2.3.3. İş Zenginleştirmek

İş yaşamından kaynaklanan stres oldukça sık görülen bir stres şeklidir. Bireyler için hayatının büyük bir bölümünü geçirdiği iş yeri ve yaşamı çok önemlidir. Buradan kaynaklı oluşabilecek stres ile başa çıkma da aynı derecede önemlidir. İş kaynaklı stresi en aza indirmede kullanılan yöntem işi zenginleştirmek ve düzene koymaktır.

Çalışan bireye yaptığı işle alakalı sorumluluklar verilmesi işi zenginleştirilmesi olarak nitelendirilebilmektedir. “İş zenginleştirme, hem işin içerdiği sorumluluk, tanınma, başarı fırsatı gibi etmenlerin hem de farklı beceriler, görevin kimliği, anlamlılığı, özerklik gibi işin özüne ilişkin niteliklerin geliştirilmesini içerir.”¹¹³ Zenginleştirilen işler diğer işlere oranla strese neden olan etmenlerin azaltılmasına yardımcı olur.

¹¹¹ N. Erkek - G. Özgür - A. B. Gümüş, “Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları”, CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, C.3, S.10, Sivas, 2006, s.19.

¹¹² S. Yazgan, Öfke Kontrolü İle Tolerans Düzeyi Arasındaki İlişki, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, SBE, YYLT, Samsun, 2007, s.18.

¹¹³ Aydın, s.165.

2.3.4. Yoga ve Masaj

Yoga, beden ve zihin arasında uyum oluşturarak insanlar üzerinde olumlu etkileri olan bir egzersiz şeklidir. “Yoga, zen ile birlikte Budizm’in farklı mezheplerinin kullandığı bir tekniktir. Ortak noktaları, düşüncelere parlaklık vermek, dünya görüşlerini yenilemek, insanı kötü arzulardan uzaklaştırmak ve bencillikten vazgeçirmek amacını taşımalarıdır.”¹¹⁴ Geniş vadede düşünmek insana huzur verir ve kendi bedeninde otokontrolünü sağlar. Yogada insanın dayanıklı ruh ve beden yapısına sahip olması amaçlanır.

Masaj stresin azaltılmasında ve gelişmesini önlemede önemli bir yer tutar. “Masaj sırasında bütün vücuda kaygıyı azaltan, düşünmekten çok hissetmeye imkân tanıyan tatlı bir rahatlama duygusu yayılır.”¹¹⁵ Etkili olarak uygulanan masaj insanın stresini azaltarak rahatlamasını sağlar. Masaj vücuttaki kan dolaşımını düzene sokar, kasları gevşetir, stresle oluşan ağrıların giderilmesine yardımcı olur ve insanın rahatlayarak zinde kalmasına sebep olur. Tüm bunların sonucunda insanın özgüveni artarak yaşama daha sevgi dolu yaklaşır.

2.3.5. Sosyal, Kültürel ve Sportif Etkinliklere Katılma

Sosyal, kültürel ve sportif etkinlikler bireyi sosyalleştirir, güven duygusunu artırır ve güçlü hissetmesini sağlayarak günlük streslerden uzaklaştırır. “Bireyin kendi öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak günlük yaşamın sıkıcılığından kurtulması, insanlarla etkileşerek sosyal bir kişilik kazanması bireyleri daha rahat ve psikolojik yönden sağlıklı kılar.”¹¹⁶

İnsanlar boş zamanları çoğaldıkça sıkılarak yaratıcılık ruhlarını kaybedebilirler. Ortaya çıkan bu durum insanlarda stres kaynağı olarak değerlendirilebilir. İnsanların boş zamanlarını değerlendirmesi insanı daha mutlu kılabilir. “Sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılmak hem fiziksel yapıya, hem zihinsel yapıya hem de ruhsal dünyaya iyi gelmektedir. Bireyleri canlı, dinamik ve sosyal kılmaktadır. Azalmaya ve solmaya yüz tutmuş duyguların tekrar canlanması

¹¹⁴ Tutar, s.276.

¹¹⁵ Güney, s.543.

¹¹⁶ Güney, s. 543.

için oluşturulan bu etkinlikler stres düzeyi üzerinde olumlu izler bırakmaktadır.”¹¹⁷ Sosyal ilişkiler kurmak, sinema, tiyatro, konser gibi bireyin ilgi alanına yönelik hobilerini gerçekleştirmesi stresi azaltıcı faktörlerdendir. Üniversite öğrencilerinin de gerek okul hayatında gerekse hastane ortamında yaşadıkları stresi sosyokültürel faaliyetlerle azaltabilecekleri düşünülmektedir.

Stresle baş etmede kullanılan beden ile ilgili yollar, zihinsel yollar ve davranış ile ilgili yollar dışında Folkman ve Lazarus’ un oluşturduğu Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nde bulunan alt boyutlar da baş etme yöntemleri olarak kullanılabilir. Bu alt boyutlar; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımıdır.¹¹⁸ Yapılan çalışmada bu ölçeğin alt boyutlarının Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin demografik özelliklerinin ilişkisi saptanmış ve bu alt boyutların benlik saygısı düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir.

Yapılan çalışmada Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanların demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. SBÇTÖ alt boyutlarından elde edilen puanlar öğrencilerin; cinsiyet, kardeş sayısı, aile tipi, baba ile ilişki durumu, anne ile ilişki durumu, ailesini aile içi iletişim konusunda nasıl değerlendirdiği, gelir gider durumu, hemşirelik bölümünü isteyerek seçme durumu, arkadaşları tarafından fikirlerinin izlenme durumu ve alkol içme nedenlerine göre fark göstermektedir. SBÇTÖ alt boyutlarından boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımından elde ettikleri puanlar öğrencilerin aile tipine göre, kendine güvensiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımından elde ettikleri puanlar öğrencilerin baba ile ilişkilerine göre, kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımından elde ettikleri puanlar anneye ilişkilerine göre, kendine güvenli yaklaşım ve kendine güvensiz yaklaşımdan elde ettikleri puanlar aile içi

¹¹⁷ Yurtsever, s. 133.

¹¹⁸ N. H. Sahin - A. Durak, “Stresle Basa Çıkma Tarzları Ölçeği, Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması”, Türk Psikoloji Dergisi, C.10, S.34,1995, s.73; S. Folkman – R.S. Lazarus, Stres, Appraisal And Coping, New York: Springer Co,1984, s.y.,den alıntı.

iletişimlerine göre, iyimser yaklaşımdan elde ettikleri puanlar ailelerinin gelir - gider durumuna göre, sosyal destek arama yaklaşımından elde ettikleri puanlar hemşirelik bölümünü isteyerek seçme durumlarına göre, kendine güvenli yaklaşım ve kendine güvensiz yaklaşımdan elde ettikleri puanlar arkadaşları tarafından fikirlerinin izlenme durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Alkol içme nedeni boyun eğici yaklaşıma göre, kendine güvensiz yaklaşımda cinsiyet, kardeş sayısı ve anne baba sağ olma durumları farklılık göstermektedir. Alkol içmeyen öğrencilerin stresle baş etmede boyun eğici yaklaşımı tercih ettikleri saptanmıştır. Hemşirelik fakültesinde eğitim gören iki kardeş olan kadın öğrencilerin aile içi iletişimi düşük olan öğrenciler stresle baş etmede kendine güvensiz yaklaşımı tercih ettikleri tespit edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI VE STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ ÜZERİNE EGE ÜNİVERSİTESİ HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ'NDE BİR UYGULAMA

1. ARAŞTIRMANIN TÜRÜ

Araştırma, insanların yaşadıkları çevreyi ve toplumu tanımak ve karşılaştıkları sorunlara çözüm yolları bulmak veya bilgiye ulaşmak adına giriştikleri sistematik bir çaba olarak tanımlanabilir. Araştırma, İzmir Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin benlik saygısı ve stresle baş etme yöntemlerini belirlemek üzere tanımlayıcı olarak yapılmış bir çalışmadır. Araştırmanın temel amacı, Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile stresle baş etme yöntemleri arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Bu amaca yönelik toplanan verilerden edilen bulgular literatürdeki çalışmalar ile ilişkilendirilerek değerlendirilmektedir. Bu amaca ulaşabilmek adına yapılan çalışmada iki alt amaç belirlenmiştir. Bunlar:

- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin çeşitli demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi,
- Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesidir.

2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

2.1. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini 2012-2013 eğitim döneminde eğitim öğretim gören Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi'nde okuyan 771 öğrenci oluşturmaktadır. Türkiye'de Hemşirelik eğitiminin lisans düzeyinde öncülüğünü Ege Üniversitesi başlatmış ve zamanla diğer üniversitelerde bu bölüme yönelik eğitim vermeye devam etmişlerdir. "Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu üniversite düzeyinde

hemşirelik eğitiminin öncülüğünü yapmış yarım yüzyılı aşan geçmişiyle Türkiye'nin en eski, köklü, geleneği olan üniversitesinde 1955 yılında rektörlüğe bağlı olarak kurulan Avrupa ve Türkiye'nin ilk hemşirelik yüksekokuludur.”¹¹⁹ Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi'nde eğitim gören öğrencilerin yaş aralığı 18-27' dir. Zaman kısıtlılığı, ekonomik yetersizlikler ve tüm öğrencilere ulaşamama sorunundan dolayı evren içinden örneklem yöntemi seçilmiştir.

2.2. Araştırmanın Örnekleme

Evrende yer alan birey sayısı (771) için alınması gereken örneklem büyüklüğü aşağıdaki formül yardımıyla hesaplanmıştır.

$$N = \frac{Nt^2 pq}{d^2 (N-1) + t^2 pq}$$

Buna göre, evreni temsil edecek örneklem büyüklüğü 257 olarak belirlenmiştir. Ancak anketlerin geri dönmeme, yanlış veya eksik doldurulma ihtimalleri düşünülerek 300 adet örneklem büyüklüğüne ulaşılması hedeflenmiştir. Örnekleme yöntemi olarak, tesadüfi olmayan örneklem yöntemlerinden kota örnekleme yapılarak evrenin daha iyi temsil edilmesi sağlanmaya çalışılmıştır. Buna göre her bir sınıftan ve cinsiyetten evren içindeki oran kadar öğrenci araştırma örneklemine dahil edilmiştir.

Çalışmanın örnekleme, 1. sınıftan 79 kadın, 19 erkek; 2. sınıftan 63 kadın, 12 erkek; 3. sınıftan 46 kadın, 16 erkek; 4. sınıftan 47 kadın, 18 erkek olmak üzere 235 kadın, 65 erkekten oluşup; toplamda 300 öğrenciden meydana gelmiştir. Uygulama bu öğrencilere yapılmış, beş erkek öğrenci çalışmaya katılmayı kabul etmemiştir. Toplam 295 öğrenciden toplanan verilerle analizler yapılmıştır.

¹¹⁹ EÜ Hemşirelik Yüksekokulu, <http://ebys.ege.edu.tr> (17.05.2014).

3. VERİLERİN TOPLANMASI

3.1. Veri Toplama Aracı

Araştırma bir alan araştırması çalışmasıdır. Araştırmanın verileri literatür taranarak hazırlanan soru formu ile toplanmıştır. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini saptamak, stresle baş etme yöntemlerinin benlik saygısı ile ilişkisini incelemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel bilgilerinin bulunduğu bir formdur. Bu form; öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, sınıfları, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yeri, akademik başarı düzeyleri, anne-babanın eğitim durumu, anne - babanın mesleği, aile ile ilişkileri, kardeş sayısı, ailesinin aylık geliri, ailenin sosyo-ekonomik durumu, eğitimlerini sürdürürken kaldıkları yer, bölümü isteyerek tercih edip etmedikleri gibi sosyo - demografik ve eğitim yaşamına ilişkin 29 sorudan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formu Ek.1’de sunulmuştur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Öğrencilerin benlik saygısını değerlendirmek için Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçek 1963 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiş daha sonra birçok araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirliğini Çuhadaroğlu (1986) yapmıştır. “Bu çalışmalar kapsamında öncelikle dil geçerliği sağlanan ölçeğin güvenirlik ve geçerlik işlemleri, test-tekrar test güvenirliğinde alt ölçekler için elde edilen güvenirlik katsayılarının .46-.89; Belirti Tarama Listesi’nin (SCL-90R) alt testleri ile yapılan ölçüt bağımlı geçerlik korelasyonlarının ise .45-.70 arasında değiştiğini göstermiştir. Bulgular kuramsal yapı geçerliğini desteklemiştir. Beş olumlu ve beş olumsuz ifadenin yer aldığı 10 maddelik ölçek 4'lü Likert tipidir. Benlik saygısı tek yönlü bir kavram olarak kabul edildiğinden dolayı toplam puan

kullanılmaktadır .”¹²⁰ Benlik saygısı alt ölçeğinde olumlu ve olumsuz anlam taşıyan on madde yer almaktadır.

Benlik Saygısı Ölçeği Puanlama Skalası

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1. (C)=0,17 (D)= 0,34 | 6. (C)=0,50 (D)= 1 |
| 2. (C)=0,16 (D)= 0,33 | 7. (C)=0,50 (D)= 1 |
| 3. (A)=0,17 (B)= 0,33 | 8. (A)=1 (B)= 0,50 |
| 4. (C)=0,25 (D)= 0,50 | 9. (A)=0,50 (B)= 0,25 |
| 5. (C)=0,25 (D)= 0,50 | 10. (A)=0,50 (B)= 0,25 |

Ölçekten elde edilen puanların değerlendirilmesinde 0-1.99 puan yüksek benlik saygısı düzeyini, 2-3.99 puan orta düzey benlik saygısı düzeyini, 4 ve üstü puan düşük benlik saygısı düzeyini göstermektedir. Buna göre öğrencilerin ölçekten elde ettiği puan azaldıkça benlik saygısı düzeylerinin arttığı, ölçekten elde edilen puan artıkça benlik saygısı düzeyinin azaldığı sonucuna varılmaktadır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği' nin 10 maddesi Ek.2’de gösterilmiştir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ):

Bu ölçeği, Lazarus ve Folkman geliştirmiştir. Durak ve Şahin ise ‘Türkçe’ ye uyarlamıştır ve Türk toplumu için uygun olduğu görülmüştür. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Ek.3’te gösterilmiştir. “Bu ölçeğin probleme yönelik etkili yollar ile duyguya yönelik etkisiz yollar olarak isimlendirilebilecek iki boyutu vardır. Bu iki boyut “kendine güvenli”, “iyimser”, “çaresiz”, “boyun eğici yaklaşımlar”, ve “sosyal desteğe başvurma” adı verilen 5 alt boyuttan ve toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Öğrencilerden bu ölçeği kendilerine uygunluğunu derecelendirmeleri istenmiştir. % 0 uygun değil ve % 100 çok uygun olacak şekilde % 0, % 30, % 70 ve % 100 şeklinde değerlendirmişlerdir. Sosyal desteğe başvurma faktörünün hesaplanmasında dokuzuncu madde ters puanlanarak hesaplanmaktadır. Her faktöre ait puanlar ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Her faktöre ait sorulardan elde edilen puanlar toplanmakta ve o faktöre ait toplam, soru sayısına bölünerek faktöre ait ortalama puan elde

¹²⁰ F. Çuhadaroglu “Adölesanlarda Benlik Saygısı”, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak, Psikiyatri Anabilim Dalı Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara, 1986, s.72.

edilmektedir. Her alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 3'tür. Ölçeğin değerlendirmesinde; kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma faktörlerinden elde edilen puanlar arttıkça stresle başa çıkmanın etkili olduğu; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım faktörlerinden elde edilen puanların artması ise stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlerin kullanıldığını belirtmektedir. Ölçek beş alt faktörden oluşmaktadır.

1. Kendine Güvenli Yaklaşım: Yedi maddeden (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26) oluşan bu faktör, problemin önemi ve çözüm seçeneklerini değerlendirme; çözümde planlı ve temkinli olma; durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı ve bilinçli çabaları vurgulayan bir faktör olup iç tutarlılığı 0.80'dir.

2. İyimser Yaklaşım: Beş maddeden (2, 4, 6, 12, 18) oluşan bu faktör, olaylara daha hoş görülme ve iyimser bakmayı, sorunları daha sakin ve gerçekçi bir şekilde değerlendirmeyi yansıtan hem probleme hem de duygulara yönelik bir faktör olup iç tutarlılığı 0.68'dir.

3. Kendine Güvensiz Yaklaşım: Sekiz maddeden (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28) oluşan bu faktör; olaylar ya da sorunlar karşısında enerjinin büyük bir kısmını problemi çözmeye değil, duygulara ve başka kaynaklara dayandırmayı ifade eden bir faktör olup iç tutarlılığı 0.73'tür.

4. Boyun Eğici Yaklaşım: Altı maddeden (5, 13, 15, 17, 21, 24) oluşan bu faktör; kadercı bir yaklaşımla kendini çaresiz hissetmeyi ve çözümü doğaüstü güçlerde aramayı vurgulayan bir faktör olup iç tutarlılığı 0.70'dir.

5. Sosyal Destek Arama Yaklaşımı: Dört maddeden (1, 9, 29, 30) oluşan bu faktör; sorunları başkaları ile paylaşmak ve çözüm için başkalarından yardım istemek gibi sosyal destek aramanın probleme ve duygulara yönelik iki alt boyutunu içeren bir faktör olup iç tutarlılığı 0.47'dir."¹²¹

¹²¹ N. H. Sahin - A. Durak, s.73; S. Folkman, - R.S. Lazarus, s.y.,den alıntı.

3.2. Veri Toplama Süreci

Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi öğrencileriyle, 15 Nisan 2013 - 30 Mayıs 2013 tarihleri arasında, yüz yüze görüşme şeklinde ve anket tekniği kullanılarak araştırma verileri toplanmıştır. Anket formları, örneklem yoluyla önceden belirlenen 300 öğrenciye uygulanmıştır. Bu öğrencilerden 5 tanesi araştırmaya katılmayı kabul etmemiştir. Araştırmaya katılan 295 öğrenciden elde edilen veriler araştırmaya ışık tutmuştur. Katılımcılara kimlik bilgileri sorulmamış, anket formları doldurulurken gönüllük esas alınmıştır. Öğrencilere süre kısıtlılığı yapılmamıştır. Öğrenciler, anket formlarını yaklaşık olarak 20-25 dakikada yanıtlamışlardır

4. ARAŞTIRMA VERİLERİNİN ANALİZİ

Araştırmada verileri analiz etmek için parametrik dağılımlarda bağımsız gruplar t testi (independent sample t test) , parametrik olmayan dağılımlarda Kruskal Wallis H testi ve Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Stresle başa Çıkma Tarzları Ölçeği arasındaki ilişkinin yönü ve şiddeti hakkında bilgi edinmek amacıyla ise Speaeman korelasyon analizi yapılmıştır.

4.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin yaş, cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, aile tipi, İzmir' e gelmeden önce yaşadığı ve üniversitede kaldığı yer frekans analizleri ile değerlendirilmiştir. Öğrencilerin demografik bilgilerine ait veriler Tablo 4'te gösterilmektedir.

Tablo 4. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Verilerine Göre Dağılımları

Sosyodemografik Veriler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş Grubu		
18 - 21 yaş	158	53,5
22 ve üzeri yaş	137	46,5
Cinsiyet		
Kadın	234	79,3
Erkek	61	20,7
Sınıf		
1. Sınıf	98	33,2
2. Sınıf	75	25,4
3. Sınıf	62	21,0
4. Sınıf	60	20,3
Kardeş Sayısı		
Tek Çocuk	33	11,2
2 Kardeş	135	45,8
3 Kardeş	70	23,7
4 Kardeş ve Üzeri	57	19,3
Aile Tipi		
Çekirdek Aile	240	81,4
Geniş Aile	40	13,6
Parçalanmış Aile	14	4,7
Yanıtsız	1	0,3
İzmir'e Gelmeden Önce Yaşadığı Yer		
İl	154	52,2
İlçe	108	36,6
Köy	33	11,2
Üniversitede Kaldığı Yer		
Ailesiyle Beraber	59	20,0
Bir Yakınının Yanında	10	3,4
Yurtta	145	49,2
Kendi Başına Bir Evde	3	1,0
Arkadaşlarıyla Bir Evde	78	26,4
Toplam	295	100,0

Örnekleme alınan Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine ait bulgular (Tablo 4) incelendiğinde; öğrencilerin yarısından fazlası (% 53,5) 18-21 yaş aralığındadır. Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde, kadınların önemli

oranda (% 79,3) erkeklerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeninin hemşirelik mesleğinin bir kadın mesleği olarak görülmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak günümüzde Hemşirelik Fakülteleri'ne erkek öğrenci alımı da gerçekleştirilmektedir. Üniversite öğrencilerinin yarıdan fazlası birinci ve ikinci sınıfta eğitim görmektedir. Kardeş sayılarına bakıldığında 2 kardeş olan öğrencilerin daha fazla olduğu (%45,8) görülmektedir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu (% 81,4) çekirdek aileye sahiptir. Bu da toplumun gerek bakış açısı gerekse maddi zorluklar nedeniyle geniş aileden çekirdek aileye doğru geçiş sağlandığını düşündürmektedir. Üniversite öğrencilerinin İzmir' e gelmeden önce yaşadığı yer olarak yarıdan fazlasının il olduğu (% 52,2) saptanmıştır. Öğrencilerin üniversitede kaldıkları yer sorusuna verdiği cevaplarda yarıya yakınının yurttan kaldığı görüşmüştür.

Öğrencilerin anne babalarının sağ olup olmadığı durumuna ilişkin frekans analizi bulguları Tablo 5'te gösterilmektedir.

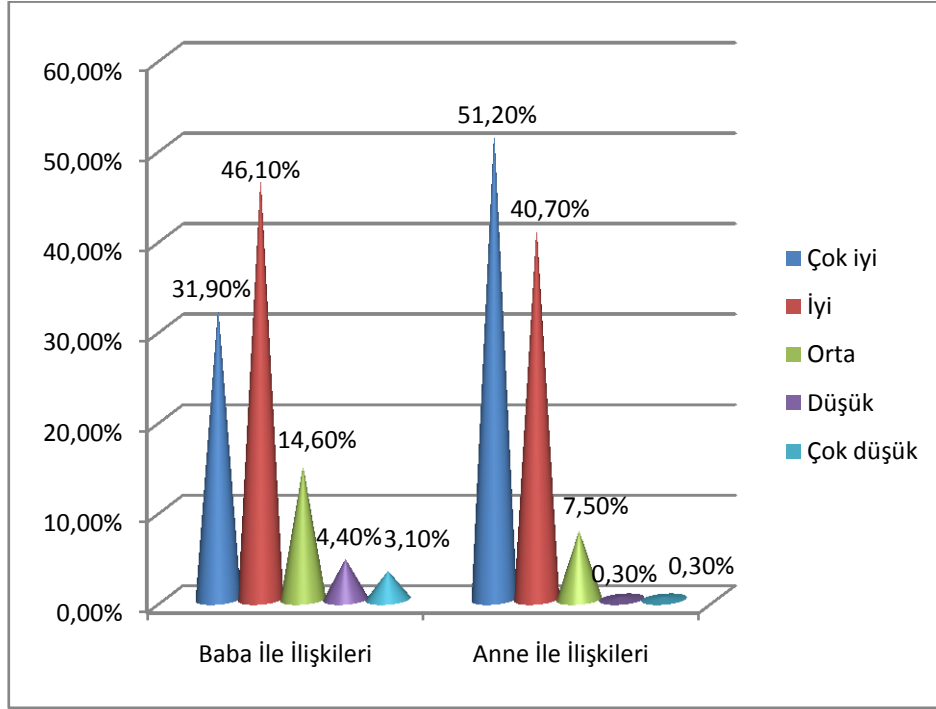
Tablo 5. Öğrencilerin Anne ve Babalarının Sağ Olup Olmadığı Durumu

Anne ve Babalarının Sağ Olup Olmadığı	Sayı (n)	Yüzde (%)
İkisi De Sağ	272	92,2
İkisi De Ölü	3	1,0
Anne Ölü-Baba Sağ	4	1,4
Baba Ölü-Anne Sağ	16	5,4
Toplam	295	100,0

Öğrencilerin anne ve babalarının sağ olup olmama durumu incelendiğinde büyük çoğunluğunun anne babasının sağ olduğu (% 92), % 1,0'ının ise hem anne hem de babasının ölü olduğu saptanmıştır. Bu tablodan yola çıkarak öğrencilerin başlarında ebeveynlerinin olması ile öğrencilerin lisans programlarına yerleşiminin arttığı, anne-babanın her ikisinin ya da birisinin ölümü ile de gençlerin okumak yerine ailesinin geçimine katkı sağlamak adına çalışma hayatına yöneldiği düşünülmektedir.

Şekil 2’de öğrencilerin anne babalarıyla olan ilişkilerinin frekans analizi bulguları gösterilmektedir.

Şekil 2. Öğrencilerin Baba ve Anneleriyle Olan İlişkileri



Öğrencilerin baba ve anneleriyle olan ilişkileri incelendiğinde; öğrencilerin yarısından fazlası (% 51,2) anneye olan ilişkilerini çok iyi olarak ifade etmişlerdir. Bunun nedeninin toplumumuzdaki ataerkil düşünce yapısına bağlı olarak, anne çocuk arasındaki duygusal bağın güçlü olmasına ve annelerin çocukların eğitim süreçlerinde daha fazla fedakarlık göstermesine bağlı olabileceği tahmin edilebilmektedir. Ancak günümüzde kadının aktif iş hayatına katılım düzeyinin hızla artması ile bu oranın gelecek zamanlarda değişebileceği düşünülmektedir.

Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin ebeveynlerinin öğrenim durumlarına ilişkin frekans analizi bulguları Tablo 6’da gösterilmektedir.

Tablo 6. Öğrencilerin Ebeveynlerinin Öğrenim Durumları

	Baba Öğrenim Durumu		Anne Öğrenim Durumu	
	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)
İlkokul Mezunu Değil	28	9,5	38	12,9
İlkokul Mezunu	102	34,6	166	56,3
Ortaokul Mezunu	27	9,2	18	6,1
Lise Mezunu	85	28,8	56	19,0
Yüksekokul/Üniversite Mezunu	53	18,0	17	5,8
Toplam	295	100,0	295	100,0

Yapılan araştırmada, öğrencilerin ebeveynlerinin öğrenim durumları incelendiğinde, babalarının yarıdan fazlasının ortaokul, lise ve üniversite mezunu olduğu; annelerinin büyük çoğunluğunun ise (%56,3) ilkokul mezunu olduğu görülmüştür. Bu da geçmiş dönemlerde kadının eğitim-öğretim düzeyinin çokta önemsenmediğini gözler önüne sermektedir.

Öğrencilerin babalarının ve annelerinin mesleklerini gösteren frekans analizi bulguları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin Baba ve Anne Meslekleri

	Baba Mesleği		Anne Mesleği	
	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)
İşsiz	6	2,0	205	69,5
Memur	63	21,4	19	6,4
İşçi	59	20,0	23	7,8
Emekli	93	31,5	26	8,8
Serbest	74	25,1	22	7,4
Toplam	295	100,0	295	100,0

Öğrencilerin baba ve annelerinin çalışma durumları incelendiğinde, babaların çok az bir bölümünün çalışmadığı (%2), annelerinin ise büyük bir çoğunluğunun (%)

69,5) çalışmadığı tespit edilmiştir. Kadınların çalışma oranlarının düşük olmasında, ataerkil toplum yapısının yanı sıra, eğitim-öğretim düzeylerinin yetersiz olması gibi nedenlerin aktif rol oynadığı düşünülmektedir. Ancak kadın ve erkek çalışma yüzdeleri arasındaki bu uçurumun değişen toplumsal süreç, eğitim-öğretim sürecinde fırsat eşitliğinin sağlanması, kadına artık sadece evin içinde değil çalışma hayatında da ihtiyacın artması gibi nedenlerle bu oranın değişebileceği tahmin edilmektedir.

Öğrencinin aile içi iletişim, duygu paylaşımı, karara katılma konusunda değerlendirmesi istenmiş ve verilen cevaplara göre yapılan frekans analizi Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin Ailesini Aile İçi İletişim, Karara Katılma ve Duygu Paylaşımı Konusunda Değerlendirmesi

	Ailesini Aile İçi İletişim Konusunda Nasıl Değerlendirdiği		Ailesini Karara Katılma Konusunda Nasıl Değerlendirdiği		Ailesini Duygu Paylaşımı Konusunda Nasıl Değerlendirdiği	
	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)
Çok İyi	67	22,7	73	24,7	56	19,0
İyi	152	51,5	149	50,5	153	51,9
Orta	57	19,3	59	20,0	67	22,7
Düşük	14	4,7	12	4,1	17	5,8
Çok Düşük	5	1,7	2	0,7	2	0,7
Toplam	295	100,0	295	100,0	295	100,0

Yapılan araştırmaya göre öğrencilerin çoğu (%74,2) aile içi iletişiminin iyi olduğunu ifade etmiştir. Ailesini karara katılma konusunda nasıl değerlendirdikleri sorusuna büyük bir çoğunluğu iyi/çok iyi olarak tanımlamıştır. Öğrencilerin yarısından fazlası duygusal paylaşım konusunda ailelerini iyi olarak belirtmişlerdir. Bu sonucun ortaya çıkmasında değer yargılarının giderek değişmesinin etkili olduğu düşünülmektedir. Geçmiş zamanlarda gençler düşündüğünü ifade etmeye çekinirken günümüzde birey olduğunun farkına vararak düşüncelerini önemseyip bunu ailesiyle paylaşmaktadır.

Öğrencilerin önemli sorunlarını paylaştığı kişilere ait frekans analizi sonucu Tablo 9’ da yer almaktadır.

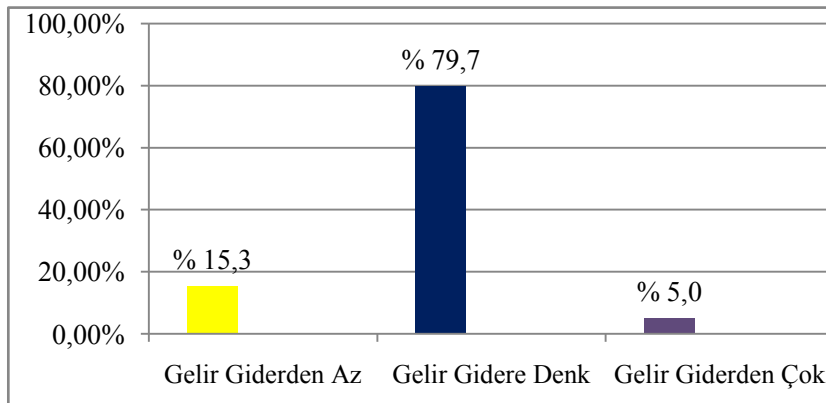
Tablo 9. Öğrencilerin Önemli Sorunlarını Paylaştıkları Kişiler

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Anne	126	42,7
Baba	30	10,2
Arkadaş	98	33,2
Kardeş	40	13,6
Danışman	1	0,3
Toplam	295	100,0

Buna göre; öğrencilerin yarısından fazlası önemli sorunlarını anne ve babasıyla, geri kalanları ise önemli sorunlarını öncelikli olarak arkadaşlarıyla paylaşmaktadır. Çalışmaya göre öğrencilerin önemli sorunlarını paylaşmakta danışmandan yardım almayı çok tercih etmedikleri görülmektedir. Annenin babalara göre kurallarının daha esnek olması paylaşımcı düzeyinin artmasında rol oynadığı düşünülmektedir. Post modern aile yapısının toplumumuz tarafından yavaş yavaş benimsenmeye başlaması ile de öğrencilerin sorunlarını daha çok aile ile paylaşacağı tahmin edilmektedir. Ayrıca bireyin yalnız değilim düşüncesi ile paylaşımlarını annenin yanı sıra akranları ile de yaptığı görülmektedir.

Öğrencilerinin ailelerinin gelir - gider durumları Şekil 3’ de gösterilmiştir.

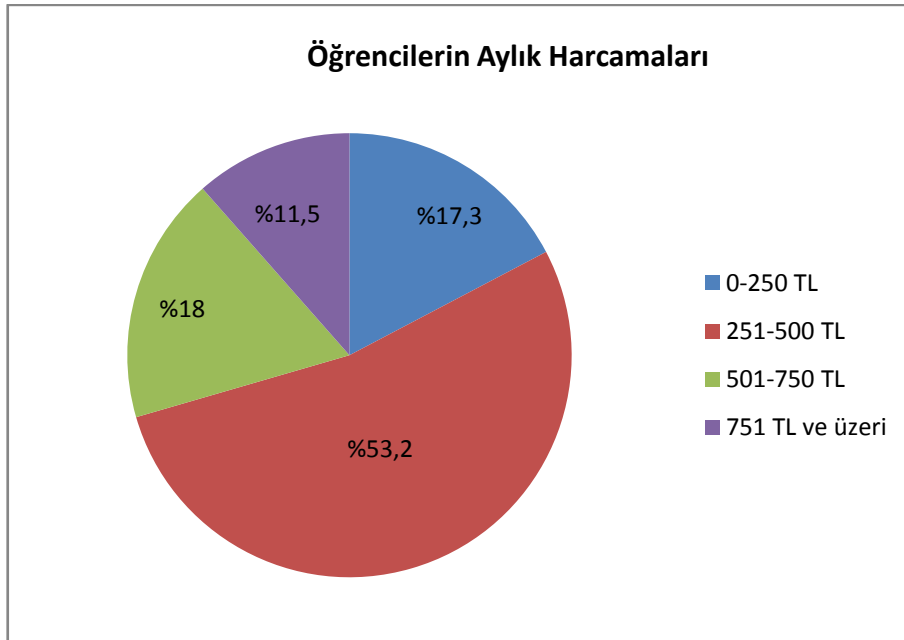
Şekil 3. Ailenin Toplam Geliri



Buna göre; öğrencilerin büyük bir bölümü (% 79,7) ailelerinin gelir - gider durumlarını gelir gidere denk olarak belirtmişlerdir. Günümüz ekonomik koşulları göz önüne alındığında hayat şartlarının giderek zorlaştığı ve yapılan işe karşılık yeterli ücret alınamadığı bilinmektedir. Dolayısıyla ailenin kazancı ancak temel ihtiyaçları giderecek düzeyde kalmaktadır. Bu durumda hem ailenin hem de öğrencinin sosyokültürel anlamda kendilerini geliştirebilecek faaliyetlerden uzak kalmalarına neden olabilmektedir.

Öğrencilerin aylık harcama durumları Şekil 4’te gösterilmiştir.

Şekil 4. Öğrencilerin Aylık Harcama Durumları

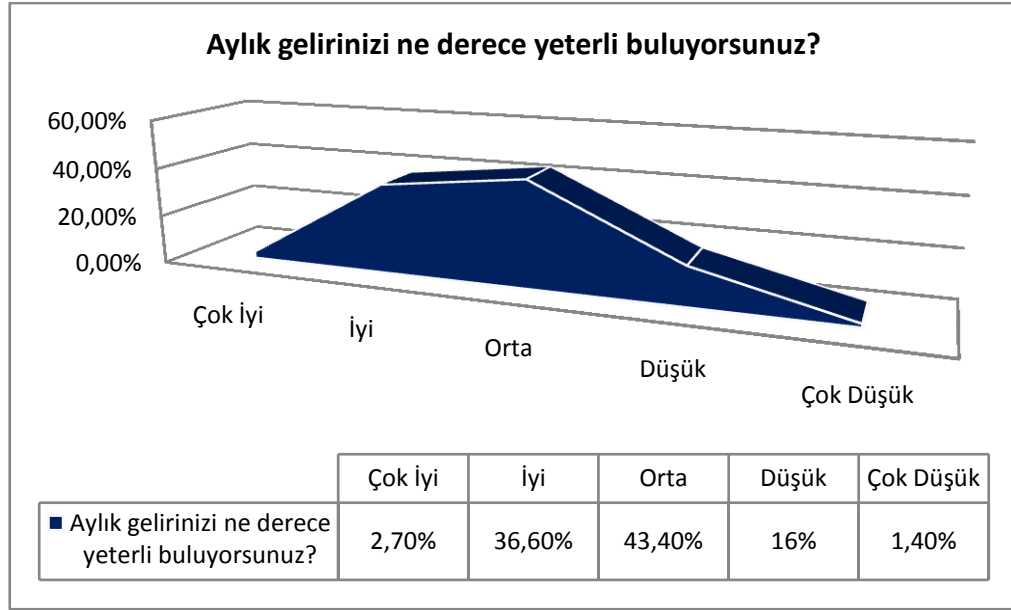


Harcama durumlarına bakıldığında öğrencilerin yarıdan fazlasının 251 – 500 TL aylık harcama yaptığı , % 11,5’inin 751 TL ve üzeri aylık harcamada bulunduğu görülmüştür. Ailenin gelirinin giderine denk olduğu göz önünde bulundurulduğunda öğrencilerin aylık harcamalarının da temel ihtiyaçlar üzerinden değerlendirildiği gözlenmektedir. Şehir dışından gelen öğrencilerin barınacak yer, yeme, içme gibi ihtiyaçları düşünüldüğünde ailesi tarafından gönderilen paranın ancak bunları karşılamaya yettiği düşünülebilmektedir. Öğrencilerin temel ihtiyaçları dışında sanatsal ve kültürel etkinliklere yönelebilmesi için çeşitli bursların sağlanması ya da

okul tarafından bu tarz faaliyetlerin ücretsiz olarak yapılması kendilerini geliştirebilmeleri açısından oldukça önemlidir.

Şekil 5’ te öğrencilerin aylık gelirlerini ne derece yeterli buldukları gösterilmiştir.

Şekil 5. Aylık Geliri Yeterli Bulma Durumu



Aylık gelirlerini yeterli bulma durumlarında bakıldığında öğrencilerin yarıya yakını aylık gelirini orta olarak (% 43,4) değerlendirmiş, az sayıda öğrenci ise (% 1,4) aylık gelirini çok düşük olarak belirtmişlerdir. Aylık gelirlerini orta düzeyde bulanların sayısının fazla olması ise genellikle orta gelirli ailelerde yetişen çocukların hemşirelik gibi devlet güvencesi sağlayan meslekleri tercih ettiklerini düşündürmektedir. Bu da öğrencilerin mevcut duruma uyum sağlayarak geçimlerini sağlayabildiklerini göstermektedir.

Tablo 10’da öğrencilerin hangi ortaöğretim kurumunda okudukları gösterilmiştir.

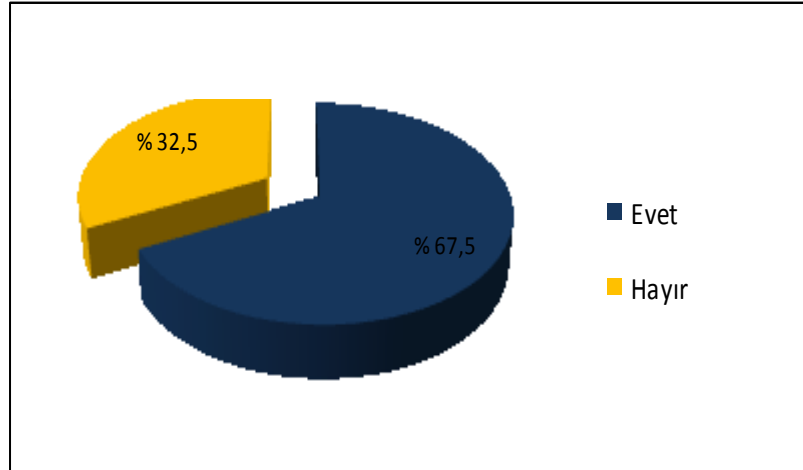
Tablo 10. Öğrencilerin Okudukları Ortaöğretim Kurumları

Hangi Ortaöğretim Kurumunda Okudukları	Sayı (n)	Yüzde (%)
Anadolu Lisesi	150	50,8
Süper Lise	15	5,1
Meslek Lisesi	14	4,7
Normal Lise	113	38,3
Özel Lise	3	1,0
Toplam	295	100,0

Öğrencilerin okudukları ortaöğretim kurumları incelendiğinde yarısından fazlasının (% 50,8) Anadolu lisesi mezunu olduğu görülmüştür. Özel lise mezunu olup hemşirelik fakültesini tercih eden öğrencilerin oranının ise oldukça düşük (% 1,0) olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin çoğunun Anadolu liselerinden gelmesinde, bu kurumlara genellikle hedefi olan başarılı öğrencilerin olmasının aktif rol oynadığı düşünülmektedir. Aynı zamanda eğitim sisteminde var olan eleme yöntemi nedeniyle başarısız öğrencilerin çoğu meslek liselerine yönelmektedir. Örneğin meslek liseleri içerisinde yer alan sağlık meslek liselerinden mezun olan öğrencilerin hemşirelik fakültelerini kazanma oranlarının düşüklüğü bunu destekler niteliktedir.

Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin hemşirelik bölümünü kendi istekleriyle seçme durumu Şekil 6’da gösterilmiştir.

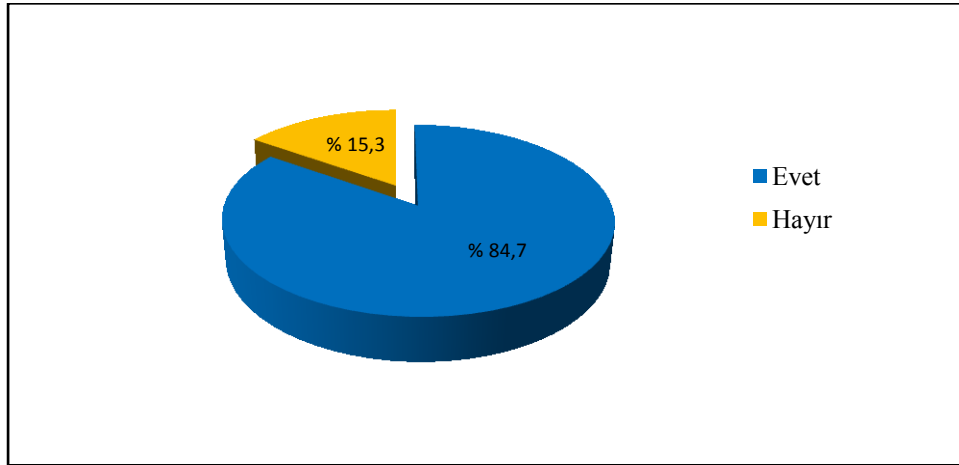
Şekil 6. Öğrencilerin Hemşirelik Bölümünü Kendi İsteği ile Seçme Durumu



Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin bölümlerini kendi isteği ile seçme durumları incelendiğinde, çoğunluğunun (% 67,5) hemşirelik bölümünü isteyerek seçtiği saptanmıştır. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun mesleki doyuma ulaşmak amacıyla tercihte bulundukları görülmektedir. Bir kısmının ise kendi isteği dışında aile baskısı, tercihlerinde açıkta kalmama düşüncesi ya da istihdam olanaklarını göz önüne alması gibi nedenlerle hemşirelik mesleğini tercih ettikleri düşünülmektedir. Çünkü sağlık personeline gerek kamu gerekse özel sektörde her dönem ihtiyaç duyulması bu mesleğin popülerliğini arttırmaktadır.

Şekil 7’de öğrencilerin arkadaşları tarafından fikirlerinin izlenip izlenmediği sorusuna yönelik analiz bulguları verilmiştir.

Şekil 7. Öğrencilerin Fikirlerinin İzlenme Durumu



Hemşirelik öğrencilerinin arkadaşlarının kendisinin fikirlerini izleyip izlemediği sorusuna büyük çoğunluğu fikirlerinin izlendiğini düşündüğünü belirtmiştir. Bu soruya cevap veren öğrencilerin liderlik vasıflarını ön plana çıkartarak cevap verdikleri düşünülmektedir.

Öğrencilerin sigara içme durumları ve sigara içme nedenlerine ilişkin analiz bulguları Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11. Öğrencilerin Sigara İçme Durumları

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Hayır Hiç İçmedim	207	70,2
Hayır, Ama İçiyordum Bıraktım	6	2,0
Evet, Hala İçiyorum	82	27,8
Sigara İçme Nedeni		
İçmiyor	213	72,2
Bağımlılık	8	2,7
Stres	54	18,3
Zevk İçin	16	5,4
Arkadaş Ortamı	4	1,4
Toplam	295	100,0

Öğrencilerin sigara içme durumları incelendiğinde büyük bir çoğunluğunun (% 70,2) hiç sigara içmediği saptanmıştır. Sigarayı içip bırakan ya da hala içmeye devam eden öğrencilerin içme nedenleri arasında stres (% 18,3) en yüksek oran olarak görülmektedir. Bu oranın yüksek olmasının nedeninin öğrencilerin sosyokültürel faktörler ve eğitim yaşamındaki sorunlardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Geriye kalan öğrenciler ise sigara içme nedenlerini zevk, bağımlılık ve arkadaş ortamı olarak ifade etmişlerdir.

Öğrencilerin gün içinde kaç adet sigara tükettiğine ilişkin frekans analizleri Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12. Öğrencilerin Günlük Sigara İçme Durumları

Günde Kaç Sigara İçtikleri	Sayı (n)	Yüzde (%)
İçmiyor	213	72,2
Günde 2-5 sigara	32	10,8
Günde 6-10 sigara	28	9,5
11-15 sigara	13	4,4
Günde 20 sigara ve üzeri	9	3,1
Toplam	295	100,0

Öğrencilerin genel profiline bakıldığında büyük çoğunluğunun sigara içmediği görülmüştür. Bu oranın düşük olmasında öğrencilerin sağlıkçı olmalarının yanı sıra devlet tarafından yürütülen kamu spotları ve kapalı alanlarda sigara içme yasağı gibi çalışmaların etkili olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin oldukça az bir bölümü ise (% 3,1) günde 20 ve üzeri sigara içtiklerini belirtmişlerdir.

Öğrencilerin alkol içme durumları ve alkol içme nedenlerini gösteren frekans analizi Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Öğrencilerin Alkol İçme Durumları

Alkol İçip İçmediği	Sayı (n)	Yüzde (%)
Hayır, Hiç İçmedim	140	47,5
Eskiden İçerdim, Şimdi Bıraktım	8	2,7
Hayır, Nadiren İçerim (Özel Günlerde)	128	43,4
Sürekli İçerim	19	6,4
Alkol İçme Nedeni		
Yanıt Yok - İçmiyor	142	48,2
Stres	26	8,8
Özenti	3	1,0
Zevk İçin	83	28,1
Arkadaş Ortamı	41	13,9
Toplam	295	100,0

Hemşirelik öğrencilerinin alkol içme düzeyleri incelendiğinde; öğrencilerin yarıya yakınının alkol içmediği görülmüştür. Alkol içen öğrencilerin önemli bir bölümü zevk için ya da arkadaş ortamında içtiğini belirtmişlerdir. Diğer alkol içme nedenleri de stres ve özenti olarak sıralanmıştır. Ancak bu durumda ergenlik dönemindeki arkadaş ortamına kabul edilme, sosyal statü elde etme, alkolün günlük yaşamda ve sosyal medyada özendirilmesi gibi nedenlerin etkili olduğu düşünülmektedir.

4.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinde bulunan 10 soruya verdikleri cevapların frekans analizleri dağılımları Tablo 14’te gösterilmiştir.

Tablo 14. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Frekans Analizleri

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sıra Ortalaması (S. Ort.)
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	Çok Doğru + Doğru	290	98,3	0,0035
	Yanlış	4	1,4	
	Çok Yanlış	1	0,3	
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	Çok Doğru + Doğru	293	99,3	0,0011
	Yanlış	2	0,7	
	Çok Yanlış	0	0	
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	Çok Doğru	11	3,7	0,0533
	Doğru	42	14,2	
	Yanlış + Çok Yanlış	242	82,0	
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	Çok Doğru + Doğru	285	96,6	0,0085
	Yanlış	10	3,4	
	Çok Yanlış	0	0	
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	Çok Doğru + Doğru	50	16,9	0,2881
	Yanlış	150	50,8	
	Çok Yanlış	95	32,2	
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	Çok Doğru + Doğru	277	93,9	0,0322
	Yanlış	17	5,8	
	Çok Yanlış	1	0,3	
7. Genel olarak kendimden memnunum.	Çok Doğru + Doğru	274	92,9	0,0373
	Yanlış	20	6,8	
	Çok Yanlış	1	0,3	
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	Çok Doğru	50	16,9	0,3686
	Doğru	118	40,0	
	Yanlış + Çok Yanlış	127	43,1	
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.	Çok Doğru	51	17,3	0,0636
	Doğru	12	4,1	
	Yanlış + Çok Yanlış	232	78,6	
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.	Çok Doğru	62	21,0	0,0780
	Doğru	15	5,1	
	Yanlış + Çok Yanlış	218	73,9	
Ölçek Toplam Ortalama Puanı: 0,9342				

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’nin frekansları incelendiğinde; “Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.” ifadesi dışındaki tüm ifadelerde

öğrencilerin benlik saygısının yüksek olmasına yönelik yanıtların daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun en önemli nedeninin gençlerin yetiştirilme dönemlerinde ailenin koruyucu yaklaşımlarının sonucunda “Sen yapamazsın.” , “Sen beceremezsin.” gibi olumsuz söylemlerle kendilerinin hiçbir şeyi yapamayacaklarını yapsalar bile başarı sağlayamayacakları duygusunun telkin edilmesinin neden olduğunu düşündürmektedir. Tabloya göre ölçekteki olumlu anlamda en yüksek ortalamaya sahip olan ifade “Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.” cümlesinin geçtiği sekizinci maddedir.

4.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine (SBÇTÖ) İlişkin Bulgular

Öğrencilerin SBÇTÖ’ ni değerlendirirken, verdikleri yanıtlar kendileri uygun olup olmaması üzerinden yüzdeler halinde belirtilmiştir. Yani ifade öğrenci için uygun değilse % 0; çok uygun ise % 100 yanıtını vermeleri istenmiştir. SBÇTÖ kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı olmak üzere beş alt boyuttan oluşmuştur. Ölçeğin alt boyutları değerlendirilirken; kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma boyutlarından alınan puanlar arttıkça stresle baş etmenin etkili olduğu; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarından alınan puanlar arttıkça ise stresle baş etmede etkisiz yöntemlerin kullanıldığı belirtilmiştir. Her alt boyut içerdikleri soruların sayı yüzde ve ortalamaları alınarak analiz edilmiştir.

Tablo 15’da SBÇTÖ’ nin kendine güvenli yaklaşım alt boyutu sorularına ilişkin verilen yanıtların sayı yüzde ve ortalama oranları gösterilmektedir.

Tablo 15. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin SBÇTÖ'nin Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Boyutuna İlişkin Bulguları

SBÇTÖ - Kendine Güvenli Yaklaşım	% 0		% 30		% 70		% 100		S. Ort.
	N	%	N	%	N	%	N	%	
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	7	2,4	46	15,6	172	58,3	70	23,7	2,03
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum	11	3,7	67	22,7	160	54,2	57	19,3	1,89
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.	4	1,4	70	23,7	168	56,9	53	18,0	1,91
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	12	4,1	77	26,1	141	47,8	65	22,0	1,87
20. Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	15	5,1	71	24,1	159	53,9	50	16,9	1,82
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.	11	3,7	58	19,7	160	54,2	66	22,4	1,95
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim.	6	2,0	58	19,7	171	58,0	60	20,3	1,96
SBÇTÖ Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Ortalama: 13,43									

SBÇTÖ kendine güvenli yaklaşım alt boyutu toplam ortalaması 13,43 olup ölçekteki soru sayısına bölünmüş haliyle sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu ortalaması 1,92 şeklinde saptanmıştır. Kendine güvenli yaklaşımı alt boyutunda “Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım” ifadesinin 2,03 ile en yüksek ortalama sahip olduğu görülmüştür. Bu cevabın ortalamasının diğerlerine göre daha yüksek çıkmasında öğrencilerin garantici davranarak neden sonuçları ile bir olayı tüm açılarından değerlendirerek hareket etmelerinin göstergesi olduğu düşünülmektedir.

Tablo 16’da SBÇTÖ’ nin iyimser yaklaşım alt boyutu sorularına ilişkin verilen yanıtların sayı yüzde ve ortalama oranları gösterilmektedir.

Tablo 16. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin SBÇTÖ’ nin İyimser Yaklaşım Alt Boyutuna İlişkin Bulguları

SBÇTÖ - İyimser Yaklaşım	% 0		% 30		% 70		% 100		S. Ort.
	N	%	N	%	N	%	N	%	
2. İyimser olmaya çalışırım	7	2,4	70	23,7	173	58,6	45	15,3	1,86
4. Olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.	31	10,5	120	40,7	121	41,0	23	7,8	1,46
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	15	5,1	90	30,5	150	50,8	40	13,6	1,72
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	9	3,1	76	25,8	173	58,6	37	12,5	1,80
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	12	4,1	78	26,4	164	55,6	41	13,9	1,79
SBÇTÖ İyimser Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Ortalama: 8,63									

SBÇTÖ iyimser yaklaşımı alt boyutu toplam ortalaması 8,63 olup ölçekteki soru sayısına bölünmüş haliyle sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu ortalaması 1,73 şeklinde saptanmıştır. İyimser yaklaşım alt boyutunda “ İyimser olmaya çalışırım” ifadesinin 1,86 ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Türk halkının her olaya “Her işte bir hayır vardır” şeklindeki yaklaşımı ile olaylara hep iyi yönlerinden bakmasının bu oranın yüksek olmasında etkili olduğunu düşündürmektedir. Dördüncü maddede yer alan “olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.” İfadesinin diğer ifadelere göre daha düşük çıkmasında öğrencilerin uzlaşmacı yapıdan uzak, bireyselliği ön plana çıkartan bir yaklaşımla cevapladıkları gözlemlenebilmektedir.

Tablo 17’de SBÇTÖ’ nin kendine güvensiz yaklaşım alt boyutu sorularına ilişkin verilen yanıtların sayı yüzde ve ortalama oranları gösterilmektedir.

Tablo 17. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin SBÇTÖ’ nin Kendine Güvensiz Yaklaşım Alt Boyutuna İlişkin Bulguları

SBÇTÖ - Kendine Güvensiz Yaklaşım	% 0		% 30		% 70		% 100		S. Ort.
	N	%	N	%	N	%	N	%	
3. Bir mucize olmasını beklerim	61	20,7	114	38,6	77	26,1	43	14,6	1,34
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum.	62	21,0	139	47,1	73	24,7	21	7,1	1,17
11. Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	31	10,5	116	39,3	102	34,6	46	15,6	1,55
19. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.	68	23,1	139	47,1	72	24,4	16	5,4	1,12
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	60	20,3	161	54,6	62	21,0	12	4,1	1,08
25. “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm.	29	9,8	118	40,0	113	38,3	35	11,9	1,52
27. “Benim suçum ne” diye düşünürüm.	66	22,4	130	44,1	76	25,8	23	7,8	1,18
28. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.	86	29,2	159	53,9	38	12,9	12	4,1	0,91
SBÇTÖ Kendine Güvensiz Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Ortalama: 9,87									

SBÇTÖ kendine güvensiz yaklaşımı alt boyutu toplam ortalaması 9,87 olup ölçekteki soru sayısına bölünmüş haliyle sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu ortalaması 1,23 şeklinde saptanmıştır. Kendine güvensiz yaklaşım alt boyutunda “Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam” ifadesinin 1,55 ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bu maddenin ortalamasının yüksek olmasında karşılıklı çözüm sürecinde iki tarafın uzlaşma olasılığının öğrencinin kendi başına düşünerek olayları çözebilme yetisine göre daha fazla olması etken olarak görülebilir.

Tablo 18’de SBÇTÖ’ nin boyun eğici yaklaşım alt boyutu sorularına ilişkin verilen yanıtların sayı yüzde ve ortalama oranları gösterilmektedir.

Tablo 18. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin SBÇTÖ’ nin Boyun Eğici Yaklaşım Alt Boyutuna İlişkin Bulguları

SBÇTÖ - Boyun Eğici Yaklaşım	% 0		% 30		% 70		% 100		S. Ort.
	N	%	N	%	N	%	N	%	
5. Basa gelen çekilir diye düşünürüm	47	15,9	137	46,4	96	32,5	15	5,1	1,26
13. İş olacağına varır diye düşünüyorum.	25	8,5	115	39,0	128	43,4	27	9,2	1,53
15. Problemin çözümü için adak adarım	125	42,4	80	27,1	70	23,7	20	6,8	0,94
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	129	43,7	112	38,0	46	15,6	8	2,7	0,77
21. Mücadeleden vazgeçerim.	156	52,9	96	32,5	37	12,5	6	2,0	0,63
24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.	84	28,5	135	45,8	62	21,0	14	4,7	1,02
SBÇTÖ Boyun Eğici Yaklaşım Alt Boyutu Toplam Ortalama: 6,15									

SBÇTÖ boyun eğici yaklaşım alt boyutu toplam ortalaması 6,15 olup ölçekteki soru sayısına bölünmüş haliyle sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu ortalaması 1,02 şeklinde saptanmıştır. Boyun eğici yaklaşım alt boyutunda “İş olacağına varır diye düşünüyorum” ifadesinin 1,53 ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bu oranda kaderci ya da boyun eğici yaklaşımın etkisi olduğu düşünülmektedir. 21. maddede yer alan “Mücadeleden vazgeçerim.” ifadesine verilen cevap oranı bu görüşü doğrular niteliktedir. Çünkü toplum tarafından empoze edilen işin kolayına kaçma kavramı gençleri düşünmekten uzak, günü kurtaran çözümlere yöneltilmektedir.

Tablo 19’da SBÇTÖ’ nin sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu sorularına ilişkin verilen yanıtların sayı yüzde ve ortalama oranları gösterilmektedir.

Tablo 19. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin SBÇTÖ’ nin Sosyal Destek Arama Yaklaşımı Alt Boyutuna İlişkin Bulguları

SBÇTÖ - Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	% 0		% 30		% 70		% 100		S. Ort.
	N	%	N	%	N	%	N	%	
1. Kimsenin bilmesini istemem.	15	5,1	73	24,7	157	53,2	50	16,9	1,82
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.	24	8,1	82	27,8	139	47,1	50	16,9	1,72
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	12	4,1	70	23,7	171	58,0	42	14,2	1,82
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.	9	3,1	27	9,2	133	45,1	126	42,7	2,27
SBÇTÖ Sosyal Destek Arama Yaklaşımı Alt Boyutu Toplam Ortalama: 7,63									

SBÇTÖ sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu toplam ortalaması 7,63 olup ölçekteki soru sayısına bölünmüş haliyle sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu ortalaması 1,91 şeklinde saptanmıştır. Sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutunda “Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır” ifadesinin 2,27 ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bu da küçük yaşlardan itibaren çocuğa tek başına sorumluluk verilmeyişinin örneği olarak gösterilebilir. Çünkü çocuk her davranışında onaylanmayı beklediği gibi eksik kaldığı yerlerde de daima birinin yardımcı olduğunu öğrendiği için bu sürecin ilerleyen zaman diliminde de devam etmesini düşünebilir.

SBÇTÖ’ nin beş alt boyutu ele alındığında;

Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı toplam ortalama puanları 5,56’dır. Üç alt boyutun ortalama puanı ise 1,85 olarak hesaplanmıştır. Her alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 3 olduğunu göz önünde bulundurduğunda; öğrencilerin bu alt boyutlara verdikleri cevaplara göre stresle baş etmede yeterli etkiye olmayan yöntemler kullandıkları düşünülebilir. Bu sürecin daha sağlıklı ilerleyebilmesi için okullarda verilen rehberlik hizmetlerinin küçük yaşlardan itibaren daha koordineli ve çözüm

odaklı ilerletilmesi gerektiği sonucu çıkarılabilmektedir.

Kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım toplam puanları 2,25'tir. İki alt ölçeğin ortalama puanı ise 1,12 olarak hesaplanmıştır. Dolayısıyla öğrencilerin verdikleri cevaplara göre stresle başa çıkmada etkili yöntemlerin kullanıldığı düşünülebilir. Burada da bireylere küçük yaşlardan itibaren özerk alanların ve başarılı olabileceği ortamların oluşturulmasının öneminin artırılması gerektiği görülebilmektedir.

Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ölçeği kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı olmak üzere beş alt boyuta ayrılmaktadır. Bu boyutların dağılımı Tablo 20'de gösterilmektedir.

Tablo 20. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Alt Boyutlarının Dağılımı

SBÇTÖ Alt Boyutları	N	Minimum	Maksimum	S. Ort.
Kendine Güvenli Yaklaşım	295	3,00	21,00	1,92
İyimser Yaklaşım		1,00	15,00	1,73
Kendine Güvensiz Yaklaşım		0,00	20,00	1,23
Boyun Eğici Yaklaşım		0,00	15,00	1,02
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı		1,00	12,00	1,91

Çalışma kapsamına alınan hemşirelik fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutlarının dağılımı Tablo 20'de verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin stres yaratan olaylarla karşı karşıya geldiklerinde en çok tercih ettikleri baş etme yöntemi kendine güvenli yaklaşımdır. Bunun yanı sıra en çok tercih edilen diğer bir yöntem de sosyal destek arama yaklaşımıdır. Çünkü bireyler strese neden olabilecek bir sorunla karşılaştıklarında ilk olarak kendilerinin gücünü görebilmek adına çözümü tek başlarına arama yoluna gidebilirler. Eğer stres oluşturan sorunlarla başa çıkamıyorlarsa da sosyal çevrelerinde yer alan bireylerden destek alarak sorunu çözmeye çalışabilecekleri düşünülebilir.

4.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Demografik Özelliklerin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Hemşirelik Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin sosyodemografik faktörler açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi için Mann-Whitney U(MW) ve Kruskal – Wallis(KW) testleri yapılmıştır.

Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde benlik saygısı düzeyinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik analiz sonucu Tablo 21'de gösterilmiştir.

Tablo 21. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Yaşları İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Benlik Saygısı Düzeyi	Yaş	N	S. Ort.	MW	p
	18-21	158	161,51	8688,0	0,003
	22 ve üzeri	137	132,42		

Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaşları arasında yapılan analiz sonucuna göre; öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir fark vardır. ($p < 0,05$). Yaşı daha genç olanların benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında genç yaştakilerin yükseköğretim kurumlarına giriş sınavlarında daha başarılı olmaları ya da hedeflerine yüksek yaş gruplarına göre daha erken ulaşmaları etken olabilir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin düzeylerinin kadın ve erkek olmaları ile değişip değişmediği Tablo 22'de gösterilmektedir.

Tablo 22. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyetleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişken	Cinsiyet	N	S. Ort.	MW	p
Benlik Saygısı Düzeyi	Kadın	234	154,00	5732,5	0,017
	Erkek	61	124,98		

Tablo 22'de Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin kadın-erkek olmaları arasında anlamlı fark olup olmadığı incelenmiştir. Kadınların benlik saygısı düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Buna göre;

benlik saygısı düzeyleri açısından kadın erkek olmaları arasında anlamlı bir fark vardır. ($p < 0,05$). Bu sonucun ortaya çıkmasında da mesleki ön yargının etkisi ile hemşireliğin bayan mesleği olarak lanse edilmesinin büyük bir etken olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin eğitim gördükleri sınıf ile değişip değişmediğinin tespit edilmesi için yapılan istatistiksel değerlendirme Tablo 23'te gösterilmiştir.

Tablo 23. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Sınıf Değişkenleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişken	Sınıf	N	S. Ort.	KW	p
Benlik Saygısı Düzeyi	1. Sınıf	98	168,32	11,753	0,008
	2. Sınıf	75	151,29		
	3. Sınıf	62	125,99		
	4. Sınıf	60	133,44		

Tablo 23 incelendiğinde birinci sınıfta okuyan öğrencilerin diğer sınıflarda okuyan öğrencilere göre benlik saygısı düzeyinin en yüksek olduğu, bu değer ikinci ve üçüncü sınıfta azaldığı, dördüncü sınıfta ise üçüncü sınıfa göre biraz daha artış gösterdiği saptanmıştır. Yapılan çalışmada benlik saygısı düzeyi açısından sınıflar arasında anlamlı bir fark vardır ($p < 0,05$). Benlik saygısı düzeyinin birinci sınıflarda diğer sınıflara göre daha yüksek olmasının nedeni girdikleri sınavdan başarılı olarak çıkıp üniversite hayatına atılmaları ile oluşan başardım duygusunun ön plana çıkmasıdır. Bu oran sınıf sayısı arttıkça azalmakta ancak son sınıfta tekrar artış göstermektedir. Bunun nedeni ise öğrencilerin mesleki anlamda donanıma sahip olabilmeleri, hastane ortamındaki stajlarında aktif çalışarak teorik bilgilerini pratiğe dökmeleri ve mezun olabilecek duruma gelmelerinin etkili olabildiği sonucu çıkarılabilmektedir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinden kardeş sayılarına göre fark olup olmadığı incelenmiş analiz sonuçları Tablo 24’te gösterilmiştir.

Tablo 24. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Kardeş Sayıları İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişken	Kardeş Sayısı	N	S. Ort.	KW	p
Benlik Saygısı Düzeyi	Tek çocuk	33	137,91	4,240	0,237
	2 Kardeş	135	156,74		
	3 Kardeş	70	132,94		
	4 ve üzeri	57	151,64		

Öğrencilerden iki kardeş olanların benlik saygısı düzeylerinin diğerlerine göre daha fazla olduğu görülmüştür. Ancak benlik saygısı düzeyinde öğrencilerin kardeş sayılarına göre anlamlı bir fark yoktur. ($p > 0,05$)

Öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin anne babalarının sağ olup olmadığı durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının test edilmesi için yapılan analiz sonuçları Tablo 25’de gösterilmiştir.

Tablo 25. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Anne ve Babalarının Sağ Olup Olmadığı Durumu

Değişken	Anne ve Babalarının Sağ Olup Olmadığı	N	S. Ort.	KW	p
Benlik Saygısı Düzeyi	İkisi De Sağ	272	144,98	4,603	0,203
	İkisi De Ölü	3	183,50		
	Anne Ölü-Baba Sağ	4	198,50		
	Baba Ölü-Anne Sağ	16	180,06		

Tablo 25’e göre benlik saygısı düzeyi açısından ebeveynlerin sağ olup olmadığına göre anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$). Ancak anne babası sağ olan öğrencilere göre ebeveynlerinin birisi ya da her ikisi olmayan öğrencilerin benlik saygısı düzeyi ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak gencin kararlarında ve yaptığı işlerde bireyselliğinin ön plana çıkması etken olarak düşünülebilir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile aile tipleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenerek Tablo 26’de gösterilmiştir.

Tablo 26. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Aile Tipi İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişken	Aile Tipi	N (*)	S. Ort.	KW	p
Benlik Saygısı Düzeyi	Çekirdek Aile	240	138,93	14,697	0,001
	Geniş Aile	40	178,29		
	Parçalanmış Aile	14	206,54		
(*) N=294 üzerinden değerlendirilmiştir.					

Tabloya göre öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile aile tipleri arasında anlamlı bir fark vardır. Parçalanmış aileye mensup öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunda da yine öğrencinin tek başına karar vermesinin etkili olduğu düşünülebilir. Geniş ailedeki oranın çekirdek aileye göre yüksek olmasında ise aile bireylerinin sayısının fazla olması nedeniyle gencin kararlarında bireysel davranmasının etkili olduğu savunulabilir.

Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin babalarıyla olan ilişki durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik analiz sonuçları Tablo 27’de gösterilmiştir.

Tablo 27. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Baba İle İlişkileri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişken	Baba İle İlişki	N	S. Ort.	KW	p
Benlik Saygısı Düzeyi	Çok İyi	94	130,22	13,932	0,008
	İyi	136	145,81		
	Orta	43	170,12		
	Düşük	13	200,08		
	Çok Düşük	9	185,94		

Elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin babalarıyla olan ilişkilerine göre anlamlı bir fark gösterdiği belirlenmiştir ($p < 0,05$). Toplumsal yapıda babanın otorite figürü ve ailenin karar merci konumunda olması, babası ile arası çok iyi olan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin anneleriyle olan ilişki durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına yönelik bulgular Tablo 28’de gösterilmiştir.

Tablo 28. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Anne İle İlişkileri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişken	Anne İle İlişki	N	S. Ort.	KW	p
Benlik Saygısı Düzeyi	Çok İyi	151	140,47	4,347	0,361
	İyi	120	159,30		
	Orta	22	143,36		
	Düşük	1	90,00		
	Çok Düşük	1	90,00		

Tablo 28’ e göre benlik saygısı düzeyinin anneleriyle olan ilişki durumlarına göre anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$). Anneleri ile ilişkilerini iyi ve çok iyi olarak değerlendiren öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 29’da benlik saygısı düzeyinin öğrencilerin ailesini aile içi iletişim konusunda nasıl değerlendirdiklerine yönelik durumları açısından fark gösterip göstermediği incelenmiştir.

Tablo 29. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Ailesini Aile İçi İletişim Konusunda Nasıl Değerlendirdiği İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişken	Ailesini Aile İçi İletişim Konusunda Nasıl Değerlendirdiği	N	S. Ort.	KW	p
Benlik Saygısı Düzeyi	Çok İyi	67	137,60	9,929	0,042
	İyi	152	141,05		
	Orta	57	163,17		
	Düşük	14	188,93		
	Çok Düşük	5	211,00		

Yapılan analiz sonucuna göre öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında ailesini aile içi iletişim konusunda nasıl değerlendirdiğine göre arasında anlamlı bir fark vardır ($p < 0,05$). Aile içi iletişimini çok düşük olarak değerlendiren öğrencinin benlik saygısı düzeyinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak da aile içi etkileşimden uzak olan bireylerin kararlarını kendileri almaları ve bu yönde kendilerini motive etmelerinin etkili olduğu düşünülebilir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin önemli sorunlarını paylaştıkları kişilere göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin analiz sonuçları Tablo 30’da gösterilmiştir.

Tablo 30. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Önemli Sorunlarını Paylaştıkları Kişiler İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişken	Önemli Sorunlarını Paylaştıkları Kişiler	N	S. Ort.	KW	p
Benlik Saygısı Düzeyi	Anne	126	141,58	6,536	0,163
	Baba	30	121,32		
	Arkadaş	98	161,58		
	Kardeş	40	155,15		
	Danışman	1	141,00		

Bulgulara göre; benlik saygısı düzeyleri açısından öğrencilerin önemli sorunlarını paylaştıkları kişiler arasında anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$). Ancak önemli sorunlarını arkadaşlarıyla paylaşan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumda akran dayanışmasının bireyin benlik saygısı düzeyini olumlu yönde etkilediği şeklinde bir yorumda bulunulabilir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında ailelerinin gelir gider düzeyleri açısından anlamlı fark olup olmadığı test edilmiş, sonuçlar Tablo 31’de gösterilmiştir.

Tablo 31. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Ailelerinin Gelir - Gider Durumu İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişken	Gelir - Gider Durumu	N	S. Ort.	KW	p
Benlik Saygısı Düzeyi	Gelir Giderden Az	45	147,64	0,042	0,979
	Gelir Gidere Denk	235	147,79		
	Gelir Giderden Çok	15	152,37		

Yapılan değerlendirme sonucu öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında ailelerinin gelir gider düzeyleri açısından anlamlı fark yoktur ($p > 0,05$). Ancak gelir düzeyi giderden çok olan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin içinde bulunduğu ekonomik durum ile kişinin benlik saygısı düzeyini arasında doğru orantı olduğu düşünülmektedir. Paranın güç kaynağı olarak kabul edildiği günümüzde geliri giderden çok olan öğrencilerin

kendilerinden emin, özgüveni yüksek, benlik algılarının diğerlerine göre daha fazla olduğu tahmin edilebilmektedir. Bunun yanı sıra devlet üniversitelerinde okuyan öğrencilerin genelinde gelir düzeyinin birbirine yakın olması, gelir ve gider arasındaki farkın benlik saygısı üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 32’ de öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin hemşirelik bölümünü isteyerek seçme durumuna göre değişip değişmediğinin test edilmesi için yapılan analiz sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 32. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Hemşirelik Bölümünü Kendi İstekleriyle Seçme Durumları ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişken	Hemşirelik Bölümünü İsteyerek Seçme Durumu	N	S. Ort.	MW	p
Benlik Saygısı Düzeyi	Evet	198	137,28	7480,0	0,002
	Hayır	97	169,89		

Tablo 32 incelendiğinde öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin hemşirelik bölümünü kendi istekleriyle seçme durumlarına göre farklılaştığı belirlenmiştir ($p < 0,05$). Hemşirelik bölümünü istemeyerek seçen öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin arkadaşları tarafından fikirlerinin izlenme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının test edilmesi için yapılan analiz sonuçları Tablo 33’ de gösterilmektedir.

Tablo 33. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Arkadaşları Tarafından Fikirlerinin İzlenme Durumu İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişken	Bireylerin Arkadaşları Tarafından Fikirlerinin İzlenme Durumu	N	S. Ort.	MW	p
Benlik Saygısı Düzeyi	Evet	250	144,70	4799,5	0,114
	Hayır	45	166,34		

Buna göre; öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında arkadaşları tarafından fikirlerinin izlenme durumu açısından anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$).

Ancak arkadaşları tarafından fikirlerinin izlenme durumuna hayır yanıtını veren öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedenin ise liderlik vasıfları ya da popülariteden uzak olan öğrencilerin savunma mekanizmalarını kullanarak benlik saygılarını yüksek tutmaları olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında sigara içme nedenine göre fark olup olmadığı incelenmiş Tablo 34'te gösterilmiştir.

Tablo 34. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Sigara İçme Nedeni İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişken	Sigara İçme Nedeni	N	S. Ort.	KW	p
Benlik Saygısı Düzeyi	İçmiyor	213	148,96	1,423	0,840
	Stres	54	144,26		
	Zevk İçin	16	141,63		
	Bağımlılık	8	138,38		
	Arkadaş Ortamı	4	192,25		

Yapılan istatistiksel analize göre, Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri arasında sigara içme nedenlerine göre anlamlı bir fark yoktur($p > 0,05$). Ancak sigara içme nedeni olarak arkadaş ortamının diğer nedenlere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bu da ortama ya da arkadaş grubuna kabul edilebilmenin benlik saygısı üzerinde olumlu yönde etki ettiği sonucunu düşündürebilmektedir.

Hemşirelik Fakültesi öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında alkol içme nedenlerine göre fark olup olmadığı yönündeki analiz sonuçları Tablo 35'te gösterilmiştir.

Tablo 35. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Alkol İçme Nedeni İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişken	Alkol İçme Nedeni	N	S. Ort.	KW	p
Benlik Saygısı Düzeyi	Yanıt Yok - İçmiyor	142	151,54	11,015	0,026
	Stres	26	147,19		
	Özenti	3	217,17		
	Zevk İçin	83	127,14		
	Arkadaş Ortamı	41	173,41		

Bulgulara göre; öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında alkol içme nedenlerine göre anlamlı bir fark vardır ($p < 0,05$). Özentiği alkol içme nedeni olarak belirten öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin diğer nedenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kişinin kendisini bir başkasının yerine koyarak yaptığı davranışlar onu rol model aldığı kişi gibi hissettirebileceği için özentili davranışları benlik saygı düzeyini yükseltebilir.

4.5. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Demografik Özelliklerin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Hemşirelik Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutlarından elde ettikleri puanların demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığının test edilmesi için Mann-Whitney U ve Kruskal - Wallis testleri yapılmıştır.

SBÇTÖ alt boyutlarından elde edilen puanların öğrencilerin yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının test edilmesi için yapılan analiz sonuçları Tablo 36'da gösterilmektedir.

Tablo 36. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Yaşları ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki

SBÇTÖ Alt Boyutları	Yaş	N	S. Ort.	MW	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	18 - 21 yaş	158	152,10	10175,50	0,373
	22 ve üzeri yaş	137	143,27		
İyimser Yaklaşım	18 - 21 yaş	158	147,00	10664,50	0,827
	22 ve üzeri yaş	137	149,16		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	18 - 21 yaş	158	152,97	10037,50	0,281
	22 ve üzeri yaş	137	142,27		
Boyun Eğici Yaklaşım	18 - 21 yaş	158	145,68	10456,00	0,614
	22 ve üzeri yaş	137	150,68		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	18 - 21 yaş	158	155,12	9698,50	0,119
	22 ve üzeri yaş	137	139,79		

Tablo 36' ya göre SBÇTÖ alt boyutlarından elde edilen puanlar açısından öğrencilerin yaş grupları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$). Öğrencilerin yaşlarının stresle başa çıkma tarzlarını etkilemediği görülmüştür.

Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre SBÇTÖ alt boyutlarından aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığının test edilmesi için yapılan analiz sonuçları Tablo 37’de gösterilmektedir.

Tablo 37. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyetleri ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki

SBÇTÖ Alt Boyutları	Cinsiyet	N	S. Ort.	MW	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	234	146,11	6695,00	0,454
	Erkek	61	155,25		
İyimser Yaklaşım	Kadın	234	146,44	6771,50	0,534
	Erkek	61	153,99		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Kadın	234	154,87	5529,00	0,007
	Erkek	61	121,64		
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	234	149,74	6730,50	0,491
	Erkek	61	141,34		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Kadın	234	151,70	6270,50	0,139
	Erkek	61	133,80		

Yapılan analiz sonuçlarına göre; SBÇTÖ alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımlarından elde edilen puanların öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Öğrencilerin cinsiyetlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bu boyutlarını etkilemediği görülmüştür. SBÇTÖ alt boyutlarından kendine güvensiz yaklaşım kullanımının öğrencilerin kadın-erkek olmalarına göre değiştiği belirlenmiştir ($p < 0,05$). Kadınların kendine güvensiz yaklaşım puanları erkeklere göre daha yüksektir. Bu farkın oluşmasında kadının toplumdaki yerinin erkeklere nazaran daha geri planda bırakılmasının etkili olduğu savunulabilir. Erkek çocuklara yetişme dönemlerinde kız çocuklarına göre daha ayrıcalıklı yaklaşımlarda bulunulması da bunun nedeni olarak görülebilir.

Öğrencilerin SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanların değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığının test edilmesi için yapılan analiz sonuçları Tablo 38’de gösterilmektedir.

Tablo 38. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Sınıf Değişkeni İle SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki

SBÇTÖ Alt Boyutları	Sınıf	N	S. Ort.	KW	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	1. Sınıf	98	151,09	1,460	0,692
	2. Sınıf	75	147,09		
	3. Sınıf	62	154,56		
	4. Sınıf	60	137,32		
İyimser Yaklaşım	1. Sınıf	98	153,06	0,863	0,834
	2. Sınıf	75	148,19		
	3. Sınıf	62	147,28		
	4. Sınıf	60	140,24		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	1. Sınıf	98	148,05	2,478	0,479
	2. Sınıf	75	153,22		
	3. Sınıf	62	133,99		
	4. Sınıf	60	155,87		
Boyun Eğici Yaklaşım	1. Sınıf	98	145,49	0,893	0,827
	2. Sınıf	75	149,73		
	3. Sınıf	62	142,35		
	4. Sınıf	60	155,77		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	1. Sınıf	98	154,08	1,254	0,740
	2. Sınıf	75	150,32		
	3. Sınıf	62	142,12		
	4. Sınıf	60	141,24		

Yapılan analiz sonucuna göre; SBÇTÖ alt boyutları açısından öğrencilerin sınıfları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$). Öğrencilerin sınıflarının stresle başa çıkma tarzlarını etkilemediği görülmüştür. İyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı birinci sınıfların daha fazla kullandığı, kendine güvenli yaklaşımı üçüncü sınıfların, kendine güvensiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını dördüncü sınıfların daha fazla kullandığı görülmektedir. Ancak bu fark bilimsel açıdan anlamlı olacak kadar büyük bir fark değildir.

Öğrencilerin SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanları açısından kardeş sayıları arasında fark olup olmadığının test edilmesi için yapılan analiz sonuçları Tablo 39’da gösterilmektedir.

Tablo 39. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Kardeş Sayıları ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki

SBÇTÖ Alt Boyutları	Kardeş Sayısı	N	S. Ort.	KW	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Tek çocuk	33	163,14	4,503	0,212
	2 Kardeş	135	155,36		
	3 Kardeş	70	136,28		
	4 ve üzeri	57	136,19		
İyimser Yaklaşım	Tek çocuk	33	145,94	3,818	0,282
	2 Kardeş	135	158,11		
	3 Kardeş	70	138,13		
	4 ve üzeri	57	137,36		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Tek çocuk	33	114,85	6,761	0,080
	2 Kardeş	135	157,33		
	3 Kardeş	70	148,77		
	4 ve üzeri	57	144,16		
Boyun Eğici Yaklaşım	Tek çocuk	33	134,53	1,758	0,624
	2 Kardeş	135	147,81		
	3 Kardeş	70	157,33		
	4 ve üzeri	57	144,80		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Tek çocuk	33	167,61	3,426	0,330
	2 Kardeş	135	149,76		
	3 Kardeş	70	146,74		
	4 ve üzeri	57	134,03		

Öğrencilerin kardeş sayılarına göre SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanların farklılaşıp farklılaşmadığının test edilmesi için yapılan analiz sonucuna göre; SBÇTÖ’ nin alt boyutlarından elde ettikleri puanlar açısından öğrencilerin kardeş sayıları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$). Dolayısıyla kardeş sayılarının SBÇTÖ alt boyutlarını çok fazla etkilemediği düşünülebilmektedir. Stresle başa çıkmada öğrencilerin tek çocuk olanların kendine güvenli yaklaşım ile sosyal destek arama yaklaşımını, iki çocuk olanların iyimser yaklaşım ve kendine güvensiz yaklaşımı, üç çocuk olanların ise boyun eğici yaklaşımı daha fazla kullandıkları görülmektedir. Ailedeki çocuk sayısı arttıkça ebeveynlerin maddi ve manevi destekleri kardeşler arasında bölünebilmektedir. Bu da öğrencilerin stresle baş etmede kullandıkları yöntemleri değiştirebilmektedir.

Öğrencilerin SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanları anne ve babalarının sağ olup olmama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının test edilmesi için yapılan analiz sonuçları Tablo 40’da gösterilmektedir.

Tablo 40. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Anne ve Babalarının Sağ Olup Olmadığı Durumu ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki

SBÇTÖ Alt Boyutları	Anne ve Babalarının Sağ Olup Olmadığı	N	S. Ort.	KW	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	İkisi De Sağ	272	149,55	4,603	0,237
	İkisi De Ölü	3	195,17		
	Anne Ölü-Baba Sağ	4	81,50		
	Baba Ölü-Anne Sağ	16	129,50		
İyimser Yaklaşım	İkisi De Sağ	272	148,82	0,502	0,918
	İkisi De Ölü	3	152,17		
	Anne Ölü-Baba Sağ	4	146,63		
	Baba Ölü-Anne Sağ	16	133,56		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	İkisi De Sağ	272	145,58	6,826	0,078
	İkisi De Ölü	3	85,67		
	Anne Ölü-Baba Sağ	4	182,88		
	Baba Ölü-Anne Sağ	16	192,19		
Boyun Eğici Yaklaşım	İkisi De Sağ	272	148,03	1,035	0,793
	İkisi De Ölü	3	120,67		
	Anne Ölü-Baba Sağ	4	120,25		
	Baba Ölü-Anne Sağ	16	159,56		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	İkisi De Sağ	272	151,42	7,247	0,064
	İkisi De Ölü	3	76,17		
	Anne Ölü-Baba Sağ	4	150,25		
	Baba Ölü-Anne Sağ	16	102,72		

Tablo 40’da gösterilen bulgulara göre; SBÇTÖ’ nin alt boyutlarından elde edilen puan açısından öğrencilerin anne babalarının sağ olup olmadığı durumları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$). Anne ve babası ölü olanların kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımları yüksek, kendine güvensiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımları düşük; anne ve babası sağ olanların sosyal destek arama yaklaşımları yüksek; baba ölü anne sağ olanların ise boyun eğici yaklaşımlarının yüksek olduğu görülmektedir.

SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanlarının Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin aile tipine göre farklılaşıp farklılaşmadığının test edilmesi için yapılan analiz sonuçları Tablo 41’de gösterilmektedir.

Tablo 41. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Aile Tipi İle SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki

SBÇTÖ Alt Boyutları	Aile Tipi	N(*)	S. Ort.	KW	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Çekirdek Aile	240	150,49	2,543	0,280
	Geniş Aile	40	140,71		
	Parçalanmış Aile	14	115,64		
İyimser Yaklaşım	Çekirdek Aile	240	150,64	2,979	0,225
	Geniş Aile	40	140,81		
	Parçalanmış Aile	14	112,71		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Çekirdek Aile	240	144,76	1,387	0,500
	Geniş Aile	40	158,63		
	Parçalanmış Aile	14	162,64		
Boyun Eğici Yaklaşım	Çekirdek Aile	240	141,75	6,704	0,035
	Geniş Aile	40	178,60		
	Parçalanmış Aile	14	157,29		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Çekirdek Aile	240	153,79	8,979	0,011
	Geniş Aile	40	128,20		
	Parçalanmış Aile	14	94,75		
(*) N=294 üzerinden değerlendirilmiştir.					

Tablo 41’ de gösterilen analiz sonucuna göre; SBÇTÖ’ nin boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutlarından elde ettikleri puanları açısından öğrencilerin aile tipi arasında anlamlı bir fark vardır ($p < 0,05$). Boyun eğici yaklaşım boyutuna bakıldığında geniş aileye sahip bireylerin diğerlerine oranla daha kabullenici bir tavır sergiledikleri görülmektedir. Bunun nedenlerinin ise geniş aile de karar mercilerinin aileyi oluşturan büyük kişilerin olması ile saygı unsurunun ön plana çıkması ve çatışacak çok sayıda insanın yer almasının zorluğu şeklinde düşünülebilir. Sosyal destek arama alt boyutunda ise çekirdek ailede yetişen bireylerin anlamlı bir fark oluşturmalarının nedeni olarak bireyin yalnızlık duygusundan kurtulma isteği düşünülebilir. SBÇTÖ’ nin diğer alt boyutlarından elde ettikleri puanları açısından öğrencilerin aile tipi arasında ise anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$).

SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanların Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin babaları ile ilişkilerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının test edilmesi için yapılan analiz sonuçları Tablo 42’de gösterilmektedir.

Tablo 42. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Baba İle İlişkileri ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki

SBÇTÖ Alt Boyutları	Baba İle İlişki	N	S. Ort.	KW	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Çok İyi	94	164,72	7,942	0,094
	İyi	136	144,86		
	Orta	43	121,78		
	Düşük	13	146,81		
	Çok Düşük	9	147,83		
İyimser Yaklaşım	Çok İyi	94	161,99	4,340	0,362
	İyi	136	143,05		
	Orta	43	137,26		
	Düşük	13	130,46		
	Çok Düşük	9	153,33		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Çok İyi	94	127,10	11,221	0,024
	İyi	136	154,28		
	Orta	43	175,27		
	Düşük	13	154,15		
	Çok Düşük	9	132,17		
Boyun Eğici Yaklaşım	Çok İyi	94	131,52	7,412	0,116
	İyi	136	151,76		
	Orta	43	157,69		
	Düşük	13	188,00		
	Çok Düşük	9	159,17		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Çok İyi	94	173,13	18,841	0,001
	İyi	136	146,59		
	Orta	43	113,90		
	Düşük	13	108,62		
	Çok Düşük	9	126,72		

Tablo 42’de gösterilen analiz sonucuna göre; SBÇTÖ’ nin kendine güvensiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları açısından öğrencilerin baba ile ilişki düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır ($p < 0,05$). Baba ile ilişki çok iyi ve çok düşük olanların kendine güvensiz yaklaşım puanları yüksek olduğu görülmektedir. Kendine güvensiz yaklaşım alt boyutunda görülen bu farkın nedeni olarak baba ile etkileşimi düşük olan öğrencilerin ailenin koruyucu misyonunu yüklenen ve güven kaynağını oluşturan baba ile iletişimin kopuk olması ile ilişkilendirilebilir. Sosyal destek arama yaklaşımına bakıldığında baba ile ilişkilerinin iyi ve çok iyi olduğunu belirten öğrencilerin durumunun ise diğerlerine göre daha

yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bunun nedeni öğrencinin babasına sosyal çevresindeki ilişkilerinde de başarılı olduğunu göstermek istemesi olarak düşünülebilir. SBÇTÖ' nin diğer alt boyutları açısından öğrencilerin baba ile ilişki düzeyleri arasında ise anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$).

Öğrencilerin SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanların anne ile ilişkilerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının test edilmesi için yapılan analiz sonuçları Tablo 43'te gösterilmektedir.

Tablo 43. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Anne İle İlişkileri ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki

SBÇTÖ Alt Boyutları	Anne İle İlişki	N	S. Ort.	KW	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Çok İyi	151	158,74	6,980	0,137
	İyi	120	134,54		
	Orta	22	144,00		
	Düşük	1	128,50		
	Çok Düşük	1	250,00		
İyimser Yaklaşım	Çok İyi	151	150,20	1,858	0,762
	İyi	120	144,68		
	Orta	22	151,48		
	Düşük	1	69,00		
	Çok Düşük	1	216,50		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Çok İyi	151	129,56	17,424	0,002
	İyi	120	169,70		
	Orta	22	160,02		
	Düşük	1	181,50		
	Çok Düşük	1	30,50		
Boyun Eğici Yaklaşım	Çok İyi	151	134,65	13,115	0,011
	İyi	120	162,35		
	Orta	22	172,41		
	Düşük	1	26,00		
	Çok Düşük	1	26,00		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Çok İyi	151	160,02	10,092	0,039
	İyi	120	140,81		
	Orta	22	107,80		
	Düşük	1	60,00		
	Çok Düşük	1	167,50		

Yapılan analiz sonucuna göre; SBÇTÖ' nin kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutlarından elde ettikleri puanların öğrencilerin anne ile ilişkilerine göre farklılaştığı görülmektedir ($p < 0,05$).

SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanların Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin ailesini aile içi iletişim konusunda nasıl değerlendirdiğine göre farklılaşıp farklılaşmadığının test edilmesi için yapılan analiz sonuçları Tablo 44'te gösterilmektedir.

Tablo 44. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Ailesini Aile İçi İletişim Konusunda Nasıl Değerlendirdiği ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki

SBÇTÖ Alt Boyutları	Ailesini Aile İçi İletişim Konusunda Nasıl Değerlendirdiği	N	S. Ort.	KW	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Çok İyi	67	174,01	13,280	0,010
	İyi	152	149,24		
	Orta	57	123,27		
	Düşük	14	116,36		
	Çok Düşük	5	132,20		
İyimser Yaklaşım	Çok İyi	67	161,70	5,141	0,273
	İyi	152	147,65		
	Orta	57	144,42		
	Düşük	14	110,71		
	Çok Düşük	5	120,20		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Çok İyi	67	126,83	10,654	0,031
	İyi	152	146,81		
	Orta	57	163,89		
	Düşük	14	196,04		
	Çok Düşük	5	152,20		
Boyun Eğici Yaklaşım	Çok İyi	67	130,14	4,246	0,374
	İyi	152	152,44		
	Orta	57	155,75		
	Düşük	14	145,39		
	Çok Düşük	5	171,30		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Çok İyi	67	165,51	9,380	0,052
	İyi	152	145,19		
	Orta	57	149,21		
	Düşük	14	118,71		
	Çok Düşük	5	67,00		

Yapılan analiz sonucuna göre; SBÇTÖ' nin kendine güvenli yaklaşım ve kendine güvensiz yaklaşım alt boyutlarından elde ettikleri puanların öğrencilerin ailesini aile içi iletişim konusunda nasıl değerlendirdiğine göre fark gösterdiği belirlenmiştir ($p < 0,05$). Öğrencilerin ailesini aile içi iletişim konusunda nasıl değerlendirdiği ile SBÇTÖ' nin diğer alt boyutları arasında ise anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$). Kendine güvenli yaklaşım aile içi iletişimi iyi ya da çok iyi

olanlarda yüksektir. Kendine güvensiz yaklaşım aile içi iletişimi düşük olanlarda daha yüksektir.

SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanların Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin önemli sorunlarını paylaştığı kişilere göre farklılaşıp farklılaşmadığının test edilmesi için yapılan analiz sonuçları Tablo 45'te gösterilmektedir.

Tablo 45. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Önemli Sorunlarını Paylaştıkları Kişiler ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki

SBÇTÖ Alt Boyutları	Önemli Sorunlarını Paylaştıkları Kişiler	N	S. Ort.	KW	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Anne	126	156,96	5,484	0,241
	Baba	30	155,15		
	Arkadaş	98	143,08		
	Kardeş	40	129,13		
	Danışman	1	42,00		
İyimser Yaklaşım	Anne	126	151,01	0,479	0,976
	Baba	30	145,55		
	Arkadaş	98	146,47		
	Kardeş	40	145,07		
	Danışman	1	109,00		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Anne	126	140,74	3,805	0,433
	Baba	30	139,02		
	Arkadaş	98	155,54		
	Kardeş	40	156,64		
	Danışman	1	247,50		
Boyun Eğici Yaklaşım	Anne	126	143,01	2,992	0,559
	Baba	30	130,83		
	Arkadaş	98	155,62		
	Kardeş	40	157,86		
	Danışman	1	150,50		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Anne	126	154,00	2,602	0,626
	Baba	30	155,17		
	Arkadaş	98	144,93		
	Kardeş	40	132,21		
	Danışman	1	109,00		

Yapılan analiz sonucuna göre; SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanların öğrencilerin önemli sorunlarını paylaştığı kişiler açısından anlamlı bir fark

göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Öğrencilerin önemli sorunlarını paylaştığı kişilerin stresle başa çıkma tarzlarını etkilemediği görülmüştür.

SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanların öğrencilerin ailelerinin gelir - gider durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik analiz bulguları Tablo 46’da gösterilmiştir.

Tablo 46. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Gelir - Gider Durumu ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki

SBÇTÖ Alt Boyutları	Gelir - Gider Durumu	N	S. Ort.	KW	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gelir Giderden Az	45	162,13	5,544	0,063
	Gelir Gidere Denk	235	142,72		
	Gelir Giderden Çok	15	188,33		
İyimser Yaklaşım	Gelir Giderden Az	45	154,24	8,615	0,013
	Gelir Gidere Denk	235	142,98		
	Gelir Giderden Çok	15	207,87		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Gelir Giderden Az	45	123,51	5,204	0,074
	Gelir Gidere Denk	235	153,62		
	Gelir Giderden Çok	15	133,37		
Boyun Eğici Yaklaşım	Gelir Giderden Az	45	133,56	2,820	0,244
	Gelir Gidere Denk	235	152,14		
	Gelir Giderden Çok	15	126,53		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Gelir Giderden Az	45	142,77	0,808	0,668
	Gelir Gidere Denk	235	147,90		
	Gelir Giderden Çok	15	165,33		

Tablo 46’den elde edilen bulgulara göre; SBÇTÖ’ nin iyimser yaklaşım alt boyutlarından elde ettikleri puanların öğrencilerin ailelerinin gelir - gider durumuna göre farklılaşmaktadır ($p < 0,05$). Gelir - gideri çok olanlar iyimser yaklaşım düzeyleri yüksek olduğu görülmektedir. Bunun nedeninin ise maddi açıdan sıkıntı yaşamadıkları için hayata daha pozitif yönlerden yaklaşabilmelerinin etkili olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin ailelerinin gelir - gider durumuna göre SBÇTÖ’ nin diğer alt boyutlarından elde ettikleri puanların ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanların Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin hemşirelik bölümünü kendi istekleriyle seçme durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı Tablo 47’de gösterilmiştir.

Tablo 47. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Hemşirelik Bölümünü Kendi İstekleriyle Seçme Durumları ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki

SBÇTÖ Alt Boyutları	Bölümünü İsteyerek Seçme Durumu	N	S. Ort.	MW	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	198	152,63	8686,00	0,181
	Hayır	97	138,55		
İyimser Yaklaşım	Evet	198	151,57	8896,50	0,300
	Hayır	97	140,72		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Evet	198	142,43	8501,00	0,108
	Hayır	97	159,36		
Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	198	142,71	8556,50	0,127
	Hayır	97	158,79		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Evet	198	154,89	8239,00	0,045
	Hayır	97	133,94		

Yapılan analiz sonucuna göre; SBÇTÖ’ nin sosyal destek arama boyutundan elde ettikleri puanların öğrencilerin hemşirelik bölümünü kendi istekleriyle seçme durumlarına göre fark gösterdiği belirlenmiştir ($p < 0,05$). Bölümü isteyerek seçen öğrencilerin sosyal destek arama yaklaşımından elde ettikleri puanların daha yüksek olduğu görülmektedir. Bölümü isteyerek seçen öğrencilerin kendi ideallerini paylaşan insanlarla daha fazla zaman geçirme isteği ile mevcut bilgi, deneyim ve duygularını paylaşabilme arzularının bu duruma neden olduğu düşünülebilir. Öğrencilerin hemşirelik bölümünü kendi istekleriyle seçme durumlarına göre SBÇTÖ’ nin diğer alt boyutlarından elde ettikleri puanlar ise farklılaşmaktadır ($p > 0,05$).

SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanların öğrencilerin arkadaşları tarafından fikirlerinin izlenme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 48’de gösterilmiştir.

Tablo 48. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Arkadaşları Tarafından Fikirlerinin İzlenme Durumları ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki

SBÇTÖ Alt Boyutları	Arkadaşları Tarafından Fikirlerinin İzlenme Durumu	N	S. Ort.	MW	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	250	154,10	4101,00	0,004
	Hayır	45	114,13		
İyimser Yaklaşım	Evet	250	151,50	4749,00	0,093
	Hayır	45	128,53		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Evet	250	143,51	4502,00	0,032
	Hayır	45	172,96		
Boyun Eğici Yaklaşım	Evet	250	144,82	4829,50	0,129
	Hayır	45	165,68		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Evet	250	148,64	5464,50	0,758
	Hayır	45	144,43		

Tablo 48’ de gösterilen istatistiksel çalışmaya göre; SBÇTÖ’ nin kendine güvenli yaklaşım ve kendine güvensiz yaklaşım alt boyutlarından elde ettikleri puanların öğrencilerin arkadaşları tarafından fikirlerinin izlenme durumlarına göre anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Kendine güvenli yaklaşımda fikirleri izlenenler, kendine güvensiz yaklaşımda ise fikirleri izlenmeyenlerin puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bireylerin içinde bulundukları sosyal çevrede mevcut fikirlerini kabullendirmesi güvenli yaklaşım oranını artırırken, fikirlerinin benimsenmemesi güvenli yaklaşım oranını azaltmaktadır. Çünkü birey toplum tarafından benimsendikçe kendine olan yaklaşımı da olumlu yönde etkilenmektedir. Öğrencilerin arkadaşları tarafından fikirlerinin izlenme durumları ile SBÇTÖ’ nin diğer alt boyutları arasında ise anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$).

SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanların Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin sigara içme nedenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının test edilmesi için yapılan analiz sonuçları Tablo 49’da gösterilmektedir.

Tablo 49. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Sigara İçme Nedeni ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki

SBÇTÖ Alt Boyutları	Sigara İçme Nedeni	N	S. Ort.	KW	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	İçmiyor	213	146,69	5,858	0,210
	Stres	54	160,13		
	Zevk İçin	16	144,66		
	Bağımlılık	8	153,31		
	Arkadaş Ortamı	4	56,50		
İyimser Yaklaşım	İçmiyor	213	148,08	2,994	0,559
	Stres	54	152,25		
	Zevk İçin	16	156,72		
	Bağımlılık	8	132,75		
	Arkadaş Ortamı	4	82,25		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	İçmiyor	213	142,28	5,766	0,217
	Stres	54	158,66		
	Zevk İçin	16	185,59		
	Bağımlılık	8	135,81		
	Arkadaş Ortamı	4	182,63		
Boyun Eğici Yaklaşım	İçmiyor	213	143,82	3,645	0,456
	Stres	54	157,31		
	Zevk İçin	16	147,69		
	Bağımlılık	8	166,25		
	Arkadaş Ortamı	4	209,63		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	İçmiyor	213	149,27	0,467	0,977
	Stres	54	141,62		
	Zevk İçin	16	151,28		
	Bağımlılık	8	154,56		
	Arkadaş Ortamı	4	140,00		

Yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre; SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanların öğrencilerin sigara içme nedenlerine göre anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$). Öğrencilerin sigara içme nedeninin stresle başa çıkma tarzlarını etkilemediği görülmüştür.

SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanların Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin alkol içme nedenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının test edilmesi için yapılan analiz sonuçları Tablo 50’de gösterilmektedir.

Tablo 50. Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Alkol İçme Nedeni ve SBÇTÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişki

SBÇTÖ Alt Boyutları	Alkol İçme Nedeni	N	S. Ort.	KW	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Yanıt Yok - İçmiyor	142	144,20	3,352	0,501
	Stres	26	132,25		
	Özenti	3	106,17		
	Zevk İçin	83	158,76		
	Arkadaş Ortamı	41	152,41		
İyimser Yaklaşım	Yanıt Yok - İçmiyor	142	146,65	6,477	0,166
	Stres	26	142,60		
	Özenti	3	63,50		
	Zevk İçin	83	161,87		
	Arkadaş Ortamı	41	134,22		
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Yanıt Yok - İçmiyor	142	151,75	7,765	0,101
	Stres	26	149,00		
	Özenti	3	179,33		
	Zevk İçin	83	128,95		
	Arkadaş Ortamı	41	170,66		
Boyun Eğici Yaklaşım	Yanıt Yok - İçmiyor	142	161,49	11,706	0,020
	Stres	26	154,67		
	Özenti	3	143,33		
	Zevk İçin	83	121,78		
	Arkadaş Ortamı	41	150,48		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Yanıt Yok - İçmiyor	142	143,92	2,834	0,586
	Stres	26	130,00		
	Özenti	3	165,50		
	Zevk İçin	83	154,67		
	Arkadaş Ortamı	41	158,74		

Tablo 50’de gösterilen analiz sonucuna göre; SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanların öğrencilerin alkol içme nedenlerine göre anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir ($p > 0,05$). Öğrencilerin alkol içme nedeninin stresle başa çıkma tarzlarını etkilemediği görülmüştür.

4.6. Öğrencilerin Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki

Öğrencilerin benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin yönü ve şiddeti hakkında bilgi edinmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Analizi yaparken veriler parametrik olmadığı için Pearson Testi yerine Spearman Testi tercih edilmiştir. Buna göre yapılan Spearman testi sonuçları Tablo 51’de verilmiştir.

Tablo 51. SBÇTÖ Puanları ve Rosenberg Benlik Saygısı Alt Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki İlişki

SBÇTÖ Alt Boyutları		Rosenberg Benlik Saygısı Toplam Puanı
Kendine Güvenli Yaklaşım	R	0,301 **
	P	0,000
İyimser Yaklaşım	R	0,225 **
	P	0,000
Kendine Güvensiz Yaklaşım	R	-0,420 **
	P	0,000
Boyun Eğici Yaklaşım	R	-0,301 **
	P	0,000
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	R	0,135 *
	P	0,021

** . Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı.

* . Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlı.

Tablo 51’de, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanlarının SBÇTÖ’ nün alt ölçeklerinin puan ortalamaları ile korelasyonları verilmiştir. Buna göre araştırma kapsamına alınan öğrencilerin (N = 295); kendine güvenli yaklaşımı alt ölçek puanı ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu; bu değer de istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (r = 0,30 ; p = 0,00). İyimser yaklaşım alt ölçek puanı ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puan ortalaması arasındaki ilişki ise pozitif olmakla beraber istatistiksel olarak bu ilişki de anlamlıdır (r = 0,22; p = 0,00).

Kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt ölçek puanları ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puan ortalaması arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = - 0,42$; $r = - 0,30$; $p = 0,00$). Sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçek puanı ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puan ortalaması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = 0,13$; $p = 0,02$).

Analiz sonuçlarına göre; öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımlarından elde edilen puanlarının da arttığı görülmektedir. Yani yüksek benlik saygısına sahip öğrencilerin bu yaklaşımları daha fazla kullandıkları benzer şekilde bu yaklaşımları kullanan öğrencilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır. Benlik saygısı yüksek olan kişi kendine daha fazla güvenir, olaylara ve kişilere iyimser yaklaşır ve yaşama dair daha doğru kararlar alabilir. Buna karşın kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanları arttıkça benlik saygısı düzeyinin azaldığı yani benlik saygısı düşük olan bireylerin bu yaklaşımları daha sık kullandığı görülmektedir.

Kendine güvensiz yaklaşım sergileyen hemşirelerin benlik saygılarının da düşük olduğu sonucuna varılmaktadır. Bu durum özellikle çalışma ortamında telafisi mümkün olmayan sonuçlar doğurabilmektedir. Çünkü sağlık sektörü oldukça önemli ve dikkat gerektiren bir çalışma ortamıdır. Yapılan hataların çoğunlukla geri dönüşü mümkün olmamaktadır. Örneğin kendine güvensiz yaklaşım sergileyen hemşirelerin işleri ile ilgili verecekleri kararsızlıklar ya da yanlış davranışlar hastanın ölümüne varan sonuçlar doğurabilir.

Boyun eğici yaklaşımı tercih eden bireylerin de düşük saygısına sahip olduğu görülmektedir. Çalışma yaşamında yöneticilerin, işverenlerin çalışanlar üzerinde psikolojik baskı ve mobing uyguladığı zaman zaman görülebilmektedir. Bu durum sağlık kurumlarında da ortaya çıkabilmektedir. Hemşireler yorucu ve fedakarlık isteyen bir mesleğe sahiptir. Bu durum çalışma ortamında çeşitli sorunlar yaşamalarına neden olabilmektedir. Benlik saygısı düzeyi düşük olan hemşireler özellikle işverenlerine ve yöneticilerine karşı boyun eğici yaklaşımı tercih ederek kabullenici bir tutum içine girebilirler. Böyle bir tutum sergilenmesi yine hasta

açısından olumsuz sonuçlar doğurabilir. Hemşirenin idari amiri ya da çalışma arkadaşı bakım hizmeti verdiği hasta için olumsuz sonuçlar doğurabilecek bir uygulamayı yapmasında ısrarcı davranışlar sergilerse ve hemşire bu uygulamanın yanlış olduğunu bilerek boyun eğip kabullenirse yasal bir suç işlemiş olur. Bu durum hasta için geri dönüşü mümkün olmayan sonuçlara yol açabilir. Aynı zamanda hemşire mesleki açıdan kendisine olan saygısını ve saygınlığını yitirmiş olmaktadır.

SONUÇ

Benlik kavramı, kişisel özellikler, yetenekler, amaçlar ve inançlardan oluşan bir bütündür. Benlik insanların kendisine ait duygu ve düşüncelerinin bir parçası olarak ortaya çıkar. Benlik, kişinin ne olduğu ve ileride ne olacağını, başka insanların kendisine dair neleri düşünmelerini arzu ettiğini yansıtan bir olgudur. Benlik saygısı ise insanın şahsi niteliklerini beğenmesi, değerli görmesini yansıtır ve kendisini değerlendirmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Benlik saygısı insanın doğumuyla başlar, erişkinlikte gelişimine devam ederek ilerleyen dönemlerde sosyal ve toplumsal olaylardan etkilenir. Benlik saygısı, insanın davranışlarını şekillendirerek yaşamını etkiler.

Stres hayatın kaçınılmaz bir gerçeğidir. Günlük yaşamda insanlar hızla gelişen teknoloji, toplumsal ve sosyokültürel değişim sonucunda sürekli stres yaratan durumlarla karşı karşıya kalabilirler. İnsan, stresle baş etmede var olan soruna karşı çözüm üretmeyi ya da stresin neden olduğu problemi kabul etmeyi seçebilir. Stres ve stresle başa çıkma, yaşamın her döneminde olduğu gibi gençlik döneminde de oldukça önemlidir. Çünkü gençlik, toplumsal, bedensel ve psikolojik yönleriyle değişimin ve gelişimin bir arada yaşandığı bir dönemdir. Stresle başa etmek adına gerilim altındaki bireyin kendinde stres oluşturan etkenleri bilmesi, stresle baş etme ile bilgilenebilmesi ve ihtiyaç halinde stresle baş etme tekniklerinden yararlanması gerekmektedir.

Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde benlik saygısı düzeyinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş aralarında anlamlı bir fark saptanmıştır. Buna göre **“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde yaş arttıkça benlik saygısı düzeyi azalmaktadır”** varsayımı kabul edilmiştir. Yaşı daha genç olan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında genç yaştakilerin yükseköğretim kurumlarına giriş sınavlarında daha başarılı olmaları ya da hedeflerine yüksek yaş gruplarına göre daha erken ulaşmalarının etken olduğu düşünülmektedir.

Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin kadın-erkek olmaları ile arasında anlamlı fark olup olmadığı incelenmiştir. Kadınların benlik

saygısı düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri açısından kadın erkek olmaları ile arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre **“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde kadınların benlik saygısı düzeyi erkeklere oranla daha yüksektir”** varsayımı kabul edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında mesleki ön yargının etkisi ile hemşireliğin bayan mesleği olarak lanse edilmesinin büyük bir etken olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin eğitim gördükleri sınıf ile değişip değişmediği incelendiğinde birinci sınıfta okuyan öğrencilerin diğer sınıflarda okuyan öğrencilere göre benlik saygısı düzeyinin en yüksek olduğu, bu değerin ikinci ve üçüncü sınıfta azaldığı, dördüncü sınıfta ise üçüncü sınıfa göre biraz daha artış gösterdiği saptanmıştır. Yapılan çalışmada benlik saygısı düzeyi açısından sınıflar arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Buna göre **“Hemşirelik Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi diğer öğrencilere göre daha yüksektir”** varsayımı kabul edilmiştir. Benlik saygısı düzeyinin birinci sınıflarda diğer sınıflara göre daha yüksek olmasının nedeni girdikleri sınavdan başarılı olarak çıkıp üniversite hayatına atılmaları ile oluşan başardım duygusunun ön plana çıkmasıdır. Bu oran sınıf sayısı arttıkça azalmakta ancak son sınıfta tekrar artış göstermektedir. Bunun nedeni ise öğrencilerin mesleki anlamda donanıma sahip olabilmeleri, hastane ortamındaki stajlarında aktif çalışarak teorik bilgilerini pratiğe dökmeleri ve mezun olabilecek duruma gelmelerinin etkili olabildiği sonucu çıkarılabilmektedir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinden kardeş sayılarına göre fark olup olmadığı incelenmiş aralarında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Buna göre **“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde ailede tek çocuk olan bireylerin benlik saygısı düzeyleri diğer bireylere göre daha yüksektir”** varsayımı reddedilmiştir. Ancak öğrencilerden iki kardeş olanların benlik saygısı düzeylerinin diğerlerine göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin anne babalarının sağ olup olmadığı durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş aralarında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Buna göre **“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden anne ve babası sağ olan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri diğer öğrencilere göre daha**

yüksektir” varsayımı reddedilmiştir. Ancak anne babası sağ olan öğrencilere göre ebeveynlerinin birisi ya da her ikisi olmayan öğrencilerin benlik saygısı düzeyi ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak gencin kararlarında ve yaptığı işlerde bireyselliğinin ön plana çıkması etken olarak düşünülebilir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile aile tipleri arasındaki ilişki incelenmiş aralarında anlamlı bir fark saptanmıştır. Buna göre **“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden parçalanmış aileye sahip olan öğrencilerin benlik saygısı düzeyi diğer öğrencilere göre daha yüksektir”** varsayımı kabul edilmiştir. Parçalanmış aileye mensup öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunda da yine öğrencinin tek başına karar vermesinin etkili olduğu düşünülebilir. Geniş ailedeki oranın çekirdek aileye göre yüksek olmasında ise aile bireylerinin sayısının fazla olması nedeniyle gencin kararlarında bireysel davranmasının etkili olduğu savunulabilir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin babalarıyla olan ilişkilerine göre anlamlı bir fark gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre **“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden babasıyla ilişkisini düşük olarak değerlendiren öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri diğer öğrencilere göre daha yüksektir”** varsayımı kabul edilmiştir. Toplumsal yapıda babanın otorite figürü ve ailenin karar merci konumunda olması, babası ile arası çok iyi olan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin anneleriyle olan ilişki durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş aralarında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Buna göre **“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden annesiyle ilişkisini iyi olarak değerlendiren öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri diğer öğrencilere göre yüksektir”** varsayımı reddedilmiştir. Ancak anneleri ile ilişkilerini iyi ve çok iyi olarak değerlendiren öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin ailesini aile içi iletişim konusunda değerlendirme durumu arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Buna göre

“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden aile içi iletişimlerinin çok düşük olduğunu belirten bireylerin benlik saygısı düzeyleri diğer öğrencilere göre daha yüksektir.” varsayımı kabul edilmiştir. Aile içi iletişimini çok düşük olarak değerlendiren öğrencinin benlik saygısı düzeyinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak da aile içi etkileşimden uzak olan bireylerin kararlarını kendileri almaları ve bu yönde kendilerini motive etmelerinin etkili olduğu düşünülebilir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin önemli sorunlarını paylaştıkları kişilere göre farklılık gösterip göstermedi incelenmiştir. Bulgulara göre; benlik saygısı düzeyleri açısından öğrencilerin önemli sorunlarını paylaştıkları kişiler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Buna göre **“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden önemli sorunlarını annesiyle paylaşan bireylerin benlik saygısı düzeyleri önemli sorunlarını diğer kişilerle paylaşan bireylere göre daha yüksektir”** varsayımı reddedilmiştir. Ancak önemli sorunlarını arkadaşlarıyla paylaşan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumda akran dayanışmasının bireyin benlik saygısı düzeyini olumlu yönde etkilediği şeklinde bir yorumda bulunulabilir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında ailelerinin gelir gider düzeyleri açısından anlamlı fark olup olmadığı test edilmiş aralarında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Buna göre **“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde ailenin gelirinin giderden çok olduğu bireylerde benlik saygısı düzeyi gelir giderden az ve gelir gidere denk olan bireylere göre daha yüksektir”** varsayımı reddedilmiştir. Ancak gelir düzeyi giderden çok olan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin içinde bulunduğu ekonomik durum ile kişinin benlik saygısı düzeyini arasında doğru orantı olduğu düşünülmektedir. Paranın güç kaynağı olarak kabul edildiği günümüzde geliri giderden çok olan öğrencilerin kendilerinden emin, özgüveni yüksek, benlik algılarının diğerlerine göre daha fazla olduğu tahmin edilebilmektedir. Bunun yanı sıra devlet üniversitelerinde okuyan öğrencilerin genelinin gelir düzeyinin birbirine yakın olması, gelir ve gider arasındaki farkın benlik saygısı üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin hemşirelik bölümünü isteyerek seçme durumuna göre değişip değişmediği test edilmiştir. Bulgular incelendiğinde öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin hemşirelik bölümünü kendi istekleriyle seçme durumlarına göre farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre **“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde hemşirelik bölümünü istemeyerek seçen öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri hemşirelik bölümünü isteyerek seçenlere göre daha yüksektir”** varsayımı kabul edilmiştir. Hemşirelik bölümünü istemeyerek seçen öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin arkadaşları tarafından fikirlerinin izlenme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında arkadaşları tarafından fikirlerinin izlenme durumu açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Buna göre **“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden arkadaşları tarafından fikirleri izlenen bireylerin benlik saygısı düzeyleri arkadaşları tarafından fikirleri izlenmeyen bireylere göre daha yüksektir”** varsayımı reddedilmiştir. Ancak arkadaşları tarafından fikirlerinin izlenme durumuna hayır yanıtını veren öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedenin ise liderlik vasıfları ya da popülariteden uzak olan öğrencilerin savunma mekanizmalarını kullanarak benlik saygılarını yüksek tutmaları olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında sigara içme nedenine göre fark olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analize göre, Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri arasında sigara içme nedenlerine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Buna göre **“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinden stres nedeniyle sigara içen bireylerin benlik saygısı düzeyleri diğer nedenlerle sigara içenlere göre daha yüksektir”** varsayımı reddedilmiştir. Ancak sigara içme nedeni olarak arkadaş ortamının diğer nedenlere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bu da ortama ya da arkadaş grubuna kabul edilebilmenin benlik saygısı üzerinde olumlu yönde etki ettiği sonucunu düşündürebilmektedir.

Hemşirelik Fakültesi öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında alkol içme nedenlerine göre fark olup olmadığı incelenmiş aralarında anlamlı bir fark saptanmıştır. Buna göre **“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinde özentî nedeniyle**

alkol içen bireylerin benlik saygısı düzeyleri diğer nedenlerle alkol içenlere göre daha yüksektir” varsayımı kabul edilmiştir. Özentiyi alkol içme nedeni olarak belirten öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin diğer nedenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kişinin kendisini bir başkasının yerine koyarak yaptığı davranışlar onu rol model aldığı kişi gibi hissettirebileceği için özentili davranışları benlik saygı düzeyini yükseltebilir.

Yapılan çalışmada Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin SBÇTÖ’ nin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutlarından elde ettikleri puanların demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Öğrencilerin SBÇTÖ alt boyutlarından elde ettikleri puanların yaş, sınıf, anne babalarının sağ olup olmadığı durumları, önemli sorunlarını paylaştığı kişi ve sigara içme nedenlerine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Dolayısıyla **“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları kullanımı demografik özelliklerine göre farklılaşmaktadır”** varsayımı bu demografik özelliklere göre reddedilmiştir.

SBÇTÖ alt boyutlarından elde edilen puanlar öğrencilerin; cinsiyet, kardeş sayısı, aile tipi, baba ile ilişki durumu, anne ile ilişki durumu, ailesini aile içi iletişim konusunda nasıl değerlendirdiği, gelir gider durumu, hemşirelik bölümünü isteyerek seçme durumu, arkadaşları tarafından fikirlerinin izlenme durumu ve alkol içme nedenlerine göre fark göstermektedir. SBÇTÖ alt boyutlarından boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımından elde ettikleri puanların öğrencilerin aile tipine göre, kendine güvensiz yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımından elde ettikleri puanların öğrencilerin baba ile ilişkilerine göre, kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımından elde ettikleri puanların annelerle ilişkilerine göre, kendine güvenli yaklaşım ve kendine güvensiz yaklaşımdan elde ettikleri puanların aile içi iletişimlerine göre, iyimser yaklaşımdan elde ettikleri puanların ailelerinin gelir - gider durumuna göre, sosyal destek arama yaklaşımından elde ettikleri puanların hemşirelik bölümünü isteyerek seçme durumlarına göre, kendine güvenli yaklaşım ve kendine güvensiz yaklaşımdan elde ettikleri puanların arkadaşları tarafından fikirlerinin izlenme durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Alkol içme nedeni boyun eğici yaklaşıma göre, kendine güvensiz yaklaşımda cinsiyet, kardeş sayısı ve anne baba sağ olma durumları farklılık göstermektedir. Alkol içmeyen öğrencilerin stresle baş etmede boyun eğici yaklaşımı tercih ettikleri saptanmıştır. Hemşirelik fakültesinde eğitim gören iki kardeş olan kadın öğrencilerin aile içi iletişimi düşük olan öğrenciler stresle baş etmede kendine güvensiz yaklaşımı tercih ettikleri tespit edilmiştir. Buna göre **“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları demografik özelliklere göre farklılaşmaktadır”** varsayımı bu demografik özelliklere göre kısmen kabul edilmektedir.

Kadınların kendine güvensiz yaklaşım puanları erkeklere göre daha yüksektir. Bu farkın oluşmasında kadının toplumdaki yerinin erkeklere nazaran daha geri planda bırakılmasının etkili olduğu savunulabilir. Erkek çocuklara yetişme dönemlerinde kız çocuklarına göre daha ayrıcalıklı yaklaşımlarda bulunulması da bunun nedeni olarak görülebilir. Stresle başa çıkmada öğrencilerin tek çocuk olanların kendine güvenli yaklaşım ile sosyal destek arama yaklaşımını, iki çocuk olanların iyimser yaklaşım ve kendine güvensiz yaklaşımı, üç çocuk olanların ise boyun eğici yaklaşımı daha fazla kullandıkları görülmektedir. Ailedeki çocuk sayısı arttıkça ebeveynlerin maddi ve manevi destekleri kardeşler arasında bölünebilmektedir. Bu da öğrencilerin stresle baş etmede kullandıkları yöntemleri değiştirebilmektedir.

Boyun eğici yaklaşım boyutuna bakıldığında geniş aileye sahip bireylerin diğerlerine oranla daha kabullenici bir tavır sergiledikleri görülmektedir. Bunun nedenlerinin ise geniş aile de karar mercilerinin aileyi oluşturan büyük kişilerin olması ile saygı unsurunun ön plana çıkması ve çatışacak çok sayıda insanın yer almasının zorluğu şeklinde düşünülebilir. Sosyal destek arama alt boyutunda ise çekirdek ailede yetişen bireylerin anlamlı bir fark oluşturmalarının nedeni olarak bireyin yalnızlık duygusundan kurtulma isteği düşünülebilir.

Baba ile ilişki çok iyi ve çok düşük olanların kendine güvensiz yaklaşım puanları yüksek olduğu görülmektedir. Kendine güvensiz yaklaşım alt boyutunda görülen bu farkın nedeni olarak baba ile etkileşimi düşük olan öğrencilerin ailenin koruyucu misyonunu yüklenen ve güven kaynağını oluşturan baba ile iletişimin kopuk olması ile ilişkilendirilebilir. Sosyal destek arama yaklaşımına bakıldığında

baba ile ilişkilerinin iyi ve çok iyi olduğunu belirten öğrencilerin durumunun ise diğerlerine göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bunun nedeni öğrencinin babasına sosyal çevresindeki ilişkilerinde de başarılı olduğunu göstermek istemesi olarak düşünülebilir.

Gelir - gideri çok olanlar iyimser yaklaşım düzeyleri yüksek olduğu görülmektedir. Bunun nedeninin ise maddi açıdan sıkıntı yaşamadıkları için hayata daha pozitif yönlerden yaklaşabilmelerinin etkili olduğu düşünülmektedir. Bölümü isteyerek seçen öğrencilerin sosyal destek arama yaklaşımından elde ettikleri puanların daha yüksek olduğu görülmektedir. Bölümü isteyerek seçen öğrencilerin kendi ideallerini paylaşan insanlarla daha fazla zaman geçirme isteği ile mevcut bilgi, deneyim ve duygularını paylaşabilme arzularının bu duruma neden olduğu düşünülebilir.

Kendine güvenli yaklaşımda fikirleri izlenenler, kendine güvensiz yaklaşımda ise fikirleri izlenmeyenlerin puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bireylerin içinde bulundukları sosyal çevrede mevcut fikirlerini kabullendirmesi güvenli yaklaşım oranını arttırırken, fikirlerinin benimsenmemesi güvenli yaklaşım oranını azaltmaktadır. Çünkü birey toplum tarafından benimsedikçe kendine olan yaklaşımı da olumlu yönde etkilenmektedir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanının SBÇTÖ' nün alt ölçeklerinin puan ortalamaları ile ilişkisini inceleyen analize göre kendine güven yaklaşımı alt ölçek puanı ile Rosenberg benlik saygısı toplam puanı arasında zayıf ve negatif yönde bir ilişki olduğu; bu değer de istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Buna göre; öğrencilerin kendine güvenli yaklaşımları arttıkça benlik saygıları azalmaktadır.

İyimser yaklaşım alt ölçek puanı ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puan ortalaması arasındaki ilişki ise çok zayıf ve negatif olmakla beraber istatistiksel olarak bu ilişki oldukça anlamlı bulunmuştur. Dolayısıyla öğrencilerin iyimser yaklaşımları arttıkça benlik saygılarının azaldığı görülmektedir.

Kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt ölçek puanları ile Rosenberg Benlik Saygısı toplam puan ortalaması arasında zayıf ve pozitif yönde oldukça anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre; öğrencilerin kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımları arttıkça benlik saygıları da artmaktadır.

Sosyal destek arama yaklaşımı alt ölçek puanı ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçek toplam puan ortalaması arasında ise çok zayıf ve negatif yönde oldukça anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre; öğrencilerin sosyal destek arama yaklaşımı arttıkça benlik saygıları azalmaktadır. Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasında ilişkiyi ölçmek için yapılan analize göre **“Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları kullanımı arasında ilişki vardır”** varsayımı kabul edilmiştir.

Bu çalışmanın sonuçları genel olarak ele alındığında Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri arttıkça kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımlarından elde edilen puanlarının da arttığı görülmektedir. Yani yüksek benlik saygısına sahip öğrencilerin bu yaklaşımları daha fazla kullandıkları benzer şekilde bu yaklaşımları kullanan öğrencilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır. Benlik saygısı yüksek olan kişi kendine daha fazla güvenir, olaylara ve kişilere iyimser yaklaşır ve yaşama dair daha doğru kararlar alabilir. Buna karşın kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanları arttıkça benlik saygısı düzeyinin azaldığı yani benlik saygısı düşük olan bireylerin bu yaklaşımları daha sık kullandığı görülmektedir.

Yapılan araştırmadan elde edilen bulgular ışığında; Hemşirelik Fakültesi öğrencileri ile bu tarz çalışmaların devam ettirilmesi ve sisteme yerleştirilmesi, öğrencilerin benlik saygısı ve stresle baş etme yöntemlerinin farklı ölçüm araçlarıyla ölçülerek sonuçlarının bu çalışma sonuçları ile karşılaştırılması, öğrencilerin sosyal ve akademik öğrencilerinin benlik saygısını ve stresle başa çıkma yöntemlerini geliştirici etkinlikler yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Hemşirelik Fakültesi'ne yalnızca mesleki gelişim açısından şart olan akademik yeterliliklerin kazandırılması şeklinde bakılmayarak, öğrencilerin sosyal

ve kişilik özellikleri yönünden de gelişimlerinin destekleneceği kurumlar olarak düzenlenmesi, öğrencilerin eğitim gördükleri üniversitelerde psikolojik danışma ya da rehberlik birimleri kurulup, gençlerin ihtiyaç halinde uzman görüşüne başvurup desteklenmesi, öğrencilerin kişilik yapıları saptanarak stresle baş etmesindeki etkileri konusunda bilgilendirilmesi önerilebilir. Ayrıca araştırmanın sınırlılıkları arasında yer alan Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi yelpazesi daha da genişletilerek farklı üniversitelerde bu çalışmaların yapılıp çıkan sonuçların karşılaştırılabilmesi sağlanarak literatüre katkıda bulunulabilir.

KAYNAKLAR

KİTAPLAR

- Altuntaş, E., Stres yönetimi, İstanbul, 2003.
- Aydın, İ., İş Yaşamında Stres, Ankara, 2008.
- Bacanlı, H., Sosyal İlişkilerde Benlik (Kendini Ayarlama Psikolojisi), İstanbul, 2004.
- Baltaş, A., Ekip Çalışması ve Liderlik, İstanbul, 2001.
- Baltaş, A. - Baltaş, Z., Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul, 2006.
- Baltaş, Z., Sağlık Psikolojisi, İstanbul, 2007.
- Budak, S., Psikoloji Sözlüğü, Ankara, 2000.
- Burger, J. M., Kişilik Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri (Çev. E. Sarıoğlu), İstanbul, 2006.
- Can, H., Organizasyon ve Yönetim, Ankara, 2005.
- Cüceloğlu, D., İnsan ve Davranışı, 2007.
- Çelen, N., Ergenlik ve Genç Yetişkinlik, İstanbul, 2007.
- Dangaç, G., İş Hayatında Farklı Kişilikler, Balıkesir, 2007.
- Dinçer, Ö., Örgüt Geliştirme-Teori, Uygulama ve Teknikler, İstanbul, 1994.
- Erden, M. - Akman Y., Eğitim Psikolojisi, Ankara 2009.
- Eren, E., Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, İstanbul, 2010.
- Eroğlu, F., Davranış Bilimleri, İstanbul, 2000.
- Güney, S., Davranış Bilimleri, Ankara, 2011.

- Güney, S., “Stres ve Stresle Başa Çıkma”, Yönetim ve Organizasyon, Ankara, 2001.
- Koç, E., Tüketici Davranışı ve Pazarlama Stratejileri Global ve Yerel Yaklaşım, Ankara, 2011.
- Krista, A., Strese Son-Gevşemek ve Pozitif Yaşamak (Çev. D. Özsoy, U. Özsoy), İstanbul, 2004.
- May, R., Kendini Arayan İnsan, Çev. A. Karpat, İstanbul, 1998.
- Öz, F., Sağlık Alanında Temel Kavramlar, Ankara, 2004.
- Schultz, D. P. - Schultz, S. E. , Modern Psikoloji Tarihi (Çev. Yasemin Aslay), İstanbul, 2001.
- Soyteter, S., Benlik ve Kişilerarası İletişim, İzmir, 2005.
- Taylor, S. E., Health Psychology, New York, 2003.
- Tutar, H., Kriz ve Stres Yönetimi, Ankara, 2004.
- Tümen, T., Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Sağlığı, Ankara, 2003.
- Velioğlu, P. - Pektekin, Ç. - Şanlı, T., Hemşirelikte Kişiler Arası İlişkiler, Eskişehir, 1997.
- Yavuzer, H., Çocuk Psikolojisi, İstanbul. 2000.
- Yörükoğlu, A., Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları, İstanbul, 2002.

KONFERANS VE BİLDİRİLER

- Akın, M. - Tuna, A. - Tuna, H., Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi’nde Hizmetçi Eğitime Katılan Hemşirelik Personelinin Atılganlık (Asertivite) Düzeylerinin Araştırılması”, I. Uluslararası ve V. Ulusal Hemşirelik Eğitimi Kongre El Kitabı, Kapadokya, 2001.

Erkan, N., “Ergonomik Açıdan İş Yaşamı Stresleri ve Koruyucu Yaklaşımlar”, IV. Ergonomi Kongresi, İzmir, 1993.

Erman, K. A. - Şahan, A. - Can, S., “Sporcu Bayan Ve Erkeklerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması”, Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 2007.

Güven, A., “Farklı Öğretim Programı İzleyen Öğrencilerde Algılanan Ana-Baba Öğretmen Tutumlarının Benlik Kavramına Etkisi”, VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 21-23 Eylül, İzmir, 2004.

TEZLER

Arslan, M., Çalışma Yaşamında Stresin İş Tatmini Üzerindeki Etkisi ve Bir Araştırma, Marmara Üniversitesi İşletme Anabilim Dalı, İnsan Kaynakları Yönetimi Bilim Dalı , YYLT, İstanbul, 2010.

Ayaz, S., Hemşirelerin Benlik Saygısı Ve Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, YYLT, İstanbul, 2002.

Aydoğan, S., İlköğretim 2.Kademe Öğrencilerinin Umut ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, SBE, YYLT, Konya, 2010.

Bal, Ü., Hastanede Çalışan Hemşire ve Diğer Bayan Sağlık Personelinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi, SBE, YYLT, İstanbul, 2003.

Çuhadaroglu, F., “Adölesanlarda Benlik Saygısı”, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak, Psikiyatri Anabilim Dalı Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara, 1986.

- Elmas, H. E., Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algı Düzeyleri İle Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, GÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, YYLT, 2009.
- Garipoğlu, E., Stres Yönetimi ve Banka Çalışanları Üzerine Yapılan Bir Araştırma, Niğde Üniversitesi, SBE YYLT, Niğde, 2007.
- Tokay, T., Örgütsel Stres ve Performans İlişkisi, Yıldız Teknik Üniversitesi, SBE, YYLT, İstanbul, 2001.
- Türk, E., Spor Takımlarına Katılan ve Katılmayan Görme Engelli Öğrencilerin Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi” Çukurova Üniversitesi, SBE, YYLT, 2007
- Yalım, E., Yüksekokul Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik Başarı ve Ana – Baba İle İletişime Etkisi, Kocaeli Üniversitesi, SBE, YYLT, Kocaeli, 2001.
- Yazgan, S., Öfke Kontrolü İle Tolerans Düzeyi Arasındaki İlişki, Ondokuzmayıs Üniversitesi, SBE, YYLT, Samsun, 2007.
- Yurtsever, H., Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Dokuz Eylül Üniversitesi, SBE İnsan Kaynakları Programı , YYLT, İzmir, 2009.

SÜRELİ YAYINLAR

- Armutlu, C., “Sembolik Tüketim: Benlik İmajı Uyumu Üzerine Bir Araştırma” Doktora Tezi, GÜ, İİBF Dergisi, S.11,C.3, Ankara, 2009.
- Bayat B., “Bireylerin Benlik Algısı Sistemi ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü Kamu-İş Dergisi”, C.7, S.2, Ankara, 2003.
- Bektaş, A. H., “Hemşirelik Öğrencilerinin Kuramsal ve Uygulamalı Eğitimde Yaşadıkları Güçlükler ve Öğretim Elemanlarından Beklentileri, Hemşirelik Forumu”, Eylül-Ekim, C.3,S.2, İzmir, 2004.

- Çukur, M., “Örgütsel Stres Yönetimi”, İş Sağlığı ve Güvenliği Dergisi, C.5, S.1, Ankara, 2001.
- Durna, U., “Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, Celal Bayar Üniversitesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi, C.11, S. 1, Manisa, 2004.
- Erdem, M. - Taşçı, N., “Tüberküloz Hastalarında Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi”, Tüberküloz ve Toraks Dergisi, C.25, S. 51, Ankara, 2003.
- Erkek N. - Özgür, G. - Gümüş, A. B., “Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları”, CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, C.3, S.10, Sivas, 2006.
- Gezici, M. - Güvenç, G., “Çalışan Kadınların ve Ev Kadınlarının Benlik-Algısı ve Benlik-Kurgusu Açısından Karşılaştırılması”, Türk Psikoloji Dergisi, C.8, S.18, Ankara, 2003.
- Gümüştekin, G. E. - Öztemiz, A. B., “Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi”, ÇÜ, SBE Dergisi, C.14, S.1, Adana, 2005.
- Güngör, D., “Benlik Karmaşıklığı”, Türk Psikoloji Yazıları, C.3, S.1, Ankara, 1998.
- Hasta, D., “Kendilik Bilinci ve Bazı Değişkenler İle İlişkisi, Türk Psikoloji Bülteni”, C.17, S.8, Ankara, 2002.
- Kapıkıran, N. A., “İdeal ve Gerçek Benlik Kavramı Ölçeğinin Güvenirliği ve Geçerliliği”, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, C.2, S.1, Denizli, 2004.
- Karadağ, G. - Güner, İ. - Çuhadar, D. - Uçan, Ö., “GÜ, Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygıları”, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, C.4, S.3, Elazığ, 2008.

- Karagözoğlu, Ş. - Kahve E. - Koç Ö. - ,Adamişoğlu D., Self Esteem And Assertiveness Of Final Year Turkish University Students, Nurse Education Today, C.28, S.5, İstanbul, 2008.
- Kahriman, İ., “Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, CÜ, Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, C.5, S.9, Sivas, 2005.
- Koytak, N., “Duygu Okulu Olarak Aile”, Diyanet Dergisi, Eylül, C.3, S.2, Ankara, 2004.
- Onbaşıoğlu, M., “Stresle Mücadele Etmede Zihinsel Yöntemler”, Türk Psikoloji Bülteni, C.10, S.34, Ankara, 2004.
- Özdevecioğlu, M., “Kamu ve Özel Sektör Yöneticileri Arasındaki Davranışsal Çalışma Koşulları ve Kişilik Farklılıklarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma”, EÜ, İİBF Dergisi, C.4, S.19, Kayseri, 2002.
- Özgen, E., “İletişim ve Liderlik”, İletişim Dergisi, C.6, S.18, Ankara, 2003.
- Razı, G. S. - Kuzu, A. - Yıldız, A. N. - Ocakçı, A. F. - Arifoğlu B.C., “Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme”, Koruyucu Hekimlik Bülteni, C.4, S.8, Ankara, 2009.
- Sarı, E., “Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Ana-Baba Tutumlarının Benlik Saygılarına Etkileri”, Çağdaş Eğitim Dergisi, C.15, S.1, Ankara, 2007.
- Şahin, N. H. - Durak, A., “Stresle Basa Çıkma Tarzları Ölçeği, Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması, Türk Psikoloji Dergisi”, C.10, S.34, 1995, Ankara, s.73.
- Şenyiğit, G., “Çalışma Hayatında Stres”, Verimlilik Dergisi, C.2, S.3, Ankara, 2004.
- Tezel, A. - Arslan, S. - Topal, M. - Aydoğan, O. - Koç, O., Şenlik, M. , Hemşirelik Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ve Depresyon Düzeylerinin

İncelenmesi, Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, C.7, S.12, Erzurum, 2009.

Ulukoş, K. S., “Polis, Stres, Verimlilik ve Stresle Baş Etme Yolları”, Polis Dergisi, C.11, S.1, Ankara, 2003.

Yaşar, M. R., “Çatışma Teorisi Bağlamında Depresyonun Sınıfsal Karakteri”, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, C.6, S.5, Kilis, 2004.

Yıldız, M., “Benlik Kavramı ve Benliğin Gelişiminde Dinin Rolü”, DEÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi, C.18, S.23, İzmir, 2006.

Yılmaz, A. - Aslan, S., “Örgütsel Zaman Yönetimi”, CÜ İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, C. 3, S. 1, Sivas, 2002.

Yiğit, Ş. - Khorshid, L., “EÜ Fen Fakültesi Öğrencilerinde Alkol Bağımlılığı, Bağımlılık Dergisi”, C.7, S.1, İzmir, 2006.

İNTERNET KAYNAKLARI

Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu,

<http://ebys.ege.edu.tr> (17.05.2014)

EKLER

Ek-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU:

1. Yaşınız?

2. Cinsiyetiniz? ☐ Kadın ☐ Erkek

3. Sınıfınız? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

4. Kaç kardeşsiniz (Siz dahil):

a) 1 (Tek çocuk) b) 2 kardeş c) 3 kardeş d) 4 ve üzeri

5. Anne-babanız sağ mı?

a) İkisi de sağ b) İkisi de ölü c) Anne ölü-baba sağ d) Baba ölü-anne sağ

6. Aileniz aşağıdakilerden hangi tipe uymaktadır?

a) Çekirdek aile b) Geniş aile c) Parçalanmış aile

7. Babanızın öğrenim durumu:

a) İlkokul mezunu değil b) İlkokul mezunu e) Yüksekokul/ Üniversite mezunu c) Ortaokul mezunu d) Lise mezunu

8. Babanızın mesleği:

a) İşsiz b) Memur c) İşçi d) Emekli e) Serbest f) Diğer

9. Babanızla ilişkinizi nasıl açıklarsınız?

a) Çok iyi b) İyi c) Orta d) Düşük e) Çok Düşük

10. Annenizin öğrenim durumu:

a) İlkokul mezunu değil b) İlkokul mezunu e) Yüksekokul/ Üniversite mezunu

- c) Ortaokul mezunu d) Lise mezunu

11. Annenizin mesleği:

- a) İşsiz b) Memur c) İşçi d) Emekli e) Serbest f) Diğer

12. Annenizle ilişkinizi nasıl açıklarsınız?

- a) Çok iyi b) İyi c) Orta d) Düşük e) Çok Düşük

13. Ailenizi “aile içi iletişim” konusunda nasıl değerlendirirsiniz?

- a) Çok iyi b) İyi c) Orta d) Düşük e) Çok Düşük

14. Ailenizi “karara katılma” konusunda nasıl değerlendirirsiniz?

- a) Çok iyi b) İyi c) Orta d) Düşük e) Çok Düşük

15. Ailenizi “duygu paylaşımı” konusunda nasıl değerlendirirsiniz?

- a) Çok iyi b) İyi c) Orta d) Düşük e) Çok Düşük

16. Önemli sorunlarınızı genellikle kiminle paylaşırsınız?

- a) Anne b) Baba c) Arkadaş d) Kardeş e) Öğretmen f) Danışman

17. Ailenizin aylık toplam geliri hangi gruba girmektedir?

- a) Gelir giderden az b) Gelir gidere denk c) Gelir giderden çok

18. Aylık harcamanız ne kadardır?

- a) 0-250 TL b) 251- 500 c) 501-750 TL d) 751 TL ve üzeri

19. Aylık gelirinizi ne derece yeterli buluyorsunuz?

- a) Çok iyi b) İyi c) Orta d) Düşük e) Çok Düşük

20. Üniversite eğitimi için İzmir’e gelmeden önce nerede yaşıyordunuz?

- a) İl merkezi (Hangi il olduğunu belirtiniz.....)

b) İlçe

c) Köy

21. Üniversite öğreniminize devam ederken nerede kalmaktasınız?

a) Ailemle beraber c) Yurtta e) Arkadaşlarla bir evde

b) Bir yakının yanında d) Kendi başıma bir evde

22. Üniversiteye gelmeden önce hangi ortaöğretim kurumunda okudunuz?

a) Anadolu lisesi c) Meslek lisesi e) Özel okul

b) Süper lise d) Normal lise

23. Hemşirelik bölümünü kendi isteğinizle mi tercih ettiniz?

a) Evet b) Hayır

24. Arkadaşlarınızın genellikle sizin fikirlerinizi izlediğini düşünüyor musunuz?

a) Evet b) Hayır

25. Sigara içiyor musunuz?

a) Hayır, hiç içmedim b) Hayır, ama daha önce içiyordum bıraktım c) Evet, halen içiyorum

26. 25. soruya yanıtınız evet ise ; günde kaç sigara içiyorsunuz ?

a) Günde 2-5 sigara b) Günde 6-10 sigara c) Günde 11-15 d) Günde 20 ve üzeri

27. Sigara içme nedeninizi nasıl tanımlarsınız?

a) Stres b) Özenti c) Zevk için d) Bağımlılık e) Arkadaş ortamı

28. Alkollü içecek içiyor musunuz?

- a) Hayır, hiç içmedim
- b) Hayır, nadiren içerim (özel günlerde)
- c) Sürekli içerim
- d) Eskiden içerdim, şimdi bıraktım

29. Alkol içme nedeninizi nasıl tanımlarsınız?

- a) Stres b) Özenti c) Zevk için d) Bağımlılık e) Arkadaş ortamı

Ek-2: ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duygularınıza kulak veriniz. Araştırmaya olacak katkınızın, yanıtlarınızın dürüstlüğü oranında olacağını lütfen unutmayınız.

Aşağıdaki cümlelere size uygun en uygun olan cevabı vererek işaretleyiniz	ÇOK DOĞRU	DOĞRU	YANLIŞ	ÇOK YANLIŞ
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7. Genel olarak kendimden memnunum.				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

Ek-3: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama yada size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

Bir sıkıntı olduğunda...	% 0	% 30	% 70	%100
1. Kimsenin bilmesini istemem				
2. İyimser olmaya çalışırım				
3. Bir mucize olmasını beklerim				
4. Olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım.				
5. Basa gelen çekilir diye düşünürüm				
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum.				
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum				
11. Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım				
13. İş olacağına varır diye düşünüyorum.				
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15. Problemin çözümü için adak adarım				
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum				
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20. Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım				
21. Mücadeleden vazgeçerim.				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.				

24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.				
25. “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm.				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim.				
27. “Benim suçum ne” diye düşünürüm.				
28. “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

Ek-4: ÖZGEÇMİŞ

18 Temmuz 1982 tarihi, Ankara ili Çankaya ilçesi doğumluyum. İlk, orta ve lise eğitimimi İzmir ilinde tamamladıktan sonra, 2005 yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi Uşak Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Lisans bölümünden mezun oldum. Aynı yıl Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Üroloji Anabilim Dalı'nda servis hemşiresi olarak hizmete başladım ve aynı kurumda 2009 yılından itibaren yoğun bakım hemşiresi olarak görevime devam etmekteyim. 2011 yılında da, Beykent Üniversitesi, İşletme Anabilim Dalı Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi programında yüksek lisans eğitimime başladım.

Medeni halim bekar olup, yabancı dilim ise orta düzeyde İngilizcedir. Microsoft Office programlarını ve SPSS programını kullanabilmekteyim. Özel ilgi alanlarım; hemşirelik ve sağlık alanındaki bilimsel gelişmeleri takip ederek alana yönelik problem çözme yöntemlerini geliştirmek, güncel yayınları ve edebi eserleri incelemek, coğrafi anlamda ufku genişletebilme açısından seyahat etmek, müzikle ilgilenmektir.

Almış olduğum sertifikalar; III. Temel Sağlık Hizmetleri Sempozyumu, Etkili ve Düzgün Konuşma Sertifikası, 20. Ulusal Üroloji Kongresi Katılım Belgesi, Kardiyo-Pulmoner Resüsitasyon (CPR) Sertifikası, Yoğun Bakım Hemşireliği Kursu Sertifikası, İletişim Becerileri ve Zor Durumlarla Başa Çıkma Sertifikası'dır.

Aday: **Fatma Betül TÜRKSOY**

