



Hemşirelik Öğrencilerinde Öz-Duyarlığın İncelenmesi

Investigation of Self-Compassion Among Nursing Students

Serap BULDUK¹, Elif ARDIÇ²

¹Düzce Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Yaşlı Bakım Programı

²Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

ÖZ

Amaç: Hemşirelik eğitimi, yüksek düzeyde mesleki bilgi ve beceri gerektiren; bu özellikleri nedeniyle çok çeşitli eğitim ortamı stresinin ve duygusal tükenmenin sıkça yaşandığı eğitimidir. Hemşirelerin öz-duyarlıklarını kaybetme riski yüksektir. Bu çalışmada, hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlıkları incelendi.

Yöntem: Bu çalışma tanımlayıcı bir çalışma olarak planlanmıştır. Sosyodemografik özellikleri analiz etmek için tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde), Öz Duyarlık Ölçeği alt boyutlarını değerlendirmek için Kruskal Wallis ve Mann-Whitney U testi kullanıldı.

Bulgular: Sonuçlar hemşirelik öğrencileri arasında öz-duyarlık düzeyinin, daha önce yaşadığı yer, algılanan psikolojik durum ve iletişim becerileri ile ilişkili olduğunu gösterdi.

Sonuç: Sonuç olarak, toplam öz-duyarlık düzeyinin hemşirelik öğrencilerinde orta düzeyde olduğu belirlendi. Bulgular olumsuz bakış açıları olan hemşirelik öğrencileri için öz-duyarlığın etkili bir müdahale hedefi olabileceğini düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öz-duyarlık, hemşirelik öğrencileri, hemşirelik eğitimi

ABSTRACT

Objective: Nursing education is a training that requires advanced professional knowledge and skill. Because of these characteristic features various educational stress and emotional burn-out syndrome are often encountered. The nurses are at high risk of losing their self-compassion. The current study examined self-compassion among nurses and nursing students.

Method: This study was planned as a descriptive study. Descriptive statistics (mean, standard deviation, frequency and percentage) were used for analyzing socio-demographic characteristics while Kruskal Wallis and Mann-Whitney U test were used for evaluating the subdimensions of the Self-Compassion Scale.

Results: Results indicated that self-compassion was associated with the, previous place of residence, perceived psychological state and level of communication skills among nursing students.

Conclusion: In conclusion, moderate level of self-compassion was found among nursing students. Findings suggest that self-compassion may be an effective intervention target for nursing students suffering from negative perspectives.

Key Words: Self-Compassion, nursing students, nursing education

GİRİŞ

Bireyler acı, üzüntü, tükenmişlik ve başarısızlık gibi olumsuz duyguları yaşamlarının belli dönemlerinde yaşayabilirler ⁽¹⁾. Bu dönemlerde bireylerin kendi sınırlılıkları ve yetersizlikleri ile aşırı özdeşleşmesi kendisine yönelik olumsuz düşünceler ve duygular geliştirmelerine neden olur ⁽²⁾. Bireylerin bu tip sağlıksız tutumlar geliştirmesi, ruh sağlığının bozulması, stresle başa çıkabilme becerisinin azalması ve sağlık-

sız ilişkiler geliştirmesi gibi farklı kavramlar altında ruh sağlığı uzmanlarınca incelenen konulardandır. Bu kavramlardan biri Neff tarafından tanımlanmış olan ve temeli 2000 yıllık Budizm felsefesine dayanan öz-duyarlık (self-compassion) kavramıdır. Öz-duyarlık, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olması, kendine karşı özenli ve sevecen tutumla yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı olması ve yaşadığı olumsuz deneyimleri insan yaşamının doğal bir parçası olarak

Alındığı tarih: 03.07.2015

Kabul tarihi: 15.12.2015

Yazışma adresi: Yard. Doç. Dr. Serap Bulduk, Düzce Üniversitesi Konuralp Yerleşkesi, Düzce

e-posta: serapbulduk@duzce.edu.tr

doi: 10.5222/jaren.2015.060

kabul etmesi şeklinde tanımlanmıştır. Bu bağlamda öz-duyarlık üç temel unsurdan oluşmaktadır. Bunlar: (a) öz-sevecenlik; (b) paylaşımların bilincinde olma ve (c) bilinçliliktir ⁽³⁾.

Öz-sevecenlik (self-kindness) bireyin ön yargısız olarak kendini anlamaya çalışması ve benliğini sert biçimde yargılama ve eleştirmesi yerine nazik ve sabırlı biçimde benliğini cesaretlendirmesidir ⁽³⁾. Öz-duyarlılığın ikinci unsuru olan paylaşımların bilincinde olma (common humanity) ise, bireyin yaşamdaki mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin yalnızca kendi benliğine özgü olmadığına ve diğer tüm insanların da benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığını belirtir. Böyle bir birey başarısızlık, acı ve sıkıntı veren deneyimler karşısında öz-yargılama, toplumsal yabancılaşma ve izole olma duyguları yaşamaktan çok, bu yaşantıları deneyimlerinin bir parçası olarak görür. Öz-duyarlılığın üçüncü unsuru olan bilinçlilik (mindfulness), bireyin yaşamının en sıkıntılı ve üzücü duygularını kabul etmesine yardımcı olan ancak bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalıktır. Öz-duyarlılığın bu üç unsuru kavramsal anlamda birbirlerinden farklı olmalarına ve fenomenolojik düzeyde farklı yaşanmalarına rağmen, birbirleriyle etkileşimde bulunmakta, birbirlerinin oluşumlarında ve gelişimlerinde yardımcı olmaktadır ⁽⁴⁾.

Sağlık profesyonellikleri içinde özellikle hemşirelik eğitimi, yüksek düzeyde mesleki bilgi ve beceri gerektiren; bu özellikleri nedeniyle çok çeşitli eğitim ortamı stresinin ve duygusal tükenmenin sıkça yaşandığı bir mesleki eğitimidir. Ayrıca hemşirelik, insan ilişkilerinin en yoğun yaşandığı mesleklerden birisidir. Empati, hemşirelik eğitiminde bakımının en temel bileşenlerinden biri olarak yer alır ve bu özellikleri ile hemşirelik öğrencileri diğer öğrenci gruplarına göre öz-duyarlılığın azalması yönünden yüksek risk altında bir gruptur ⁽⁵⁾. Birey, aile ve toplumun sağlığını korumak ve geliştirmek, bakım ve tedavi sorumluluğunu üstlenmek üzere eğitilen ve geleceğin sağlık bakım profesyonellerinden biri olacak olan hemşirelik öğrencilerinin öncelikle kendilerinin biyopsikososyal yönden sağlıklı olmaları gerekmektedir ⁽⁶⁾. Ancak anlamlı ve doyum sağlayan ilişkiler kuramayan hemşirelik öğrencilerinin; hizmet verdikleri bireye ve/veya yakınları, toplum, meslektaşları ve sağlık ekibi üyeleri ile ilişkilerinde acı, üzüntü,

tükenmişlik ve başarısızlık gibi olumsuz durumlarla karşılaşma olasılıkları yüksektir. Eğitim sürecinde hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlılığının belirlenmesi ve gerekli müdahalelerin yapılması ile öğrencinin bireysel, eğitsel ve mesleki açıdan gelişiminin daha anlamlı olması sağlanabilir. Yapılan bir çalışmada sağlık çalışanları ile yürütülen sekiz haftalık Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma (Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR) programının öz-duyarlılığı arttırdığı gösterilmiştir ⁽⁷⁾.

Bu doğrultuda bu çalışma, hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlılıklarının belirlenmesi ve etkileyen faktörlerle ilişkisinin değerlendirilmesi amacı ile planlandı.

YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Araştırma tanımlayıcı olarak gerçekleştirildi.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini bir vakıf üniversitesinin hemşirelik bölümünde 2011-2012 eğitim döneminde öğrenim gören 200 öğrenci oluşturdu. Araştırmanın yapıldığı üniversitenin hemşirelik bölümünde 4. sınıfta öğrenim gören öğrenci olmadığı için, 1., 2. ve 3. sınıflarda okuyan tüm öğrenciler örnekleme alındı. Ancak çalışmaya katılmayı kabul etmeyen ve verilerin toplandığı gün okula devam etmeyen 14 öğrenci araştırmanın örnekleme kapsamına alınmadı. Çalışmanın örneklemini 186 öğrenci oluşturdu.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak hemşirelik öğrencilerinin bireysel özellikleri ile ilgili soruları içeren bir soru formu ve Neff tarafından geliştirilen Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) kullanıldı ⁽⁴⁾.

Soru Formu:

Demografik soru formu öğrencilerin cinsiyetini, yaşını, gelir düzeyi algısını (1=Çok kötü ile 5=Çok iyi arasında derecelendirildi.), aile tutumlarını, hemşirelik mesleğini isteyerek tercih etme durumunu, hemşirelik mesleğinin statü kazandıracağını düşünme durumunu, iletişim becerilerini, psikolojik durumları ile



ilgili algılamalarını (1=Çok kötü ile 5=Çok iyi arasında derecelendirildi.) ve son bir ayda depresif duygular deneyimleme durumunu içeren 8 kapalı uçlu sorudan oluştu.

Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ):

Öz-duyarlık Ölçeği Neff tarafından 2003 yılında geliştirilmiş (1=Hiçbir zaman 2=Nadiren 3=Sık sık 4=Genellikle 5=Her zaman) 5'li likert tipi derecelendirmeye sahip bir ölçektir. Yirmi altı maddelik bir ölçme aracı olan ÖDÖ (minimum 26, maksimum 130 puan) için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, öz-duyarlık yapısını oluşturan ve varlığı doğrulanan 6 alt boyut: *öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon ve bilinçliliğe karşı aşırı-özdeşleşme*'dir. Ölçeğin geliştirilme çalışmasında alt ölçeklere ait maddelerin faktör yükleri, iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ve test-tekrar test güvenilirlik katsayıları psikolojik sağlığın değerlendirilmesinde ÖDÖ'nin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir⁽⁴⁾.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik ve güvenilirlik analizleri Akın ve ark.⁽⁸⁾ tarafından Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 633 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin orijinal formula uyumlu olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıların 0.72 ile 0.80, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise 0.56 ile 0.69 arasında bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının 0.48 ile 0.71 arasında sıralandığı ve %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, Türk toplumunda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceği belirtilmiştir.

Ölçekten alınan öz-duyarlık puanının belirlenmesinde negatif alt ölçekler olan; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin ortalamaları 6'dan çıkarılmakta ve toplam altı alt ölçeğin ortalamaları toplanarak ve 6'ya bölünerek toplam öz-duyarlık ortalaması elde edilmektedir. *Toplam puanın yorumlanmasında:* 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 arası puanlar orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek düzeyde öz-duyarlığı göstermektedir.

Verilerin Analizi:

Sosyodemografik özelliklerin analizinde tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde), ölçeğin boyutlarının değerlendirilmesinde ise Kruskal Wallis ve Mann-Whitney U test kullanıldı.

Etik Konular:

Araştırmanın planlanması aşamasında Öz-Duyarlık Ölçeği'ni geliştiren Kristin D. Neff ile ve ölçeği Türkçeye uyarlayan Ahmet Akın ile e-posta yoluyla iletişim kuruldu ve ölçeğin kullanılmasına ilişkin yazılı izin alındı.

Örneklemin gruplarının oluşturulduğu üniversitenin hemşirelik bölümü yönetiminden yazılı olarak izin alındı. Araştırmaya katılan tüm bireylere çalışmanın amacı anlatılarak verdikleri bilgilerin hangi kapsamda kullanılacağı açıklandı ve sözlü izinleri alındı.

BULGULAR

Hemşirelik Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri ile İlgili Bulgular

Hemşirelik öğrencilerinin yaş ortalaması 20.36±1.81'dir. Öğrencilerin %91.2'si (n=169) kız, %8.8'i (n=17) erkektir. Yüzde 53'ü (n=98) birinci

Tablo 1. Hemşirelik Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri.

Özellikler	Hemşirelik Öğrencisi (%)
Cinsiyet	
Kadın	91.2
Erkek	8.8
Sınıf	
1. sınıf	53.0
2. sınıf	34.6
3. sınıf	12.4
Aile tutumu	
Demokratik- sorun çözücü	60.6
Aşırı koruyucu	22.3
Baskıcı-tutucu	7.4
İlgisiz	2.3
Serbest bırakıcı	4.6
Mixed	2.9
Gelir algısı (Ort.+SS)	2.84±0.84
Psikososyal durum algısı (Ort.+SS)	2.14±0.81
İletişim becerisi algısı (Ort.+SS)	1.94±0.77
Son bir ayda depresif duygular deneyimleme	
Evet	63.7
Hayır	36.3

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

sınıf, %34.6'sı (n=65) ikinci sınıf, %12.4'ü (n=23) üçüncü sınıftır. Öğrencilerin %75.3'ünün (n=140) metropolde, %24.2'sinin (n=45) ilçe ve köyde, %0.5 (n=1) yurt dışında yaşadığı bulundu. Öğrencilerin gelir düzeyi algılamasının orta düzeyde (2.84 ± 0.84) olduğu ve %60.6'sının aile tutumunun "demokratik-sorun çözücü" olduğu bulundu (Tablo 1).

Hemşirelik Öğrencilerinin Mesleğe İlişkin Algıları ile İlgili Bulgular

Hemşirelik öğrencilerinin %75'i mesleği isteyerek tercih ettiğini, %71'i mesleği seçmekten mutlu olduğunu ve %82'si mesleğin kendisine statü kazandıracağını belirtti (Tablo 2).

Tablo 2. Hemşirelik Öğrencilerinin Hemşirelik Mesleğine İlişkin Algısı.

Özellikler	Hemşirelik Öğrencisi (%)
Hemşireliği isteyerek tercih etme	
Evet	73.0
Hayır	27.0
Hemşireliği seçme nedeni*	
İş bulma kolaylığı/ekonomik nedenler	60.5
İstedğim bir meslek olması	37.6
Ailemin isteği	11.3
Öğretmenlerimin yönlendirmesi	4.8
Hemşirelik mesleğinde olmaktan mutlu olma	
Evet	70.4
Hayır	5.9
Kararsızım	23.7
Hemşirelik mesleğinin statü kazandıracağını düşünme	
Evet	82.3
Hayır	17.7

Hemşirelik Öğrencilerinin Öz-Duyarlık Düzeyleri ile İlgili Bulgular

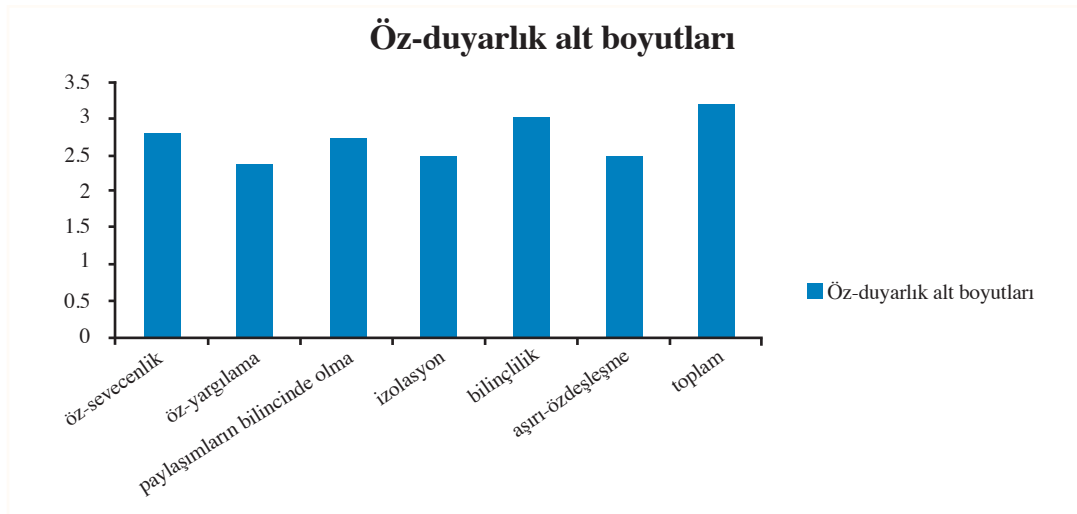
Hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık ölçeğinin pozitif alt boyutları olan öz sevecenlik alt boyutu puanı 2.81 ± 0.89 , paylaşımların bilincinde olma alt boyutu puanı 2.74 ± 0.88 ve bilinçlilik alt boyutu puanı 3.00 ± 0.89 bulundu.

Hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık ölçeğinin negatif alt boyutları olan öz yargılama alt boyutu puanı 2.36 ± 0.86 , izolasyon alt boyutu puanı 2.47 ± 0.91 ve aşırı özdeşleşme alt boyutu puanı 2.46 ± 0.94 bulundu. Öz-duyarlık toplam puanı ise 3.21 ± 0.58 bulundu (Şekil 1).

Hemşirelik Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri ile Öz-Duyarlık Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki İlişki ile İlgili Bulgular

Çalışmaya katılan öğrenci hemşirelerin öz-duyarlık ölçeği toplam puanı ile sosyodemografik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde, 2. sınıf öğrencilerinde (3.38 ± 0.58) ($p=0.007$), metropol veya il de yaşayanlarda (3.27 ± 0.59) ($p=0.014$), ruhsal durumunu iyi düzeyde algılayanlarda (3.34 ± 0.53) ($p=0.000$) ve iletişim becerisini iyi düzeyde algılayanlarda (3.26 ± 0.60) ($p=0.018$) öz-duyarlık puanının anlamlı olarak yüksek olduğu bulundu.

Öğrenci hemşirelerin yaş grupları, gelir durumları, cinsiyetleri, hemşireliği tercih etme durumları, hemşirelik



Şekil 1. Hemşirelik Öğrencilerinin Öz-Duyarlık Puanlarının Dağılımı.



yapmaktan mutlu olma durumları ile toplam öz-duyarlık düzeyi arasında fark bulunmadı ($p>0.05$) (Tablo 3).

Tablo 3. Hemşirelik Öğrencilerinin Öz-Duyarlık Ölçeği Toplam Puanı ile Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki.

Değişkenler	Ort.±SS	Anlamlılık
Sınıf		
1. sınıf	3.15±0.58	$X_{KW}=10.007$ $p=0.007^*$
2. sınıf	3.38±0.58	
3. sınıf	3.01±0.50	
Daha önce yaşadığı bölge		
Metropol, il	3.27±0.59	$Z_{MU}=-2.462$ $p=0.014^*$
İlçe, köy	3.00±0.50	
Ruhsal durum algısı		
İyi	3.34±0.53	$X_{KW}=25.070$ $p=0.000^*$
Orta	2.87±0.66	
Kötü	3.21±0.59	
İletişim becerisi algısı		
İyi	3.26±0.60	$X_{KW}=7.989$ $p=0.018^*$
Orta	2.99±0.47	
Kötü	2.88±0.46	

* $p<0.05$

TARTIŞMA

Bu çalışmanın sonuçları; bir grup hemşirelik öğrencisinin öz-duyarlık düzeylerini ve etkileyen faktörlerle ilişkisini gösterdi. Hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlığın pozitif alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarından alınan puanlar orta düzeyde bulundu. Öz-duyarlığın negatif alt boyutlarından öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutunda ise düşük düzeyde bulundu. Toplam öz-duyarlık düzeyi ise orta düzeyde bulundu. Bu durum henüz mesleğe hazırlanan öğrenciler için endişe verici olarak nitelendirildi. Sonuç olarak, başka bir çalışmada, hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık düzeyleri benzer şekilde orta düzeyde bulunmuştur (5).

Öğrencilerin öz-duyarlık ölçeğinin bilinçlilik boyutu puan ortalamalarının en yüksek olduğu saptandı. Türkiye’de hemşirelik öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, bu sonuçtan farklı şekilde öz sevecenlik puan ortalamasının en yüksek olduğu belirlenmiştir (5). Bilinçlilik, bireyin yaşamın en sıkıntılı ve üzücü duygularını kabul etmesine yardımcı olan ancak bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalıktır (4). Bu özellikten dolayı öz-sevecenlik ve bilinçlilik düzeyi yüksek olan bireyler pozitif duygulanıma sahiptir. Bir bakım mesleği olan hemşirelikte terapötik hasta-hemşire ilişkisinin kurulmasında hemşirenin olumlu tutum geliştirmesi önemlidir. Kendine karşı olumlu

tutum geliştirebilen hemşireler bakım verdikleri bireyle de olumlu tutum geliştirebilecektir. Hemşirelik aşırı özdeşleşme ve izolasyonun olmaması gereken bir meslektir. Dolayısıyla öğrencilerde bu iki durumun diğer alt boyutlara göre düşük çıkması sevindiricidir. Psikoloji bölümünde öğrenim gören ve travmatik bir deneyim yaşadığını belirten bir grup İspanyol öğrencide yapılan bir çalışmada da öz-duyarlık düzeyi benzer şekilde orta düzeyde bulunmuştur (9). Farklı kültürlerden bir grup üniversite öğrencisinde öz-duyarlığın değerlendirildiği bir başka çalışmada ise Taylandlı, Tayvanlı ve Amerikalı öğrencilerin öz-duyarlığı orta düzeydedir (10). Türkiye’de üniversite öğrencilerinde yapılan başka bir çalışmada, düşük öz-duyarlık düzeylerine sahip öğrencilerin daha fazla depresyon, anksiyete ve stres düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (1). İkiz ve Totan çalışmalarında, sosyal ve sayısal bilimlerdeki öğrencilerinin öz-sevecenlik, öz-yargılama ve paylaşımların bilincinde olma düzeylerinde fark olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, izolasyon düzeyinin sosyal bilimlerde eğitim alan öğrencilerde sayısal bilimlerde eğitim alan öğrencilere göre önemli düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer olarak aşırı özdeşleşme alanında da sosyal bilimlerde eğitim alan öğrencilerin aşırı özdeşleşme düzeylerinin sayısal bilimlerde eğitim alanlara göre önemli derecede daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Bilinçlilik alanında ise sayısal bilimlerde eğitim alan öğrencilerin bilinçlilik düzeylerinin sosyal bilimlerde eğitim alanlara göre önemli derecede daha yüksek olduğu hesaplanmıştır (2).

Hemşirelik öğrencilerinin sınıfları ile öz-duyarlık düzeyleri karşılaştırıldığında, öz-duyarlık düzeyi üçüncü ve birinci sınıf öğrencilerinde ikinci sınıf öğrencilerine göre daha düşüktür. Örneklem grubunda dördüncü sınıf öğrencisi bulunmaması nedeniyle, bu sınıf için bir karşılaştırma yapılması olası olmamıştır. Nazik ve Arslan birinci sınıftaki öğrencilerin öz-duyarlık puan ortalamasının 4. sınıftaki öğrencilerden yüksek olduğunu belirtmiştir (5). Türkiye’de dört yıllık hemşirelik lisans eğitiminin yapısı incelendiğinde, öğrenciye hemşirelik mesleği yeterliliklerini kazandırmaya yönelik dersler ve temel sağlık bilimleri derslerini de içeren yoğun bir öğretim programının olduğu görülmektedir. Hemşirelik öğrencileri hem teoriyi hem de klinik uygulamayı kapsayan bu eğitimleri sırasında, birçok üniversite öğrencisinin yaşadığı stres düzeyinin oldukça üzerinde bir stresle karşılaşmaktadırlar. Hemşirelik öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, yaklaşık

%33'ünün depresyon yönünden risk altında olduğunu, depresyon ile stresle başa çıkma tarzları arasında ilişki olduğu ve son sınıf öğrencilerinde depresyon düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir⁽¹⁾.

Bu çalışmada, öğrencilerin %64'ü depresif olduğunu belirtirken, ruhsal durumunu ve iletişim becerilerini iyi düzeyde algılamayan öğrencilerin öz-duyarlık puanları düşüktür. Benzer şekilde çalışmalarda, öz-duyarlık ile benlik saygısı, sosyal ilişki ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda öz-duyarlık ile depresyon, anksiyete, öz-eleştiri ve nörotik mükemmeliyetçilik arasında da negatif ilişkiler olduğu görülmüştür^(3,4). İkiz ve Totan çalışmalarında, bireysel beceriler, bireyler arası beceriler, uyumluluk, stresle başa çıkma, genel ruh durumu ve genel duygusal zeka değişkenlerine öz-duyarlık alanlarının önemli birer açıklayıcı oldukları bulunmuştur⁽²⁾.

Öğrenci hemşirelerin cinsiyetleri ile toplam öz-duyarlık düzeyi arasında fark bulunmamıştır. İkiz ve Totan ile Nazik ve Arslan çalışmalarında, cinsiyete dayanan önemli farkların olmadığını bulmuştur^(2,5). Diğer taraftan, Neff kadınların öz-duyarlık düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu belirtmekte, kadınların kendilerini yargılama, eleştirme eğilimlerinin daha fazla olduğu, acı veren durumlarda kendilerini izole etmeye ve olumsuz duygularla aşırı özdeşleşmeye daha yatkın olduklarını ve daha az bilinçlilik gösterdiklerini ileri sürülmektedir⁽³⁾.

Daha önce metropol veya ilde yaşayan hemşirelik öğrencilerinde ilçe-köyde yaşayanlara göre öz-duyarlık düzeyleri yüksektir. Nazik ve Arslan benzer şekilde küçük yerleşim biriminden gelen öğrencilerin öz-duyarlıklarının azaldığını belirlemiştir⁽⁵⁾.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmanın küçük bir örnekleme yapılmış olması en önemli kısıtlılığdır. Bununla birlikte, elde edilen bulgular, hemşirelerin ve özellikle öğrenci hemşirelerin öz-duyarlıklarının artırılması gerektiğini; hemşirelik eğitimi ve hemşirelik hizmetlerindeki stres kaynaklarının belirlenmesi ve en aza indirilmesi için önlemler alınması gerektiğini düşündürmektedir.

Hemşirelik eğitim kurumlarındaki ve sağlık kurumlarındaki yönetici ya da denetleyici konumundaki kişilerin bu konuda eğitim ve denetim desteği vermesi son derece önemlidir. Hemşirelerin mezuniyetleri sonrasında, meslek içi eğitimlerinin geliştirilmesi ve insan gücü planlamasının gerçek verilere uygun olarak yapılması iş kalitesini yükseltmesi yanı sıra hemşirelerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarının korunmasına da katkıda bulunacaktır.

KAYNAKLAR

1. Sümer AS. Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Danışman Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi 2008.
2. İkiz E, Totan T. Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2012; 14(1): 51-71.
3. Neff KD. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2003; 2(2): 85-102.
4. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2003; 2(3): 223-50.
5. Nazik E, Arslan S. Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2011; 14(4): 69-75.
6. Kaya H, Kaya H, Yalçın AN, Turan N, Eskimez Z, Palloş A ve Aktaş A. Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 2012; 9(2): 18-26.
7. Shapiro SL, Astin JA, Bishop SR and Cordova M. Mindfulness based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 2005; 12: 164-76.
8. Akın U, Akın A ve Abacı R. Self-Compassion Scale: The study of validity and reliability. *H.U. Journal of Education*, 2007; 33: 1-10.
9. Thompson BL, Waltz J. Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 2008; 21: 556-58.
10. Neff KD, Pisitsungkaorn K and Hsieh Y. Self-Compassion and Self-Constraint in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2008; 39: 267-85.
11. Temel E, Bahar A ve Çuhadar D. Determination of coping attitude with stress and depression level of nursing students. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2007; 2(5): 107-18.