

## Üniversite Öğrencilerinin Stres Algılama Düzeyi ile Baş Etmede Kullandıkları Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemlerine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi

### Investigation of the University Students' Opinions About Complementary and Alternative Medicine Methods Used by Them for Coping Stress Perception Levels

Tuğba Aydın Yıldırım<sup>1</sup>, Berna Köktürk Dalcı<sup>2</sup>, Elnaz Bagheri Nabel<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

<sup>2</sup>Karabük Üniversitesi, Safranbolu Meslek Yüksekokulu

#### Öz

**Amaç:** Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve stresle baş etmede kullandıkları geleneksel ve tamamlayıcı tıp (GETAT) yöntemlerine ilişkin görüşleri değerlendirilmiştir.

**Materyal ve Metot:** Araştırmanın evrenini Karabük Üniversitesi Safranbolu Meslek Yüksekokulu bünyesinde bulunan on beş programda (I. ve II. Öğretim) öğrenim gören 2754 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem, tabakalı örnekleme yöntemi ile tüm programlardan çalışmayı katılmayı kabul eden 356 öğrenci tarafından oluşturulmuştur. Veriler; araştırmacılar tarafından literatür taranarak hazırlanan sosyo-demografik soru formu (öğrencilerin kişisel verileri, geleneksel ve tamamlayıcı tıp (GETAT) ilişkin görüşlerini içeren) ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği ile toplanmıştır.

**Bulgular:** Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin GETAT kullanımı hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları, orta düzeyde strese sahip oldukları ve GETAT kullanımının öğrencilerin stres düzeyleri üzerine etki etmediği saptanmıştır.

**Sonuç:** Gençlerin GETAT konusunda yeterli bilgiye ulaşabilmesi için öncelikle sağlık personelinin eğitimi önemlidir. Ayrıca, geniş bir örneklem grubuyla ve kontrol grubu içeren araştırmaların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Üniversite öğrencileri, algılanan stres, geleneksel ve tamamlayıcı tıp

#### Abstract

**Objectives:** In this study, university students' perceived stress level and their opinions about the traditional and complementary medicine (TCAM) methods used by them for stress coping were evaluated.

**Materials and Methods:** The universe of the study was constituted by 2754 students who were educated in fifteen programs (1st and 2nd education) in the Karabuk University Safranbolu Vocational High School. The sample was constituted by 356 students from all the programs who accepted to participate in the study, by stratified sampling method. The data was collected with a sociodemographic questionnaire prepared after going over the relevant literature (containing students' personal data, their opinions about traditional and complementary medicine (TCAM)) and the Perceived Stress Scale.

**Results:** As a conclusion, it was determined that university students did not have enough knowledge about using TCAM, had moderate stress, and using TCAM did not affect students' stress levels.

**Conclusion:** Training of the health personnel is important for the young to reach satisfactory knowledge about TCAM. In addition, it is thought that researches with larger sample groups and including a control group will contribute to the literature.

**Key words:** University students, perceived stress, traditional and complementary medicine

#### Yazışma Adresi / Correspondence:

Dr. Tuğba Aydın Yıldırım

Karabük Üniversitesi 78100 Karabük

e-posta: tugbaaydinyildirim78@gmail.com

Geliş Tarihi: 29.06.2018

Kabul Tarihi: 03.09.2018

## Giriş

Son yıllarda yapılan araştırmalar üniversite öğrencilerinin aileden uzaklaşma, akademik başarı, kimlik arayışı, yeni bir ortama uyum sağlama, gelecek kaygısı gibi nedenlerle stres yaşadıklarını göstermektedir.<sup>1,2</sup> Kişinin yaşadığı fiziksel ve sosyal değişimler ile yaşamış olduğu olumsuz koşulların neden olduğu, kişinin fiziksel ve psikolojik sınırlarının ötesinde sarf ettiği çabaya stres denir.<sup>3,4</sup> Olumsuz deneyimler nedeni ile yaşanan stres psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklar için bir risk faktörüdür. Strese uyum sağlanamadığı durumlarda vücut kaynakları tüketilir ve kişiyi psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara açık hale getirir<sup>5</sup>. Bu nedenle kişiler stres yaratan durumlardan bir an önce kurtulmayı hedeflemektedirler. Stresle başa çıkma bireyin bilişsel ve davranışsal çabalarının sonucunda gerçekleşir.<sup>6</sup> Stres yönetimi ile ilgili yaklaşımlar incelendiğinde fizyolojik, davranışsal, psikolojik ve çevresel yaklaşımların geleneksel ve tamamlayıcı tıp (GETAT) ile ilişkili olduğu görülmektedir.<sup>1,5,7</sup> GETAT; bireylerin sağlıklı bir yaşam sürebilmek adına modern tıbbın paralelinde uygulanan yöntemlerdir.<sup>7</sup> Geleneksel ve tamamlayıcı tıp (GETAT) beş ana kategoride toplanabilir:<sup>8</sup>

- Eski/Geleneksel tıbbi sistemler. Bu sistemler arasında Geleneksel Çin Tıbbı, Ayurveda tıbbı (Geleneksel Hint tıbbı), Yunani Tıp (Antik Yunan İslam tıbbı) sayılabilir.
- Zihinsel-fiziksel müdahaleler; zihnin fiziksel sağlığı etkileme yeteneğini geliştirmek için kullanılan stratejilerdir. Örnek olarak meditasyon, hipnoz, yoga, müzik terapisi verilebilir.
- Biyolojik temelli tedaviler; bu tedaviler doğadaki otlar, gıdalar, vitaminler ve diğer diyet takviyelerini içermektedir.
- Manipülatif ve fiziksel temelli terapiler; Bu terapi yöntemi (masaj ve refleksoloji) ağrı, stres ve anksiyete tedavisinde genel sağlığı iyileştirmek için kullanılan yöntemlerdir. Örnek olarak; terapötik olan kayropratik tedaviler, masaj ve refleksoloji verilebilir.
- Enerji terapiler; Amaç hastadaki enerji akışını dengelemektir.

GETAT'ın stresi azaltıcı etkileri olduğu bilinmektedir.<sup>5,7</sup> Bu nedenle bu çalışma; üniversite öğrencilerinin stres algılama düzeyi ile baş etmede kullandıkları GETAT yöntemlerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

## Materyal ve Metot

**Araştırmanın Tipi:** Çalışma tanımlayıcı tiptedir.

**Araştırmanın Yer ve Zamanı:** Çalışma Karabük Üniversitesi Safranbolu Meslek Yüksekokulu'nda 2015 yılı Mart-Nisan aylarında tamamlanmıştır.

**Araştırmanın Evren ve Örneklemi:** Safranbolu Meslek Yüksekokulu bünyesinde 15 programda I. ve II. öğretim olmak üzere toplam 2754 öğrenci öğrenim görmektedir. Çalışmanın evrenini okulun tüm programlardaki toplam 2754 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Öğrenciler programlarına göre tabakalandırılmış olup evrendeki tabaka ağırlığı göz önünde bulundurularak tüm programlardan çalışmaya katılmayı kabul eden toplam 356 öğrenci örneklem olarak seçilmiştir.

**Araştırmaya Dahil Kriterleri:** Araştırmanın yapıldığı tarihlerde Safranbolu Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim görüyor olmak ve çalışmaya katılmayı kabul etmektir.

**Araştırmadan Çıkarılma Kriterleri:** Öğrencinin çalışmadan ayrılmak istemesi veya veri toplama formlarını eksik doldurmasıdır.

**Veri Toplama Araçları:** Çalışmada veriler; araştırmacılar tarafından literatür taranarak hazırlanan kişisel bilgiler ile geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemlerine ilişkin görüşleri de sorgulayan sosyo-demografik soru formu ve Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği (ASDÖ) ile toplanmıştır.

Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği; Yetişkinlerin stres düzeylerini belirlemek amacıyla Cohen, Kamarck ve Mermelstein<sup>9</sup> tarafından geliştirilip kullanılan ölçeğin Türkiye için standardizasyonu Baltaş, Atakuman ve Duman<sup>10</sup> tarafından yapılmıştır. ASDÖ'nün amacı, bireyin hayatında hangi durumları ne ölçüde stres verici olarak değerlendirdiğini ölçmektir. Ölçek bireylerin yaşamlarını ne derece 'kontrol edilemez', 'beklenmedik' ve 'aşırı yüklü' olarak algıladıklarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu üç tür algı, stresi deneyimlemede temel noktalar. Ölçekte stresle başa çıkmayı ölçen maddeler de yer almaktadır. Ölçeğin orijinalinde 14 madde bulunup iç güvenilirliği, 0,75 düzeyindedir. Ölçeğin 4 ve 10 maddelik versiyonları da bulunmaktadır. Araştırmada ölçeğin 14 maddelik versiyonu kullanılmıştır. Ölçeğin amacı, bireylerin son bir ayda yaşadıkları durumlar karşısında ne düşünüp hissettiklerini ortaya çıkarmaktır. Maddeler, kolaylıkla anlaşılabilir ve ölçek, ekonomik olup hızlı ve rahat uygulanabilmektedir. Toplumun tüm seviyedeki bireylerine rahatlıkla uygulanabilecek bir ölçektir. Herhangi bir duruma özgü olmayıp bireyin çevresiyle etkileşimine duyarlıdır. Ölçek, bireylerin gelecekteki beklentilerini ve yakın çevreleriyle etkileşimlerini ölçmektedir. Puanlaması; "1 - Hiçbir zaman, 2 - Ara sıra, 3 - Bazen, 4 - Oldukça sık, 5 - Sık sık" şeklindedir. Baltaş, Atakuman ve Duman<sup>10</sup> tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ölçekten alınan toplam puan ortalaması, 24,62 ve standart sapma, 8,15 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin aralık değeri 48'dir (en küçük= 3, en büyük= 51). Ölçek Sürekli Kaygı Ölçeğiyle kıyaslandığında ölçeklerin toplam puan korelasyonlarının katsayısı, 0,68 olarak bulunmuştur. Bu katsayı, iki ölçek arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $p < 0,001$ ). Ölçeğin iç tutarlılık değeri 0,84, test-tekrar test katsayısı 0,79'dur. Ölçekte 4., 5., 6., 7., 9., 10. ve 13. sorular ters çevrilerek hesaplanmaktadır: (1=5), (2=4), (3=3), (4=2), (5=1). Algılanan stres düzeyi puan ortalaması kesme puanı olarak alınıp bu puanın altında ve üstünde olmak şeklinde stresin ne düzeyde algılandığı belirlenmektedir<sup>10</sup>.

**Veri Toplama Yöntemi:** Hazırlanan sorular anket formu haline dönüştürülüp öğrencilere dağıtılarak veriler elde edilmiştir.

**Verilerin Analizi:** Verilerin istatistiksel analizi SPSS 16.0 Paket programı kullanılmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılıma uyum durumu Kolmogorov Smirnov Testi ile kontrol edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerden yüzde, ortalama ve standart sapma; analitik istatistiklerden Student t testi, varyans analizi (tek yönlü ANOVA) yapılmıştır. Non parametrik verilerin analizinde ki-kare testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak  $p < 0,050$  kabul edilmiştir.

**Çalışmanın Etik Yönü:** Çalışmaya başlamadan önce Safranbolu Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü'nden gerekli izin alınmış olup, öğrencilere çalışma hakkında

bilgi verilerek sözlü onamları alınmıştır. Gönüllülük, zarar vermeme, gizlilik ilkelerine bağlı kalınmıştır.

### Bulgular

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin %29,80'inin (n=106) 20 yaşında olduğu, %67,40'ının kadın (n=240) ve öğrencilerin %75,00'inin (n=267) okumakta oldukları bölümü isteyerek okudukları görülmektedir. Öğrencilerin %84,80'inin (n=302) bir sağlık problemi olmadığı, %44,70'inin (n=159) ruhsal sağlık durumunu iyi olarak değerlendirdiği ve %95,50'sinin (n=340) tanı konulmuş bir psikolojik rahatsızlığının olmadığı saptanmıştır. Öğrencilerin %16,30'unun (n=58) okul başarısızlığı nedeni ile stres yaşadığı ve %91,90'ının (n=327) stres nedeni ile GETAT uygulamadıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin en sık kullandığı GETAT yöntemi incelendiğinde %34,50 (n=10) dua yöntemini tercih ettikleri, %58,60'ının (n=17) kullanılan GETAT yöntemini yararlı buldukları ve %86,20'sinin (n=25) TAT uygulamalarını tavsiye ettikleri görülmüştür.

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı (n=356)

Değişkenler	n	%
<b>Yaş</b>		
18 yaş	19	5,30
19 yaş	66	18,50
20 yaş	106	29,80
21 yaş	86	24,20
22 ve üstü	79	22,20
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	240	67,40
Erkek	116	32,60
<b>Bölümü İsteyerek Okuma Durumu</b>		
İsteyerek okuma	267	75,00
Sevmeden okuma	89	25,00
<b>Sağlık Problemi Olma Durumu</b>		
Sağlık problemim var	54	15,20
Sağlık problemim yok	302	84,80
<b>Ruhsal Sağlığı Değerlendirme</b>		
Çok iyi	78	21,90
İyi	159	44,70
Orta	92	25,80
Kötü	27	7,60
<b>Tanı Konulmuş Psikolojik Rahatsızlık</b>		
Evet (var)	16	4,50
Hayır (yok)	340	95,50
<b>Stres Yaratan Durumun Nedenleri</b>		
Ekonomik problemler	42	11,30
Okul başarısızlığı	58	16,30

İş bulma sıkıntısı	28	7,90
Ailevi problemler	17	4,80
Arkadaşlarla ilgili	24	6,70
Ekonomik+iş bulma+okul başarısızlığı+ailevi prob.	58	16,30
Ekonomik+ailevi problemler	25	7,00
<b>Stres nedeni ile GETAT kullanma durumu</b>		
Evet(kullandım)	29	8,10
Hayır(kullanmadım)	327	91,90
<b>Kullanılan GETAT yöntemi</b>		
Diyet	1	3,40
Bitkisel tedavi	4	13,80
Masaj	4	13,80
Meditasyon	1	3,40
Dua	10	34,50
Diyet+meditasyon+yoga	1	3,40
Bitkisel ted+meditasyon+kaplıca	1	3,40
Akapunktur+yoga+vitaminler	1	3,40
Diyet+masaj+kaplıca	1	3,40
Bitkisel+vitamin+dua	1	3,40
Masaj+diyet+dua	3	10,30
Reiki+masaj+meditasyon	1	3,40
<b>Kullanılan Yöntemin Yararlı Olma Durumu</b>		
Yararlı oldu	17	58,60
Yararlı olmadı	1	3,40
Kararsızım	11	380
<b>Bir Başkasına GETAT Uygulamalarını Tavsiye Etme</b>		
Evet (tavsiye ederim)	25	86,20
Hayır (tavsiye etmem)	4	13,80

**Tablo 2.** Bireylerin Sosyo-demografik Özellikleri ile Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT) Kullanma Durumu

Değişkenler	Var (n=29)	Yok (n=327)	p
<b>Cinsiyet</b>			
Kadın	27	213	0,001*
Erkek	2	114	
<b>Bölümü isteyerek okuma</b>			
İsteyerek okuma	17	250	0,034*
İstemeyerek okuma	12	77	
<b>Sağlık Durumu</b>			
Sağlık problem olanlar	11	43	0,001*
Sağlık problem olmayanlar	18	284	
<b>Tanı Konulmuş Psikolojik Rahatsızlık</b>			
Psikolojik rahatsızlığım var	6	10	0,001*
Psikolojik rahatsızlığım yok	23	317	

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet, sağlık durumu ve tanı konulmuş psikolojik rahatsızlık ile GETAT kullanma arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $p=0,001$ ). Bölümü isteyerek okuma ve GETAT kullanma arasında da anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ( $p=0,034$ ).

**Tablo 3.** Bireylerin Sosyo-demografik Özellikleri ile Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının (ASDÖ) Karşılaştırılması

Değişkenler	ASDÖ Puanı Ort±SS	t	p
<b>Cinsiyet</b> Kadın Erkek	42,9708± 6,65680 41,5690±7,67177	1,770	0,780
<b>Bölümü İsteyerek Okuma Durumu</b> İsteyerek okuma İstemeyerek okuma	42,0674± 6,97708 43,8539± 7,03167	-2,088	0,038*
<b>Sağlık Problemi Olma Durumu</b> Sağlık problemim var Sağlık problemim yok	43,5000± 6,56103 42,3377±7,09910	1,120	0,263
<b>Tanı Konulmuş Psikolojik Rahatsızlık</b> Evet (var) Hayır (yok)	45,8750±4,95143 42,3559±7,07231	1,966	0,050*
<b>Stres Nedeni ile GETAT Kullanma</b> Evet(kullandım) Hayır(kullanmadım)	43,8621± 6,75449 42,3945±7,04458	1,079	0,281
<b>Ruhsal Sağlığı Değerlendirme</b> Çok iyi İyi Orta Kötü	<b>ASÖ Puanı Ort±SS</b> 41,756±7,729 41,798±6,637 43,206±6,594 46,555±7,292	<b>F</b> 4,243	<b>P</b> 0,006*

Tablo 3 incelendiğinde bölümü isteyerek okuma ve ASDÖ puan ortalaması arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür ( $p=0,038$ ). Ruhsal sağlığını kötü olarak değerlendiren öğrencilerin ASDÖ puan ortalamalarının da anlamlı olarak yüksek olduğu saptanmıştır ( $p=0,006$ ).

### Tartışma

ASDÖ puanları ile sosyo-demografik özellikler karşılaştırıldığında; bölümü istemeyerek okuyan, tanı konulmuş psikiyatrik bir rahatsızlığı olan ve ruhsal sağlık durumunu kötü ve orta olarak tanımlayan öğrencilerin ASDÖ puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Temel vd.<sup>2</sup> çalışmasında, öğrencilerin okuduğu sınıf yükseldikçe depresyon puanının arttığını bildirmiş, bölümünü isteyerek okumadığını ifade eden ve ruhsal sağlığını kötü olarak değerlendiren grubun depresyon puanının bu çalışmayı destekler şekilde yükseldiği sonucuna ulaşmıştır.

Bölümü isteyerek okumama ya da psikolojik anlamda bir problem yaşama durumunun üniversitede öğrenim gören bireylerin kendini iyi hissetmesine engel olabileceği, stres ve depresyon yaşama riskini artırabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucuna göre ASDÖ puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Buna karşın, Hudd ve arkadaşları,<sup>11</sup> Roxburgh<sup>12</sup> çalışmalarında kadın ve erkeklerin stres algı düzeyi açısından farklı olduğu ve her iki çalışmada da stres algı düzeyi kadınlarda yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Farkın; örneklem gruplarındaki yaş, yaşam tarzı, sağlık problemi yaşama gibi faktörlerin etkileri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Nikanjam vd.<sup>13</sup> çalışmalarında, öğrencilerin stresleri ile okudukları bölüm arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Farklı olarak bu çalışmada, öğrencilerin stresi ile okudukları bölüm arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Farkın; öğrenci gruplarının okudukları bölümün özellikleri ve yaşamlarındaki diğer stresörlerin varlıkları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Stres nedeni ile GETAT kullanımına bakıldığında bu çalışmada, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Buna karşın, Feldman ve Laura<sup>14</sup> çalışmasında ise, stres nedeni ile GETAT kullanım oranı %57,60 olarak bildirilmiştir. Elde edilen farkın örneklem grubunun bireysel ve kültürel özelliklerden kaynaklanabileceği ve farklı GETAT yöntemlerinin tercih edilmiş olabileceği düşünülmektedir. GETAT türlerine bakıldığında bu çalışmada, dua etmenin ilk sırada yer aldığı ardından bitkisel tedaviler ve masajın geldiği görülmüştür. Benzer bir sonuç Araz vd.<sup>15</sup> çalışmasında elde edilmiştir. Araz vd.<sup>15</sup> çalışmasında %31,00 oranla dua etmenin ilk sırada yer aldığını bildirirken, Altan vd.<sup>16</sup> çalışmasında ise en çok kullanılan GETAT yönteminin bitkisel tedavi, dua etme ve masaj olduğunu saptamıştır. Benzer sonuçların elde edildiği çalışmaların Türkiye’de aynı kültüre sahip bireylerde yapılmış olması ve daha çok kamuya ulaşan, bilgilendirilen yöntemler arasında masaj ve bitkisel tedavi yöntemi olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

GETAT kullanımının cinsiyetle ilişkisi değerlendirildiğinde bu çalışmada kadınlarda erkeklere oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bu veriyi Wiles ve Rosenberg<sup>17</sup> çalışması desteklerken, Çöl-Araz vd.<sup>18</sup> ve Araz vd.<sup>15</sup> çalışması cinsiyetin GETAT kullanımına etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, Çetin<sup>19</sup> çalışmasında, sosyo-demografik özellikler ile GETAT kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmiştir. Farklı sonuçların, kadın ve erkeklerin farklı yaşlarda tercih ettikleri farklı GETAT yöntemleri olabileceği, çalışmaların uygulandığı örneklerdeki demografik özellikler ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada, GETAT kullanan katılımcıların %58,60’ı yarar sağladığını bildirirken, benzer şekilde Çöl-Araz vd.<sup>18</sup> çalışmasında da %48,80 oranında faydalı olduğu sonucu elde edilmiştir. GETAT yönteminden yarar görmek, hangi amaçla hangi yöntemi doğru bir teknikle uygulamış olup olmamakla yakından ilgili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, yine GETAT kullanan bireylerin uygulamaları bir başkasına önerme noktasında öğrencilerin %86,20’si başka birine tavsiye edebileceğini söylerken, benzer şekilde Altan vd.<sup>16</sup> çalışmasında da katılımcıların %60,00’i masaj ve bitkisel tedavi uygulamaların bir başkasına önerebileceğini bildirmiştir. Masaj ve bitkisel

tedavinin başkasına önerilebilme düşüncesinin baskın olması, ülkemizde en çok bilinen yöntemler arasında görülmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Sağlık problemi olan ve olmayan gruplar arasında GETAT kullanım durumuna bakıldığında bu çalışmada sağlık problemi olmayan grubun istatistiksel olarak anlamlı düzeyde GETAT kullandığı görülmüştür. Buna karşın, Çetin<sup>19</sup> çalışmasında sağlık problemi nedeni ile hekime başvuranların yarısından fazlasının GETAT kullandığını saptamıştır. Farkın bu çalışma ile Çetin<sup>19</sup> çalışmasındaki örneklemin yaş aralıklarının farklı olmasından, yaş ilerledikçe sağlık problemi yaşama riskinin artmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin GETAT kullanımını hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları, orta düzeyde strese sahip oldukları ve GETAT kullanımının öğrencilerin stres düzeyleri üzerine etki etmediği saptanmıştır. Dünya genelinde GETAT kullanımına yönelimin arttığı bu dönemde gençlerin yeterli ve doğru bilgiye ulaşabilmesi için öncelikle sağlık personelinin bilgilendirilmesinin, bu bilgiyi sağlamada önemli rolü olan sağlık alanında çalışacak adayların öğretim planlarına gerekli derslerin eklenmesinin ve daha geniş örneklemlerde stres ve GETAT uygulamaları etkileşiminin değerlendirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

*\*Bu çalışma 23-26 Nisan 2018 tarihinde Ankara'da yapılan 1. Uluslararası 2. Ulusal Halk Sağlığı Hemşireliği Kongresi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur.*

## Kaynaklar

1. Yurtsever H. Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri AD, İzmir; 2009.
2. Temel E, Bahar A, Çuhadar D. Öğrenci hemşirelerin stresle başetme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Derg 2007;2(5):107-18.
3. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi; 1996.
4. Hamarta E, Arslan C, Saygın Y, Özyeşil Z. Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. Değerler Eğitimi Derg 2009;7(18):25-42.
5. Durna U. Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. İktisadi ve İdari Bilim Derg 2006;20(1):319-42.
6. Deniz ME, Yılmaz E. Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derg 2016;3(25):17-26.
7. Turan N, Öztürk A, Kaya N. Hemşirelikte yeni bir sorumluluk alanı: tamamlayıcı terapi. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Derg 2010;3(1):103-8.
8. Deng G. [İnternet] Integrative Medicine and Complementary Therapies Facts. [https://www.lls.org/sites/default/files/file\\_assets/FS8\\_Integrative\\_Medicine\\_Facts\\_FINAL.pdf](https://www.lls.org/sites/default/files/file_assets/FS8_Integrative_Medicine_Facts_FINAL.pdf). Published 2018. (Erişim Tarihi: 26.06.2018).
9. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein RA. Global measure of perceived stress. J Health Soc Behav 1983;24(4):385 (doi:10.2307/2136404).
10. Baltaş Z, Atakuman Y, Duman Y. Standardization of the perceived stress scale: Perceived stress in Turkish middle managers. İstanbul: Stress and Anxiety Research Society 19<sup>th</sup> International Conference; 1998.
11. Hudd SS, Dumlaio J, Erdman-Sager D, et al. Stress at college: effects on health habits, health status and self-esteem. Coll Stud J 2000;34(2):217-28.



12. Roxburgh S. Gender differences in work and well-being: effects of exposure and vulnerability. *J Health Soc Behav* 1996;37(3):265-77.
13. Nikanjam R, Barati M, Bashirian S, Babamiri M, Fattahi A, Soltanian A. Student-life stress level and its related factors among medical students of Hamadan University of Medical Sciences in 2015. *JECH* 2016;2(4):57-64.
14. Feldman RH, Laura R. The use of complementary and aternative medicine practices among Australian University students. *Complement Health Pract Rev.* 2004;9(3) (doi:10.1177/1533210104272356).
15. Araz A, Harlak H, Meşe G. Sağlık davranışları ve alternatif tedavi kullanımı. *TSK Koruyucu Hekim Bülteni* 2007;6(2):112-22.
16. Altan, S., Rahman S, Çam S. Tıp fakültesi öğrencilerinin tamamlayıcı ve alternatif tıp yöntemleri ile ilgili bilgi ve tutumları. *Türkiye Klin J Med Ethics* 2014;22(3):81-8.
17. Wiles J, Rosenberg MW. Gentle caring experience-seeking alternative health-care in Canada. *Health Place* 2001;7(3):209-24.
18. Çöl-Araz N, Taşdemir HS, Parlar Kılıç S. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin tıp dışı alternatif ve geleneksel uygulamalar konusundaki görüşlerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilim Derg* 2012;1(4):239-51.
19. Çetin OB. Eskişehir'de tamamlayıcı ve alternatif tıp kullanımı. *Sosyoekonomi* 2007;2007(2):90-106.