

Hemşirelik Öğrencilerinin Öfke, Umutsuzluk, Stresle Baş Etme Düzeyleri ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

An Examination of the Relationship between Anger, Stress, Hopelessness and Perceived Social Support in Nursing Students

Satı DİL, Burcu AYKANAT GİRGİN

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada, hemşirelik öğrencilerinin öfke, umutsuzluk ve stresle baş etme düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Tanımlayıcı tipte olan bu çalışmada örneklemini Bir Üniversitenin Sağlık Yüksekokulu'nda Ekim-Kasım 2011 tarihinde öğrenim görmekte olan 231 hemşirelik bölümü öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, anket formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖİTÖ), Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ) ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, t-testi, ANAVO, Pearson's korelasyon analizi testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Erkek öğrenciler stresle baş etmede yadsıma, madde kullanımı, mizahi yaklaşım gibi stresle etkin olmayan baş etme yöntemlerini kullanırken, kız öğrencilerin sosyal destek arama ve dine yönelme aktivitelerini kullandıkları, 19–21 yaş arasındaki öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyinin daha fazla olduğu ($p<0.05$), 22–24 yaş aralığında ve 4. sınıfta olan öğrencilerin öfke içe vurum puanlarının daha yüksek olduğu ($p<0.05$), anne-baba tutumlarını demokratik yönde algılayan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük ve sosyal destek algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Sonuç: Öğrencilerin stresle etkili baş etme ve sosyal destek algılarının artması, umutsuzluk düzeylerinin azalmasına ve stresle etkili baş etme davranışlarının gelişmesine yol açmaktadır. Çalışmamızda öğrencilerin algılanan sosyal destek algısı arttıkça stresle daha etkili baş etme ve öfkeyi uygun biçimde ifade ettikleri gösterilmiştir. Bu nedenle öğrencilerin bireysel olarak güçlenmelerine yönelik eğitim programlarının düzenlenmesi önerilir.

Anahtar sözcükler: Algılanan sosyal destek; hemşirelik öğrencileri; öfke; stres; umutsuzluk.

SUMMARY

Objectives: This study aims to examine the relationship between the levels of stress and feelings of anger and hopelessness experienced by nursing students and the perceptions they have of the provision of social support.

Methods: The study sample included 231 nursing students studying in the nursing department of a university's Vocational School of Health from October to November, 2011. Data for the study were collected using a personal information form, the Hopelessness Scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, the Coping with Stress Scale and the State-Trait Anger Expression Inventory. For evaluation of the data, t test, ANOVA and Pearson's correlation analysis tests were used.

Results: Findings from the analysis showed that to cope with stress, female students engaged in social support activities and sought spiritual guidance, while male students applied passive coping mechanisms, such as denial, substance abuse and humor. The levels of perceived social support were determined to be higher in the students who were between the ages of 19 and 21 ($p<0.05$), and the anger-in scores were found to be higher in the students who were between the ages of 22 and 24 and in fourth-year students ($p<0.05$). Students whose parents held strong democratic attitudes were demonstrated to have low levels of hopelessness and higher perceptions of social support ($p<0.05$).

Conclusion: The increased number of effective coping mechanisms for dealing with stress and the higher positive perceptions of social support in nursing students leads to the development of suitable behavior for coping with stress and the diminishment of feelings of hopelessness. The study found that when nursing students have a greater perception of social support they express their anger in an appropriate way and are able to cope with stress effectively. Therefore, it is recommended that relevant training programs be organized to individually empower students.

Keywords: Perceived social support; nursing students; anger; stress; hopelessness.

Giriş

Üniversite yaşamı pek çok gelişim ve değişimlerin bir arada yaşandığı, yetişkin rol ve sorumluluklarının yüklenildiği bir dönemdir. Bu dönemde, gençlerin ebeveynlerinden ve arka-

daşlarından ayrılarak yeni sosyal ilişkiler kurmak ve yaşamlarını bağımsız bir şekilde sürdürmeye çalışmak zorunda olmaları, aşırı ders yükleri, okuldaki akademik ortamın yoğun olması gibi faktörler öğrencileri olumsuz etkilemekte ve baş etme becerilerinin güçlendirilmesini gerektirmektedir.^[1,2]

Üniversite düzeyindeki hemşirelik öğrencileri gerek eğitim ve uygulama sürecinde gerekse biyopsikososyal gelişim sürecinde karşılaştıkları travmatik ve stresli yaşantılardan dolayı engellenmişlik, incinme ve hayal kırıklıkları yaşayabilmektedir.^[3,4] Öğrencilerin öğrenme süreçlerinde yaşadıkları bu stresörler, profesyonel kimlik gelişimlerini ve sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.^[4-6] Bu süreç öğrencilerin düşünme ve problem çözme becerilerini bozarak akademik

Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Hemşirelik Bölümü, Çankırı

İletişim (Correspondence): Dr. Satı DİL.

e-posta (e-mail): satidil@karatekin.edu.tr

Psikiyatri Hemşireliği Dergisi 2016;7(3):121–128
Journal of Psychiatric Nursing 2016;7(3):121–128

Doi: 10.5505/phd.2016.49379

Geliş tarihi (Submitted): 30.09.2015 **Kabul tarihi (Accepted):** 20.06.2016

başarılarını düşürmekte^[3,7] ve öğrencilerin kendilerini güvensiz, öfkeli, çaresiz, umutsuz, yalnız ve desteksiz hissetmelerine yol açmaktadır.^[6,8] Öğrencilerin hissettikleri veya yaşadıkları bu problemlerin üstesinden gelmelerinde kurdukları sosyal ilişkiler ve algıladıkları sosyal desteklerin nitelikleri önemli rol oynamaktadır.^[9,10]

Algılanan sosyal destek, bir kişinin gereksinim duyduğunda destek kaynaklarının varlığıdır. Ayrıca sosyal bakımdan kabul görme duygusu ve kişinin özsaygısının artırmasının yanı sıra, yaşamın süreklilik ve belirlilik kazanmasına da yardımcı olduğu, stres verici yaşam olaylarının yarattığı zararları azaltarak ya da dengeleyerek ruh sağlığını korumada önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir.^[9-14]

Yapılan pek çok araştırma, çok farklı alanlarda birçok stres etkiyle karşılaşan öğrencilerin etkili baş etme örüntüleri edinmesi ve sosyal destek kaynaklarını kullanmasının, ruhsal ve davranışsal sorunların önlenmesi ve tedavisinde güçlü bir kaynak olduğunu ortaya koymuştur.^[15,16] Sosyal destek, öğrencinin stres ve kaygı düzeyini düşürmekle kalmayıp, kontrol duygusunu ve stresle baş etmede yeni yollar deneme konusunda istekliliğini artırmakta ve çaresizlik, umutsuzluk duygusunu azaltarak, kendine güveni, yaşam doyumunu ve üretkenliği artırmaktadır.^[13,17] Bu da öğrencilerin kendilerini değerli hissetmelerine, sağlıklı kimlik geliştirmelerine ve mesleki uygulamalarında başarılı olmalarına yardımcı olmaktadır.

Hemşirelik eğitiminde de öğrencilerin kendilerini istedik bir şekilde ifade edebilmesi, stres verici durumlarla etkili baş edebilmesi, öfkesini sağlıklı bir biçimde dışa vurabilmesi ve hayata ve geleceğe yönelik umutla bakabilmesi, plan yapabilmesi, kendi kararlarını verebilmesi ve pozitif tutumlara sahip olmaları beklenmektedir. Toplumun sağlığı koruma ve geliştirme sorumluluğunu üstlenecek olan hemşirelik öğrencilerinin sosyal destek kaynaklarını etkili ve zamanında kullanmaları, onların kişisel ve mesleki uygulamalardan kaynaklanan stresörlerle etkili bir biçimde baş edebilmelerini, öfkeyi uygun bir şekilde ifade ve kontrol edebilmelerini, yaşamlarındaki amaç ve düşüncelerini gerçekleştirme gücüne güvenme konusunda daha umutlu olabilmelerini, güçlü bir egoya ve öz yeterlilik duygusuna sahip olabilmelerini sağlayarak, mesleki uygulamalarında da daha etkin ve kaliteli hizmet sunabilmelerinde önemli rol oynayabilir.^[16]

Bu çalışmada hemşirelik öğrencilerinin yaşadığı öfke, umutsuzluk ve stresle baş etme davranışlarının tespit edilmesi ve bu değişkenlerin sosyal destek algıları ile ilişkisinin ortaya konması, öğrenciler üzerindeki olumsuz faktörlerin azaltılması için gerekli önlemlerin alınması ve hemşirelik öğrencilerinin bu konuda duyarlı olması önemlidir. Eğer mesleki kimlik gelişimi sürecinde olan hemşirelik öğrencisinin umutsuzluk, öfke kontrolü, içsel ve dışsal kaynaklı streslerle baş et-

me davranışları ve sosyal destek arasında bir ilişki saptanırsa; sosyal desteği, stresle baş etmeyi ve öfke kontrolünü geliştirici müdahalelerle umutsuzluk düzeylerinin azaltılması da mümkün olabilir.

Literatürde, hemşirelik öğrencilerinin stresle baş etme^[3-5,7,10,15,17-19] ve algılanan sosyal destek düzeylerini^[9,15,17,18] etkileyen faktörlerle ilgili çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Ancak stres, umutsuzluk ve öfke kontrolünün algılanan sosyal destek ile ilişkisini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışmada hemşirelik öğrencilerinin bireysel ve/veya eğitsel ortamlarında yaşadıkları umutsuzluk, öfke kontrolü ve stresle baş etme düzeyi nelerdir ve algılanan sosyal destek kaynakları ile ilişkisi nasıldır sorularına cevap aranmıştır.

Gereç ve Yöntem

Örneklem

Bu araştırma, bir üniversitenin Sağlık Yüksekokulu'nda öğrenim gören hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile umutsuzluk-öfke düzeyleri ve stresle baş etme tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği tanımlayıcı tipte nicel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini 2011-2012 eğitim öğretim yılı güz döneminde öğrenim görmekte olan 341 hemşirelik öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada ayrıca örneklem seçilmemiş, araştırma katılmayı kabul eden 231 hemşirelik öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Evrenin yaklaşık %67.7'sine ulaşılmıştır.

Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Veriler, sosyodemografik özellikleri içeren 12 soruluk kişisel bilgi formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ) ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖİTÖ) kullanılarak toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel Bilgi Formu, öğrencilerin tanıtıcı (yaş, cinsiyet, barınma yeri, aile tipi, sosyo-ekonomik düzey, anne-baba eğitim düzeyi, ailedeki çocuk sayısı, anne-babanın hayatta olma durumu gibi) bilgilerinin yanı sıra; anne-baba tutumu gibi soruları içeren toplam 12 sorudan oluşmaktadır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ): Bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini ölçmek amacıyla Beck, Weissman, Lexter ve Trexler tarafından 1974 yılında geliştirilen ölçek 20 maddeden oluşmaktadır.^[20] Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin tarafından 1993 yılında yapılmıştır.^[21] Yapılan analizler sonucunda güvenilirlik için saptanan Cronbach alpha kat sayısı $\alpha = .86$ tekrar test sonucunda elde edilen Pearson momentleri çarpımı korelasyonu ise $r = .73$ olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puanlar 0-20 arasında değişmekte olup; alınan puanlar yüksek olduğunda bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğunu

göstermektedir. Çalışmamızdaki yapılan güvenilirlik analizinde ise Cronbach alpha kat sayısı ise .84 bulunmuştur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ): Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiş,^[18] Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır.^[22] Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği aile, arkadaş ve özel bir insan olmak üzere üç farklı kaynaktan algılanan sosyal desteğin yeterliliğinin öznel olarak değerlendirilmesini içeren 12 maddeden oluşmaktadır.^[18] Yapılan analizler sonucunda geçerlik güvenilirlik çalışmasında Cronbach alphası .85 bulunmuştur. Çalışmamızdaki yapılan güvenilirlik analizinde ise Cronbach alpha kat sayısı .87 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ): Carver ve ark.nın (1989) geliştirdiği ölçek, zor ve stresli durumlarla karşılaşıldığı zaman, kişilerin verdikleri yanıtları ve başa çıkma yollarını inceleyen, her biri dörder maddeden oluşan, ayrı puanlanan 15 alt ölçekten oluşmuştur.^[23] Türk toplumuna uyarlayarak, Stresle Başa Çıkma Ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapan Gök (1995) 2 alt ölçeğin çıkarılarak, ölçeğin son halinin 13 alt ölçek olarak kullanılmasına karar vermiştir.^[24] Yapılan geçerlik güvenilirlik çalışmasında ölçeğin toplam puan iç tutarlılık katsayısı .78 olduğu bulunmuştur. Çalışmamızdaki yapılan güvenilirlik analizinde ise ölçeğin bütünü için Cronbach alpha kat sayısı ise .86 olarak bulunmuştur.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖİTÖ): Öfke duygusu ve ifadesini ölçmektedir. Otuz dört maddeden oluşmuş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Spielberger (1983) tarafından geliştirilmiş olup, ülkemizde güvenilirlik ve geçerlilik çalışması, Özer (1994) tarafından yapılmıştır.^[25] Türkçe formunda Cronbach Alfa değerleri alt ölçekler için de hesaplanmış olup "Sürekli Öfke" boyutu için .79; "kontrol altına alınmış öfke" boyutu için .84 "dışa vurulmuş öfke" boyutu için .78 ve "bastırılmış öfke" boyutu için ise .62 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda yapılan güvenilirlik analizinde ise ölçeğin tamamı için iç tutarlılık kat sayısı .80 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Veri toplama formları, öğrencilerle yüz yüze görüşülerek çalışmanın amacı açıklanmış ve yazılı onamları alındıktan sonra doldurulmuştur. Araştırmanın yapılabilmesi için Sağlık Yüksekokulu Müdürlüğü'nden ve Sağlık Yüksekokulu'nun Araştırma Komisyonundan yazılı izin alınmıştır (20.10.2011 tarih ve 111 sayı).

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler SPSS 15.0 programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Ölçekle elde edilmiş puan ortalamaları (Kolmogorov-Smirnow ve Shapiro-Wilk testlerinde) normal dağılım gösterdiğinden parametrik testler kullanılmıştır. Bağımlı de-

ğişken olarak BUÖ, SÖÖİTÖ, SBÇÖ, ÇBASDÖ puanları, bağımsız değişken olarak öğrencilerin sınıf, yaş, cinsiyet ve ana-baba eğitim durumları vb. içeren sosyo-demografik özellikleri alınmıştır. Öğrencilerin sosyodemografik verilerinin tanımlanmasında sayı ve yüzde dağılımları kullanılmıştır. Cinsiyet, yaş, sınıf, aile tipi, kardeş sayısı, anne-babanın hayatta olma durumu ve eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey, yaşadıkları yer, anne-baba tutumlarına göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması; iki grup arasında bağımsız gruplarda t-testi, üç ve üzerindeki grupların karşılaştırılması ise One Way ANOVA analizi kullanılarak incelenmiştir. Ayrıca öğrencilerin umutsuzluk, öfke kontrolü, stresle başetme ve algılanan sosyal destek düzeyleri ile arasındaki ilişkiler Pearson's korelasyon analizi kullanılarak hesaplanmıştır.

Bulgular

Çalışmada öğrencilerin çoğunluğu 20-22 yaş (%48.1), kız (%77.1) ve birinci sınıf (%34.2), çekirdek ailede yaşamakta (%85.3), devlet yurdunda kalmakta (%40.7), anne (%68) ve babası (%58) ilköğretim düzeyinde eğitilmiş, üç ve altı kardeşe (%68.4) sahiptir. %83.5'i sosyoekonomik durumunun orta düzeyde olduğunu, %96.1'i anne ve babasının hayatta olduğunu, %68'i anne tutumunun koruyucu, %50.2'si de baba tutumunun koruyucu olduğunu belirtmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri (n=231)

Özellik	n	%
Sınıf		
1. sınıf	79	34.2
2. sınıf	57	24.7
3. sınıf	42	18.2
4. sınıf	53	22.9
Cinsiyet		
Kız	178	77.1
Erkek	53	22.9
Yaş		
17-19	65	28.1
20-22	111	48.1
23+	55	23.8
Ailedeki çocuk sayısı		
3 ve altı	158	68.4
4 ve üzeri	73	31.6
Anne eğitim düzeyi		
İlköğretimi bitirmemiş	35	15.2
İlköğretim	157	68.0
Lise ve üzeri	39	16.8
Baba eğitim düzeyi		
İlköğretimi bitirmemiş	8	3.5
İlköğretim	134	58.0
Lise ve üzeri	89	38.5
Anne-babanın hayatta olması		
Her ikisi de hayatta	222	96.1
Anne/baba hayatta değil	9	3.9
Anne-babanın tutumu (Anne/Baba)		
Koruyucu	157/116	68.0/50.2
Otoriter	26/54	11.3/23.4
Demokratik	46/49	19.9/21.2
İlgisiz	2/8	0.9/3.5
Toplam	231	100.0

Tablo 2. Öğrencilerin BUÖ, SÖÖİTÖ, ÇBASDÖ, SBÇÖ puan ortalamaları (n=231)

Ölçekler	Min.-Maks.	Ort.±SS
BUÖ	0-19	4.19±3.86
ÇBASDÖ toplam puan	29-84	65.06±12.02
Ailesel destek	5-28	24.13±4.07
Arkadaş desteği	4-28	21.67±4.50
Özel insan desteği	4-28	19.25±7.51
SBÇÖ		
Etkin baş etme alt grupları		
Aktif baş etme	7-16	11.49±1.96
Planlama	6-16	12.24±2.19
Sorun üstüne odaklanma	5-16	10.17±2.13
Olumlu tarzda yeniden yorumlama	7-16	12.66±2.13
Sosyal destek arama (enstrümantal)	5-16	11.97±2.46
Etkin olmayan baş etme alt grupları		
Sosyal destek arama (duygusal)	4-16	10.84±2.51
Kabullenme	4-16	10.28±2.54
Dine yönelme	4-16	13.64±2.45
Duygulara odaklanma ve ortaya koyma	4-16	11.56±2.63
Yadsıma	4-13	6.96±2.13
Davranışsal olarak ilgiyi kesme	4-13	6.64±1.89
Alkol/ilâç kullanma	4-16	4.87±2.25
Mizahi yaklaşım	4-15	7.17±2.46
SÖÖİTÖ		
Sürekli öfke	10-40	23.25±5.74
Öfke içe vurum	9-29	17.30±4.19
Öfke dışı vurum	8-32	17.18±4.22
Öfke kontrol	13-32	21.79±4.76

BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği; SÖÖİTÖ: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği; ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği; SBÇÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği; Min.: Minimum; Maks.: Maksimum; Ort.: Ortalama; SS: Standart sapma.

Tablo 2’de hemşirelik öğrencilerinin BUÖ, ÇBASDÖ, SBÇÖ ve SÖÖİTÖ puan ortalamaları yer almaktadır. Öğrencilerin aldıkları en yüksek puan ortalamaları SBÇÖ “etkin olmayan dine yönelme alt grubu” 13.64±2.45 ve SÖÖİTÖ “sürekli öfke alt boyutu” 23.25±5.74’tür. “BUÖ” 4.19±3.86; “ÇBASDÖ” 65.06±12.02 bulunmuştur. Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları sosyal destekler içinde 24.13±4.07 ile “Ailesel destek” alt boyutunun; stresle baş etmede etkin yöntemler içinde 12.66±2.13 ile “Olumlu tarzda yeniden yorumlama” alt grubunun; stresle etkin olmayan baş etme yöntemleri içinde 13.64±2.45 ile “Dine yönelme” alt grubunun; öfke düzeyleri içinde ise 23.25±5.74 ile “Sürekli öfke” alt boyutunun en yüksek puan aralığında olduğu belirlenmiştir.

Cinsiyete göre stresle baş etme puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kız öğrenciler stresle baş etmede; duygusal yönden destek aramayı ve dine yönelmeyi erkeklerden daha fazla kullanmaktadırlar. Erkek öğrencilerin stresle baş etmede; yadsıma, alkol/ilâç kullanma ve mizahi yaklaşımı kız öğrencilere oranla anlamlı derecede daha fazla kullanmakta olduğu görülmektedir (p<0.05) (Tablo 3).

Sınıflara göre stresle baş etme puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Stresle baş etmede; 2. sınıf öğrencilerinin daha iyi planlama yapabildikleri, buna karşın 1. sınıf öğrencilerinin stresli bir du-

rum karşısında planlı davranmada diğer sınıflara göre daha düşük düzeyde oldukları görülmektedir. Stres yaratan durum karşısında 2. sınıf öğrencilerinin duruma çözüm geliştirmek yerine kabullendiği, 1. sınıf öğrencilerinin ise diğer sınıflara göre kabullenme davranışlarının daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Stresle baş etme durumunda 3. sınıf öğrencilerinin duygularını daha fazla ortaya koydukları, problem çözümünde duygusal davranma düzeylerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Sınıflara göre SÖÖİTÖ’nün içe vurum alt boyutu puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Öfke yaratan bir durum karşısında 4. sınıf öğrencilerinin öfke içe vurum puanlarının diğer sınıflara göre daha fazla olduğu ve bunun istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu saptanmıştır (p<0.05) (Tablo 4).

Tablo 5’te yaşlara göre ÇBASDÖ’nün ailesel destek alt boyutu puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Yirmi-yirmi iki yaş arasındaki öğrencilerin; algıladığı ailesel sosyal desteğin diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu; 23 yaş ve üzeri öğrencilerin algıladığı ailesel destek düzeylerinin ise daha az olduğu görülmektedir. Ancak; öğrencilerin yaşlarına göre ÇBASDÖ ve SÖÖİTÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05). Öğrencilerin algıladıkları anne tutumuna göre SÖÖİTÖ toplam puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur

Tablo 3. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nin etkin olmayan başa çıkma alt grubu puan dağılımı (n=231)

	Stresle Başa Çıkma Ölçeği etkin olmayan alt grupları				
	Sosyal destek arama	Dine yönelme	Yadsıma	Alkol/ilaç kullanma	Mizahi yaklaşım
Cinsiyet					
Kız (n=178), (Ort.±SS)	11.03±2.30	13.94±2.19	6.80±1.97	4.38±1.21	6.92±2.28
Erkek (n=53), (Ort.±SS)	10.20±3.07	12.62±2.99	7.50±2.55	6.52±3.71	8.03±2.84
t	2.112	3.517	2.126	6.615	2.944
p	0.015	0.032	0.022	0.000	0.020

Ort.: Ortalama; SS: Standart sapma.

Tablo 4. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre SBÇÖ ve SÖÖİTÖ'nün alt boyutu puan dağılımları (n=231)

Sınıflar	SBÇÖ			SÖÖİTÖ
	Stresle etkin baş etme, planlama alt grubu	Stresle etkin olmayan baş etme, kabullenme alt grubu	Stresle etkin olmayan baş etme, duygulara odaklanma ve duyguları ortaya koyma alt grubu	Öfke içe vurum alt boyutu
Sınıflar (Ort.±SS)				
1. sınıf (n=79)	11.64±2.27	9.54±2.63	10.97±2.71	16.50±3.78
2. sınıf (n=57)	12.71±2.10	10.92±2.20	11.43±2.59	16.42±3.61
3. sınıf (n=42)	12.42±2.18	10.61±2.57	12.14±2.86	18.40±4.14
4. sınıf (n=53)	12.47±2.01	10.43±2.52	12.13±2.18	18.58±4.92
F	3.240	3.890	2.933	4.613
p	0.02	0.01	0.034	0.004

SBÇÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği; SÖÖİTÖ: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği; Ort.: Ortalama; SS: Standart sapma.

Tablo 5. Öğrencilerin yaşları ve algıladıkları anne tutumuna göre ÇBASDÖ ve SÖÖİTÖ toplam ile ailesel destek alt boyutu puan dağılımları (n=231)

Özellik	SÖÖİTÖ	ÇBASDÖ ailesel destek alt boyutu	ÇBASDÖ toplam
	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Anne tutumu			
Otoriter (n=26)	26.53±4.95	22.69±5.16	58.07±11.30
Koruyucu (n=157)	23.05±5.48	24.32±3.78	66.05±11.63
Demokratik (n=46)	22.28±6.45	24.58±4.11	66.47±12.16
İlgisiz (n=2)	19.00±5.65	18.00±1.41	46.50±9.19
	F=3.841, p=0.01	F=2.976, p=0.032	F=5.368, p=0.001
Öğrencinin yaşı			
17-19 (n=65)	22.24±5.44	24.29±3.79	64.66±12.31
20-22 (n=111)	23.54±5.58	24.81±3.35	66.23±11.36
23+ (n=55)	23.87±6.32	22.60±5.22	63.20±12.90
	F=1.474, p=0.231	F=5.703, p=0.004	F=1.225, p=0.296

ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği; SÖÖİTÖ: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği; Ort.: Ortalama; SS: Standart sapma.

($p<0.05$). Anne tutumu otoriter yönde arttıkça öğrencilerin sürekli öfke puanlarının daha fazla arttığı görülmüştür. Öğrencilerin algıladıkları anne tutumuna göre ÇBASDÖ toplam puan ve ÇBASDÖ ailesel destek alt boyutu puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Anne tutumu demokratik yönde oldukça öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ve ailesel destek düzeylerinin arttığı görülmüştür (Tablo 5).

Tablo 6'da anne eğitim durumlarına göre öğrencilerin ÇBASDÖ özel insan alt boyutu, ÇBASDÖ toplam ve SBÇÖ olumlu tarzda yeniden yorumlama puan ortalamaları

arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Annesi ilköğretim mezunu olan öğrencilerin puan ortalamalarının diğer gruplara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Yine, baba eğitim durumlarına göre öğrencilerin ÇBASDÖ özel insan alt boyutu, ÇBASDÖ toplam ve SBÇÖ olumlu tarzda yeniden yorumlama puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Babası lise ve üzeri düzeyde eğitilmiş olan öğrencilerin puan ortalamalarının diğer gruplara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlenmiştir (Tablo 6).

Tablo 6. Anne-Baba Eğitim Durumlarına Göre Öğrencilerin ÇBASDÖ, SBÇÖ Puan Ortalamaları (n=231)

Özellik	ÇBASDÖ Özel İnsan Alt Boyutu	ÇBASDÖ Toplam	SBÇÖ Olumlu Tarzda Yeniden Yorumlama Alt Boyutu
	Ort.±SS	Ort.±SS	Ort.±SS
Anne eğitim düzeyi			
İlköğretimi bitirmemiş (n=35)	15.97±7.85	59.08±12.72	12.08±2.18
İlköğretim (n=157)	20.04±7.47	67.14±11.26	12.90±2.05
Lise ve üzeri (n=39)	19.05±6.63	62.07±12.22	12.20±2.28
	F=4.350, p=0.014	F=8.389, p=0.000	F=3.232, p=0.041
Baba eğitim düzeyi			
İlköğretimi bitirmemiş (n=8)	12.25±5.84	53.37±9.69	10.50±1.69
İlköğretim (n=134)	18.79±7.83	65.20±11.82	12.68±2.24
Lise ve üzeri (n=89)	20.58±6.72	65.91±12.07	12.77±2.03
	F=5.314, p=0.006	F=4.118, p=0.018	F=4.412, p=0.013

ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği; SBÇÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği; Ort.: Ortalama; SS: Standart sapma.

Çalışmadaki önemli diğer bir bulgu da; korelasyon analizinde; öğrencilerin SBÇÖ (Etkin başatma alt boyut) ($r=0.22$) ve ÇBASDÖ ($r=0.44$) puanlarının arttıkça BUÖ, SÖÖİTÖ (öfke kontrolü) puanlarının azalmasıdır ($p<0.01$). Ayrıca öğrencilerin ÇBASDÖ'de aile ($r=0.33$) ve çevresinden (0.368) aldığı desteği gösteren puan ortalamaları arttıkça umutsuzluk düzeylerinin azaldığı ($p<0.01$), algılanan sosyal destek puanları arttıkça stresle etkin baş etme yöntemlerinden aktif baş etme ($r=0.19$) ve planlama becerileri ($r=0.187$), puanlarının da istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur ($p<0.01$). Aralarında pozitif yönde güçlü bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızda yer alan diğer bağımsız değişkenlerden; öğrencilerin yaşadıkları yer, sosyo-ekonomik düzey, aile tipi ve anne-babanın hayatta olma durumlarına göre umutsuzluk, stresle başatma biçimi, öfke kontrol davranışı ve algılanan sosyal destek düzey puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tartışma

Çalışmamız hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile umutsuzluk-öfke düzeyleri ve stresle baş etme tarzları arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmadır. Hipotezimizi doğrular şekilde, bulgularımızda; öğrencilerin stresle etkin olan biçimde başatma davranışları ve algılanan sosyal destek puanları arttıkça, umutsuzluk ve öfke kontrolü puanlarının azaldığı ($p<0.05$) görülmüştür. Bu bulgu, öğrencilerin sahip oldukları stresle etkili baş etme becerilerinin ve yeterli sosyal desteğin öğrencilerin umutsuzluk düzeylerini azaltmada ve öfke kontrolünü sağlamada olumlu etkisini göstermektedir.

Hemşirelik öğrencilerinin ölçeklerden ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları değerlendirildiğinde, öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin orta düzeyde olduğu, öğrencilerin sosyal destek kaynakları içinde en fazla aile desteğine önem verdikleri, stresle etkin baş etmede olumlu tarzda yeniden yorumlama yöntemini; stresle etkin olmayan baş etmede

ise dine yönelme yöntemini en sık kullandıkları saptanmıştır. Sosyal desteğin en temel kaynağı ailedir. Sosyal destek kuramı, aile desteğinin bireyin yaşamında stres ve öfkeyi önleyici etkisini ve dolayısıyla ruh sağlığının ve fiziksel sağlığının sürdürülmesindeki önemini ortaya koymuştur.^[25,26]

Çalışmamızda, cinsiyete göre stresle baş etme puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kız öğrenciler stresle baş etmede; duygusal yönden destek aramayı ve dine yönelmeyi erkeklerden daha fazla kullanmaktadırlar. Erkek öğrencilerin stresle baş etmede; yadsıma, alkol/ilaç kullanma ve mizahi yaklaşımı kız öğrencilere oranla daha fazla kullanmakta olduğu görülmektedir. Montes-Berges ve Augusto (2007) hemşirelik öğrencilerinin stres düzeylerini ve stresle baş etme yöntemlerini inceledikleri çalışmalarında, kız öğrencilerin stresle baş etme yöntemleri içinde sosyal destek arama yöntemini erkek öğrencilere göre daha fazla kullandıklarını bulmuşlardır.^[27] Bu bulgu, araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Çalışmamızda, öfke yaratan bir durum karşısında 4. sınıf öğrencilerinin öfke içe vurum puanlarının diğer sınıflara göre daha fazla olduğu ve bunun istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu saptanmıştır. Tully (2004) çalışmasında, son sınıf öğrencilerin stres düzeylerinin diğer sınıflardan yüksek olduğunu bulmuştur.^[19] Son yıllarda gittikçe zorlaşan iş bulma koşulları ve geleceğe yönelik kaygıların, çalışmamızdaki 4. sınıf öğrencilerinin öfke içe vurum puanlarının yüksek olmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda yaşlara göre ÇBASDÖ'nin ailesel destek alt boyutu puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yirmi-yirmi iki yaş grubundaki öğrencilerin; algıladığı ailesel sosyal desteğin diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu; 23 yaş ve üzeri öğrencilerin algıladığı ailesel destek düzeylerinin ise daha az olduğu görülmektedir. Bu bulgu, 23 yaş ve üzeri öğrencilerin içinde buldukları gelişim dönemi itibarıyla anne-babadan ayrılarak bağımsızlıklarını kazandıklarını, arkadaş ve çevre desteklerini

daha fazla kullandıklarını düşündürmektedir. Bu sonuç literatürle uyumludur.^[28]

Çalışmamızda anne tutumu demokratik yönde oldukça öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ve ailesel destek düzeylerinin arttığı; anne tutumunun otoriter yönde olmasında ise öğrencilerin sürekli öfke puanlarının arttığı bulunmuştur. Akal (2010), gencin kendini olumlu, onu destekleyen bir çevre içinde hissetmesinin önemli olduğunu, böylece davranışlarında daha kontrollü olacağını, benlik saygısı ve kendine güveninin artacağını ve öfkenin olumsuz etkilerinin ortadan kaldırılacağını belirtmiştir.^[26] Aynı çalışmada, üniversite öğrencilerinin ailelerinden algıladıkları sosyal destek arttıkça, onların dışarı yansıttıkları öfke özelliklerinin azaldığını bulmuştur. Bu anlamda gerek literatür bilgileri gerekse araştırma bulguları çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir. Araştırmamızda, istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte ailenin sosyoekonomik düzeyi arttıkça öğrencilerdeki umutsuzluğun azaldığı belirlenmiştir. Çelikel ve Erkorkmaz (2008) üniversite öğrencilerindeki umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenleri inceledikleri çalışmalarında; yetersiz sosyoekonomik düzey nedeniyle eğitim masraflarını karşılamakta zorlanan gençlerin umutsuzluk düzeylerinin daha fazla olduğunu bulmuşlardır.^[29] Yapılan araştırma çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Çalışmamızda babası lise ve üzerinde eğitilmiş olan öğrencilerin ÇBASDÖ özel insan, ÇBASDÖ toplam ve SBÇÖ olumlu tarzda yeniden yorumlama alt boyut puanlarının diğer gruplara anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 6). Konu ile ilgili yapılan benzer çalışmalarda da,^[30,31] babası lise ve üzerinde eğitilmiş olan öğrencilerin puan ortalamalarının yüksek olduğu bildirilmiştir. Eğitim düzeyi yüksekliği, ebeveynleri genç bir bireye karşı demokratik ve destekleyici bir tutum sergileyerek gençlerde özsaygının artmasına, kendisine daha fazla güvenmesine, stresle daha etkin baş etmesine ve ebeveynin adölesan çağıdaki çocuğuna daha fazla sosyal destek vermesine katkı sağlayabilir. Ayrıca çalışmamızda annesi ilköğretim mezunu olan öğrencilerin puan ortalamalarının diğer gruplara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 6). Bu durumun ilköğretim mezunu olan anne sayısının daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmüştür. Nitekim ilköğretimi bitirmeyen ile lise ve üzeri mezun olan anneler arasındaki puan ortalamaları değerlendirildiğinde lise ve üzeri mezun olan annelerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Tablo 6).

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma sadece bir üniversitenin sağlık yüksekokulu'nda öğrenim gören hemşirelik öğrencileri ile gerçekleştirildiğinden, sonuçlar yalnızca araştırmanın örnekleme genellenmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın sonuçlarına göre

- Üniversite eğitiminde, hemşirelik öğrencilerinin stresle etkin baş etme ve öfke kontrolü ile ilgili daha etkin yöntemleri kazanmalarını sağlayacak öğrenme ortamları oluşturulması,
- Hemşirelik öğrencilerinin stresle baş etme, sosyal destek, öfke kontrolü ve umutsuzluk düzeyleri üzerinde birçok değişken ve kültürel faktörün etkili olabileceği düşünülürse, çalışmanın farklı ve büyük örneklem gruplarında deneysel yöntemlerle uygulanması,
- Hemşirelik öğrencilerinin sınıfları ilerledikçe stresle etkin olmayan baş etme yaklaşımlarını ve öfke içe vurum davranışını daha fazla tercih etme nedenlerini belirlemeye yönelik nitel araştırmalar yapılması önerilir.

Sonuç olarak; bir toplum gençlerin sağlığını koruyup geliştirdikçe ve onları yeterli bir biçimde destekledikçe daha sağlıklı bir toplum olma yolunda kendi geleceğini yükseltmeye çıkaracaktır. Bu hedefe ulaşmak için hemşirelik öğrencilerinin sosyal, ekonomik ve kültürel yönlerden desteklenmesi, onların biyopsikososyal açıdan sağlıklı olmalarını sağlayacaktır. Böylece kaliteli bir gençlik ve eğitim süreci geçirmiş olan hemşirelik öğrencileri mesleki yaşantılarında daha sağlıklı, başarılı ve üretken olarak topluma katkıda bulunacaklardır.

Kaynaklar

1. Basut E. Stres, başa çıkma ve ergenlik. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi 2006;13:31-6.
2. Razi G, Kuzu A, Yıldız A, Ocakçı A, Arifoğlu BÇ. Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. TAF Preventive Medicine Bulletin 2009;8:17-26.
3. Pulido M, Augusto JM, Lopez E. Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. International Nursing Review 2012;59:15-25.
4. Altıok HÖ, Üstün B. Hemşirelik öğrencilerinin stres kaynakları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri 2013;13:747-66.
5. Sheu S, Lin HS, Hwang SL. Perceived stress and physio-psycho-social status of nursing students during their initial period of clinical practice: the effect of coping behaviors. Int J Nurs Stud 2002;39:165-75.
6. Edwards D, Burnard P, Bennett K, Hebden U. A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. Nurse Educ Today 2010;30:78-84.
7. Maville JA, Kranz PL, Tucker BA. Perceived stress reported by nurse practitioner students. J Am Acad Nurse Pract 2004;16:257-62.
8. Luo Y, Wang H. Correlation research on psychological health impact on nursing students against stress, coping way and Social support. Nurse Education Today 2009;39:5-9.
9. Kartal A, Çetinkaya B. Yüksekokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek durumları ve sosyal desteği etkileyen faktörler. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2009;4:3-20.
10. Temel E, Bahar A, Çuhadar D. Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2007;2:107-14
11. Yıldırım İ. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliliği. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 1997;13:81-7.

12. Aksaray G, Kaptanoğlu C, Ofllu S. Koruyucu ruh sağlığı. *Yeni Symposium* 1999;37:55-9.
13. Arkar H, Sarı Ö, Fidaner H. Relationships between quality of life, perceived social support, social network and loneliness in a Turkish sample. *Yeni Symposium* 2004;42:20-7.
14. Dökmen Z. Yakınlarına bakım verenlerin ruh sağlıkları ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2012;3:3-38.
15. Reeve KL, Shumaker CJ, Yearwood EL, Crowell NA, et al. Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. *Nurse Educ Today* 2013;33:419-24.
16. Güngörmüş K, Okanlı A, Kocabeyoğlu T. Factors Influencing Resilience in Nursing Students. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2016;6:9-14.
17. Yamaç Ö. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki. [Yayımlanmamış Doktora Tezi] Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2009.
18. Zimet GD, Dohlem NW, Zimet SG, Farley GK. The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment* 1988;52:30-41.
19. Tully A. Stress, sources of stress and ways of coping among psychiatric nursing students. *J Psychiatr Ment Health Nurs* 2004;11:43-7.
20. Beck AT, Weissman A, Lester D, Trexler L. The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *J Consult Clin Psychol* 1974;42:861-5.
21. Seber G, Dilbaz N, Kaptanoğlu C, Tekin D. Umutsuzluk ölçeği: geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi* 1993;1:139-42.
22. Eker D, Arkar H, Yıldız H. Factorial Structure, Validity, and Reliability of Revised Form of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2001;12:17-25.
23. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol* 1989;56:267-83.
24. Gök Ş. Anksiyete ve depresyonda stresle başa çıkma. [Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi] İstanbul: İstanbul Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı; 1995.
25. Özer K. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi* 1994;9:26-35.
26. Akal A. Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2010.
27. Montes-Berges B, Augusto JM. Exploring the relationship between perceived emotional intelligence, coping, social support and mental health in nursing students. *J Psychiatr Ment Health Nurs* 2007;14:163-71.
28. Şenol S, İşeri E, Şener Ş. Ruhsal ve Fiziksel Gelişim, İçinde: Ruhsal Hastalıklar, (Ed): Yüksel, N., 3. Basım, Medikal & Nobel, Ankara, 2006.
29. Çelikel F, Erkorkmaz Ü. Factors related to depressive symptoms and hopelessness among university students. *Nöropsikiyatri Arşivi* 2008;45:122-9.
30. Yılmazel G. Perceived Social Support and Health Related Behaviors at the School of Health Students. *Yeni Symposium Journal* 2013;51:151-7.
31. Ersun A, Köze B, Muslu G, Beytut D, et al. Investigation of The Relation Between The Use of Internet Among Nursing Students and Social Support Systems. *İ.Ü.F.N. Hemşirelik Dergisi* 2012;20:86-92.