

Covid-19 Pandemi Sürecinde Verilen Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi'nin Hemşirelik Bölümü Birinci Sınıf Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Öz-Etkililik-Yeterlik Durumuna Etkisi

The Effect of Stress Coping Techniques Course Given During the Covid-19 Pandemic Process on Psychological Resilience and Self-Efficacy Status in Nursing First-Year Nursing Students

Fatma Özlem Öztürk¹



Geliş/Received : 30.06.2021
Kabul/ Accepted : 05.08.2021

DOI: 10.17942/sted.959908

Öz

Amaç: Hemşirelik bölümü birinci sınıf öğrencilerinde Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi'nin öz-etkililik-yeterlik ve psikolojik dayanıklılığa etkisinin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntemler: Araştırma ön test-son test yarı deneysel tasarım ile 2020-2021 eğitim-öğretim yılının bahar döneminde yapılmıştır. Girişim grubunu bu dersi alan 38 öğrenci, kontrol grubunu ise dersi almayan 34 öğrenci oluşturmuştur. Girişim grubundaki öğrencilere 14 hafta süreyle haftada 2 saat Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi verilmiştir. Veriler tanımlayıcı özellikler soru formu, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde sayı, yüzde, medyan, minimum, maksimum, Mann-Whitney U, ki-kare testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Öğrencilerin yaş ortalamasının $19,3 \pm 1,0$, %84,7'sinin kadın ve %77,8'inin çekirdek aile yapısına sahip olduğu belirlenmiştir. Girişim grubu ve kontrol grubu öğrencileri arasında son testte Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Gelecek Algısı alt boyutunda aradaki fark sınırdan anlamlı ($p=0,053$) ve Sosyal Yeterlik alt boyutunda aradaki fark anlamlı bulunmuştur ($p=0,041$).

Sonuç: Çalışmada, Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi'nin psikolojik dayanıklılığın iki temel bileşeni olan gelecek algısı ve sosyal yeterliği anlamlı düzeyde etkilediği ancak öz-etkililik-yeterliği etkilemediği belirlenmiştir. Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi'nin ulusal düzeyde hemşirelik eğitimi veren okulların müfredatına dahil edilmesi önerilmektedir. Öğrencilerde psikolojik dayanıklılık ve öz-etkililik-yeterliği artırmak için farklı girişimlerin yer aldığı deneysel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Anahtar sözcükler: Stres, Psikolojik, Öz yeterlik, Öğrenciler, Hemşirelik, Deneysel dizayn

Abstract

Objective: The aim of this study is to examine the effects of the stress coping techniques course on self-efficacy and psychological resilience in first-year nursing students.

Material and Methods: The research was conducted in the spring semester of the 2020-2021 academic year with an experimental design that involved pre-test, post-test and a control group. The intervention group consisted of 38 students who took this course, and the control group consisted of 34 students who did not take the course. Stress coping techniques course was given to intervention group students for 2 hours a week during 14 weeks. Data were collected with the descriptive questionnaire form, the Resilience Scale for Adults, and the Self-Efficacy Scale. The analysis was used with a number, percentage, median, min-max, Mann-Whitney U, chi-square test. The significance level was accepted as 0.05.

Results: The mean age of the students participating in the study was 19.3 ± 1.0 , 84.7% were female and 77.8% had a nuclear family. In the post test, the difference in the Planned Future Subscale of the Resilience Scale for Adults was borderline significant ($p=0.053$) and the difference in the Social Competence Subscale of the Resilience Scale for Adults was significant ($p=0.041$) between the intervention and the control group.

Conclusion: In the study, it was determined that the stress coping techniques course significantly affected planned future and social competence, which are the two main components of psychological resilience, but did not affect self-efficacy. It is recommended that stress coping techniques course should be included in the curriculum of schools providing nursing education at the national level. It is recommended to conduct experimental studies involving different initiatives to increase psychological resilience and self-efficacy in students.

Key words: Stress, Psychological, Self efficacy, Students, Nursing, Experimental design

¹ Öğr.Gör.Dr., Ankara Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Bölümü (Orcid no: 0000-0003-1942-6637)

Giriş ve Amaç

Üniversitedeki ilk yıl, bir dizi gelişimsel ve çevresel değişikliği beraberinde getirdiği için kritik bir dönemdir. Bu süreçte öğrencilerin zihinsel, duygusal ve davranışsal değişiklikler yaşayabilecekleri, kimlik arayışı içinde olabilecekleri, ekonomik, eğitimsel, çevresel ve sosyal birçok sorunla karşılaşabilecekleri belirtilmektedir (1,2). Özellikle hemşirelik öğrencileri için klinik uygulama gerektiren bir mesleğe adım atmak öğrencilerin stres düzeyini artırabilmektedir (3). Lisans öğrencileri için akademik performans baskısı, uykusuzluk ve stresle başa çıkma becerilerinin yetersiz olması da stres düzeylerini olumsuz etkileyebilmektedir (4). Ayrıca hemşirelik öğrencilerinin pandemi sürecinde karantina ve sosyal izolasyon önlemleri nedeniyle bazı davranışsal, sosyal, fizyolojik ve psikolojik sorunlar yaşadıkları belirtilmektedir (5-7).

Dünyada birçok ülkede pandemi ile mücadele kapsamında hemşirelik okulları örgün eğitime ara vermiş, uzaktan eğitime geçmiştir. Ülkemizde de 2020 yılının Mart ayında hemşirelik eğitimi veren kurumlar uzaktan eğitime geçmiştir (8). Uzaktan eğitimin ev konforunda derse katılma, okula ulaşımın süresi ve maliyetini ortadan kaldırması gibi avantajlarının yanında öğrencilerin çalışma düzeninin değişmesi, internet erişimi problemleri, okulların ölçme değerlendirme ve teknolojik alt yapıya ilişkin sıkıntıları, uygulamalı derslerin etkin yürütülememesi gibi önemli dezavantajları da bulunmaktadır (9). Ülkemizde pandemi sürecinde yapılan bir çalışmada birinci sınıfta olan hemşirelik öğrencilerinin stres düzeyinin diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Mesleki eğitimlerinin başlangıcında örgün eğitime ara verilerek özellikle uygulamalı derslerin uzaktan yapılmasının birinci sınıf öğrencilerinde önemli bir stres kaynağı olabileceği ifade edilmektedir (10).

Psikolojik dayanıklılık; hastalıktan, depresyondan, değişimlerden ya da kötü durumlardan çabucak iyileşme yeteneği; kendini toparlayabilme; incindikten, gerildikten sonra eski haline kolayca dönebilme; elastikiyet olarak tanımlanmaktadır (11). Bir başka deyişle psikolojik dayanıklılık, kişinin çok stresli yaşam olaylarının üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir (12). Hemşirelik eğitimi yoğun teorik ve uygulamalarla

geçmektedir. Hemşirelik öğrencilerinin bu zorlu eğitim sürecinde karşılaştıkları stresli olaylarla etkili bir biçimde baş edebilmeleri ve bu sorunlar karşısında kendi ruh sağlıklarını koruyabilmeleri için psikolojik dayanıklılığa sahip olmaları önemlidir (13).

Öz-etkililik "Bireyin belirli bir performans düzeyini başarma kapasitesine ilişkin yargısı", öz-yeterlik ise "Bireyin yaşamını etkileyecek olaylarla ilgili önemli ölçüde performansta bulunabilme yeteneğine ilişkin inançları" olarak tanımlanmaktadır (14). Öz-etkililik-yeterlik düzeyi arttıkça motivasyonun artması, hedefler için daha fazla çaba harcanması, zor görevlerin üstesinden gelinmesi, stresli olaylarla baş edebilme mümkün olabilmektedir. Düşük öz-etkililik-yeterlik algısı çaresizlik, anksiyete, depresyon, öz güvende azalma ve bireysel başarı ve gelişim hakkında kötümser düşüncelerin oluşmasına neden olmaktadır (15).

Hemşireler toplumun ihtiyacı olan her alanda ve zamanda özellikle de Covid-19 pandemisi gibi zorlu durumlarda kendileri ve aileleri için birçok sağlık riskini göze alarak, stres oluşturan birçok faktöre maruz kalarak en ön safta topluma sağlık bakımı vermektedirler (7-10). Bu nedenle hemşirelik programı lisans eğitiminde öğrencilere stresle baş etme tekniklerinin öğretilmesi, psikolojik dayanıklılıklarının artırılması ve öz-etkililik-yeterliklerinin geliştirilmesi çok önemlidir. Literatürdeki çalışmalar genellikle hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığını ve öz-etkililik-yeterliğini belirlemeye yönelik olup; özellikle bu pandemi sürecinde bu parametreleri artırmaya yönelik deneysel çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir (16-18). Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi'nin öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve öz-etkililik-yeterlik düzeyini artırabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma hemşirelik bölümü birinci sınıf öğrencilerinde çevrim içi Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi'nin öz-etkililik-yeterlik ve psikolojik dayanıklılığa etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın Hipotezleri

1. Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi, öz etkililik-yeterliği etkiler.
2. Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi, psikolojik dayanıklılığı etkiler.
3. Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi, psikolojik

- dayanıklılığın alt boyutu olan yapısal stili etkiler.
4. Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi, psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan gelecek algısını etkiler.
 5. Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi, psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan aile uyumunu etkiler.
 6. Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi, psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan kendilik algısını etkiler.
 7. Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi, psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan sosyal yeterliği etkiler.
 8. Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi, psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan sosyal kaynakları etkiler.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma ön test-son test yarı deneysel tasarım ile yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, 2020-2021 eğitim öğretim yılında Ankara Üniversitesi Hemşirelik Bölümü birinci sınıfta öğrenim gören 213 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem hacmini belirlemek için bir güç analizi yapılmıştır. 0,80 etki büyüklüğü, 0,90 güç ve 0,05 hata payı ile iki grubun ortalama değerleri arasındaki farkın sıfırdan farklı olup olmadığını belirlemek için her grup için gerekli olan örneklem büyüklüğü 34 olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın girişim grubunu Stresle Baş Etme Teknikleri seçmeli dersini seçen öğrenciler; kontrol grubunu ise Hemşirelikte Bilişim, Genetik, Veri Toplama Yöntemleri, Bilgi Okuryazarlığı, Hasta ve Çalışan Güvenliği ve Sağlık Sosyolojisi seçmeli derslerinden herhangi bir dersi seçen öğrenciler oluşturmuştur. Kontrol grubu, altı seçmeli ders arasından kura yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmanın kontrol grubunu Hemşirelikte Bilişim Dersi'ni seçen öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini girişim grubundan 38, kontrol grubundan 34 olmak üzere toplam 72 öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Tanımlayıcı Özellikler Soru Formu:

Bu formda öğrenci ile ilgili yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, aile yapısına ilişkin tanımlayıcı sorular sorulmuştur.

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ):

Yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık durumlarını değerlendirmek için Friberg ve ark. (2005) tarafından geliştirilen YPDÖ beşli Likert tipi bir öz değerlendirme ölçeğidir (19). Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye çevrilerek geçerlilik güvenilirliği yapılmıştır (20). Doğrulamalı faktör analizi ile altı faktörlü yapı, ölçek toplam varyansının öğrenci örnekleminde %55,5'ini açıklamıştır. YPDÖ'nün alt boyutları "Yapısal Stil" (3,9,15,21. maddeler), "Gelecek Algısı" (2,8,14,20. maddeler), "Aile Uyumu" (5,11,17,23,26,32. maddeler), "Kendilik Algısı" (1,7,13,19,28,31. maddeler), "Sosyal Yeterlik" (4,10,16,22,25,29. maddeler) ve "Sosyal Kaynaklar" (6,12,18,24,27,30,33. maddeler) şeklindedir. Ölçeğin toplam 33 maddesi vardır. Puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılık artmaktadır. Ölçekteki; 1,3,4,8,11-16,23-25,27,31,33 numaralı sorular ters ifadedir. Cronbach Alfa katsayısı hem öğrenci hem de çalışan örnekleminde 0,86 olarak belirlenmiştir (Basım ve Çetin 2011). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach's Alpha puanı 0,92 olarak bulunmuştur.

Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği (ÖEYÖ):

Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından geliştirilmiştir (21) ve ülkemizde 1999 yılında Gözüm ve Aksayan tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (22). Ölçek öğrencilerin öz-etkililik-yeterlik algısını ölçmektedir. Ölçek 23 maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipidir. Ölçekte her madde için, 1- Beni hiç tanımlamıyor", 2- Beni biraz tanımlıyor", 3- Karasızım", 4- Beni iyi tanımlıyor", 5- Beni çok iyi tanımlıyor" şeklinde değerlendirilmektedir. Ancak 2,4-7,10-12,14,16-18,20,22. maddeler ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten en düşük 23, en yüksek 115 arasında bir toplam puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği genel öz-etkililik-yeterlik algısının yüksek, toplam puanın düşüklüğü ise öz-etkililik-yeterlik algısının düşük seviyede olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin geçerlilik güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ÖEYÖ Cronbach's Alpha puanı 0,88 olarak bulunmuştur.

Araştırma Verilerinin Toplanması

Google Formlar programı ile veri toplama araçları kullanılarak çevrim içi bir anket hazırlanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrenciler e-posta yoluyla araştırmaya davet edilmiştir. Veri toplama araçlarının uygulanması yaklaşık 15-20 dakika olarak saptanmıştır. Formlar bahar döneminin başında (Şubat-2021) ve sonunda (Haziran-2021) olmak üzere iki kez uygulanmıştır.

Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi

Girişim grubuna çevrim içi olarak Stresle Baş Etme Teknikleri seçmeli dersi 14 hafta verilmiştir. Bu ders, araştırmanın yürütüldüğü okulun hemşirelik müfredatına yeni eklenmiş olup; ilk kez verilmiştir. Ders içeriği, güncel literatür dikkate alınarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Dersin amacı, öğrencilere stresle baş etme teknikleri

Tablo 1. Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi içeriği

Hafta	Konu
1. hafta	Stres kavramı ve fizyolojisi
2. hafta	Stres kaynakları ve organizmanın strese verdiği tepkiler
3. hafta	Stresle baş etme kavramı, olumlu düşünme
4. hafta	Değerler ve hedefler
5. hafta	Psikolojik dayanıklılık kavramı
6. hafta	Bilişsel hatalar
7. hafta	Stres ve beslenme ilişkisi
8. hafta	Stres ve solunum kontrolü
9. hafta	Stres ve uyku alışkanlıkları ilişkisi
10. hafta	Öz-etkililik-yeterlik
11. hafta	Etkili ve etkili olmayan stresle baş etme teknikleri
12. hafta	Stresle baş etmede bedenle ilgili teknikler -Nefes egzersizleri -Biyolojik geribildirim -Fizik egzersiz
13. hafta	Stresle baş etmede zihinle ilgili teknikler -Makul olmayan inançlar -Zihinsel düzenleme tekniği -ABC modeli
14. hafta	Stresle baş etmede davranışçı teknikler -A ve B tipi davranış biçimi -Zaman yönetimi -Öfke kontrolü

konusunda bilgi ve beceri kazandırarak kişisel ve mesleki yaşamlarında bu teknikleri kullanmalarını sağlamaktır. Ders haftada 2 saat olarak 14 hafta süre ile verilmiştir. Derste öğrenim yöntemi olarak düz anlatım, tartışma, soru-yanıt, gösterip yaptırma ve grup çalışması yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilere her hafta derste anlatılan konularla ilgili bireysel ödevler verilmiştir. Derste anlatılan konular Tablo 1'de gösterilmiştir.

Araştırmanın etik boyutu

Üniversitenin Etik Kurulu'ndan (2021-07/75) ve çalışmanın yapıldığı kurumdan yazılı izin alınmıştır. Öğrencilere, çalışmanın amacı açıklandıktan sonra çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına bağlı olduğu, katılmadıkları takdirde dersten aldıkları notun etkilenmeyeceği, kişisel bilgilerinin gizli kalacağı ve istedikleri zaman çalışmadan çekilebilecekleriyle ilgili gerekli açıklamalar yapılarak katılmak isteyenlerden onam alınmıştır. Ayrıca araştırma Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygun olarak yapılmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Tanımlayıcı istatistikler; kategorik değişkenler için frekans (%), sürekli değişkenler için ortalama \pm standart sapma ve ortanca (minimum-maksimum) olarak verilmiştir. Grup içi karşılaştırmada ön test ve son test arasında farklılık olup olmadığı Wilcoxon Testi ile değerlendirilmiştir. Ölçek skorları için grup değişkeninin (girişim/kontrol) kategorileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılırken Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerin karşılaştırmasında Ki-kare Testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesi SPSS 11.5 for Windows programı kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamasının $19,3 \pm 1,0$, %84,7'sinin kadın, %77,8'inin çekirdek aile yapısına sahip olduğu ve %66,1'inin gelirinin giderine eşit olduğu belirlenmiştir. Girişim ve kontrol grubundaki öğrenciler demografik değişkenler açısından karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$) (Tablo 2). Bu sonuç grupların homojen olduğunu göstermektedir.

Grup içi ön test son test karşılaştırmalarında girişim grubu öğrencilerinin YPDÖ toplam

Tablo 2. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri (n=72)

Değişkenler	Girişim Grubu	Kontrol Grubu	Toplam	Test istatistiği	p değeri
	(n=38) n (%)	(n=34) n (%)	(n=72) n (%)		
Cinsiyet					
Kadın	33 (86,8)	28 (82,4)	61 (84,7)	$\chi^2=0,279$	0,597
Erkek	5 (13,2)	6 (17,6)	11 (15,3)		
Aile Yapısı					
Çekirdek aile	29 (76,3)	27 (79,4)	56 (77,8)	$\chi^2=0,100$	0,752
Geniş aile	9 (23,7)	7 (20,6)	16 (22,2)		
Gelir Durumu					
Geliri giderinden fazla	8 (21,1)	5 (14,7)	13 (18,1)	$\chi^2=2,508$	0,285
Geliri giderine eşit	20 (52,6)	24 (70,6)	44 (61,1)		
Geliri giderinden az	10 (26,3)	5 (14,7)	15 (20,8)		

Tablo 3. Öğrencilerin stresle baş etme teknikleri dersi öncesi ve sonrası YPDÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

YPDÖ ve Alt Boyutları	Girişim Grubu (n=38)		Kontrol Grubu (n=34)		p değeri
	Ort±SS	Ortanca (Min-Maks)	Ort±SS	Ortanca (Min-Maks)	
YPDÖ Toplam					
Ön test	120,5±17,8	119,5 (80,0-158,0)	119,1±19,9	122,0 (79,0-159,0)	0,826
Son test	122,8±18,8	123,5 (66,0-159,0)	115,3±18,4	113,0 (67,0-150,0)	0,060
Yapısal Stil					
Ön test	14,1±3,6	13,5 (7,0-20,0)	14,7±3,4	15,0 (9,0-20,0)	0,555
Son test	15,7±2,8	16,0 (7,0-20,0)	14,2±3,9	15,5 (7,0-20,0)	0,093
Gelecek Algısı					
Ön test	14,3±3,2	14,0 (7,0-20,0)	14,0±3,7	15,0 (6,0-20,0)	0,704
Son test	15,8±3,3	16,0 (6,0-20,0)	14,3±3,8	15,0 (4,0-20,0)	0,053
Aile Uyumu					
Ön test	22,4±5,5	23,5 (9,0-30,0)	22,2±5,5	23,0 (11,0-30,0)	0,888
Son test	21,7±5,7	22,5 (10,0-30,0)	22,1±5,7	23,5 (7,0-30,0)	0,647
Kendilik Algısı					
Ön test	20,2±4,9	21,0 (10,0-30,0)	21,1±4,5	21,5 (12,0-30,0)	0,350
Son test	22,9±3,5	23,0 (15,0-30,0)	21,1±4,5	20,0 (13,0-30,0)	0,062
Sosyal Yeterlilik					
Ön test	21,7±4,8	23,0 (9,0-30,0)	20,4±4,6	20,5 (13,0-29,0)	0,175
Son test	22,4±4,7	24,0 (6,0-30,0)	20,8±4,1	21,0 (13,0-30,0)	0,041
Sosyal Kaynaklar					
Ön test	27,7±4,2	28,0 (17,0-35,0)	26,6±5,3	28,0 (13,0-35,0)	0,476
Son test	28,1±5,5	28,5 (9,0-35,0)	26,2±4,5	26,5 (14,0-34,0)	0,083

Ort:ortalama, SS:standart sapma, Min:minimum, Maks:maksimum

Tablo 4. Öğrencilerin stresle baş etme teknikleri dersi öncesi ve sonrası ÖEYÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

ÖEYÖ	Girişim Grubu (n=38)		Kontrol Grubu (n=34)		p değeri
	Ort±SS	Ortanca (Min-Maks)	Ort±SS	Ortanca (Min-Maks)	
Ön test	82,7±12,8	82,5 (54,0-104,0)	83,5±14,3	83,5 (50,0-107,0)	0,804
Son test	83,0±13,4	83,5 (58,0-106,0)	84,0±14,6	86,0 (56,0-110,0)	0,787

Ort:ortalama, SS:standart sapma, Min:minimum, Maks:maksimum

puan ortalamalarında istatistiksel olarak sınırdan anlamlı bir farkın olduğu ($p=0,053$); yapısal stil ($p=0,002$), gelecek algısı ($p<0,001$) ve kendilik algısı ($p<0,001$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu; aile uyumu ($p=0,068$), sosyal yeterlik ($p=0,079$) ve sosyal kaynaklar ($p=0,258$) alt boyutlarında ve ÖEYÖ puan ortalamalarında ($p=0,807$) istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır. Girişim grubu ile kontrol grubu öğrencileri arasında ön testte YPDÖ ve ÖEYÖ puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$) (Tablo 3 ve Tablo 4).

Girişim grubu ile kontrol grubu öğrencileri arasında son testte YPDÖ'nün Gelecek Algısı alt boyutunda istatistiksel olarak aradaki fark sınırdan anlamlı ($p=0,053$) ve Sosyal Yeterlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,041$). YPDÖ'nin Yapısal Stil, Aile Uyumu, Kendilik Algısı, Sosyal Kaynaklar alt boyutlarında, YPDÖ ve ÖEYÖ puan ortalamalarında aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 3 ve Tablo 4).

Tartışma

Hemşirelik eğitiminin zorlu bir süreç olduğu ve içinde bulunduğumuz Covid-19 pandemi sürecinin mevcut ve potansiyel olumsuz etkileri dikkate alındığında hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve öz-etkililik-yeterliğini artırmaya yönelik girişimsel çalışmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma, ülkemizde Covid-19 pandemi sürecinde Stresle Baş Etme Teknikleri Seçmeli Dersi ile hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve öz-etkililik-yeterliğini artırmayı amaçlayan ilk çalışmadır. Ülkemizde hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığını artırmaya

yönelik pandemi öncesinde yapılan yalnızca bir çalışmaya (13) rastlanmış olup öz-etkililik-yeterliğini artırmaya yönelik deneysel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bulgular, konu ile dolaylı ilgili olan çalışmalarla tartışılmış ve ilgili ders kapsamında yorumlanmıştır. Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi; stres kavramı, stresin fizyolojisi, organizmanın strese verdiği tepkiler ve çeşitli stresle baş etme teknikleri gibi konuların yanında psikolojik dayanıklılık ve öz-etkililik-yeterlik konularının da yer aldığı kapsamlı bir içeriğe sahiptir. Girişim grubuna 2 saat süre ile 14 hafta boyunca Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi verilerek bu dersin psikolojik dayanıklılık, alt boyutları ve öz-etkililik-yeterlik düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın dördüncü ve yedinci hipotezleri kabul edilmiş, diğer hipotezler reddedilmiştir. Bu çalışmada grup içi ön test son test karşılaştırmalarında girişim grubu öğrencilerinin YPDÖ toplam puan ortalamalarında, yapısal stil, gelecek algısı ve kendilik algısı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuş olup gruplar arası son test karşılaştırmalarında YPDÖ'nün Gelecek Algısı ve Sosyal Yeterlik alt boyutlarında aradaki fark anlamlı bulunmuştur. Girişim grubunun grup içi ön test son test karşılaştırmalarında hem ölçek geneli hem de üç önemli alt boyutta anlamlı düzeyde artmış olması, stresle baş etme dersinin öğrencilerin psikolojik dayanıklılığına olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Onan ve ark.'nın (2019) hemşirelik öğrencilerinde stresle baş etme dersinin psikolojik dayanıklılığa etkisinin incelendiği çalışmada Kendilik Algısı ve Sosyal Kaynaklar alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu çalışmanın bulguları ile Onan ve ark.'nın (2019) çalışmasının bulguları ile karşılaştırıldığında Kendilik Algısı alt boyutu sonuçları benzerlik göstermekte olup diğer

bulgularla farklılık göstermektedir. Bu durumun çalışmaların yapıldığı zaman, çalışmalara katılan öğrencilerin sosyodemografik özellikleri, ders içerikleri ve dersin öğretim elemanı gibi faktörlerden etkilendiği ve bulguların farklılaştığı söylenebilir.

Covid-19 pandemi sürecinde uzaktan eğitime ilgili öğrencilerin yaşadıkları teknik sıkıntıların, kısıtlamalar sonucu yaşadıkları ruhsal sorunların ve uygulamalı derslerin yüz yüze yapılamaması gibi sorunların hemşirelik öğrencilerinin gelecekle ilgili endişelerini artırdığı belirtilmektedir (9,10). Bu çalışmada Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi, YPDÖ'nün Gelecek Algısı alt boyutunu hem grup içi hem de gruplar arası karşılaştırmada anlamlı düzeyde etkilemiştir. Bu çalışmada Gelecek Algısı alt boyutundaki etkinin anlamlı olması, öğrencilerin geleceğe yönelik algılarında anlamlı bir artma olduğu anlamına gelmektedir. Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi içeriğinde dördüncü hafta Değerler ve Hedefler konusunda öğrencilerin kendi gelecekleri ile ilgili hedefleri ve düşünceleri tartışılmıştır. Dönemin dördüncü haftasında Değerler ve Hedefler konusu anlatıldıktan sonra bir sonraki hafta için öğrencilere ödev verilmiştir. Ödev olarak öğrencilerle değerler listesi paylaşılmış ve hayatı onlar için anlamlı kılan değerleri öncelik sırasına koymaları istenmiştir. Daha sonra kendi yaptıkları değerler sıralamasını dikkate alarak kendi gelecekleri için üç hedef belirlemeleri ve belirledikleri hedeflerin somut, ölçülebilir ve gerçekçi olmasına özen göstermeleri istenmiştir. Bir sonraki hafta dersin başında isteyen öğrenciler ödevlerini gruba sunmuştur. Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi'nin tüm konuları buna benzer olarak işlenmiştir. Gelecek Algısı alt boyutunda anlamlı düzeyde artışın olması, öğrencilerin bu konuya daha fazla ilgilerinin olabileceği, bu durumun da öğrenmelerini kolaylaştırarak konuyu iyi özümsemiş olabileceklerini ve böylece geleceğe yönelik algılarının artmış olabileceğini düşündürmektedir.

Hemşirelik eğitim sürecinde öğrencilerden problem çözebilme, kendini ifade etme, özgüvenli davranış sergileme ve iletişim becerilerini kullanma gibi sosyal yeterlik becerilerini

geliştirmesi beklenir (23). Covid-19 pandemisi ile mücadele etmek için alınan "Evde Kal" önlemlerinin üniversite öğrencilerinin arkadaş ve akrabaları ile yüz yüze görüşmemelerine sebep olduğu, sosyal izolasyon yaşadıkları, bu durumun da öğrencilerin sosyal yeterliliğini azalttığı belirtilmektedir (24). Bu çalışmada Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi, öğrencilerin sosyal yeterliliğini anlamlı düzeyde artırmıştır. Sosyal yeterlik kavramını açıklamak için öncelikle sosyal beceri kavramını tanımlamak gerekmektedir. Sosyal beceri, bireylerin toplum tarafından verilen görevleri/rolleri tamamladığını göstermesi için sergilemesi gereken belirli davranışlardır. Sosyal yeterlik ise, kişinin görevlerini/rollerini yeterli bir şekilde yaptığını gösteren sonuç ve yargılamaya dayanan değerlendirmelerdir (25). Bu araştırmada sosyal yeterlikteki anlamlı artış için Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi'nin her haftasında öğrencilere o hafta işlenen dersle ilgili ödev verilmesi, sonraki hafta hazırladıkları ödevi gruba sunmaları ve dönemin son üç haftasında küçük gruplara bölünüp grup çalışması ve konuların sunumunu yaparak sosyal yönden aktif hale gelmelerinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları

Bu araştırma, araştırmaya katılan öğrencilerin bildirimleri ile sınırlıdır ve sonuçlar yalnızca araştırmanın örneklemini için genelleştirilebilir. Ayrıca Covid-19 pandemi süreci kısıtlamaları nedeniyle girişimin yüz yüze yapılamaması, çevrim içi olarak yapılması bu araştırmanın bir sınırlılığı olarak değerlendirilebilir.

Sonuç ve Öneriler

Çalışmada, Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi'nin psikolojik dayanıklılığın iki temel bileşeni olan gelecek algısı ve sosyal yeterliliği anlamlı düzeyde etkilediği ancak öz-etkililik yeterliliği etkilemediği belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılığın gelecek algısı ve sosyal yeterlik bileşenine olumlu etkisi olduğu için Stresle Baş Etme Teknikleri Dersi'nin ulusal düzeyde hemşirelik eğitimi veren okulların müfredatına dahil edilmesi önerilmektedir. Covid-19 pandemisi sürecinde hemşirelik öğrencilerinin birçok stres faktörü ile baş etmek durumunda olması ve ruhsal sağlığının olumsuz etkilenmesi nedeniyle öğrenciler için psikolojik

dayanıklılığı ve öz-etkililik-yeterliliği artırmaya yönelik deneysel çalışmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazar/yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Bu çalışma tamamen yazarın kendi eseri olup başka hiçbir yazar katkısı alınmamıştır.

İletişim: Öğr. Gör. Dr. Fatma Özlem Öztürk
E-Posta: fozlemozturk@gmail.com
foozturk@ankara.edu.tr

Kaynaklar

1. Auerbach RP, Mortier P, Bruffaerts R, Alonso J, Benjet C, Cuijpers P & Murray E. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*. 2018;127(7):623. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
2. Zeng Y, Wang G, Xie C, Hu X & Reinhardt JD. Prevalence and correlates of depression, anxiety and symptoms of stress in vocational college nursing students from Sichuan, China: A cross-sectional study. *Psychology, Health & Medicine*. 2019;24(7):798-811. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1574358>
3. Arabacı LB, Korhan EA, Tokem Y & Torun R. Nursing students' anxiety and stress levels and contributed factors before-during and after first clinical placement. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2015;2(1):1-16.
4. Garrett R, Liu S, Young SD. A longitudinal analysis of stress among incoming college freshmen. *Journal of American College Health* 2017;65(5):331-8. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1312413>
5. Kalkan Uğurlu Y, Mataracı Değirmenci D, Durgun H & Gök Uğur H. The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2021;57(2):507-16. <https://doi.org/10.1111/ppc.12703>
6. Rossi A, Panzeri A, Pietrabissa G, Manzoni GM, Castelnuovo G & Mannarini S. The anxiety-buffer hypothesis in the time of COVID-19: When self-esteem protects from the impact of loneliness and fear on anxiety and depression. *Frontiers in Psychology*. 2020;11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02177>
7. Yanık D, Yeşilçınar İ. COVID-19 pandemi sürecinde yaşanan sosyal izolasyonun hemşirelik öğrencileri üzerindeki etkileri: Niteliksel araştırma. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*. 2021;8(2):103-12.
8. Mucuk S, Ceyhan Ö & Kartın PT. COVID-19 pandemi sürecinde uzaktan hemşirelik eğitimi: Ulusal deneyim. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2021;6(1):33-6.
9. Kürtüncü M, Kurt A. COVID-19 pandemisi döneminde hemşirelik öğrencilerinin uzaktan eğitim konusunda yaşadıkları sorunlar. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*. 2020;7(5):66-77.
10. Aslan H, Pekince H. Nursing students' views on the COVID-19 pandemic and their perceived stress levels. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2021;57(2):695-701. <https://doi.org/10.1111/ppc.12597>
11. Graber R, Pichon F & Carabine E. *Psychological resilience*. London: Overseas Development Institute, 2015. Erişim linki: <https://www.alnap.org/system/files/content/resource/files/main/9872.pdf> Erişim tarihi: 04/06/2021
12. Öz F, Yılmaz EB. Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2009;16(3):82-9.
13. Onan N, Karaca S, Unsal Barlas G. Evaluation of a stress coping course for psychological resilience among a group of university nursing students. *Perspectives in psychiatric care*. 2019;55(2):233-8. <https://doi.org/10.1111/ppc.12340>
14. Arseven A. Öz yeterlik: Bir kavram analizi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*. 2016;11:63-80.

doi: 10.7827/TurkishStudies.10001.

15. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 1982;37(2):122–47. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
16. Dikmen Y, Denat Y, Başaran H, Filiz NY. Hemşirelik öğrencilerinin öz etkililik-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Çağdaş Tıp Dergisi*. 2016;6(3):206-13. <https://doi.org/10.16899/ctd.93945>
17. Yiğitbaş Ç, Ağçay BÇ, Erdoğan Y, Taş Z, Özdemir DH, GÖKÇE TG, Eren ÜÇ. Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*. 2018;5(3):220-5. <https://doi.org/10.5455/sad.13-1531653452>
18. Güngörmüş K, Okanlı A Kocabeyoğlu T. Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 2015;6(1):9-14. Doi: 10.5505/phd.2015.80299
19. Friborg O, Barlaug D, Martinussen M, Rosenvinge JH, Hjemdal O. Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. 2005;14(1):29-42.
20. Basim HN, Çetin F. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2011;22(2):104-14.
21. Sherer M et al. The self-efficacy scale construction and validation. *Psychological Reports*. 1982;51:663-71
22. Gözüm S, Aksayan S. Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 1999;2(1).
23. Yüksel A, Erzincanlı S. Hemşirelik Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 2020; 7(1), 57-66
24. Savelchuk I, Bybyk D, Horban Y, Koshelieva O, Karakoz O. Social competence of student youth: The experience of formation in the educational environment of the university within the conditions of pandemic. *Laplace em Revista*. 2021;7(Extra-A):481-90. <https://doi.org/10.24115/S2446-622020217Extra-A849p.481-490>
25. Önalın FA. Sosyal yeterlilik, sosyal beceri ve yaratıcı drama. *Yaratıcı Drama Dergisi*. 2006;1(1):39-58.

