



## Hemşirelik Öğrencilerinin Spor Yapma Davranışlarının Algılanan Stres Biyo-Psiko-Sosyal Cevap ve Stresle Baş Etme Davranışları Üzerine Etkileri

### ÖZ

Bu araştırma hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algılanan stres, biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranışı üzerine etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim-öğretim döneminde Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan 920 hemşirelik lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya 1.sınıflardan 132 öğrenci, 2. sınıflardan 144 öğrenci, 3. sınıflardan 70 öğrenci, 4. sınıflardan 130 öğrenci katılmıştır. Araştırma toplam 422 öğrenci ile tamamlanmıştır. Araştırma verileri; Tanıtıcı Özellikler Formu, Hemşirelik Öğrencileri için Algılanan Stres Ölçeği, Hemşirelik Öğrencileri için Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği ve Hemşirelik Öğrencileri için Stresle Baş Etme Davranışları Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin istatistiksel çözümlemesinde frekans testi, parametrik dağılımlarında ikili gruplarda bağımsız örneklem t-testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında parametrik dağılımlarda ANOVA testi ve ölçeğin alt boyutları ile toplam puan ortalamaları arasında korelasyon analizi yapıldı. Algılanan Stres Ölçeği alt boyutlarından; Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres ( $6.90 \pm 2.87$ ), Hastaya bakım verirken yaşanan stres ( $19.01 \pm 6.84$ ), ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres ( $12.26 \pm 4.07$ ), öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres ( $13.26 \pm 5.18$ ) ve ortamdaki kaynaklanan stres ( $6.24 \pm 3.16$ ) düzeyleri hiç spor yapmayanlarda anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Stresle baş etme toplam puanları ile biyopsikososyal cevap ve algılanan stres ( $r$ ,  $p$ ) toplam puanları arasında, biyopsikososyal cevap toplam puanları ile algılanan stres toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır ( $p < 0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Algılanan Stres, Biyo-Psiko-Sosyal Cevap, Hemşirelik Öğrencisi, Spor, Stresle Baş Etme Davranışları

## The Effects of The Nursing Students' Sport Habits on The Stress Perceived Bio-Psycho-Social Response and Coping Behaviours of Stress

### ABSTRACT

This research has been done with the intent of how effective enabling prediction of the effects of the nursing students' sport habits on the stress perceived, bio-psycho social response and the behaviors of dealing with stress cross-sectional. 920 nursing undergraduates studying at Gaziantep University in 2017-2018 education term consist of field of the research This research consists of 132 freshmen, 144 sophomores, 70 juniors, 130 seniors. This research has been completed with 422 students. The data of the research have been collected with the scales such as the Presenter Features Form (PFF), the Perceived Stress Scale for Nursing Students (PSSNS), the Scale of Bio-Psycho Social Response for Nursing Students (BSRNS), the Scale of Coping Behaviours Of Stress for Nursing Students (SCBSNS). Frequency test was used in the statistical analysis of the data, independent sample t-test in paired groups in parametric distributions, ANOVA test in parametric distributions in comparison of three or more groups, and correlation analysis between the sub-dimensions of the scale and total score averages. From students' SCBSNS total score average ( $37.23 \pm 12.07$ ) and sub-dimensions; While the levels of being optimistic ( $6.63 \pm 3.36$ ) solving problem ( $10.58 \pm 4.20$ ), avoidance ( $13.54 \pm 5.53$ ) has been determined below the average, the sub-dimension of transfer ( $6.49 \pm 2.53$ ) has been determined above the average. From PSSNS sub-dimensions; the levels of stress due to lack of craft knowledge and skills ( $6.90 \pm 2.87$ ), looking after patient ( $19.01 \pm 6.84$ ), homeworks and work load ( $12.26 \pm 4.07$ ), instructors and nurses ( $13.26 \pm 5.18$ ) and environment ( $6.24 \pm 3.16$ ) have been determined higher in those who never do sport meaningfully. Meaningful relationship between the Scale of Coping Behaviours Of Stress total scores and the Scale of Bio-Psycho Social Response, Perceived Stress total scores, and between the Scale of Bio-Psycho Social Response total scores and the Perceived Stress total scores has been determined positively.

**Key Words:** Bio-Psycho-Social Response, Nursing Students' Sport, Stress Perceived, The Behaviors of Dealing With Stress

## GİRİŞ

Spor, insanın fiziksel, ruhsal ve zihinsel niteliklerinin yaşının ve kapasitesinin gerektirdiği verim gücüne ulaşabilmesi için rekabet olmaksızın yaptığı etkinliklerin tamamıdır<sup>1</sup>. Spor kişilerin fiziki gelişimini sağlarken, aynı zamanda kendine güven duygusunu da geliştiren, kişilerin hayata psikolojik yönden hazırlanmasını sağlayan en etkili faaliyetlerden biridir. Bu yönüyle insanların bireysel ve toplumsal olarak psiko-sosyal dengesinin kurulmasına katkı sağladığı söylenebilir. Stres, spor yapan bireylerin psikolojik durumlarını etkileyen en önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir<sup>2</sup>. Ayrıca bireyleri stresten arındırmanın en etkili ve en kolay yöntemlerinden biri olan sporun ruhsal ve mental problemlerin de azaltılması veya rehabilite edilmesi sürecinde geleneksel psikiyatrik tedavi yöntemlerine alternatif bir rehabilitasyon yöntemi olarak kullanılabilir<sup>3</sup>. Yoğun stres altında yaşayan günümüz insanı, bireysel stres faktörlerinin yanında, toplumsal stres faktörlerinin de etkisindedir<sup>2</sup>. Yaşamımızın bir parçası olan stresten kaçmak mümkün değildir<sup>4</sup>.

Kişilik eğitiminde etkisi olan spor aynı zamanda organizmanın bütünlüğüne dayalı olup eğitimin vazgeçilmez bir parçası ve bütünleyicisidir. Başka bir ifadeyle kişilerin gelişimsel faktörleri göz önüne alınarak toplum önünde sağlıklı, mutlu, sosyal, dengeli ve güzel ahlaklı bireyler olabilmelerini sağlar. Sporun bir başka önemli işlevi de toplumla uyumlu, ruh ve beden sağlığı yerinde olan sağlıklı bireyler yetiştirmektir<sup>16</sup>.

İnsan hayatının her yönünü etkileyebilen stres, bireyin iç ve dış çevresi ile bağlantılı, zor ve karmaşık bir kavram olarak ifade edilmiştir<sup>5,6</sup>. Uzun süreli bir strese maruz kalan bireyin yaşamsal fonksiyonları negatif olarak etkilendiği gibi, birçok sağlık problemlerinin de ortaya çıkmasına sebep olmakta ve bireyin yaşam kalitesine de olumsuz etkilemektedir<sup>7</sup>. Strese maruz kalan bireylerin kendini yetersiz, güvensiz ve değersiz hissetmeleri ve terk edilmişlik duyguları yaşamaları da mümkündür<sup>4</sup>. Stresi algılamak, strese baş etme davranışlarının geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır<sup>8</sup>. Bunun yanısıra yaşamın herhangi bir döneminde herkesin yaşayabileceği doğal bir durum olup, baş etmeyi gerektirmektedir<sup>5</sup>. Bu durum karşısında verilen tepkiler, stresten kaçmaya çalışmak yerine, strese baş etmeye yönelik olmalıdır. Kişinin gelecek dönemlerinde sağlıklı, mutlu ve başarılı olması, karşı karşıya kalacağı strese göstereceği uyum ve dayanıklılık düzeylerine bağlı olan bir durumdur. Birey karşılaşılan bu yeni duruma uyum sağlayamazsa, hastalık, depresyon, başarısızlık gibi negatif durumlara maruz kalmasına, özsaygısını kaybetmesine ve hatta erken ölüme neden olabilmektedir<sup>4</sup>.

Üniversite öğrencileri arasında akademik stres uzun yıllardan beri araştırma konusu olmuştur<sup>9</sup>. Eğitim ve okul yaşamından kaynaklanan stres önemli stres kaynaklarından biridir. Hemşirelik programı hem teorik dersleri olan hem de klinik uygulamaları olan bir eğitim müfredatına sahiptir<sup>10</sup>. Bu eğitim, öğrencileri sadece bir meslek üyesi olarak değil, kendisinden emin, çevresiyle iyi ilişkiler kurabilen, yaşamı anlamlı bulan, yeni düşünceler üretebilen, vizyon sahibi bilgili, verimli ve sağlıklı hemşireler yetiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu eğitim müfredatında hemşirelik öğrencilerinin bedensel ve psikolojik sınırlarını aşan ve dolayısıyla onların kapasitesini zorlayabilecek birçok sorunla karşılaştığı bilinmektedir. Bu sorunlar hemşirelik öğrencilerinin başlıca stres kaynaklarını oluşturmaktadır<sup>6</sup>. Bireyin stresli olaylara ve durumlara maruz kalması, öğrendiklerinin hafızada tutulmasını ve geri çağırılmasını negatif yönde etkilediği bilinmektedir<sup>7</sup>.



Bireysel yetersizlik ve klinik alanda hata yapma korkusu, mesleki bilgi ve becerilerin eksikliği, boş zamanlarının olmaması hemşirelik öğrencilerinin yüksek düzeyde strese karşılaşmasına yol açmaktadır. Bu stres yalnızca eğitimle ilgili değil aynı zamanda klinikte çalışan personellerle oluşabilecek kötü ilişkilerin yanı sıra, teori-uygulama uyumsuzluğundan kaynaklanan klinik stresten de kaynaklanabilmektedir<sup>11,6-12</sup>. Bu tür stres etkenleriyle baş edememe, öğrencilerin iyilik halini tehdit etmeye, kapasitesini azaltmaya ve tükenmişliğe sebep olabilmektedir<sup>6,13</sup>. İlgili literatür; stres ve akademik başarı arasında zıt yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir<sup>14</sup>.

Bu bilgiler ışığında bu araştırmada hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algıladıkları stres, strese karşı verdikleri biyo-psiko-sosyal cevap ve stres ile baş etme davranışları üzerine etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

## MATERYAL VE METOT

### Katılımcılar

Araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim-öğretim döneminde Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde (SBF) öğrenim görmekte olan 920 hemşirelik lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklemi ise evren sayısının bilindiği durumlarda uygulanan minimum örneklem büyüklüğü formül yardımıyla (evren=920 olması halinde;  $\alpha=0.05$  için örneklem büyüklüğü,  $\pm 0.03$  örnekleme hatası,  $p=0.5$   $q=0.5$ ) 416 olarak belirlenmiştir. Öğrenciler örnekleme; her bir sınıf bir tabaka olarak kabul edildikten sonra tabaka ağırlığına (öğrenci sayısı) göre orantılı tabakalama örnekleme yöntemi ile alınmıştır. Araştırmaya 1.sınıflardan 132 öğrenci, 2.sınıflardan 144 öğrenci, 3.sınıflardan 70 öğrenci, 4.sınıflardan 130 öğrenci katılmıştır. Araştırma toplam 422 öğrenci ile tamamlanmıştır. Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeği (HÖASÖ), orijinali Çince olan ve 29 maddeden oluşan ölçek Sheu ve ark. Tarafından (2002)<sup>15</sup> geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışmalarını Karaca ve ark. (2015)<sup>16</sup> yapmıştır. 6 alt boyutu bulunmaktadır. Hemşirelik Öğrencileri için Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği (HÖBCÖ), orijinali Çince olan ve 21 maddeden oluşan ölçek Sheu ve ark. Tarafından (2002)<sup>15</sup> geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışmalarını Karaca ve ark. (2015)<sup>16</sup> yapmıştır. 3 tane alt boyutu bulunmaktadır. Hemşirelik Öğrencileri için Stresle Baş Etme Davranışları Ölçeği (HÖSBDÖ), orijinali Çince olan ve 19 maddeden oluşan ölçek Sheu ve ark. tarafından (2002)<sup>15</sup> geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması çalışmalarını Karaca ve ark. (2015)<sup>16</sup> yapmıştır. 4 tane alt boyutu bulunmaktadır.

**Tablo 1. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Dağılımı**

Genel Özellikler		Min-Maks	X±SS
Yaş (yıl)		17-40	20,66±1,96 (20)
GANO		1,00-3,67	2,66±4,14 (2,66)
		<b>n</b>	<b>%</b>
Cinsiyet	Kız	284	67,3
	Erkek	138	32,7
Yaş grubu	20 yaş ve altı	224	53,1
	20 yaş üzeri	198	46,9
GANO	2,60 ve altı	201	47,6
	2,60 üzeri	221	52,4
Sınıf	1.Sınıf	132	31,3
	2.Sınıf	144	34,1
	3.Sınıf	70	16,6
	4.Sınıf	76	18,0
Mezun olunan lise türü	Düz lise	116	27,5
	Anadolu lisesi	226	53,6
	Meslek lisesi	55	13,0
	Fen lisesi	11	2,6
Gelir getiren bir işte çalışma	Evet	51	12,1
	Hayır	371	87,9
	Eğitimsiz	120	28,4
	İlkokul	205	48,6
Annenin eğitim durumu	Ortaokul	55	13,0
	Lise	28	6,6
	Üniversite	14	3,3
	Eğitimsiz	26	6,2
Babanın eğitim durumu	İlkokul	165	39,1
	Ortaokul	93	22,0
	Lise	93	22,0
	Üniversite	45	10,7
Yaşamın çoğunluğunun geçirildiği yer	İl	245	58,1
	İlçe	112	26,5
	Köy	65	15,4
Şu anda ikamet edilen yer	Devlet yurdu	147	34,8
	Özel yurt	25	5,9
	Öğrenci evi	41	9,7
Spor yapma davranışını değerlendirme	Aile yanı	209	49,5
	Her zaman	36	8,5
	Sık sık	80	19,0
	Ara sıra	224	53,1
Yapılan spor türleri (n=340)	Hiç	82	19,4
	Yürüyüş	148	43,5
	Koşu	45	13,2
	Yüzme	29	8,5
Spor süresi (n=340)	Basketbol	10	2,9
	Tenis	14	4,1
	Voleybol	22	6,5
	Badminton	2	0,6
	Diğer	70	20,6
Spor süresi (n=340)	1 saat	236	69,4
	2 saat	87	25,6
	3 saat	17	5,0

Çalışmaya katılan öğrencilerin %67,3'ünün kız, %53,1'inin 20 yaş altında, %52,4'ünün GANO'su 4 üzerinden 2,60'ın üzerinde, %96,7'sinin bekar, %34,1'inin

2.sınıf öğrencisi, %53,6'sının Anadolu lisesi mezunu, %12,1'inin gelir getiren bir işte çalıştığı, %48,6'sının annesinin ilköğretim mezunu, %39,1'inin babasının ilköğretim mezunu, %58,1'inin yaşamının çoğunluğunu ilde geçirdiği, %49,5'inin aile yanında ikamet ettiği %53,1'inin ara sıra spor, %43,5'inin yürüyüş, %69,4'ünün 1 saat spor yaptığı saptandı (Tablo 1).

### Verilerin Toplanması

Bu çalışmanın verileri, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 1., 2., 3. ve 4.sınıf hemşirelik öğrencilerine uygulanmış olan form ve ölçekler aracılığıyla sağlanmıştır. Sınıflarda gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin katılımlarında gönüllülük esası dikkate alınmıştır. Çalışmaya başlamadan önce, çalışmanın önemini kavraması açısından çalışmanın amacı ve ölçekler hakkında çalışmaya katılacak öğrencilere bilgi verilmiştir. Uygulama süresi ortalama 20 dakikadır.

### Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda sağlanan verilerin değerlendirilmesi SPSS 22.0 programında yapılmıştır. Verilerin istatistiksel çözümlemesinde frekans testi, parametrik dağılımlarında ikili gruplarda bağımsız örneklem t-testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında parametrik dağılımlarda ANOVA testi ve ölçeğin alt boyutları ile toplam puan ortalamaları arasında korelasyon analizi yapıldı.

## BULGULAR

**Tablo 2.** Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeği, Hemşirelik Öğrencileri İçin Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği ve Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Baş Etme Davranışları Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puanları

		$\bar{X} \pm SS$
HÖASÖ	Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres	0-12 5,76±3,04
	Hastaya bakım verirken yaşanan stres	0-32 15,91±6,93
	Ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres	0-20 10,48±4,50
	Öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres	0-24 11,51±5,59
	Ortamdan kaynaklanan stres	0-12 5,44±3,02
	Akrarlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres	0-16 7,49±3,87
	Toplam	0-116 57,06±23,53
HÖBCÖ	Sosyal davranış belirtileri	0-24 8,73±5,77
	Duygusal belirtiler	0-28 9,70±6,28
	Fiziksel belirtiler	0-32 8,98±7,38
	Toplam	0-84 27,41±17,64
HÖSBDÖ	İyimser kalma	0-16 6,63±3,36
	Transfer	0-12 6,49±2,53
	Sorun çözme	0-24 10,58±4,20
	Kaçınma	0-24 13,54±5,53
	Toplam	0-84 37,23±12,07

\*HÖASÖ (Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeği)

\*HÖBCÖ (Hemşirelik Öğrencileri İçin Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği)

\*HÖSBDÖ (Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Baş Etme Davranışları)

Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres alt boyutu puanları 0 ile 12 arasında; ortalaması 5,76±3,04, hastaya bakım verirken yaşanan stres alt boyutu puanları 0 ile 32 arasında; ortalaması 15,91±6,93, ödevlerden ve iş yükünden



kaynaklanan stres alt boyutu puanları 0 ile 28 arasında; ortalaması 10,48±4,50, öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres alt boyutu puanları 0 ile 24 arasında; ortalaması 11,51±5,59, ortamdan kaynaklanan stres alt boyutu puanları 0 ile 12 arasında; ortalaması 5,44±3, akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres alt boyutu puanları 0 ile 16 arasında; ortalaması 7,49±3,87, HÖASÖ toplam puanları ise 0 ile 116 arasında değişmekte olup, ortalaması 57,06±23,53 olduğu saptandı (Tablo 2). Sosyal davranış belirtileri alt boyutu puanları 0 ile 24 arasında; ortalaması 8,73±5,77, duygusal belirtiler alt boyutu puanları 0 ile 28 arasında; ortalaması 9,70±6,28, fiziksel belirtiler alt boyutu puanları 0 ile 36 arasında; ortalaması 8,98±7,38 ve HÖBCÖ toplam puanları 0 ile 84 arasında değişmekte olup, ortalaması 27,41±17,64 olduğu saptandı (Tablo 2). İyimser kalma alt boyutu puanları 0 ile 16 arasında; ortalaması 6,63±3,36, Transfer alt boyutu puanları 0 ile 12 arasında; ortalaması 6,49±2,53, sorun çözme alt boyutu puanları 0 ile 23 arasında; ortalaması 10,58±4,20, Kaçınma alt boyutu puanları 0 ile 48 arasında; ortalaması 13,54±5,33 ve HÖSBDÖ toplam puanları 0 ile 84 arasında değişmekte olup, ortalaması 37,23±12,07 olduğu saptandı (Tablo 2).

**Tablo 3.** Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tanıtıcı Özellikler	Algılanan Stres Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanları (X±SS)							
	Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden	Hastaya bakım verirken	Ödevler ve iş yükünden	Öğretim elemanları ve hemşirelerden	Ortamdan kaynaklanan	Akranlardan ve günlük yaşamdan	Toplam	
Sınıf	1.sınıf	5.2±3.0	14.2±6.5	10.1±4.6	10.7±5.3	5.9±2.7	6.8±3.8	53.2±22.6
	2.sınıf	6.3±2.8	17.0±6.3	10.7±4.0	12.3±5.5	6.3±3.0	8.1±3.6	60.8±22.3
	3.sınıf	5.3±3.0	16.2±7.4	10.6±5.0	11.0±5.9	5.5±3.1	7.1±3.6	56.1±24.6
	4.sınıf	6.0±3.0	16.3±7.5	10.4±4.4	11.5±5.7	5.5±3.2	7.6±4.3	57.3±25.3
İstatiksel analiz (F,p)	F=3.9 p=0.009	F=3.9 p=0.008	F=0.3 p=0.7	F=2.0 p=0.1	F=1.8 p=0.1	F=2.4 p=0.059	F=2.5 p=0.06	
Babanın Eğitim Durumu	Eğitimsiz	6.9±2.5	18.5±6.3	11.9±3.8	13.2±4.0	6.5±3.1	8.5±2.8	65.5±22.5
	İlkokul	5.7±3.1	16.1±7.1	10.3±4.3	11.6±5.8	6.0±2.9	7.4±4.0	57.1±27.2
	Ortaokul	5.5±3.2	15.0±7.1	9.5±4.4	10.9±5.7	5.5±2.9	6.8±3.8	53.4±23.7
	Lise	5.4±2.8	15.1±6.5	10.7±4.7	11.1±5.1	5.6±3.0	7.2±3.7	55.5±22.2
Üniversite	6.1±2.7	16.9±6.1	11.5±4.3	11.8±6.1	6.2±3.1	8.8±3.6	61.5±23.8	
İstatiksel analiz (F,p)	F=0.8 p=0.4	F=1.5 p=0.2	F=2.3 p=0.07	F=0.7 p=0.5	F=0.7 p=0.5	F=3.0 p=0.028	F=1.6 p=0.1	
Yaşam yeri	İl	5.9±2.9	16.3±6.8	10.8±4.2	11.9±5.4	6.1±2.9	7.9±3.8	59.2±22.9
	İlçe	5.6±3.1	15.8±7.1	10.2±4.5	11.0±5.7	5.5±3.0	7.0±3.8	55.2±24.2
	Köy	5.1±3.1	14.2±6.8	9.7±5.0	10.8±5.6	5.6±3.1	6.4±3.7	52.0±23.7
İstatiksel analiz (F,p)	F=1.8 p=0.1	F=2.4 p=0.08	F=1.7 p=0.1	F=1.5 p=0.2	F=1.6 p=0.1	F=4.9 p=0.007	F=2.8 p=0.059	
Spor Yapma	Her zaman	5,47±3,32	14.0±6.3	8.9±4.1	10.5±5.8	4.9±2.7	7.2±3.7	51.2±23.2
	Sık sık	5.4±2.9	14.7±6.7	10.6±4.4	10.9±4.7	5.0±2.8	7.0±3.9	54.6±21.1
	Ara sıra	5.5±3.0	15.5±6.8	10.1±4.5	11.2±5.9	5.3±3.1	7.4±4.0	55.4±24.3
	Hiç	6.9±2.9	19.0±6.8	12.2±4.1	13.2±5.1	6.2±3.1	8.9±3.3	66.4±21.4
İstatiksel analiz (F,p)	F=4.9 p=0.002	F=7.1 p=0.001	F=6.6 p=0.001	F=3.5 p=0.01	F=2.7 p=0.05	F=2.4 p=0.06	F=5.8 p=0.001	

p<0,05

Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri ile Algılanan Stres Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları Karşılaştırıldığında; Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres alt boyutu; Sınıflar arası karşılaştırmalarda 2. Sınıfların puan ortalaması en yüksek bulunmakla birlikte, sınıflar arasında anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde 1.sınıflar ( $5.2 \pm 3.0$ ) ile 2.sınıflar ( $6.3 \pm 2.8$ .) arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=3.9$ ,  $p=0.009$ ). Benzer şekilde spor yapma davranışları karşılaştırmalarında hiç spor yapmayanların stres düzeyi en yüksek olmakla birlikte gruplar arasında anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde hiç spor yapmayanlar ( $6.9 \pm 2.9$ ) ile her zaman ( $5.4 \pm 3.3$ ), sık sık ( $5.4 \pm 2.9$ ) ve ara sıra ( $5.5 \pm 3.0$ ) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=4.9$ ,  $p=0.002$ ) (Tablo 3). Hastaya bakım verirken yaşanan stres alt boyutu; Sınıflar arası karşılaştırmalarda 2. sınıfların puan ortalaması en yüksek bulunmakla birlikte sınıflar arasında anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde 1.sınıflar ( $14.2 \pm 6.5$ ) ile 2.sınıflar ( $17.0 \pm 6.3$ ) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=3.9$   $p=0.008$ ). Benzer şekilde spor yapma davranışları karşılaştırmalarında hiç spor yapmayanların stres düzeyi en yüksek olmakla birlikte gruplar arasında anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde hiç spor yapmayanlar ( $19.0 \pm 6.8$ ) ile her zaman ( $14.0 \pm 6.3$ ), sık sık ( $14.7 \pm 6.7$ ) ve ara sıra ( $15.5 \pm 6.8$ ) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=7.1$ ,  $p=0.001$ ) (Tablo 3). Akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres alt boyutu; Babanın eğitim durumu karşılaştırmalarında babası üniversite mezunu olanların puan ortalaması en yüksek olmakla birlikte babanın eğitim durumu arasında anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde babası üniversite mezunu olanlar ( $8.8 \pm 3.6$ ) ile ortaokul mezunu olanlar ( $6.8 \pm 3.8$ ) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=3.0$ ,  $p=0.028$ ) (Tablo 3). Ödev ve iş yükünden kaynaklanan stres alt boyutu; Spor yapma davranışları karşılaştırmalarında hiç spor yapmayanların puan ortalaması en yüksek olmakla birlikte gruplar anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde hiç spor yapmayanlar ( $12.2 \pm 4.1$ ) ile her zaman ( $8.9 \pm 4.1$ ), sık sık ( $10.6 \pm 4.4$ ) ve ara sıra ( $10.1 \pm 4.5$ ) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=6.6$ ,  $p=0.001$ ) (Tablo 3). Öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres alt boyutu; Spor yapma davranışları karşılaştırmalarında hiç spor yapmayanların puan ortalaması en yüksek olmakla birlikte gruplar arasında anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde hiç spor yapmayanlar ( $13.2 \pm 5.1$ ) ile her zaman ( $10.5 \pm 5.8$ ), sık sık ( $10.9 \pm 4.7$ ) ve ara sıra ( $11.2 \pm 5.9$ ) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=3.5$ ,  $p=0.01$ ) (Tablo 3). Ortamdan kaynaklanan stres alt boyutu; Spor yapma davranışları karşılaştırmalarında hiç spor yapmayanların puan ortalaması en yüksek olmakla birlikte gruplar arasında anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde hiç spor yapmayanlar ( $6.2 \pm 3.1$ ) ile her zaman ( $4.9 \pm 2.7$ ), sık sık ( $5.0 \pm 2.8$ ) ve ara sıra ( $5.3 \pm 3.1$ ) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=2.7$ ,  $p=0.05$ ) (Tablo 3). Toplam Puan; Spor yapma davranışları ile HÖASÖ toplam puanları karşılaştırıldığında hiç spor yapmayanların puan ortalaması en yüksek olmakla birlikte anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde hiç spor yapmayanlar ( $66.4 \pm 21.4$ ) ile her zaman ( $51.2 \pm 23.2$ ), sık sık ( $54.6 \pm 21.1$ ) ve ara sıra ( $55.4 \pm 24.3$ ) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir ( $F=5.8$ ,  $p=0.001$ ) (Tablo 3).



**Tablo 4.** Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tanıtıcı Özellikler		X±SS			
		Sosyal Belirti	Duygusal Belirti	Fiziksel Belirti	Toplam
Yaşam yeri	İl	8.5±5.6	9.6±6.2	8.6±7.4	26.9±17.6
	İlçe	8.0±5.3	9.±6.0	8.7±6.8	25.7±16.4
	Köy	10.5±6.3	11.0±6.6	10.5±8.0	32.0±19.0
İstatiksel analiz (F,p)		F=4.1 p=0.01	F=2.2 p=0.1	F=1.6 p=0.1	F=2.9 p=0.06

$p < 0,05$

Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri ile Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları Karşılaştırıldığında; Sosyal davranış alt boyutu; Yaşam yerleri karşılaştırmalarında köyde yaşayanların puan ortalaması en yüksek olmakla birlikte gruplar arasında anlamlı derecede farklılık göstermektedir. Yapılan post hoc analizle farklılığın köyde yaşayanlar (10.5±6.3) ile ilçede yaşayanlar (8.0±5.3) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir (F=4.1 p=0.01) (Tablo 4).

**Tablo 5.** Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Stresle Baş Etme Davranışı Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tanıtıcı Özellikler		Stresle Baş Etme Davranışı Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanları (X±SS)				
		İyimser Kalma	Transfer	Sorun Çözme	Kaçınma	Toplam
Cinsiyet	Kız	6.5±3.2	6.7±2.3	10.6±4.1	13.8±5.6	37.8±11.7
	Erkek	6.7±3.5	5.8±2.7	10.3±4.2	12.8±5.2	35.8±12.7
İstatiksel analiz (t,p)		t=0.6 p=0.5	t=3.7 p=0.001	t=0.6 p=0.4	t=1.7 p=0.08	t=1.6 p=0.1
Mezun Olduğu Lise	Düz Lise	6.5±3.3	6.0±2.7	10.4±4.6	12.5±5.5	32.4±16.1
	Anadolu	6.5±3.2	6.5±2.5	10.3±4.0	13.5±5.5	36.8±17.2
	Meslek	6.8±3.5	7.1±1.9	11.7±3.6	15.8±5.1	41.4±14.1
	Fen	6.5±5.8	6.7±2.4	11.4±5.7	11.6±4.8	36.2±18.7
	Diğer	7.8±2.7	5.9±1.6	10.4±2.0	14.2±3.5	38.3±9.5
İstatiksel analiz (F,p)		F=0.4 p=0.6	F=2.4 p=0.06	F=1.8 p=0.1	F=4.6 p=0.003	F=3.2 p=0.02

$p < 0,05$

Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri ile Stresle Baş etme Davranışları Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları Karşılaştırıldığında; Transfer alt boyutu; Cinsiyet karşılaştırmalarında en yüksek puan ortalaması kızlar olmakla birlikte gruplar arasında anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde kızlar (6.7±2.3) ile erkekler (5.8±2.7) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir (t=3.7, p=0.001) (Tablo 5). Kaçınma alt boyutu; Mezun oldukları lise türleri karşılaştırmalarında en yüksek puan ortalaması meslek lisesi mezunları olmakla birlikte gruplar arasında anlamlı derece farklılık bulunmuştur. Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde meslek lisesi (15.8±5.1) ile düz lise (12.5±5.5) ve anadolu lisesi (13.5±5.5) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir (F=4.6, p=0.003) (Tablo 5). Toplam Puan; Mezun oldukları lise ile HÖSBDÖ toplam puanları karşılaştırıldığında en yüksek puan ortalaması meslek lisesi mezunları olmakla birlikte gruplar arasında anlamlı derecede farklılık bulunmuştur.

Yapılan post hoc analizle bu farklılığın kaynağı incelendiğinde meslek lisesi mezunları (41.4±14.1) ile düz lise mezunları (32.4±16.1) ve Anadolu lisesi mezunları (36.8±17.2) arasında kaynaklandığı tespit edilmiştir (F=3.2, p=0.02) (Tablo 5).

**Tablo 6.** Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeği (HÖASÖ) Korelasyon Değerlendirmesi

Ölçekler	HÖBCÖ			
	Sosyal davranış belirtileri	Duygusal belirtiler	Fiziksel belirtiler	Toplam
	r; p	r; p	r; p	r; p
<b>HÖASÖ</b>				
Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres	0,225; 0,001**	0,268; 0,001**	0,201; 0,001**	0,253; 0,001**
Hastaya bakım verirken yaşanan stres	0,300; 0,001**	0,357; 0,001**	0,294; 0,001**	0,348; 0,001**
Ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres	0,256; 0,001**	0,313; 0,001**	0,226; 0,001**	0,290; 0,001**
Öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres	0,374; 0,001**	0,420; 0,001**	0,369; 0,001**	0,427; 0,001**
Ortamdan kaynaklanan stres	0,320; 0,001**	0,362; 0,001**	0,327; 0,001**	0,371; 0,001**
Akrarlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres	0,320; 0,001**	0,360; 0,001**	0,271; 0,001**	0,346; 0,001**
Toplam	0,350; 0,001**	0,404; 0,001**	0,330; 0,001**	0,397; 0,001**

p<0,05 \*\*p<0,01

Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla r=22,5, r=26,8, r=20,1 ve r=25,3 düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptandı (p<0,01) (Tablo 6). Hastaya bakım verirken yaşanan stres alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla r=30, r=35,7, r=29,4 ve r=34,8 düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi (p<0,01) (Tablo 6). Ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla r=25,6, r=31,3, r=22,6 ve r=29 düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi (p<0,01) (Tablo 6).

Öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla r=37,4, r=42, r=36,9 ve r=42,7 düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi (p<0,01) (Tablo 6). Ortamdan kaynaklanan stres alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla r=32, r=36,2, r=32,7 ve r=37,1 düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi (p<0,01) (Tablo 6). Akrarlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla r=32, r=36, r=27,1 ve r=34,6 düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi (p<0,01) (Tablo 6). HÖASÖ toplam puanları ile sosyal davranış belirtileri,

duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=35$ ,  $r=40,4$ ,  $r=33$  ve  $r=39,7$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,01$ ) (Tablo 6).

**Tablo 7.** Hemşirelik Öğrencileri İçin Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği (HÖBCÖ) ile Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Baş etme Davranışları Ölçeği (HÖSBDÖ) Korelasyon Değerlendirmesi

Ölçekler	HÖBCÖ			
	Sosyal davranış belirtileri	Duygusal belirtiler	Fiziksel belirtiler	Toplam
	r; p	r; p	r; p	r; p
İyimser kalma	0,403; 0,001**	0,480; 0,001**	0,454; 0,001**	0,493; 0,001**
Transfer	0,068; 0,163	0,076; 0,121	0,015; 0,751	0,056; 0,254
Sorun çözme	0,266; 0,001**	0,265; 0,001**	0,251; 0,001**	0,287; 0,001**
Kaçınma	-0,113; 0,020*	-0,096; 0,052	-0,188; 0,001**	-0,150; 0,002**
Toplam	0,167; 0,001**	0,198; 0,001**	0,131; 0,007**	0,180; 0,001**

\* $p<0,05$

\*\* $p<0,01$

İyimser kalma alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=40,3$ ,  $r=48$ ,  $r=45,4$  ve  $r=49,3$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,01$ ) (Tablo 7). Sorun çözme alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=26,6$ ,  $r=26,5$ ,  $r=25,1$  ve  $r=28,7$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,01$ ) (Tablo 7).

Kaçınma alt boyutu ile sosyal davranış belirtileri fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında negatif yönde ve sırasıyla  $r=11,3$ ,  $r=18,8$  ve  $r=15$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,05$ ;  $p<0,01$ ) (Tablo 7). HÖSBDÖ toplam puanları ile sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler alt boyutları ve HÖBCÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=16,7$ ,  $r=19,8$ ,  $r=13,1$  ve  $r=18$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,01$ ) (Tablo 7).



**Tablo 8.** Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeği (HÖASÖ) ile Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Baş Etme Davranışları Ölçeği (HÖSBDÖ) korelasyon değerlendirmesi

HÖASÖ	HÖSBDÖ				
	İyimser kalma	Transfer	Sorun çözme	Kaçınma	Toplam
Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres	0,097; 0,052	0,051; 0,292	0,015; 0,762	0,092; 0,060	0,097; 0,052
Hastaya bakım verirken yaşanan stres	0,138; 0,005**	0,103; 0,035*	0,030; 0,533	0,141; 0,004**	0,138; 0,005**
Ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres	0,182; 0,001**	0,159; 0,001**	0,084; 0,085	0,209; 0,001**	0,182; 0,001**
Öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres	0,110; 0,024**	0,160; 0,001**	-0,005; 0,925	0,153; 0,002**	0,110; 0,024*
Ortamdan kaynaklanan stres	0,108; 0,027*	0,142; 0,003**	0,014; 0,775	0,142; 0,003**	0,108; 0,027*
Akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres	0,130; 0,007**	0,165; 0,001**	0,062; 0,207	0,177; 0,001**	0,130; 0,007**
Toplam	0,145; 0,003**	0,146; 0,003**	0,035; 0,470	0,173; 0,001**	0,145; 0,003**

\* $p<0,05$

\*\* $p<0,01$

Hastaya bakım verirken yaşanan stres alt boyutu ile iyimser kalma, transfer, kaçınma alt boyutları ve HÖSBDÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=13,8$ ,  $r=10,3$ ,  $r=14,1$  ve  $r=13,8$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,05$ ;  $p<0,01$ ) (Tablo 8). Ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres alt boyutu ile iyimser kalma, transfer, kaçınma alt boyutları ve HÖSBDÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=18,2$ ,  $r=15,9$ ,  $r=20,9$  ve  $r=18,2$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,01$ ) (Tablo 8). Öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres alt boyutu ile iyimser kalma, transfer, kaçınma alt boyutları ve HÖSBDÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=11$ ,  $r=16$ ,  $r=15,3$  ve  $r=11$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,05$ ;  $p<0,01$ ) (Tablo 8). Ortamdan kaynaklanan stres alt boyutu ile iyimser kalma, transfer, kaçınma alt boyutları ve HÖSBDÖ toplam puanları arasında pozitif yönde sırasıyla  $r=10,8$ ,  $r=14,2$ ,  $r=14,2$  ve  $r=10,8$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,05$ ;  $p<0,01$ ) (Tablo 8). Akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres alt boyutu ile iyimser kalma, transfer, kaçınma alt boyutları ve HÖSBDÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=13$ ,  $r=16,5$ ,  $r=17,7$  ve  $r=13$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,01$ ) (Tablo 8). HÖASÖ toplam puanları ile iyimser kalma, transfer, kaçınma alt boyutları ve HÖSBDÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve sırasıyla  $r=14,5$ ,  $r=14,6$ ,  $r=17,3$  ve  $r=14,5$  düzeylerinde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi ( $p<0,01$ ) (Tablo 8).

## TARTIŞMA

Kişilik eğitiminde etkisi olan spor organizmanın bütünlüğüne dayalı olup eğitimin vazgeçilmez bir parçası ve bütünlücüsüdür<sup>17</sup>. Üniversite öğrencilerindeki stres endişe vericidir ve öğrencilerde psikolojik sıkıntı, fiziksel yakınmalar, davranış sorunu ve kötü akademik performansa neden olmaktadır. Meslek hayatından önceki en önemli zamanlardan biri olan üniversite hayatı, gençlere farklı yaklaşımları ve yaşam biçimlerini keşfedebilecekleri farklı toplumsal ortamlar sağlamanın yanında<sup>18,19</sup>

onların duygu durumunu tehlikeye atacak birçok zorluğu da bünyesinde taşımaktadır<sup>18</sup>. Üniversite hayatında yeni ve farklı birçok sosyal rolü görmek suretiyle deneyen öğrenciler, çevresel beklentilerle bireysel beklentileri arasında bir denge oluşturmaya uğraşırken<sup>16,17</sup>; üniversiteye uyum sağlama, aileden ayrı kalma, yurt hayatına alışma, gelecekte yapacağı meslek hayatına dair endişeler, toplumsal, ekonomik ve kültürel değişimler gibi strese sebep olan birçok zorlukla karşılaşabilmektedir. Bu zorlu faktörlerle etkili biçimde baş etmelerini sağlayacak niteliklere sahip olmayan gençler, oluşan stresi daha ağır algılamakta ve bu durum da gençlerin toplumsal ilişkilerini, uyumluluk ve başarı düzeylerini negatif yönde etkileyerek bir takım psikolojik problemlerle karşılaşmalarına yol açabilmektedir<sup>19</sup>. Öğrencinin yalnızca ruhsal ve fiziksel sağlıklarının değil; buna paralel olarak sosyal davranış ve tutumlarına da etki eden<sup>7</sup> stres, üniversite öğrencilerinin hayatını çok farklı taraflardan tehdit etmekte; üst seviyede stres algılamakta olan üniversite öğrencilerinde fiziksel sağlık problemleri, depresyon, isteksizlik, kaygı, uykusuzluk, tükenmişlik ve saldırganlık gibi birçok sağlık sorununa neden olmaktadır<sup>22</sup>.

Stresin olumsuz etkileri altında kalan kalan hemşirelik bölümü öğrencileri de eğitimlerinden istenilen seviyede faydalanamamaktadırlar. Bu da geleceğin kaliteli sağlık bakım uygulayıcıları olmalarını engelleyebilmektedir. Bundan dolayı hemşirelik öğrencilerinde strese yol açan kaynaklarının tespit edilmesi gerekmektedir<sup>23</sup>. Literatür incelendiğinde; Ekiz (2016)<sup>24</sup>'in Spor ve Sağlık Alanlarında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Algılanmış Stres Seviyelerini incelediği, Hosseinalipour (2015)<sup>25</sup> 'un Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Stresle Baş Etme Yöntemlerini İncelediği çalışmalara rastlanmakla birlikte spor yapma davranışlarıyla Biyopsikososyal cevabın hiç çalışılmadığı görülmüştür. Bununla birlikte hemşirelik öğrencilerinde spor yapma davranışı ile algılanan stres, biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranışlarını inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışma hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algıladıkları strese, strese karşı vermiş oldukları biyo-psiko-sosyal cevaba ve stres ile baş etme davranışlarının üzerine etkilerini belirlemek amacı ile yapılmıştır. Bu araştırmanın algılanan stres, strese verilen biyo-psiko-sosyal cevap ve baş etme yöntemleriyle alakalı gelişen kuramsal çerçeveye katkı sağlayacağı genelde üniversite özelde hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algıladıkları strese, strese karşı verdikleri biyo-psiko-sosyal cevaba ve stres ile baş etme davranışlarını olumlu yönde değiştirecek çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan hemşirelik öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri ortalamanın (58) altında ( $57,06 \pm 23,53$ ) olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde alt boyutlardan; Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres ( $5,76 \pm 3,04$ ), hastaya bakım verirken yaşanan stres ( $15,91 \pm 6,93$ ), öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres ( $11,51 \pm 5,59$ ), ortamdan kaynaklanan stres ( $5,44 \pm 3,02$ ), akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres ( $7,49 \pm 3,87$ ) düzeyleri ortalamanın altında saptanırken ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres ( $10,48 \pm 4,50$ ) düzeyi ortalamanın üstünde saptanmıştır. Çalışmamıza benzer şekilde; Ergin ve Çevik (2017)<sup>26</sup> yapmış oldukları çalışmalarında hemşirelik öğrencilerinin algılanan stres düzeyinin ( $49,07 \pm 22$ ) ortalamanın altında olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde alt boyutlardan; hastaya bakım verirken yaşanan stres ( $14,87 \pm 6,95$ ) ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres ( $8,46 \pm 4,21$ ) öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres ( $9,27 \pm 5,41$ ) ve ortamdan kaynaklanan stres ( $5,67 \pm 2,95$ ), akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres ( $4,65 \pm 3,85$ )



düzeyleri ortalamanın altında saptanırken mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres ( $6.13 \pm 2.75$ ) düzeyi ortalamanın üstünde olduğu saptanmıştır. Durmuş ve Gerçek (2017)<sup>27</sup> ise yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerini ortalamanın altında ( $53.36 \pm 24.03$ ) olduğunu belirtmiştir. Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres ( $5.56 \pm 7.44$ ), hastaya bakım verirken yaşanan stres ( $14.34 \pm 7.44$ ), öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres ( $11.83 \pm 6.10$ ), ortamdaki kaynaklanan stres ( $5.83 \pm 3.06$ ), akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres ( $6.18 \pm 4.08$ ) ve ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres ( $9.88 \pm 5.10$ ) düzeyi ortalamanın altında saptanmıştır. Araştırmamızda diğer araştırmalara göre ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres düzeyinin daha yüksek saptanmasının nedeninin eğitim sistemindeki farklılıklardan kaynaklandığı söylenebilir. Ayrıca araştırmamızdaki öğrencilerin staj uygulamalarını tıp fakültesinde yapmasından dolayı daha yoğun kliniklerde çalışmaları ve hastalık derecesi daha yüksek hastalarla ilgilenmeleri nedeniyle strese daha çok maruz kaldıkları çıkarımı yapılabilir.

Araştırmaya katılan hemşirelik öğrencilerinin strese verdikleri biyo-psiko-sosyal cevap düzeyleri ortalamanın (42) altında ( $27,41 \pm 17,64$ ) olduğu saptanmıştır. Alt boyutlardan; Sosyal davranış belirtileri ( $8,73 \pm 5,77$ ), duygusal belirtiler ( $9,70 \pm 6,28$ ), fiziksel belirtiler ( $8,98 \pm 7,38$ ) düzeyleri ortalamanın altında kalmıştır. Ergin ve Çevik (2017)<sup>26</sup> yapmış olduğu çalışmada strese karşı verilen biyo-psiko-sosyal cevap düzeylerinin ( $18.49 \pm 14.52$ ) ortalamanın altında olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal davranış belirtileri ( $6.26 \pm 5.17$ ), duygusal belirtiler ( $7.57 \pm 5.95$ ), fiziksel belirtiler ( $4.65 \pm 5.66$ ) düzeyleri de ortalamanın altında tespit edilmiştir. Durmuş ve Gerçek (2017)<sup>27</sup> yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin strese karşı verdikleri biyo-psiko-sosyal cevap düzeylerinin ( $30.01 \pm 17.92$ ) ortalamanın altında olduğunu belirtmiştir. Sosyal davranış belirtileri ( $9.87 \pm 6.10$ ), duygusal belirtiler ( $11.77 \pm 7.23$ ), fiziksel belirtiler ( $30.01 \pm 17.92$ ) düzeyleri de ortalamanın altında tespit edilmiştir. Araştırmamızdaki bu sonuçlar araştırmamıza katılan öğrencilerin stres karşısında güçlü biyo-psiko-sosyal durumlarının olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle baş etme davranışları düzeyinin ( $37,23 \pm 12,07$ ) ortalamanın (42) altında olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlardan; İyimser kalma ( $6,63 \pm 3,36$ ), sorun çözme ( $10,58 \pm 4,20$ ), ve kaçınma ( $13,54 \pm 5,53$ ) düzeyleri ortalamanın altında saptanırken Transfer alt boyutu ( $6,49 \pm 2,53$ ) ortalamanın üstünde saptanmıştır. Ergin ve Çevik (2017)<sup>26</sup> yapmış olduğu çalışmada stresle baş etme davranışları düzeyi ( $35.19 \pm 12.11$ ), ortalamanın altında olduğu saptanmıştır. Kaçınma ( $5.62 \pm 4.90$ ) alt boyutu düzeyi de ortalamanın altında tespit edilirken iyimser kalma ( $8.46 \pm 2.84$ ), sorun çözme ( $14.53 \pm 5.65$ ) ve transfer ( $6.56 \pm 2.79$ ) alt boyutları düzeyi ortalamanın üstünde olduğu belirtilmiştir. Durmuş ve Gerçek (2017)<sup>27</sup> yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin stresle baş etme davranışları düzeylerinin ( $37.53 \pm 13.22$ ) ortalamanın altında olduğu belirtmiştir. Kaçınma ( $7.36 \pm 6.36$ ) alt boyutu düzeyi de ortalamanın altında tespit edilirken iyimser kalma ( $8.76 \pm 3.33$ ), sorun çözme ( $15.24 \pm 5.76$ ) ve transfer ( $6.13 \pm 4.49$ ) alt boyutları düzeyi ortalamanın üstünde olduğu belirtilmiştir. Bu çalışma sonuçlarının literatürden farklı bulgular göstermesinin; çalışma metodolojisinden, örneklemin niteliğinden, stres kaynaklarından, akademik durumlarından ve eğitim programlarının farklı olmasından kaynaklandığı kanaatindeyiz. Transfer alt boyut puanlarının ortalamanın üstünde olmasının nedeni öğrencilerin stresi geçici bir semptom olarak düşünmesinden ve



diğer baş etme yöntemlerine göre daha kolay uygulanabiliyor olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Yaptığımız araştırmada öğrencilerin en çok stres yaşadıkları üç durum sırasıyla ödev ve iş yükünden kaynaklanan stres ( $10,48 \pm 4,50$ ) (%52.4), hastaya bakım verirken yaşanan stres ( $15,91 \pm 6,93$ ) (%49.7) ve mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres ( $5,76 \pm 3,04$ ) (%48) olduğu tespit edildi. Literatürde; Ergin ve Çevik (2017) yapmış olduğu çalışmada en çok stres yaşadıkları üç durumundan birincisi ( $6.13 \pm 2.75$ ) (%51.08) puan ortalamasıyla “Mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres”, ikincisi ( $5.67 \pm 2.95$ ) (%47.25) puan ortalamasıyla “Ortamdan kaynaklanan stres” ve üçüncüsü ( $14.87 \pm 6.95$ ) (%46.46) puan ortalamasıyla “Hastaya bakım verirken yaşanan stres” olduğu tespit edildi<sup>26</sup>. Shaban, ve ark. (2012)<sup>28</sup> Ürdün’ün kuzey bölgesinde yer alan kamuya ait iki üniversitede klinik uygulamaya ilk defa katılan lisans 2. sınıf öğrencisi olan 181 kişiyle yaptıkları araştırmalarında, öğrencilerin en çok yaşamış oldukları üç stresin “ödevlerden ve iş yükünden”, “ortamdan” ve “öğretim elemanları ile hemşirelerden kaynaklanan” stres olduğunu ifade etmişlerdir. Chan ve ark. (2009)<sup>29</sup> klinik deneyimleri olan 205 lisans öğrencisiyle yapmış oldukları çalışmalarda mesleki bilgi ve beceri eksikliğinin kaynaklanan stresin en çok yaşanan stres olduğu; ödevler ve iş yükü kaynaklı stresin 2. sırada ve hastaya bakım esnasında yaşanmakta olan stresin 3. sırada olduğu ifade etmiştir. Bu durumun farklı ülkelerde yaşayan bireyler olması, ülkeler arası eğitim sistemindeki farklılıklardan ve kişisel özelliklerden kaynaklandığı düşünülebilir.

### **Öğrencilerin tanıtıcı özellikleri ile HÖASO HÖBCÖ ve HÖSBDÖ ortalamaları değerlendirildiğinde;**

Cinsiyet karşılaştırmalarında; kızların stresle baş etme davranışları alt boyutlarından olan transfer puan ortalamasının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanırken algılanan stres ve strese verilen biyo-psiko-sosyal cevap ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bulgularımızın aksine Ergin ve Çevik (2017)<sup>26</sup> yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin stresle baş etme davranışları alt boyutlarından “transfer” puan ortalamasının anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtilmiştir. Durmuş ve Gerçek (2017)<sup>27</sup> yapmış olduğu çalışmada cinsiyetler arasında stresle baş etme davranışları transfer alt boyutu açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ergin ve Çevik (2017)<sup>26</sup> çalışmalarında ise kız öğrencilerin algılanmakta olan stres ölçeği ve alt boyutlarından olan mesleki bilgi ve beceri eksik olmasından kaynaklı stres, hastaya bakım esnasında yaşanmakta olan stres ve ortamdan dolayı ortaya çıkan stres, puan ortalamalarının erkeklerin yaşadığı stresten daha yüksek olduğu belirtmiştir. Kızların algılanan stres düzeylerinin erkeklerden daha yüksek çıkması kızların daha çok stres yaşamalarından çok stres belirtilerini daha çok bildirmelerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Erkeklerin ise toplumsal cinsiyet anlayışının onlara yüklediği rollerine uygun olarak zayıflıklarını, eksikliklerini daha az bildirme eğiliminde olmalarından dolayı algıladıkları stres seviyesinin kızlara göre daha düşük çıktığı düşünülebilir.

Sınıf karşılaştırmalarında 2.sınıfların mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres ile hastaya bakım yapma esnasında yaşanmakta olan stres puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmamıza benzer şekilde, Alparslan ve ark. (2008)<sup>32</sup> araştırmasında da 2. Sınıfların algılanan stres düzeyi diğer sınıflardan daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, yaşanan problemlerin özellikle ikinci sınıfta yoğunluk kazanmasının sebebini hemşirelik mesleğine ait teorik

uygulamalı ders içeriklerinin hem kuramsal hem uygulama bazında yoğunlaşmış olmasıyla açıklanabilir.

Mezun olunan lise karşılaştırmalarında meslek lisesi mezunlarının stresle baş etme davranışları kaçınma alt boyutunun puan ortalamalarını ile stresle baş etme davranışı toplam puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Bu duruma meslek lisesi mezunu öğrencilerin lise eğitimi boyunca yaşadıkları klinik deneyimlerin etkisi olduğu düşünülebilir. Çünkü diğer lise mezunlarına göre klinik tecrübeleri daha fazladır ve stres yaratacak bir durum karşısında kaçınma davranışını kullanarak zayıflıklarını, eksikliklerini daha az gösterme eğiliminde olduğu düşünülebilir.

Araştırmamızda anne eğitim durumu değişkenine ilişkin anlamlı bir fark bulunamamıştır. Durmuş ve Gerçek (2017)<sup>27</sup> yapmış olduğu çalışmada anne eğitim durumunun; hastaya bakım verirken yaşanan stres, öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres, ortamdaki kaynaklı stres alt boyut puan ortalamalarında ve HÖASÖ toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğunu belirtmiştir. Bu durumun anne eğitim seviyesinin artması çocukların stresli olduklarının farkına varmasına ve stres ile baş etme becerilerinin gelişmesine yardımcı olmasından kaynaklandığını düşünülebilir.

Baba eğitim durumu karşılaştırmalarında babası üniversite mezunu olanların akranlardan ve günlük yaşamdan kaynaklanan stres alt boyutu puan ortalaması anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Buna sebep olarak da üniversite mezunu babaların çocuklarından iyi bir meslek ve kariyer beklentileri sebebiyle çocuklarının arkadaşları ve günlük yaşamında aşırı baskı oluşturdukları düşünülebilir. Yaşam yeri karşılaştırmalarında köyde yaşayanların biyo-psiko-sosyal cevap alt boyutlarından sosyal davranış belirtileri anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum yaşamının çoğunluğunu köyde geçiren öğrencilerin şehir yaşamına başlamasıyla birlikte yeni çevreye uyum, ekonomik zorluklar, barınma koşulları, giyim kuşam tarzı, gündelik yaşam farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Durmuş ve Gerçek (2017)<sup>28</sup> yaptığı çalışmada yaşanan yer arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir.

İkamet yeri karşılaştırmalarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kara'nın üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu bir başka çalışmada da öğrencilerin kaldıkları yerin stresle baş etme davranışını etkileyen önemli bir değişken olduğu bulunmuştur<sup>33</sup>. Bir başka çalışmada ise Habib ve ark., (2008)<sup>34</sup> devlet yurdunda yaşayan öğrencilerin evde yaşayan öğrencilere göre daha fazla stres yaşadığını saptamıştır. Yurtlarda yaşayan öğrenciler ailelerinden uzak olmalarının yanında sınırlı ortamları ve olanakları diğer öğrencilerle paylaşmak mecburiyetinde oldukları için sosyal yaşamın sorumluluklarıyla daha fazla karşı karşıya gelmelerinden dolayı daha fazla stres yaşadıkları söylenebilir.

Spor yapma davranışı değişkenine ilişkin karşılaştırmalarda hiç spor yapmayanların algılanan stres ölçeği alt boyutlarından mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres, hastaya bakım verirken yaşanan stres, ödev ve iş yükünden kaynaklanan stres ve öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres alt boyutları ile algılanan stres ölçeği toplam puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Sporun stres azaltıcı ve alert durum yönetimi açısından pozitif



etkileri olduğu söylenebilir. Spor yaparken vücutta sempatik aktivite etkindir ve çevreden gelebilecek her türlü olumsuz etkiye karşı kişi alert durumdadır. Sporun düzenli yapılması kişide beklenmedik durumlarda karşılaşılabilecek olumsuz etkilere karşı daha seri cevaplar üretebilecek fiziki ve psikolojik alt yapıyı sağlar.

Literatürde yer alan çalışmalarda düzenli egzersizlerden sonra strese duyarlılığın azaldığı ve stres seviyesinin azalmasında yardımcı olduğunu savunmuşlardır<sup>35</sup>. Benzer şekilde bir başka çalışmada düzenli fiziksel egzersizin, kişilerde bir tür anti depresyon etkisi gösterdiği ve stresi önleyici olumlu özellikleri olduğu ve egzersiz programlarının kişilerdeki yoğun stres seviyesini düşürdüğü saptanmıştır<sup>36</sup>.

Tıp alanında yayınlanan araştırmalar buna örnek olarak gösterilebilir. Örneğin yapılan bir çalışmada, düzenli fiziksel egzersizin nöroprotektif (beyin sinir hücrelerinin korunması) etkiler gösterdiği ve kişilerde sinir sisteminin korunmasında etkili bir önlem olarak görüldüğü belirtilmiştir<sup>37</sup>. İster dayanıklılığa ve bol kas gücüne dayalı olsun, ister daha düşük ritimli ve sakin olsun, hareketi yaşamın bir parçası yapmak oldukça önemlidir. Hareket ve spor, kas ve damar sağlığına, dolaşım ve sindirim sistemine iyi gelmektedir. Serotonin, adrenalin, dopamin gibi hormonlar sayesinde duygu durumumuz üzerinde olumlu etkiler yaratır. Enerji seviyemizi artırır. Başarma hissini yaşatarak motivasyon sağlar. Tüm bunlar sayesinde, hem var olan stres kaynaklarıyla baş etmemizi kolaylaştırmakta, hem de genel olarak strese karşı bizi dayanıklı tutmaktadır<sup>38-39</sup>.

Araştırmamızda HÖSBDÖ toplam puanları ile HÖBCÖ toplam puanları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. HÖASÖ toplam puanları ile HÖBCÖ toplam puanları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. HÖASÖ toplam puanları ile HÖSBDÖ toplam puanları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Durmuş ve Gerçek (2017)<sup>27</sup> yaptığı çalışmada HÖASÖ, HÖBCÖ ve HÖSBDÖ aralarındaki korelasyona göre algılanan stres ile biyo-psiko-sosyal cevap arasında pozitif yönde ilişki olduğu, stres ile baş etme davranışları arasında ilişki olmadığı, biyo-psiko-sosyal cevap ile algılanan stres etkilediği, stres ile baş etme davranışlarını etkilemediği, stres ile baş etme davranışlarının hem stresi algılamasını hem de biyo-psiko-sosyal cevabı etkilemediği görülmüştür. Murathan ve ark. (2017)<sup>40</sup> yılındaki araştırması sonucunda üniversite yaşamında özellikle il dışında öğrenim gören gençlerin arasında dikkat edilmesi gereken hususlar dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam olduğu ifade edilmiştir. Üniversite gençliğinin genel sağlık ve sosyoekonomik durumlarının iyileştirilmesine yönelik çalışmalar yapılması üniversite öğrencilerinin spor davranışlarının artırılmasına neden olacaktır. Bu bakımdan bizim çalışmamız sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Bayrak Ayaş ve ark. (2020)<sup>41</sup> yılındaki araştırmasında özellikle dünyada kabul görmüş olan spor kavramı stres, problem, zorlu ve başarısızlık gibi kelimeleri bünyesinde barındırdığını ifade etmişlerdir. Sporcuların başarılı olabilmeleri ve karşılaştıkları zorlu ve olumsuz durumlarda erken toparlanabilmeleri için çeşitli etmenlerin yanında zihinsel dayanıklılıklarını olabildiğince en üst seviyelerde tutmaları gerektiğini ifade etmişlerdir.



## SONUÇ

Hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algılanan stres, strese karşı verilen biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranışları üzerine etkilerini incelemek amacıyla yapılan bu araştırmadan elde edilen sonuçlar:

- Öğrencilerin algılanmakta olan stres düzeyleri ile; 2. sınıflar, babası üniversite mezunu olanlar ve hiç spor yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.
- Hiç spor yapmayanlar ile algılanmakta olan stres ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.
- 2.sınıfta okuyan öğrenciler ve hiç spor yapmayanlar ile mesleki bilgi ve becerisinin eksik olmasından dolayı ortaya çıkan stres alt boyutu ile anlamlı bir farklılık bulunmuştur.
- 2.sınıfta okuyan öğrenciler ve hiç spor yapmayanlar ile hastaya bakım verirken yaşanan stres alt boyutu ile anlamlı bir farklılık saptanmıştır.
- Hiç spor yapmayanlar ile ödev ve iş yükünden kaynaklanan stres alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.
- Hiç spor yapmayanlar ile öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.
- Algılanan stres ile biyo-psiko-sosyal cevap arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
- Biyo-psiko-sosyal cevap ile stresle baş etme davranışları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.
- Algılanan stres ile stresle baş etme davranışları arasında pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir.

## ÖNERİLER

- Bu çalışma spor yapma davranışları ile sınırlı sayıda değişken (algılanan stres, biyo-psiko- sosyal cevap ve stresle baş etme davranışları) üzerinde yürütülmüştür. Gelecekteki çalışmalarda spor yapma davranışı ile ilişkili farklı değişkenlerle (başarı korkusu, başarısızlık korkusu, kaygı, Depresyon, Özsaygı, akademik başarı, asosyallik, yaş gibi) çalışmalar yürütülmesi, Algılanmış stres seviyelerinin spor yapan öğrencilerde daha düşük olduğu bulguları dikkate alındığında öğrencilerin eğitimlerine paralel olarak spor ve egzersiz aktivitelerinde bulunmaları ve bunu bir yaşam biçimi haline getirmelerinin yolunun açılması ve desteklenmesi,
- Hemşirelik öğrencilerinin spor yönlendirilmeleri için müfredatta beden eğitimi ve spor dersi eklenmesi, eğer müfredatta var ise ders sayısı artırılması,
- Stresin meydana gelmemesi veya mevcut stres düzeyinin azaltılması için gereken tedbirlerin vaktinde alınması eğitim ve öğretimin verimli olması bakımından son derece büyük önem taşımaktadır. Stresin ve stresi ortaya çıkaran durumların öğrencilerin öğrenme başarısına negatif yönde etki yaptığı düşünüldüğü zaman; bu konularda daha derinlikli ve kapsamlı araştırmalara gidilerek kaygı ve endişeye yol açan faktörler etkisiz duruma getirilmeli stres ve strese neden olan durumların ortadan kaldırılmasına çalışılması önerilebilir

## KAYNAKLAR

1. İnal AN. (2000). *Beden eğitimi ve spor bilimine giriş*. 1. Baskı. Desen Ofset Matbaacılık, Konya.
2. Uğurlu FM. (2018). Kadın basketbolcularda algılanan stres nedenleri ve stresle başa çıkma yaklaşımları. *Tarih Okulu Dergisi*. 36(11), 149-159.
3. Kartal M. (2020). Spor & mental sağlık, içinde: Sporun kavramsal temelleri-5: antrenman, Özen G., Civil T (editör). 1. Baskı. Efe Akademi Yayınevi. İstanbul, 349-361.
4. Yıldırım İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Dergisi*. (6), 175-189.
5. Freeburn M., Sinclair M. (2009). Mental health nursing students' experience of stress: burdened by a heavy load. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 16(4), 335-342.
6. Savcı M., Aysan F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2(3), 44-56.
7. Eskin, M.; Harlak, H.; Demirkiran, F.; Dereboy, C. (2013). Adaptation of perceived stress scale to Turkish: Reliability and validity analysis. *Journal of New Symposium*. 51, 132-140.
8. Onan N., Barlas GÜ., Karaca S., Yıldırım NK., Taskiran, O., Sümeli F. (2015). The relations between perceived stress, communication skills and psychological symptoms in oncology nurses. *Clinical and Experimental Health Sciences*. 5(3), 170.
9. Seyedfatemi N., Tafreshi M., Hagani, H. (2007). Experienced stressors and coping strategies among Iranian nursing students. *BMC Nursing*. 6(1), 11.
10. Çeviri T. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan klinik stres düzeyi, stres cevapları ve baş etme davranışları. *Journal of Psychiatric Nursing*. 8(1), 32-39.
11. Alzayyat A., Al-Gamal E. (2014). A review of the literature regarding stress among nursing students during their clinical education. *International Nursing Review*. 61(3), 406-415.
12. Sawatzky J-AV. (1998). Understanding nursing students' stress: a proposed framework. *Nurse Education Today*. 18(2), 108-115.
13. Çam H. H., Nur N. (2015). Hemşirelik ve ebellek öğrencilerinde algılanan stres ile gastrointestinal semptomlar arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 14(6), 475-482
14. Galbraith N. D., Brown KE. (2011). Assessing intervention effectiveness for reducing stress in student nurses: quantitative systematic review. *Journal Of Advanced Nursing*. 67(4), 709-721
15. Sheu S, Lin HS, Hwang SL. (2002). Perceived stress and physio-psycho-social status of nursing students during their initial period of clinical practice: the effect of coping behaviors. *International Journal of Nursing Studies*. 39, 165-75.
16. Karaca A., Yıldırım N., Ankaralı H., Açıkgöz F., Akkuş D. (2015) Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres, Biyo-psiko-sosyal Cevap ve Stresle Baş Etme Davranışları Ölçeklerinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 6(1), 15-25.
17. Duman S. ve Kuru E. (2010). Spor yapan ve yapmayan türk öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(1), 18-26.



18. Ceyhan, A.A., Ceyhan, E. ve Kurtyılmaz, Y. (2009). Problemlili ve problemlili olmayan internet kullanımına sahip üniversite öğrencilerinin özellikleri. Uluslararası 5. Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi, 470- 474, Edirne. Türkiye.
19. Serlachius A., Hamer M. ve Wardle J. (2007). Stress and weight change in university students in the united kingdom. *Physiology & Behavior*. 92(4), 548-553.
20. Erkan S., Özbay Y., Terzi Ş. ve Cihangir-Çankaya Z. (2009). Üniversite gençliğinin problem alanları ve yardım arama davranışları: üniversite düzeyinde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine yönelik örgüt ve hizmet modelinin geliştirilmesi. Tubitak Projesi No: 106K340. Ankara.
21. Aştı N., Acar G., Bağcı H. ve Bağcı, İ. (2005). Sağlık bakımı profesyoneli olarak yetişecek öğrencilerin ruhsal durumları ve yaklaşımlar. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (İLKE)*. (15), 25-35.
22. Doğan B. ve Eser M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri. Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, Aralık Özel Sayı, 29-39.
23. Karaca A., Yıldırım N., Ankaralı H., Açıkgoz F., Akkuş A., (2015). Hemşirelik eğitimi stres ölçeği'nin türkçeye uyarlanması. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*. 16(2), 29-40.
24. Ekiz Ö. (2016). Beden eğitimi ve spor anabilim dalı, spor ve sağlık alanlarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin algılanmış stres seviyeleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
25. Fattaneh H. (2015). Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda, motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
26. Ergin E., Çevik K. (2017). Hemşirelik birinci sınıf öğrencilerinin ilk klinik deneyimleri sırasında algıladığı stresle baş etme davranışlarının incelenmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi (STED)*. 26(5), 177-187.
27. Durmuş M., Gerçek A. (2017). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres durumları, biyo-psiko-sosyal durumları ve stresle baş etme davranışlarını etkileyen faktörlerin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 53(5), 616-633.
28. Shaban IA, Khater WA, Akhu-Zaheya LM. (2012). Undergraduate nursing students' stress sources and coping behaviours during their initial period of clinical training: a Jordanian perspective. *Nurse Education in Practise*. 12(4), 204-9.
29. Chan CK., So WK., Fong DY. (2009). Hong Kong baccalaureate nursing students' stress and their coping strategies in clinical practice. *Journal of Professional Nursing*. 25(5), 307-13.
30. Tansu M. (2009). Örgütsel stres kaynakları ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi ve sağlık sektöründe bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
31. Akbaş G. (2007). Servis hemşirelerinin stres ve motivasyon düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
32. Alparslan N., Yaşar S., Dereli E., Turan FN. (2008). Sağlık yüksekokulu ve teknik eğitim fakültesi öğrencilerinde görülen depresif belirtiler ve bunu etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*. 2, 48-57.

33. Kara D. (2009). Eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 22(2), 255-63.
34. Habib Ö., Balkar B., Eskil M. (2008) Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. *Eletronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 24(7), 337-350.
35. Choi PYL., Salmon P. (1995). How do women cope with menstrual cycle changes? *British Journal of Clinical Psychology*. 34, 139-151.
36. Salmon P (2001), Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*. 21, 33-61.
37. Carro E, Trejo JI, Busiguina S, Torres-Aleman I. (2001), Circulating insulin-like growth factor I mediates the protective effects of physical exercise against brain insults of different etiology and anatomy. *The Journal of Neuroscience*. 21, 5678-5684.
38. Aylaz R., Güllü E., Güneş G. (2011). Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*. 4 (4), 172-177.
39. Hassmen P., Koivula, N., Uutela A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in finland. *Preventive Medicine*. 30(1), 17–25.
40. Murathan, F., Uğurlu, FM., Murathan T., Koç, M., (2017), Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırılması (Adıyaman Üniversitesi örneği). *Turkish Studies*. 12(3), 493-504.
41. Bayrak Ayaş, E., Murathan, F., Murathan, G., (2020). Farklı liglerdeki futbolcuların zihinsel dayanıklılık durumları ile fiziksel uygunluk durumlarının incelenmesi. *Kesit Akademi Dergisi*. (22), 80-89.