

Polis Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeyleri ve Ruhsal Durumları

[Stress Coping Levels and Mental States of Police Vocational School of Higher Education Students]

ÖZET

AMAÇ: Bu çalışmada, polis meslek yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerini, ruhsal durumlarını ve etkileyen faktörleri belirlemek amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Tanımlayıcı ve kesitsel tipte olan bu araştırmanın evrenini Erzincan il merkezinde bulunan Polis Meslek Yüksekokuluna 2005-2006 eğitim-öğretim yılında kayıtlı bulunan 300 erkek öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimine gidilmemiş olup araştırmanın yapıldığı tarihlerde okulda olan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 281 (%93,7) öğrenci araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırmanın verileri tanımlayıcı form, Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ) ve Ruhsal Belirti Tarama Ölçeği (SCL-90-R) ile toplanmıştır. Araştırma bulgularının analizinde yüzde dağılımları, ortalama değerleri, Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis Varyans Analizi ve bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır.

BULGULAR: Öğrencilerin %54,8'inin 1. sınıf, %90,7'sinin anne-babasının birlikte yaşadığı, %43,5'inin babasının, %60,5'inin annesinin ilköğretim mezunu olduğu, %23,5'inin babasının emekli, %93,6'sının annesinin ev hanımı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin %78,6'sının mesleği isteyerek seçtiği, %71,5'inin ailesinin aylık gelirinin orta düzeyde olduğu, %82,9'un kendisine her zaman güvendiği ve %63,3'ünün sigara içmediği saptanmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda ikinci sınıf öğrencilerinin, annesinin öğrenim düzeyi yüksek ve kendine her zaman güvenen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek; mesleği isteyerek seçen, kendine her zaman güvenen ve sigara içmeyen öğrencilerin ise ruhsal belirti gösterme durumlarının anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür ($p < 0.001$, $p < 0.01$, $p < 0.05$).

SONUÇ: Bu çalışmada öğrencilerin orta düzeyde stresle başa çıkma becerilerine sahip ve ruhsal belirti gösterme yönünden risk altında olduğu belirlenmiştir. Öğrencilere yönelik koruyucu ruh sağlığı programları geliştirilmeli ve yaygınlaştırılmalıdır.

SUMMARY

AIM: This study was planned and carried out with the objective of determining stress coping levels and mental state of students attending Police Vocational Schools of Higher Education, in addition to factors effecting these.

METHOD: This descriptive and cross-sectional study consisted of 300 male students enrolled in the 2005-2006 academic year, at Police Vocational School of Higher Education, located in central Erzincan. In this study, instead of random sampling, 281 (93.7%) students who were present at the school at the time of the study and accepted to participate in it were included. Data for this study was collected using a descriptive form, Rosenbaum's Learned Resourcefulness Scale (RLRS) and The Symptom Check List-90-R (SCL-90-R). During the data analysis, frequency distributions, Mann Whitney U, Kruskal Wallis Analysis of Variance and for analysis of independent groups, t-test were used.

RESULTS: Among the students, it was determined that 54.8% were 1. grade, 90.7% had their parents living together, 43.5% had a father and 60.5% had a mother who graduated from elementary school, fathers of 23.5% of students were retired, 93.6% of them had mothers who were home makers. In addition, it was found out that 78.6% of students chose their profession willingly, the average family income of 71.5% of students were at medium levels, 82.9% always believed in themselves and 63.3% of students did not smoke. Based on the results obtained, it was observed that second grade students, those with mothers who are highly educated and those who trusted themselves all the time had significantly high stress coping levels; students who chose their own profession, believed in themselves and did not smoke had significantly low levels of mental symptom indications.

CONCLUSION: In this study, the students were determined to possess average levels of stress coping skills and they were found to be under of risk in terms of showing psychological symptoms. Programs to protect the mental health of students should be developed and implemented.

Arzu Yıldırım¹

Rabia Hacıhasanoğlu¹

Serpil Türkleş²

Papatya Karakurt¹

¹Erzincan Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Erzincan.

²Mersin Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Mersin.

Anahtar Kelimeler:

Polis Meslek Yüksekokulu Öğrencileri, Stres, Stresle Başa Çıkma, Ruhsal Durum.

Key Words:

Police Vocational School of Higher Education students, Stress, Coping with Stress, Mood.

Sorumlu yazar/

Corresponding author:

Arzu Yıldırım

Erzincan Üniversitesi Sağlık

Yüksekokulu, Erzincan,

Türkiye.

arzuyladirim_25@hotmail.com

GİRİŞ

Stres organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan

gerginlik durumudur (1). Polislik mesleği dünyada en stresli mesleklerden biri olarak kabul edilmektedir (2). Çalışmalarda polislerin diğer mesleklerde çalışanlarla karşılaştırıldığında stres düzeylerinde

belirgin farklılıklar olmadığı (3,4), ancak diğer mesleklerle göre farklı nedenlerle ve yoğunlukla idari ve örgütsel yapılanmaya bağlı olarak stres yaşadıkları bildirilmiştir (5,6). Polisler aşırı iş yükü, çalışma koşulları, işin niteliği, iş yerinin örgütlenme biçimi, rollerdeki belirsizlikler, sosyal destek yetersizliği, ekonomik nedenler, kişilik özellikleri ve güvenlik tehlikesi gibi faktörler nedeniyle yoğun stres altında çalışmaktadır (7-11).

Polis hem kriminal olaylara müdahale eder, hem de vatandaşların çeşitli sorunlarıyla karşı karşıya kalıp bir sosyal hizmet uzmanı gibi işlev görür. Polisten yaşamsal sonuçlar doğurabilecek, ani ancak isabetli kararlar alması beklenir. Karşılaştığı durumların azımsanamayacak bir kesimi 'kriz' olarak nitelendirilebilecek zorlayıcı yaşantılardan oluşur. Kriz anında polis kendisini hem kriz etkeni, hem kriz mağduru, hem de krize tanıklık eden kişi olarak bulabilir. Dolayısıyla polis kendi kaynaklarına güvenmek ve etkili şekilde kullanabilmek durumundadır. Bunun sağlanabilmesi için, polisin mesleksi eğitiminin ve fiziksel hazırlığının yanı sıra, sağlıklı bir ruhsal alt yapısının olması da gereklidir (12).

Çalışmalar iş stresi ya da stresli çalışma koşullarının ruh sağlığını olumsuz etkilediğini bildirmiştir (5). Polislerde stresin olumsuz etkileri fiziksel ve nevroz, post travmatik stres bozukluğu, tükenmişlik gibi ruhsal sağlık problemleri şeklinde kendini göstermektedir (3,6). Ayrıca polislerde tutum ve davranışsal özellikler esnek olmamaya, şüpheciliğe, olumsuz düşünmeye ve otoriter olmaya yol açmaktadır (13). Stresle ilişkili hastalıklar aynı zamanda üretkenliğin azalması ve erken emeklilik gibi sorunlara yol açmakta olup polislerde erken emekliliğin %26'sı psikolojik nedenlerden kaynaklanmaktadır (14).

Polisin aldığı eğitimin niteliği doğrudan mesleki performansa etki etmektedir. Polis eğitimi genel eğitimin bir parçası olmakla birlikte, mesleki bir eğitim olması nedeniyle genel eğitimden ayrılmakta ve kendisine özgü nitelikler taşımaktadır. Polis eğitiminde amaç, öğrenciye yalnız mesleki bilgi ve davranışlar kazandırmak değil, özgür düşünebilme, iyi muhakeme edebilme, hızlı ve sağlıklı karar verebilme yeteneğine sahip, değişen toplum şartlarına uyabilen polisler yetiştirmektir. Günümüzde terör ve suçla mücadele yalnız teknik mücadele değil, aynı zamanda beyin ve bilgi mücadelesidir. Bu nedenle polis eğitiminde polisin fiziki gücüyle birlikte bilgi gücünü artırmak ve fikir potansiyelini fiziki gücünün önüne geçirmeye çalışmak gerekir. Bu da ancak nitelikli bir eğitimle olasıdır (15,16).

Ülkemizde polis okulu öğrencileriyle yapılan sınırlı sayıdaki çalışmalarda öğrencilerin kendini ifade edememe, iletişim sorunları, uykusuzluk, monotonluk, etüdlerin verimsiz geçmesi, sık yapılan içtimalar, amir-öğrenci ilişkisinde yaşanan olumsuzluklar, yoğun teorik dersler (16), kültürel, sosyal, sportif faaliyetlerin ve uygulamalı derslerin yetersizliği gibi sorunların stres kaynağı olduğu belirlenmiştir (17). Stresli bir mesleğe adım atacak olan polis okulu öğrencilerinin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebilen stresle etkili baş etme düzeylerinin ve ruhsal durumlarının değerlendirilmesi önem arz etmektedir.

Bu nedenle, bu çalışmada polis meslek yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerini, ruhsal durumlarını ve etkileyen faktörleri belirlemek amaçlanmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Tanımlayıcı ve kesitsel tipte olan bu araştırmanın evrenini Erzincan il merkezinde bulunan Polis Meslek Yüksekokuluna 2005-2006 eğitim-öğretim yılında kayıtlı bulunan 300 erkek öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimine gidilmemiş olup araştırmanın yapıldığı tarihlerde okulda olan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 281 (%93,7) öğrenci araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırmanın verileri tanımlayıcı form, Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ) ve Ruhsal Belirti Tarama Ölçeği (SCL-90-R) ile toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Tanımlayıcı form: Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerini (yaş, sınıf, medeni durum, aile durumu, anne babanın eğitim düzeyi ve meslek durumları, mesleği isteyerek seçme durumu, ailenin aylık geliri, ders çalışma düzeni, okul başarısını değerlendirme, kendine güvenme, duygularını ifade etme, kronik sağlık sorunu ve sigara içme durumu) belirleyen toplam 16 sorudan oluşmuştur.

Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ): M. A. Rosenbaum tarafından geliştirilen ölçek, stresle ve stres tepkileriyle kişinin başa çıkmada kullanabileceği bilişsel stratejileri ne düzeyde kullandığını ölçen Likert Tipi bir öz değerlendirme ölçeğidir. Ülkemizde geçerlik ve güvenilirliği Dağ tarafından yapılan ölçek on biri ters yönde puanlanan 36 maddeden oluşmuştur.

Maddelere verilen yanıtlara “hiç tanımlamıyor” için 1, “biraz tanımlıyor” için 2, “oldukça iyi tanımlıyor” için 3, “iyi tanımlıyor” için 4, “çok iyi tanımlıyor” için 5 puan verilir ve toplam 36 ile 180 arasında puan alınabilmektedir. Yükselen puanlar kendini denetleme becerilerinin yüksekliğine; diğer bir ifade ile stresle başa çıkma stratejilerinin sıklıkla uygulandığına işaret etmektedir (18).

Ruhsal Belirti Tarama Ölçeği (SCL-90-R): Özellikle “görünüşte normal kişilerdeki belirti, ya da yaşadığı olumsuz stres tepkisinin düzeyini saptamak amacıyla “psikiyatrik belirti tarama aracı” olarak Derogatis ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Dağ tarafından yapılmıştır. Ölçeğin 90 maddesinde ifade edilen belirtilerin her biri, denek tarafından son 15 gün içindeki durum dikkate alınarak “hiç”, “çok az”, “orta derecede”, “oldukça fazla” ve “ileri derecede” Likert tipi bir derecelendirmeyle değerlendirilmekte ve sırasıyla 0 ile 4 arasında puanlanarak ölçek puanlarına ulaşılmaktadır. Ölçek 10 farklı alt ölçekten oluşmaktadır: (1) somatizasyon, (2) obsesif-kompulsif bozukluk (OKB), (3) kişiler arası duyarlılık, (4) depresyon, (5) anksiyete, (6) düşmanlık, (7) fobik anksiyete, (8) paranoid düşünce, (9) psikotizm, (10) ek maddeler (19). Ölçeğin alt ölçek puanları, ilgili maddelere verilen cevapların puan değerlerinin toplanarak o alt ölçeği oluşturan madde sayısına bölünmesiyle elde edilir. Her madde için yapılan derecelemeler (0-4 puan) 90 madde için toplandıktan sonra elde edilen toplam puanın 90’a bölünmesiyle de Genel Belirti Düzeyi (GSI) ortalaması elde edilir (19). GSI’deki artış bireydeki psikiyatrik belirtilerden duyulan sıkıntının artışına işaret eder ve ölçeğin en iyi endeksidir (20). Dağ çalışmasında üniversite öğrencileri için ortalama 1.00 GSI puanı baz olarak, 1.57 GSI puanı “hafif psikolojik belirtili” bireyleri, 2.14 GSI puanı ise “psikolojik belirtili” bireyleri tanımlama alt kesim noktalarını kabul etmiştir (19).

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan tanımlayıcı form, RÖGÖ ve SCL-90-R Ölçekleri Mart 2006 tarihinde araştırmacılar tarafından öğrencilere ders saatinde dağıtılmış ve toplanmıştır. Formların doldurulması ortalama olarak 20-25 dakikada tamamlanmıştır. Araştırmada öğrencilerin RÖGÖ ve SCL-90-R Ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları bağımlı, tanıtıcı özellikleri bağımsız değişkenleri oluşturmuştur.

Etik İlkeler

Verilerin toplanması için ilgili kurumdan yazılı izin alınmıştır. Ayrıca formlar uygulanmadan önce araştırma kapsamına alınacak öğrencilere araştırmanın amacı ve yöntemi anlatılarak sözel onamları alınmış, öğrencilerin gizlilik ilkesine saygı gösterilmiştir.

İstatistiksel Analiz: Araştırma bulgularının analizinde yüzde dağılımları, ortalama değerleri, Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis Varyans Analizi ve bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Önemlilik düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Sosyo-demografik Özellikler

Öğrencilerin yaş ortalaması $20,6 \pm 1,4$ olup, %54,8’inin 1. sınıf, %97,9’unun bekar, %90,7’sinin anne-babasının birlikte yaşadığı, %43,5’inin babasının, %60,5’inin annesinin ilköğretim mezunu olduğu, %23,5’inin babasının emekli, %93,6’sının annesinin ev hanımı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin %78,6’sının mesleği isteyerek seçtiği, %71,5’inin ailesinin aylık gelirinin orta düzeyde olduğu, %90,0’inin sınavlardan önce ders çalıştığı, %51,2’sinin okul başarısını orta düzeyde değerlendirdiği, %82,9’unun kendisine her zaman güvendiği, %47,7’sinin duygularını bazen ifade ettiği, %97,9’unun kronik sağlık sorunu olmadığı ve %63,3’ünün sigara içmediği saptanmıştır (Tablo 1,2).

Stresle Başa Çıkma Düzeyi

Öğrencilerin RÖGÖ’nden aldıkları alt ve üst değer 78-158 arasında olup, ortalama puanı $120,50 \pm 14,39$ olarak belirlenmiştir.

Öğrencilerin yaşı, medeni durumu, aile durumu, babanın eğitimi, anne-babanın mesleği, ailenin aylık geliri, kronik sağlık sorunu ve sigara içme durumlarına göre RÖGÖ puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p > 0.05$); sınıf, anne eğitimi ve kendine güvenme durumlarına göre RÖGÖ puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$, $p < 0.01$) (Tablo 1,2).

Tablo 1: Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre RÖGÖ ve GSI puan ortalamalarının dağılımı.

	Tanıtıcı Özellikler	S	%	X±SS	
				RÖGÖ	GSI
Yaş	20 yaş altı	57	20,3	119.94±14.26	1.21±0.61
	20 yaş ve üzeri	224	79,7	122.77±14.80	1.06±0.59
	t			1.319	1.787
	p			.188	.075
Sınıf	1	154	54,8	116.83±13.30	1.10±0.58
	2	127	45,2	123.53±14.58	1.08±0.60
	t			3.991	- .215
	p			.000	.830
Medeni Durum	Evli	6	2,1	120.54±14.41	1.08±0.81
	Bekar	275	97,9	118.67±14.56	1.09±0.59
	M W-U			790.00	756.50
	p			.859	.728
Aile durumu	Anne-baba birlikte yaşıyor	255	90,7	121.35±13.90	1.08±0.60
	Anne-baba ayrı yaşıyor	5	1,8	110.60±5.77	1.10±0.64
	Anne ölmüş baba yaşıyor	7	2,5	109.00±24.81	1.09±0.49
	Baba ölmüş anne yaşıyor	14	5,0	114.43±15.12	1.29±0.58
	KW			7.569	2.04
	p			.056	.564
Babanın Eğitimi	Okur-yazar	13	4,6	123.31±18.97	0.98±0.44
	İlkokul	122	43,5	121.93±14.96	1.10±0.60
	Ortaokul	52	18,5	118.40±12.76	1.04±0.57
	Lise	58	20,6	118.74±13.93	1.10±0.60
	Üniversite	36	12,8	120.50±13.58	1.11±0.65
	KW			5.362	.541
Babanın Mesleği	p			.252	.969
	İşçi	14	5,0	114.43±15.12	1.29±0.58
	Çiftçi	43	15,3	119.19±16.84	1.06±0.49
	Esnaf	53	18,9	122.34±15.16	1.02±0.51
	Memur	40	14,2	120.53±12.87	1.21±0.69
	Emekli	66	23,5	120.59±14.28	1.11±0.66
	İşsiz	65	23,1	121.08±12.88	1.02±0.61
	KW			1.197	2.071
Annenin Eğitimi	p			.879	.723
	Okur-yazar değil	8	2,8	121.57±15.28	1.23±0.79
	Okur-yazar	38	13,5	123.42±13.81	1.10±0.64
	İlkokul	170	60,5	120.65±14.71	1.06±0.57
	Ortaokul	44	15,7	115.31±12.44	1.18±0.61
	Lise	21	7,5	129.38±10.99	1.03±0.60
	KW			10.852	1.849
	p			.028	.763
Annenin Mesleği	Ev Hanımı	263	93,6	120.14±14.24	1.09±0.61
	Çalışıyor	18	6,4	125.78±15.93	0.99±0.53
	M W-U			1897.00	2203.50
	p			.159	.624
Mesleği isteyerek seçme durumu	İsteyerek	221	78,6	121.36±14.51	1.01±0.55
	İstemeyerek	60	21,4	117.33±13.57	1.38±0.64
	t			1.933	-4.387
	p			.054	.000
Ailenin aylık geliri	İyi	63	22,4	120.77±14.71	1.10±0.62
	Orta	201	71,5	121.18±13.14	1.08±0.61
	Kötü	17	6,1	119.48±13.81	1.15±0.42
	KW			.286	.089
	p			.593	.765

t: t testi; MW-U: Mann Whitney U Testi; KW: Kruskal Wallis Varyans Analizi

Tablo 2: Öğrencilerin çeşitli özelliklerine göre RÖGÖ ve GSI puan ortalamalarının dağılımı.

	Özellikler	S	%	X±SS	
				RÖGÖ	GSI
Ders çalışma düzeni	Her gün düzenli	8	2,8	131.00±14.19	0.62±0.31
	Haftada bir yoğun	9	3,2	118.00±15.94	1.04±0.53
	Sınavlardan önce	253	90,0	120.54±14.28	1.10±0.60
	Çalışmıyor	11	4,0	114.00±13.20	1.11±0.47
	KW			6.573	6.037
	p			.087	.110
Okul başarısını değerlendirme	Çok iyi	6	2,1	122.35±14.12	0.98±0.54
	İyi	112	39,9	120.00±18.28	1.15±0.63
	Orta	144	51,2	119.34±14.34	1.22±0.59
	Kötü	19	6,8	118.58±15.13	1.30±0.41
	KW			4.832	7.058
	p			.184	.070
Kendine güvenme durumu	Her zaman	233	82,9	121.67±14.44	1.02±0.58
	Bazen	48	17,1	114.83±12.81	1.38±0.55
	t			3.042	-3.825
	p			.003	.000
Duygularını ifade etme durumu	Ediyor	119	42,3	121.36±15.17	1.04±0.58
	Etmiyor	28	10,0	117.14±12.60	1.34±0.65
	Bazen ediyor	134	47,7	120.44±14.01	1.08±0.58
	KW			2.124	5.504
	p			.346	.064
Kronik sağlık sorunu	Var	6	2,1	112.83±12.70	1.18±0.32
	Yok	275	97,9	120.67±14.40	1.09±0.61
	MW-U			572.00	658.50
	p			.199	.398
Sigara içme durumu	İçen	103	36,7	118.92±14.26	1.21±0.63
	İçmeyen	178	63,3	121.42±14.42	1.02±0.56
	t			1.402	-2.668
	p			.162	.008

KW: Kruskal Wallis Varyans Analizi; t: t testi; MW-U: Mann Whitney U Testi

Ruhsal Durum

Öğrencilerin SCL-90-R Ölçeğinden aldıkları alt ve üst değer 0.16-2.88, ortalama puanı 1.09±0.59 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin yaşı, sınıfı, medeni durumu, aile durumu, anne-babanın eğitimi ve mesleği, ailenin aylık geliri, ders çalışma düzeni ve kronik sağlık sorununa göre SCL-90-R puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p>0.05$); mesleği isteyerek seçme, kendine güvenme ve sigara içme durumlarına göre SCL-90-R puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$, $p<0.01$) (Tablo 1,2).

Öğrencilerin genel ruhsal belirti düzeyi (GSI) puan ortalaması 1.09±0.59 olarak bulunmuştur. SCL-90-R Ölçeğinin alt ölçeklerinden en yüksek ortalama somatizasyon 1.54, depresyon 1.23, kişilerarası duyarlılık 1.13, öfke-düşmanlık 1.04, fobik anksiyete 1.02 olarak, en düşük ortalamalar ise psikotizm 0.76, ek maddeler 0.77, paranoid düşünce 0.78, anksiyete 0.89, obsesif-kompulsif 0.98 olarak belirlenmiştir (Tablo 3).

Öğrencilerin RÖGÖ, SCL-90-R ve alt ölçek puan ortalamaları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Başka bir ifade ile öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri arttıkça ruhsal belirti gösterme durumlarının azaldığı belirlenmiştir (Tablo 4).

Tablo 3: Öğrencilerin SCL-90-R ve alt ölçeklerinin belirti puan ortalamalarının dağılımı.

Alt Ölçekler	Alt ve Üst Değerler	İşaretlenen Alt ve Üst Değerler	X±SS
Somatizasyon		0.17-4.00	1.54±0.75
Obsesif-Kompulsif		0.00-3.10	0.98±0.68
Kişilerarası duyarlılık		0.00-3.33	1.13±0.75
Depresyon		0.00-3.23	1.23±0.71
Anksiyete		0.00-4.00	0.89±0.69
Öfke/Düşmanlık		0.00-3.67	1.04±0.77
Fobik Anksiyete		0.00-4.00	1.02±0.85
Paranoid Düşünce		0.00-4.00	0.78±0.71
Psikotizm		0.00-3.60	0.76±0.79
Ek Maddeler		0.00-3.43	0.77±0.75
GSI (SCL-90-R)	0.00-4.00	0.16-2.88	1.09±0.59

Tablo 4: Öğrencilerin RÖGÖ, SCL-90-R ve alt ölçeklerine ait puanlar arasındaki ilişki.

SCL-90-R Alt Ölçekler	RÖGÖ r	p
Somatizasyon	r= -.326	p=.000
Obsesif- Kompulsif	r= -.299	p=.000
Kişilerarası duyarlılık	r= -.333	p=.000
Depresyon	r= -.342	p=.000
Anksiyete	r= -.231	p=.000
Öfke/Düşmanlık	r= -.261	p=.000
Fobik Anksiyete	r= -.214	p=.000
Paranoid Düşünce	r= -.240	p=.000
Psikotizm	r= -.263	p=.000
Ek Maddeler	r= -.211	p=.000
GSI (SCL-90-R)	r= -.340	p=.000

TARTIŞMA

Polislik mesleği gerek çalışma koşulları gerekse örgütsel yapısı nedeniyle en stresli mesleklerden birini oluşturmaktadır. Bu çalışmada polis meslek yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri, ruhsal durumları ve etkileyen faktörler incelenmiştir. Polis okulu öğrencilerinde stresle başa çıkma ve ruhsal durumun değerlendirildiği çalışmalara rastlanılamadığından sonuçlar polisler, üniversite öğrencileri ve hemşirelerle yapılan çalışmalara karşılaştırılmıştır.

RÖGÖ'nden alınabilecek en az puan 36, en yüksek puan 180 olup yükselen puanlar kendini denetleme becerilerinin yüksekliğine; diğer bir ifade ile stresle başa çıkma stratejilerinin sıklıkla uygulandığına işaret etmektedir (18). Bu çalışmada

120,50±14,39 olarak belirlenen RÖGÖ puan ortalaması öğrencilerin orta düzeyde stresle başa çıkma becerilerinin olduğunu göstermektedir. Stresle başa çıkma, stres yapıcıların uyandırdığı duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek ya da bu gerilime dayanma amacı ile gösterilen davranış ve duygusal tepkiler bütünüdür (21). Çalışmalarda algılanan iş stresi düzeyi arttıkça polislerin stresle başa çıkmada daha çok kendine güvensiz yaklaşım, stres oluşturan durumu düşünmemeye çalışma ve boş verme şeklinde etkili olmayan yöntemler kullandıkları belirlenmiştir (22,23). Yıldırım ve Ekinci'nin hemşirelik bölümü ve hukuk fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada RÖGÖ puan ortalaması sırası ile 121,76±16,53, 119,41±20,39 olarak belirlenmiştir (24).

Stresle başa çıkma düzeyi 20 yaş altı öğrencilerde 20 yaş ve üzerinelere göre düşük, ruhsal belirti gösterme durumları ise yüksek bulunmuş ve aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Yaşla birlikte stresle başa çıkma düzeyinin artıp ruhsal belirti düzeyinin azalması, bireyin yaşam deneyimlerinin artmasının kendine güvenini artırıp sorunlarla daha kolay baş etmesi ile açıklanabilir. Yıldırım ve Ekinci'nin, Yıldırım ve arkadaşlarının çalışmasında da RÖGÖ puan ortalamasının yaşla birlikte arttığı ancak aralarındaki farkın anlamlı olmadığı (24,25), yine Yıldırım ve arkadaşlarının, Tanrıverdi ve Ekinci'nin çalışmalarında ruhsal belirti gösterme durumunun 17 ve 18 yaş grubunda 20 yaş ve üzeri gruba göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (26,27).

Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyi 1. sınıflarda 2. sınıflara göre düşük, ruhsal belirti gösterme durumları ise yüksek bulunmuş ve sınıf düzeyinin stresle başa çıkmada istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür. İkinci

sınıfların stresle başa çıkma düzeylerinin yüksek olması, öğrencilerin yeni bir çevreye ve yeni arkadaşlara uyum sağladıklarını, karşılaştıkları çeşitli sorunlarla başa çıkabildiklerini düşündürmektedir. Yıldırım ve Ekinci'nin çalışmasında RÖGÖ puan ortalaması 1. sınıflarda en düşük, 3. sınıflarda en yüksek bulunmuş ve öğrenim yıllarının RÖGÖ puanı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bildirilmiştir (24). Kitiş'in Hava Harp Okulu 1. ve 4. sınıflar üzerinde yaptığı çalışmada da üst sınıftaki öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerinin daha belirgin ve başa çıkma süreçlerinde belirgin bir yönelim ve alışkanlık kazananların kaygı düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır (28).

Evli öğrencilerin bekârlara göre stresle başa çıkma düzeyinin yüksek, ruhsal belirti gösterme durumunun ise düşük olduğu ve medeni durumun stresle başa çıkma ve ruhsal belirti gösterme durumunu etkilemediği belirlenmiştir. Evli erkeklerde depresyon bekar erkeklerle göre daha az görülmektedir (29). Bu çalışma sonucunda, evlilikte yaşam deneyimlerinin çeşitliliğinin artmasının ve çalışma örnekleminin erkek öğrencilerden oluşmasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda da evlilerin RÖGÖ puan ortalamasının önemli düzeyde yüksek olduğu bildirilmiştir (25,30).

Aile, çocuğun ruhsal gelişiminde en önemli ortam ve toplumsal kurumdur. Aile üyeleri arasındaki ilişkiler ve aile ortamı, psikososyal yönden gelişen bireyin en çok etkileşime uğradığı yerdir (31). Çalışmada anne-babası birlikte yaşayan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyinin yüksek, ruhsal belirti gösterme durumunun düşük olduğu, aralarındaki farkın ise anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Yıldırım ve Ekinci'nin çalışmasında da çekirdek yada geniş aileye sahip öğrencilerin RÖGÖ puan ortalamasının, parçalanmış aileye sahip öğrencilere göre yüksek olduğu ve aile tipinin RÖGÖ puan ortalamasını etkilemediği bildirilmiştir (24).

Anne-babanın eğitim düzeyinin artması ile çocukların sosyalleşme sürecinde daha olumlu davranış geliştirmesi, ailede çocuğa verilen eğitimin çocuğun davranışı ile sonucu arasında bağlantıyı daha çok yaşayarak stresle etkili baş edebilmeye yol açması beklenir (32). Çalışmada babasının öğrenim düzeyi düşük, annesinin yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyinin yüksek, ruhsal belirti gösterme durumunun ise düşük olduğu ve anne eğitim durumunun stresle başa çıkmada istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğu saptanmıştır. Yıldırım ve Ekinci'nin çalışmasında babası orta dereceli, annesi yükseköğül mezunu olan öğrencilerin RÖGÖ puan ortalamasının daha yüksek olduğu ve

aralarındaki farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir (24). Kaya ve arkadaşları babasının öğrenim düzeyi yüksek olan öğrencilerin depresif belirtilerinin daha yaygın olduğunu, annenin öğrenim düzeyi arttıkça stresle olumlu başa çıkma becerilerini daha sık kullandığını saptamıştır (33).

Babası esnaf, annesi çalışan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyi, babası emekli, işsiz yada diğer meslek grubundaki, annesi ise çalışmayan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyine göre yüksek, ruhsal belirti gösterme durumuna göre düşük bulunmuş ve anlamlı bir fark saptanmamıştır. Yıldırım ve Ekinci'nin çalışmasında babaları işsiz, anneleri memur olan öğrencilerin RÖGÖ puan ortalamasının daha yüksek olduğu ve gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (24). Dağ, babası serbest meslek sahibi ve emekli olan öğrencilerin ruhsal belirti düzeylerinin yüksek olduğunu saptamıştır (34). Bu sonuçlar baba eğitimi ve anne-baba mesleğinin stresle başa çıkmada kesin belirleyiciler olmadığını göstermektedir.

Bireyin seçtiği mesleğin özelliklerinin kendi kişisel özellikleri ile uyuşmaması iş ve yaşamdaki doyumsuzlukların önde gelen nedenlerindendir. Meslekte yaşanan başarısızlıklar ve doyumsuzluklar ise bireyin ruh sağlığını tehdit etmektedir (16). Çalışmada mesleğini isteyerek seçen öğrencilerin istemeyerek seçenlere göre stresle başa çıkma düzeyinin yüksek, ruhsal belirti gösterme durumunun ise anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgu yapılan çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir (24,25).

Ailesinin aylık gelir düzeyi orta olan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyinin iyi ve kötü olanlardan yüksek, ruhsal belirti gösterme düzeyinin düşük olduğu ve aralarındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda da gelir durumunun stresle başa çıkma düzeyini etkilemediği tespit edilmiştir (24,25). Ekonomik koşullar ve sosyoekonomik sınıf ruhsal bozuklukların oluşmasında etkili sosyal faktörlerdendir (35). Tanrıverdi ve Ekinci, ailenin aylık geliri ile GSI puan ortalaması arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki belirlemiştir (27). Çelikel ve Erkorkmaz'ın çalışmasında eğitim masraflarını karşılamakta zorlandığını belirten öğrencilerin anlamlı düzeyde depresyon ve umutsuzluk durumlarının yüksek olduğu tespit edilmiş (36) ve Özkürkçügil'in çalışmasında da maddi sorunu olan öğrencilerin psikiyatrik tanı alma oranının daha yüksek olduğu saptanmıştır (37).

Problem çözme beceri düzeyi yüksek olan bireylerin akademik ve sosyal yaşantıda daha başarılı olduğu bildirilmektedir (38,39). Bu çalışmada her gün

düzenli ders çalışan ve okul başarısını çok iyi olarak değerlendiren öğrencilerin, düzenli ders çalışmayan ve okul başarısını düşük olarak değerlendiren öğrencilere göre stresle başa çıkma düzeyinin daha yüksek, ruhsal belirti gösterme durumunun daha düşük olduğu ve bu farklılığın anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Elliot ve arkadaşlarının çalışmasında da problem çözme becerisi algısının akademik başarıyı olumlu etkilediği belirlenmiştir (40).

Ruhsal yönden sağlıklı bir insan kendisine güvenir, özsaygıya sahiptir, kendisini tanıır ve çevresi ile ilişkiler kurup sürdürebilir (29,41). Kendine her zaman güvenen ve duygularını ifade edebilen öğrencilerin, kendine bazen güvenen ve duygularını ifade edemeyen öğrencilerden stresle başa çıkma düzeyinin daha yüksek, ruhsal belirti gösterme durumunun daha düşük ve bu farklılığın her iki durumda da istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Şahin ve arkadaşları çalışmasında kendisini problem çözmede yeterli algılayanların kişilerarası ilişkilerde daha girişken, daha olumlu benlik algısına sahip olduklarını belirlemiştir (38).

Kronik hastalık varlığı bireyin ruh sağlığını, aile ve çevresiyle olan ilişkilerini, geleceği gibi pek çok alanı etkileyerek sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir. Kronik sağlık sorunu olmadığını belirten öğrencilerin kronik sağlık sorunu olduğunu belirtenlere göre stresle başa çıkma düzeyinin daha yüksek, ruhsal belirti gösterme durumunun daha düşük olduğu ve aralarındaki farkın önemli olmadığı saptanmıştır. Kronik sağlık sorunu olan öğrenci sayısının az olması (%2,1) ve sahip oldukları sağlık sorunlarının yaşamı önemli ölçüde etkilememesi (sinüzit vb.) bu sonuç üzerinde etkili olabilir. Yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (24,25).

Bireylerin çoğu sorunlarını çözme yolu olarak etkili olmayan sigara, alkol ve ilaç kullanma gibi çabalara başvurur (42). Sigara içme, günlük sorunlarla başa çıkmak için gerekli olan enerji düzeyini azaltmaktadır (43). Sigara kullanımı ve bağımlılığı günümüzde ırk ve etnik farklılıkları da aşarak bütün toplumların yüzleşmek zorunda kaldığı önemli bir halk sağlığı sorunudur. Bu çalışmada sigara içmeyen öğrencilerin (%63,3) içenlere (%36,7) göre stresle başa çıkma düzeyinin yüksek, ruhsal belirti gösterme durumunun ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir. Açık ve arkadaşlarının 324 polis okulu öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin %66,6'sının sigara kullandığı ve %20,4'ünün sigara içme nedeni olarak stresi belirttiği saptanmıştır (44). Hacıhasanoğlu ve arkadaşlarının çalışmasında öğrencilerin %30,1'inin sigara kullandığı ve sigara içen öğrencilerin sigara

içmeyenlere göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları toplam ve alt boyutlarından olan stres yönetimi puan ortalamasının düştüğü ve bu düşüşlerin anlamlı olduğu saptanmıştır (45). Kutlu ve arkadaşları polislerde sigara içme sıklığını %41,9 olarak belirlemiştir (46). Yapılan çalışma sonuçları bu çalışma sonucunu desteklemektedir (24,25).

Polislerin sürekli normal dışı olaylarla mücadele etmeleri ruhsal durumlarını olumsuz etkilemektedir. Birleşik Krallık'ta 1206 polisle Genel Sağlık Anketi kullanılarak yapılan çalışmada polislerin %41'inde ruhsal sorunlar saptanmış, hem örgütsel hemde kişisel stresörler yüksek düzeyde bulunmuş ve bu polislerde daha çok strese yatkın kişilik olduğu belirlenmiştir (14). Tayvan'da 832 polisle yapılan çalışmada polislerin %21,6'sında majör depresyon belirlenmiş ve aile problemleri ve aşırı iş yükü gibi stresörler depresyonla ilişkili faktörler olarak bildirilmiştir (47). Kutlu ve arkadaşlarının 492 polisle yaptığı çalışmada da polislerin %14,6'sında orta, %3,5'inde ağır düzeyde depresyon belirlenmiş ve depresif olanlarda yaşam kalitesinin daha düşük olduğu saptanmıştır (46). GSI puan ortalamasının normal değerinin 1.00 baz alınması önerilmekte ve 1.57 GSI puanı "hafif psikolojik belirtili" bireyleri, 2.14 GSI puanı ise "psikolojik belirtili" bireyleri tanımlamada alt kesim noktaları olarak kabul edilmektedir (19). Bu çalışmada öğrencilerin genel ruhsal belirti ve sırasıyla somatizasyon, depresyon, kişilerarası duyarlılık, öfke/düşmanlık ve fobik anksiyete alt alanları yönünden risk altında olduğu belirlenmiştir.

Çalışmada RÖGÖ, GSI ve alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak önemli düzeyde ilişki saptanmıştır. Etkisiz yönetilen ve uzun süre yoğun yaşanan stresin, fiziksel ve psikolojik sağlığı olumsuz etkilediği bilinmektedir. Yapılan bir çalışmada polislerin algıladığı iş stresi ile anksiyete, depresyon, somatizasyon, post travmatik stres bulguları, tükenmişlik, kronik sırt ağrısı, alkol tüketimi ve agresif davranış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir (48). SCL-90-R kullanılarak 119 polisle yapılan çalışmada, algılanan iş stresi ile depresyon arasında ilişki belirlenmiş ve polislerin %77.3'ünde depresyon belirtileri (sırasıyla uyku kalitesinde değişiklikler, enerji kaybı, yorgunluk) tespit edilmiştir (49). Berg ve arkadaşlarının 3272 polisle yaptığı çalışmasında iş stresi ve destek yetersizliğinin fiziksel ve ruhsal sağlık problemlerinde etkili olduğu bildirilmiştir (11). İsviçre'de 354 erkek polisle yapılan çalışmada da polislerin %11,9'unda yüksek düzeyde psikiyatrik semptomlar saptanmış ve stresle psikiyatrik semptomlar arasında anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir (50).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada öğrencilerin orta düzeyde stresle başa çıkma becerilerinin olduğu, genel ruhsal belirti gösterme ve sırasıyla somatizasyon, depresyon, kişilerarası duyarlılık, öfke/düşmanlık ve fobik anksiyete alt alanları yönünden risk altında olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin sınıfı, anne eğitimi ve kendine güvenme durumları ile stresle başa çıkma düzeyleri; mesleği isteyerek seçme, kendine güvenme ve sigara içme durumları ile ruhsal belirti gösterme arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır.

Bu sonuçlar doğrultusunda;

- Stres, stresle başa çıkmada etkili bilişsel ve örgütsel stratejiler, iletişim becerileri, sigaranın zararları gibi konuların ders müfredatı içerisinde yer alması ve bu programların bireysel-grup çalışmaları ile sunulması,

- Stresle başa çıkma düzeyi düşük ve ruhsal belirti gösterme riski olan öğrencilerin belirlenip bu öğrencilerin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine yönlendirilmesi,

- Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyi, ruhsal belirti gösterme durumları ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla farklı merkezlerde araştırma yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2000.
- Anshel MH. A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work. *Criminal Justice and Behavior*. 2000; 27(3): 375-400.
- Kirkcaldy B, Shephard RJ. Occupational stress, work satisfaction and health among the helping professions. *European Review of Applied Psychology*. 2001; 51: 243-253.
- Biggam FH, Power KG, MacDonald RR, Carcary WB, Moodie E. Self-perceived occupational stress and distress in a Scottish police force. *Work Stress*. 1997; 11: 118-133.
- Liberman AM, Best SR, Meltzer TJ, Fagan JA, Weiss DS, Marmar CR. Routine occupational distress in police. *Policing: An International Journal of Police Strategies and Management*. 2002; 25(2): 421-441.
- Kop N, Euwema M, Schaufeli W. Burnout, job stress and violent behaviour among Dutch police officers. *Work & Stress*. 1999; 4: 326-340.
- Akduman GG, Korkusuz İ, Hüseyinov A, Aytaç Ö, Akduman B. Polis ve İntihar. *Adli Psikiyatri Dergisi*. 2006; 3(2): 9-15.
- Yeşilorman M. Poliste stres ve stres yönetimi. *Polis Bilimleri Dergisi*. 2003; 5(1): 91-120.
- Kirel Ç, Cengiz AA. Trafik polisleri arasında mesleki stresin kaynakları ve sonuçları: Eskişehir trafik polis eğitim merkezinde bir araştırma. *Polis Bilimleri Dergisi*. 2006; 8(2): 97-120.
- Gül SK. Police job stress in the USA. *Polis Bilimleri Dergisi*. 2008; 10(1): 1-13.
- Berg AM, Hem E, Lau B, Haseeth K, Ekeberg O. Stress in the Norwegian police service. *Occup Med (Lond)*. 2005; 55(2): 113-120.
- Karakılıç H. Silahlı bir meslek grubunda ruhsal rahatsızlıkları değerlendirmenin önemi: Türk Emniyet Teşkilatındaki uygulamanın bir özeti. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2006; 7: 35-42.
- Golembiewski RT, Kim BS. Burnout in police work: stressors, strain, and the phase model. *Police Studies*. 1990; 13(2): 74-80.
- Collins PA, Gibbs ACC. Stress in police officers: a study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force. *Occupational Medicine*. 2003; 53(4): 256-264.
- Güloğlu T. Bir mesleki eğitim kurumu olarak Polis Meslek Yüksekokulları. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2003; 5(1): 103-116.
- Can Y, Yazılıtaş A. Polis Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin meslek seçimine etki eden faktörler ve okullarını algılama biçimleri. *Polis Bilimleri Dergisi*. 2006; 8(2): 73-96.
- Arıkan Y, Özkökeli N. Polis akademisi öğrencilerinin boş zaman faaliyetleri üzerine bir araştırma. *Polis Bilimleri Dergisi*. 2002; 4(1-2): 158-170.
- Savaşır I, Şahin NH. Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: sık kullanılan ölçekler. Ankara. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, 1997. s. 86-93.
- Dağ İ. Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 1991; 2(1): 5-12.
- Aydemir Ö, Köroğlu E. Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler. Ankara. *Hekimler Yayın Birliği*, 2007.
- Uçman P. Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*. 1990; 7(24): 58-75.
- Çakır İ. Polislerin iş stresi ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal*

- Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
Y.L. Tezi. Adana. 2006.
- 23 Eren ME. İstanbul Emniyet Müd. TEM. Şb. Md. Personelinin stres kaynakları, belirtileri ve stresle başa çıkma yöntemleri. İstanbul. Yayınlanmamış Y.L. Tezi Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2001.
- 24 Yıldırım A, Ekinci M. Eğitimi hemşirelik olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması. Atatürk Üniv. HYDerg. 2005; 8(3): 19-29.
- 25 Yıldırım A, Hacıhasanoğlu R, Karakurt P. Hemşirelerin stresle başa çıkmada bilişsel stratejileri kullanma düzeylerinin ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. Atatürk Üniv. HYO Derg. 2007; 10(4): 21-29.
- 26 Yıldırım A, Karakurt P, Hacıhasanoğlu R. Hemşirelik öğrencilerinin ruhsal durumlarının ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. Atatürk Üniv. HYO Derg. 2008; 11(2): 1-8.
- 27 Tanrıverdi D, Ekinci M. Hemşirelik öğrencilerinin ruhsal sorunlara sahip olma durumları ve problem alanlarının saptanması. Atatürk Üniv. HYO Derg. 2007; 10(4): 42-51.
- 28 Kitiş N. Stres yönetimi ve yüksek okul öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerine ilişkin bir araştırma. İstanbul. İstanbul Üniv. İşletme Fak. Davranış Bil. AD, 1991.
- 29 Yüksel N. Ruhsal Hastalıklar. 2. Baskı. Ankara. Çizgi Tıp Yayınevi, 2001.
- 30 Uğurlu N. Hemşirelerde kontrol odağı inancı ile stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme durumları arasındaki ilişkiler. Doktora Tezi. Erzurum. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2002.
- 31 Onur B. Gelişim Psikolojisi. Ankara. İmge Kitabevi, 2008.
- 32 Kulaksızoğlu A. Ergenlik Psikolojisi (8.Baskı), İstanbul. Remzi Kitabevi, 2006.
- 33 Kaya M, Genç M, Kaya B, Pehlivan E. Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. Türk Psikiyatri Dergisi 2007; 18(2): 137-146.
- 34 Dağ İ. Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri. H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi. Ankara. 1990.
- 35 Belek İ. Sosyal sınıf, eğitim, gelir ve mahalle; hangisi sağlığın en önemli belirleyicidir? Antalya'da bir araştırma. Sosyoloji Araştırmaları Dergisi 1999; 2(1-2): 49-75.
- 36 Çelikel FÇ, Erkorkmaz Ü. Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. Nöropsikiyatri Arşivi 2008; 45: 122-129.
- 37 Özkürkçügil AÇ. Bir mediko-sosyal merkeze genel sağlık sorunları ile başvuran öğrencilerden psikiyatrik tanı alanlarda bazı sosyodemografik özellikler. Türk Psikiyatri Dergisi. 1999; 10(2): 115-122.
- 38 Şahin NH, Şahin N, Heppner P. Psychometric properties of the problem solving inventory in a group of Turkish university students. Cognitive Therapy Research. 1993; 17: 379-396.
- 39 Chang EC. Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. Journal of Clinical Psychology. 1998; 54(7): 953-962.
- 40 Elliot TR, Godshall F, Shrout JR, Witty, TE. Problem-solving appraisal, self-reported study habits, and performance of academically at-risk college students. Journal of Counseling Psychology. 1990; 37(2): 203-207.
- 41 Özcan A. Hemşire-Hasta İlişkisi ve İletişim. 1. Baskı. Ankara. Sistem Ofset, 2006.
- 42 Güner P. Sorunlarla etkili baş etme yolu: problem çözme. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2000; 3(1): 62-67.
- 43 Hisli Şahin N. Stresle başa çıkma. Ankara. Özyurt Matbaası, 1994.
- 44 Açık Y, Polat SA, Deveci E. Bir polis okulu öğrencilerinde sigara kullanım sıklığı araştırması. AÜTD. 2001; 33: 23-27.
- 45 Hacıhasanoğlu R, Yıldırım A, Karakurt P, Sağlam R. Healthy life style behavior in university students and influential factors. 1st International Congress on Nursing Education, Research & Practice. Thessaloniki, Greece, October 15-17, 2009.
- 46 Kutlu R, Çivi S, Karaoğlu O. Polislerde sigara içme sıklığı ve depresyon arasındaki ilişki. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni. 2008; 7(1): 31-38.
- 47 Chen HC, Chou FHC, Chen MC, et al. A survey of quality of life and depression for police officers in Kaohsiung, Taiwan. Quality of Life Research. 2006; 15: 925-932.
- 48 Gershon RR, Lin S, Li X. Work stress in aging police officers. Journal of Occupational and Environmental Medicine. 2002; 44(2): 160-167.
- 49 Wang Z, Inslicht SS, Metzler TJ, et al. A prospective study of predictors of depression symptoms in police. Psychiatry Research. 2010; 175: 211-216.
- 50 Arial M, Gonik V, Wild P, Danuser B. Association of work related chronic stressors and psychiatric symptoms in a Swiss sample of police officers; a cross sectional questionnaire study. Int Arch Occup Environ Health. 2010; 83(3): 323-331.