

Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Bu Yöntemlerin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi

Ahmet ERGİN, Süleyman Utku UZUN^a, Ali İhsan BOZKURT

Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Denizli, Türkiye

ÖZET

Amaç: Bu çalışma Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. , 3. ve 6. sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle olan ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmamız kesitsel tipte bir araştırma olup, 2012 yılı Haziran ayında Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. , 3. ve 6. sınıf öğrencileri arasında tamamlanmıştır. Katılımcılara Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21,9±2,7 olup, % 55,2’si kız öğrencidir. Katılımcıların % 42,7’si 1. sınıf, % 42,7’si 3. sınıf ve % 14,6’si 6. sınıf öğrencisidir. “Kendine Güvenli Yaklaşım” erkeklerde (19,9±4,2) kadınlara (18,3±3,3) göre yüksek bulunmuştur (p=0,005). “İyimser Yaklaşım” erkeklerde (13,4±2,5) kadınlara (12,3±2,2) göre yüksek bulunmuştur. Çoklu analizler erkekler (p=0,006) ve yaşı daha büyük olanların (p=0,026) “Probleme Yönelik/Aktif” stresle başa çıkma tarzını benimsediğini, 1. ve 3. sınıf öğrencileri (p=0,01) ve (p=0,03) “Duygulara yönelik/Pasif” stresle başa çıkma tarzını daha sıklıkla kullandığını göstermektedir.

Sonuç: Tıp Fakültesi öğrencileri stresle başa çıkma yöntemleri içerisinde en fazla “Kendine Güvenli Yaklaşımı”, en az ise “Sosyal Destek Arama” yöntemini kullanmaktadır. Erkekler ve yaşı büyük olanlar “probleme yönelik/aktif” yöntemleri daha fazla kullanmaktadır. Tıp fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma konusunda destek sağlayacak merkezlerin etkinleştirilmesi, bu ve benzeri çalışmaların sonuçlarının öğrencilere yönelik verilecek hizmetlerin kalitesini arttırmak için kullanılması uygundur.

Anahtar Kelimeler: Stres, Stresle başa çıkma, Tıp fakültesi öğrencileri.

ABSTRACT

The Methods of Coping with the Stress Among Medical Faculty Students and the Relationship between Sociodemographic Characteristics and these Methods

Objective: Aim of the study is to examine the methods of coping with the stress among the 1st, 3rd and 6th year medical faculty students at Pamukkale University and to examine the relationship between sociodemographic characteristics and these methods.

Material and Method: This cross-sectional study was conducted among the 1st, 3rd and 6th year medical faculty students at Pamukkale University in June 2012. Folkman and Lazarus' ‘Ways of Coping Scale’ was applied to participants.

Results: The mean age of the students was 21.9± 2.7 and 55.2% were female. 42.7% of students were in the 1st, 42.7% in the 3rd, and 14.6% in the 6th grade. The method of ‘Self Confident Coping’ was higher in men (19.9±4.2) than women (18.3±3.3) (p = 0.005). The method of ‘Optimistic’ was higher in men (13.4±2.5) than women (12.3±2.2) (p=0.005). Multivariate analyzes showed that men (p=0.006) and older age groups (p=0.026) used ‘Problem-focused/Active’ style of coping with stress, participants in the 1st and 3rd class (p=0.01) and (p=0.03) more frequently used ‘Emotion-focused/Passive’ style of coping with stress.

Conclusion: Medical students are mostly using the method of ‘Self Confident Coping’ and infrequently using the method of ‘Seeking of Social Support’. Men and older ones mainly use ‘Problem-focused/Active’ style of coping. Health services for medical students to provide support about coping with the stress need to be activated and the results of this study and similar studies need to be used to improve the quality of services for students.

Key Words: Stress, Coping with the stress, Medical students.

Türk Dil Kurumu’na göre kelime anlamı “ruhsal gerilim” olan stresin farklı yazarlar tarafından farklı tanımları yapılmıştır. Tıp alanında stres sözcüğü ilk kez 19. yüzyılın ikinci yarısında ünlü Fransız fizyolojisti Claude Bernard tarafından kullanılmıştır. Araştırmacı stresi “organizmanın dengesini bozan uyaranlar” olarak tanımlamıştır (1). Selye ise stresi “vücudun herhangi bir isteğe yönelik ürettiği spesifik olmayan tepkisi” olarak tanımlamıştır (2). Folkman ve Lazarus, Gonzalez ve Sellers,

stresi, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum olarak tanımlamışlardır (3-5).

Bilim adamları stresle başa çıkmayı farklı şekillerde tanımlamışlardır. Baltas’a göre stresle başa çıkma bireyin yaşantısını tehdit edici olarak algıladığı bir durumda, kendisini daha iyi bir duruma getirmek için, durumu kontrol etmesini ve davranış örüntüsünü içeren

^a Yazışma Adresi: Dr. Süleyman Utku UZUN, Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Denizli, Türkiye

e-mail: suzun@pau.edu.tr

Geliş Tarihi/Received: 05.06.2013

Kabul Tarihi/Accepted: 02.08.2013

çabaların tümüdür (6). Dressler'e göre stresle başa çıkma stres kaynaklarını değiştirmek, tolere etmek veya onlardan kaçınmak için ortaya konulan bilişsel ve davranışsal çabalar (7). Folkman ve Lazarus'a göre başa çıkma, birey tarafından stresli olarak algılanan ve bireysel kaynakları zorlayan belli içsel ve dışsal gereklilikleri ve bunlar arasındaki çatışmaları kontrol altına almak, azaltmak veya tolere etmek için devamlı olarak değişen bilişsel ve davranışsal çabalar (8, 9).

Stresle başa çıkma tarzları genel olarak, duygu ve problem odaklı yöntemler şeklinde iki temel kategoride incelenebilir. Problem odaklı başa çıkma tarzlarını kullanan kişiler, doğrudan stres yaratan durumu anlamaya ve değiştirmeye çalışırlar. Folkman ve Lazarus (8) bu yöntemi, stres yaratan durumun ortadan kaldırılmasına, etkisinin en aza indirilmesine veya kişinin stres kaynağıyla ilişkisini değiştirmesine yönelik çabalar şeklinde tarif etmişlerdir. Bu başa çıkma mekanizması, bilişsel yeniden yapılandırma süreçleri içerisinde, stres yaratan faktörün fark edilmesi, aktif olarak değerlendirilmesi, durumu değiştirecek seçeneğin seçilmesi ve problemi çözme doğrultusunda, aktif bir şekilde harekete geçilmesi gibi bilişsel ve davranışsal stratejileri içerir.

Duygu odaklı tarzları kullanan kişiler ise stresli durumun yarattığı duygularla başa çıkmaya çalışırlar. Folkman ve Lazarus'a (8) göre, duygu odaklı başa çıkma stratejisi problemi veya durumu doğrudan değiştirmeye yönelmez. Ancak, stresli duruma yeni anlamların verilmesini ve olaya ilişkin duyguların düzenlenmesini, azaltılmasını veya ortadan kaldırılmasını amaçlar.

Üniversitede öğrenci olmak ve üniversite yaşamı da kaygı ve stres üretecek bir ortam niteliği taşımaktadır. Öğrenciler üniversite yaşamlarının başlamasıyla birlikte, bir süre sonra beklediklerini bulamama, düşündüklerini gerçekleştirememeye, yerleştirildikleri bölümü benimsememe gibi sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedirler (10). Birçok genç yeni arkadaşlar edinmek, aileden ayrılmak, yurt yaşamına uyum sağlamak, ekonomik güçlükler, gelecekteki mesleği ve çalışma hayatı ile ilgili kaygı gibi sorunlarla yüz yüze kalmaktadır (11). Bunun yanında tıp eğitimi uzun ve zorlu bir süreçtir. Tıp fakültesi öğrencileri de öğrenme yeteneği ve akademik performansını etkileyebilecek sosyal, duygusal, fiziksel ve aile sorunları ile karşılaşırırlar. Geleceğin sağlık insan gücünü oluşturacak tıp fakültesi öğrencilerinin stres karşısındaki başa çıkma yöntemlerini bilmek bu konuda müdahale yöntemleri geliştirmek açısından ilk adımdır. Bu çalışma Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi 1., 3. ve 6. sınıf öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle olan ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Kesitsel tipteki bu çalışmanın evrenini, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi 2011-2012 öğretim yılı içerisindeki 1., 3. ve 6. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Çalışma 2012 yılı haziran ayında yapılmış olup, örneklem seçimi

mine gidilmeden evren üzerinde çalışılmış, ancak anket formlarının uygulandığı günlerde devamsız olan ya da anket formunu doldurmak istemeyen öğrencilerin çalışma dışında tutulması nedeniyle 1. sınıftan 82 (%58), 3. sınıftan 82 (%100) ve 6. sınıftan 28 (%50) olmak üzere toplam 192 (%71) öğrenci çalışma kapsamına alınmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilere stresle başa çıkma yöntemleri ve etkileyen faktörleri ortaya koymayı amaçlayan bir anket formu doldurtulmuştur. Veri toplama aracı araştırmacılar tarafından oluşturulan, 10 sorudan oluşan demografik verileri sorgulayan sorular, 4 sorudan oluşan sosyoekonomik düzeyi ölçen sorular ve 30 sorudan oluşan stresle başa çıkma tekniklerini ölçmeyi amaçlayan sorular vardır. Çalışmaya katılanların sosyoekonomik seviyeleri "Aile Refah Ölçeği" (ARÖ) ile saptanmıştır. ARÖ'de öğrencinin ailesinin kaç tane arabası olduğu, öğrencinin kendisine ait odası olup olmadığı, ailenin son 12 ay içinde kaç kez tatile çıktığı ve evde kaç tane bilgisayar olduğu sorularına verilen yanıtlara göre puanlanmaktadır. Buna göre ARÖ 1 (puan: 0-3) düşük, ARÖ 2 (puan: 4,5) orta ve ARÖ 3 (puan: 6,7) yüksek refah düzeyini göstermektedir (12). Öğrencilerin stresle başa çıkma tekniklerini değerlendirme amacıyla Folkman ve Lazarus (13) tarafından geliştirilen, ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Siva, daha sonra da Şahin ve Durak tarafından yapılan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" kullanılmıştır. "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" Folkman ve Lazarus tarafından Başa Çıkma Yolları Envanteri olarak geliştirilen 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 30 maddelik formunun Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasına Şahin ve Durak (13) tarafından yapılmıştır. Buna göre ölçek kendine güvenli yaklaşım (K.G.Y.), çaresiz yaklaşım (Ç.Y.), boyun eğici yaklaşım (B.E.Y.), iyimser yaklaşım (İ.Y.) ve sosyal destek arama (S.D.A.) olmak üzere toplam alt 5 faktörden oluşmaktadır (13). Ölçeğin 8., 10., 14., 16., 20., 23. ve 26. maddeleri K.G.Y.; 2., 4., 6., 12. ve 18. maddeleri İ.Y.; 3., 7., 11., 19., 22., 25., 27. ve 28. maddeleri Ç.Y.; 5., 13., 15., 17., 21. ve 24. maddeleri B.E.Y.; ve 1., 9., 29. ve 30. maddeleri ise S.D.A. alt faktörünü oluşturmaktadır. "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" 30 soru ve 5 alt grubu iki ana stresle başa çıkma tarzına dönüştürülmektedir. Ana gruplar "Probleme yönelik/aktif" ve "Duygulara yönelik/pasif" tarzlarıdır. Alt gruplar aktif tarzları K.G.Y., İ.Y. ve S.D.A alt ölçekleri; pasif tarzları ise Ç.Y. ve B.E.Y. alt ölçekleri göstermektedir. Puanların yüksekliği, kişinin o tarzı daha çok kullandığını göstermektedir. Toplam puan en az 30, en fazla 120 puandır. K.G.Y için alınacak toplam puan en az 7, en fazla 28; S.D.A alt grubu için toplam puan en az 4, en fazla 16; B.E.Y. için toplam puan en az 6, en fazla 24; Ç.Y. için en az 8, en fazla 32; ve İ.Y. için en az 5, en fazla 20 puandır (13). Daha önceki çalışmalarda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının İ.Y. için 0,49-0,68; K.G.Y. için 0,62-0,80; Ç.Y. için 0,64-0,73; B.E.Y. için 0,47-0,72 ve S.D.A için 0,45-0,47 arasında olduğu belirtilmiştir (13,14). Bu çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları İ.Y. için 0,62, K.G.Y için 0,80, Ç.Y. için 0,57, B.E.Y için 0,61 ve S.D.A için 0,30 olarak bulunmuştur.

Verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. İkili sayısal değişkenlerin karşılaştırılması için dağılımlar uygunsa bağımsız gruplarda student t testi, üç ve üzeri bağımsız sayısal değişkenlerin karşılaştırılmasında tek-yön varyans analizi kullanılmıştır. Dağılımın normal dağılıma uymaması halinde nonparametrik testler Mann Whitney U ya da Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Bağımlı değişkenlerin karıştırıcı etkilerini uzaklaştırmak için doğrusal çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21,9±2,77 olup, %55,2'si kız öğrencidir. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 42,7'si 1. sınıf, % 42,7'si 3. sınıf ve % 14,6'sı 6. sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin annelerinin %45,8'si babalarının ise % 61,5'i çalışmaktadır. Öğrencilerin %12,0'si sigara içerken, % 33,9'u alkol kullanmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 38,0'inin sosyoekonomik düzeyi düşük, %41,1'inin sosyoekonomik düzeyi orta olarak bulunmuştur. Katılımcıların bazı sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların bazı sosyodemografik özellikleri

Değişkenler		n	%
Yaş grupları	18-20 yaş	60	31,3
	21-23 yaş	84	43,8
	24 ve üzeri	48	25,0
Cinsiyet	Kadın	106	55,2
	Erkek	86	44,8
Sınıf	1. Sınıf	82	42,7
	3. Sınıf	82	42,7
	6. Sınıf	28	14,6
Anne Öğrenim Durumu	Okryzr değil	10	5,2
	Okryzr	7	3,6
	İlkokul	68	35,9
	Ortaokul	8	4,2
	Lise	35	18,2
Baba Öğrenim Durumu	Yüksekokul	63	32,8
	Okryzr değil	3	1,6
	Okryzr	1	0,5
	İlkokul	32	16,7
	Ortaokul	17	8,9
Anne Çalışma Durumu	Lise	43	22,4
	Yüksekokul	96	50,0
	Hayır	105	54,7
Baba Çalışma Durumu	Evet	44	22,9
	Emekli	43	22,4
	Hayır	10	5,2
En Uzun Yaşanan Yerleşim Yeri	Evet	119	62,0
	Emekli	63	32,8
	İl	122	63,5
Sosyoekonomik Düzey	İlçe	59	30,7
	Köy	11	5,7
	Düşük	73	38,0
Sigara Kullanma Durumu	Orta	79	41,1
	Yüksek	40	20,8
	Evet	23	12,0
Alkol Kullanma Durumu	Hayır	169	88,0
	Evet	65	33,9
	Hayır	127	66,1

Çalışmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma ölçeğine verdikleri yanıtlara göre dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği"nin alt kategorilerinden aldığı puanlar sırasıyla; K.G.Y. için 19,01±3,84, Ç.Y. için 15,52±3,96, İ.Y. için 12,80±2,47 puan, B.E.Y. için 10,86±2,83 ve S.D.A için 9,76±1,83 olarak hesap edilmiştir. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları içerisinde en fazla K.G.Y yöntemini kullandıkları saptanmıştır. En az kullandıkları yöntem ise S.D.A.'dır. Öğrencilerin "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği"nden aldıkları puanlar Tablo 3'de gösterilmiştir.

Öğrencilerin bazı özelliklerine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği puan ortalamalarının dağılımı Tablo 4'te gösterilmiştir. Cinsiyet açısından baktığımızda erkeklerde kızlara göre K.G.Y. yüksek bulunmuştur (p=0,005). Yine İ.Y. erkeklerde yüksek bulunmuştur (p=0,005). Yaş yönünden baktığımızda anlamlı fark görülmesine de, yaş arttıkça aktif stresle başa çıkma tarzlarının daha fazla kullanıldığı saptanmıştır. Sosyoekonomik gruplar açısından bakıldığında her ne kadar anlamlı fark bulunmamış olsa da sosyoekonomik seviye yükseldikçe pasif stresle başa çıkma tarzlarının daha az kullanıldığı görülmüştür. 1. ve 6. sınıf öğrencileri arasında Ç.Y. yöntemini kullanma açısından anlamlı fark bulunmuştur (p=0,024), üst sınıflarda çaresiz yaklaşım yöntemini kullanma oranı daha azdır. Katılımcıların sigara içme durumlarına göre stresle başa çıkma yöntemi arasında anlamlı bir fark bulunmasa da sigara içenlerin pasif stresle başa çıkma tarzlarını daha çok kullandıkları görülmektedir. Katılımcıların alkol alması ile kullandıkları stresle başa çıkma yöntemi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ancak alkol kullananların aktif stresle başa çıkma tarzlarını daha fazla kullandıkları görülmektedir.

Çoklu değişkenli analiz erkek öğrencilerin ve yaş arttıkça "probleme yönelik" stresle başa çıkma tarzlarını daha fazla kullandıklarını ortaya koymuştur (Tablo 5).

Tablo 2. Katılımcıların stresle başa çıkma ölçeğine verdikleri yanıtlara göre dağılımı

Bir sıkıntı olduğunda.....	Kesinlikle Katılmıyorum		Kısmen Katılmıyorum		Katılıyorum		Tamamen Katılıyorum	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1.Kimsenin bilmesini istemem.	50	26,0	108	56,3	25	13,0	9	4,7
2.İyimser olmaya çalışırım.	10	5,2	69	35,9	90	46,9	23	12,0
3.Bir mucize olmasını beklerim.	75	39,1	82	42,7	29	15,1	6	3,1
4.Olayı/olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım.	20	10,4	92	47,9	61	31,8	19	9,9
5.Başta gelen çekilir diye düşünürüm.	52	27,1	94	49,0	37	19,3	9	4,7
6.Sakin kafa ile düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	14	7,3	76	39,6	75	39,1	27	14,1
7.Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.	63	32,8	87	45,3	32	16,7	10	5,2
8.Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.	8	4,2	44	22,9	95	49,5	44	22,9
9.İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.	50	26,0	103	53,6	27	14,1	12	6,3
10.Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	10	5,2	67	35,1	89	46,6	25	13,1
11.Olayları sürekli kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.	29	15,2	91	47,6	47	24,6	24	12,6
12.Kendime karşı hoş görülme olmaya çalışırım.	12	6,3	73	38,0	91	47,4	16	8,3
13.İş olacağına varır diye düşünürüm.	34	17,7	83	43,2	62	32,3	13	6,8
14.Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.	11	5,7	66	34,4	87	45,3	28	14,6
15.Problemin çözümü için adak ararım.	100	52,1	60	31,3	25	13,0	7	3,6
16.Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.	11	5,7	73	38,0	85	44,3	23	12,0
17.Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	103	53,6	65	33,9	18	9,4	6	3,1
18.Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	12	6,3	80	41,9	76	39,8	23	12,0
19.Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.	51	26,6	86	44,8	45	23,4	10	5,2
20.Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.	11	5,7	71	37,0	80	41,7	30	15,6
21.Mücadeleden vazgeçerim.	123	64,1	48	25,0	19	9,9	2	1,0
22.Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	53	27,7	101	52,9	30	15,7	7	3,7
23.Hakkımı savunabileceğime inanırım.	17	8,9	54	28,3	78	40,8	42	22,0
24.Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.	77	40,1	82	42,7	29	15,1	4	2,1
25."Keşke daha güçlü bir insan olsaydım" diye düşünürüm.	55	28,6	89	46,4	35	18,2	13	6,8
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim.	14	7,3	75	39,1	68	35,4	35	18,2
27."Ben suçluyum" diye düşünürüm,	85	44,3	82	42,7	22	11,5	3	1,6
28."Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.	94	49,0	77	40,1	16	8,3	5	2,6
29.Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	10	5,2	77	40,1	78	40,6	27	14,1
30.Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek, beni rahatlatır.	7	3,6	37	19,3	67	34,9	81	42,2

Tablo 3. Ölçek alt kategorilerinin puan ortalamalarının dağılımı

	Ortalama±SS	Min-Max Değer
Kendine Güvenli Yaklaşım	19,01±3,84	10-28
Çaresiz Yaklaşım	15,52±3,96	8-27
Boyun Eğici Yaklaşım	10,86±2,83	6-20
İyimser Yaklaşım	12,80±2,47	8-20
Sosyal Destek Arama	9,76±1,83	5-16

*8, 10, 14, 16, 20, 23, 26 numaralı sorular "Kendine Güvenli Yaklaşım"; 2, 4, 6, 12, 18 numaralı sorular "İyimser Yaklaşım"; 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27,28 numaralı sorular "Çaresiz Yaklaşım"; 5, 13, 15, 21, 24 numaralı sorular "Boyun Eğici Yaklaşım"; 1, 9, 29, 30 numaralı sorular "Sosyal Destek Arama" alt kategorilerine dâhildir.

Tablo 4. Katılımcıların bazı özelliklerine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği puan ortalamalarının dağılımı

		SBTÖ		Sosyal Destek Arama		
		Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	
		X±SS	X±SS	X±SS	X±SS	
Cinsiyet	Kız	18,3±3,3	15,9±3,7	10,7±2,5	12,3±2,2	9,6±1,7
	Erkek	19,9±4,2	15,0±4,2	11,0±3,1	13,4±2,5	9,9±1,9
	p değeri	0,005	0,112	0,563	0,005	0,335
Yaş	18-20	18,7±3,5	15,9±3,7	10,9±2,7	12,2±2,2	9,3±1,9
	21-23	19,0±3,9	15,7±3,8	11,1±3,0	13,0±2,6	9,7±1,6
	24 ve üzeri	19,2±4,1	14,6±4,3	10,3±2,5	13,1±2,3	10,2±1,9
	p değeri	0,742	0,144	0,434	0,128	0,086
Sınıf	1. Sınıf	18,8±3,4	16,1±3,8	10,9±2,8	12,4±2,4	9,5±1,7
	3. Sınıf	18,9±4,1	15,5±3,8	11,0±2,9	13,1±2,5	9,8±1,9
	6. Sınıf	19,6±4,1	13,8±4,1	9,8±2,2	12,9±2,3	10,1±1,6
	p değeri	0,609	0,024	0,202	0,251	0,274
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	18,6±3,3	16,0±4,0	11,2±2,8	12,6±2,1	9,7±1,9
	Orta	19,3±4,0	15,4±3,6	10,7±2,6	12,7±2,5	9,7±1,8
	Yüksek	19,0±4,2	14,7±4,3	10,5±3,1	13,1±2,9	9,6±1,5
	p değeri	0,549	0,249	0,202	0,771	0,948
Anne öğrenimi	Okryzr değil	17,6±2,8	17,3±3,6	12,2±2,9	12,8±2,2	9,8±1,8
	Okryzr	20,5±3,8	16,4±5,2	12,1±3,9	13,5±1,3	10,0±2,0
	İlkokul	19,1±3,8	16,0±3,7	10,8±2,6	12,5±2,2	10,1±2,0
	Ortaokul	21,3±3,2	13,2±3,5	8,6±1,9	13,8±3,3	9,1±1,2
	Lise	18,5±4,1	15,7±4,0	11,1±3,2	12,9±2,8	9,5±1,6
	Yüksekokul	18,9±3,8	14,8±3,9	10,6±2,6	12,7±2,6	9,5±1,6
p değeri	0,289	0,122	0,102	0,686	0,635	
Baba öğrenimi	Okryzr değil	17,6±3,7	17,3±6,3	11,3±3,7	13,0±2,6	10,6±1,1
	Okryzr	21,0±0,0	17,0±0,0	13,0±0,0	16,0±0,0	13,0±0,0
	İlkokul	19,5±3,9	15,6±3,6	11,2±3,1	12,5±2,1	10,0±1,9
	Ortaokul	20,7±3,8	15,8±4,9	10,4±3,5	13,6±2,7	10,6±2,2
	Lise	19,7±3,7	16,5±4,0	11,0±2,8	12,5±2,2	9,4±1,7
	Yüksekokul	18,6±4,0	14,9±3,7	10,7±2,6	12,8±2,6	9,5±1,6
p değeri	0,361	0,339	0,782	0,524	0,145	
Sigara	Evet	18,6±4,0	15,9±4,3	11,1±3,7	13,0±2,0	10,3±1,8
	Hayır	19,0±3,8	15,4±3,9	10,8±2,6	12,7±2,5	9,6±1,8
	p değeri	0,634	0,619	0,875	0,593	0,130
Alkol	Evet	19,3±4,3	14,8±4,2	10,4±3,1	13,2±2,5	9,8±1,3
	Hayır	18,8±3,5	15,9±3,7	11,0±2,6	12,5±2,3	9,7±2,0
	p değeri	0,330	0,086	0,082	0,128	0,538

Tablo 5. Katılımcıların probleme yönelik stresle başa çıkma tarzlarını etkileyen faktörler

Katılımcıların probleme yönelik/aktif stresle başa çıkma tarzlarını etkileyen faktörler*			
Değişkenler	Beta (SH)***	%95 Güven Aralığı	p değeri
Cinsiyet	2,61 (0,93)	0,77 – 4,45	0,006
Yaş	0,37 (0,16)	0,04 – 0,70	0,026
Katılımcıların duygulara yönelik/pasif stresle başa çıkma tarzlarını etkileyen faktörler**			
Değişkenler	Beta (SH)***	%95 Güven Aralığı	p değeri
1. Sınıf	3,4 (1,3)	0,8-6,0	0,01
3. Sınıf	2,8(1,3)	0,2-5,4	0,03
6.Sınıf (referans)	----	----	----

*Model "probleme yönelik/aktif" stresle başa çıkma tarzını sorgulamakta ve modele cinsiyet ve yaş girmiş olup Backward Lineer Regresyon uygulanmıştır.

**Model "duygulara yönelik/pasif" stresle başa çıkma tarzını sorgulamakta ve modele cinsiyet, sınıf, sosyoekonomik düzey ve sigara girmiş olup Backward Lineer Regresyon yapılmıştır.

***SH=Standart hata.

TARTIŞMA

Tıp fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada; öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları içerisinde en fazla K.G.Y. yöntemini, en az ise S.D.A. yöntemini kullandıkları saptanmıştır. Kaya ve ark. 2007 yılında tıp fakültesi ve sağlık yüksek okulu öğrencilerinde yaptığı çalışmada ve Gürdil'in 2007 yılında üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları içinde en fazla K.G.Y. yöntemini, en az ise B.E.Y. yöntemini kullandığı saptanmıştır (15-16). Güler ve ark. (17) 2010 yılında hemşirelik öğrencilerinde yaptığı çalışmada K.G.Y. dışındaki tüm stresle başa çıkma yöntemlerinden alınan ortalama puanlar bizim çalışmamızla karşılaştırıldığında daha düşüktür. Benzer şekilde Temel ve ark. (11) 2007 yılında hemşirelik öğrencilerinde yaptığı çalışmada da tüm stresle başa çıkma yöntemlerinden alınan ortalama puanlar bizim çalışmamızla karşılaştırıldığında düşüktür. Şen ve ark. (18) 2012 yılında hekimlerde yaptığı çalışmada stresle başa çıkma yöntemlerinden İ.Y. ortalama puanı çalışmamızla karşılaştırıldığında düşüktür, diğer yöntemlerde alınan ortalama puanlar ise daha yüksektir. Çalışmalar arasındaki farklılıklar çalışma gruplarının buldukları okullardan ve çalışmanın yapıldığı zaman farklılıklarından kaynaklanıyor olabilir.

Çalışmamız kullanılan stresle başa çıkma tarzının cinsiyet açısından değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Erkeklerde K.G.Y. ve İ.Y. tarzını kullanma anlamı olarak daha yüksek bulunmuştur. Güler ve ark. (17) çalışmasında erkek öğrencilerin B.E.Y. puanları anlamı olarak kız öğrencilerden daha yüksek iken bizim çalışmamızda erkeklerde K.G.Y. ve İ.Y. puanları daha yüksekti. Şen ve ark. (18) çalışmasında cinsiyet ve yaş aralıkları ile herhangi bir stresle baş etme tarzı arasında anlamlı ilişki bulunmazken çalışmamızda erkeklerde K.G.Y. ve İ.Y. tarzını kullanma oranı ile 24 yaş ve üzeri grupta S.D.A. anlamı şekilde yüksek bulunmuştur.

Çalışmamız, sınıf açısından, kullanılan stresle başa çıkma yolunun değiştiğini göstermektedir. Güler ve ark. (17) çalışmasında dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin S.D.A. puanı diğer sınıflara göre anlamlı olarak düşük bulunurken bizim çalışmamızda 6. sınıftaki öğrencilerin Ç.Y. puanı diğer sınıflara göre anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Temel ve ark. (11) çalışmasında sı-

nıf ile K.G.Y. arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, çalışmamızda sınıf ile Ç.Y. tarzını kullanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çalışmamızın bir takım sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle tek bir üniversitede ve sadece 1., 3. ve 6. sınıfta çalışılması bunların başında gelmektedir. Ayrıca çalışmanın yapıldığı eğitim-öğretim yılının son ayı içinde devamsız olan ya da anket formunu doldurmak istemeyen öğrencilerin çalışma dışında tutulması, sınıflar arasında katılım farklılıkları oluşturmuştur ve bu nedenle stresle başa çıkma yöntemlerinin seçiminde sınıf etkisinin bu farklılıktan kaynaklanabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Buna karşın bu konuda daha önce yapılmış çalışmalardan farklı olarak bizim çalışmamızda çoklu analiz yapılmış olup sonuçlarımızda diğer karıştırıcı faktörlerin etkileri uzaklaştırılmıştır. Bu yaklaşım her ne kadar diğer çalışmalarla karşılaştırmada bir sınırlılık olarak görülse de bağımlı-bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi net olarak göstermede çalışmamızın güçlü yanını oluşturmaktadır.

Sonuç olarak, Tıp Fakültesi öğrencileri stresle başa çıkma yöntemleri içerisinde en fazla "kendine güvenli yaklaşımı", en az ise "sosyal destek arama" yöntemini kullanmaktadır. Kızlar, küçük yaştakiler, küçük sınıflar, düşük sosyoekonomik seviyeye sahip bireyler ve sigara kullananlar "duygulara yönelik/pasif" yöntemleri daha fazla kullanmaktadır. Tıp fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma konusunda destek sağlayacak merkezlerin etkinleştirilmesi, bu ve benzeri çalışmalardan elde edilen verileri öğrencilere yönelik verilecek hizmet kalitesini arttırmak için kullanılması uygundur. Tıp fakültesi öğrencilerinin stresle baş etmelerine yönelik çalışmaların çok az sayıda olması ve yapılan çalışmalarda da çoklu analiz yöntemi kullanılmamış olması daha sağlıklı karşılaştırmalar ve yorumlar yapabilmemizi kısıtlamıştır. Geleceğin sağlık insan gücü oluşturacak bugünün tıp fakültesi öğrencilerinin stresle baş etme durumlarına yönelik geniş kapsamlı ve karşılaştırmalı araştırmalara gereksinim vardır.

Teşekkür

Akif İşlek, Ayşe Merve Yılmazçoban, Ergin Yalvaç, Erol Güldün, Fatih Akkoç, İbrahim Altunok, Murat Bektaş, Sevinç Rabia Serindağ, Zeliha Bilge Dağlı, Zeynep Özdamar'a katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

1. Köknal Ö. Zorlanan İnsan. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1998; 37.
2. Selye H. Stress without distress. Harper and Row Publishers, Inc. New York, 1974; 27.
3. Folkman S, Lazarus RS. Coping as a mediator of emotion. J Person Soc Psychol 1988; 54: 466-75.
4. Folkman S, Lazarus RS. Stres, appraisal and coping. New York: Springer Co, 1984.
5. Gonzalez LO, Sellers EW. The effect of a stress-management program on self concept, locus of control, and the acquisition of coping skills in school-age children diagnosed with attention deficit hyperactivity disorder. JCAPN 2002; 15: 5-15.
6. Baltaş Z, Baltaş A. Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi. 2000.
7. Dressler WW. The social and cultural context of coping, action, gender and symptoms in a southern black community. Soc Sci Med 1985; 21: 499-506.

8. Folkman S, Lazarus RS. An analysis of coping in a middle-aged community sample. *J Health Soc Behav* 1980; 21: 219-39.
9. Folkman S, Lazarus RS. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *J Person Soc Psychol* 1985; 48: 150-70.
10. İnanç N, Savaş HA, Tutkun H, Herken H, Savaş E. Gaziantep Üniversitesi mediko-sosyal merkezinde psikiyatrik açıdan incelenen öğrencilerin klinik ve sosyodemografik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2004; 5: 222-30.
11. Temel E, Bahar A, Çuhadar D. Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2007; 2: 5.
12. Currie CE, Elton RA, Todd J, Platt S. Indicators of socioeconomic status for adolescents: the WHO health behaviour in school aged children survey. *Health Educ Res* 1997; 12: 385-97.
13. Şahin NH, Durak A. Üniversite öğrencileri için bir stresle başa çıkma tarzı ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 1995; 10: 56-73.
14. Tuğrul C. Alkolik babaların 18-24 yaşlarındaki çocuklarında stres kaynakları, stresle başa çıkma yolları, benlik saygısı ve uyum düzeyi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Nörolojik Bilimler ve Psikiyatri Enstitüsü, 1994.
15. Kaya M, Genç M, Kaya B, Pehlivan E. Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2007; 18: 137-46.
16. Gürdil G. Üniversite öğrencilerinde travma yaşantısı, stresle başa çıkma tarzları ve iç-dış kontrol odağı inancı ile riskli alkol kullanımı arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, 2007.
17. Güler Ö, Çınar S. Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları baş etme yöntemlerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2010; Sempozyum Özel Sayısı.
18. Şen H, Toygar M, Türker T, İnce N, Tuğcu H, Keskin H. Bir grup hekimin stresle başa çıkma tekniklerinin değerlendirilmesi. *TAF Prev Med Bull* 2012; 11: 211-8.