



AREL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ DERGİSİ

JOURNAL OF HEALTH SCIENCES AREL UNIVERSITY

Web sayfası (Homepage): <https://dergipark.org.tr/tr/pub/arsagbil>



Araştırma Makalesi

Hemşirelik Öğrencileri için Algılanan Stres, Biyo-Psiko-Sosyal Cevap ve Stresle Baş Etme Davranışları

Burcu Dedeoğlu Demir^{1*}, Duygu Su Açıkgoz², Buse Er³, Omar Mahmoud Elghamrawy Mohamed⁴

İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, 34010 Zeytinburnu, İstanbul

¹E-mail: burcudemir@arel.edu.tr Orcid: 0000-0003-1836-2897

²E-mail duyguasuack@gmail.com Orcid: 0009-0001-5259-9313

³E-mail ber543584@gmail.com Orcid: 0009-0002-5208-3445

⁴E-mail omar.darkman4@gmail.com Orcid: 0009-0005-0961-8530

Özet

Üniversite yaşamına adım atmak öğrenciler için önemli bir süreçtir. Yeni beklentilerin ortaya çıktığı bu dönem, öğrencilerin stres düzeylerini artırabilecek birtakım güçlükleri de beraberinde getirmektedir. Çalışmanın amacı, üniversite hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyinin belirlenmesi ve algılanan stres ile stresle baş etme tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Verilerin toplanması anket yöntemiyle gerçekleştirildi. Araştırma tanımlayıcı-ilişki arayıcı olarak yapıldı. Araştırmanın evrenini Kasım 2022-Şubat 2023 tarihleri arasında İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde Hemşirelik Bölümü'nde kayıtlı olan 312 öğrenci oluşturdu. Araştırma 148 öğrenciyle tamamlandı. Veriler 'Öğrenci Bilgi Formu' 'Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeği (HÖASÖ)', 'Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği (HÖBCÖ)' ve 'Stresle Baş Etme Davranışları Ölçeği (HÖSBDÖ)' kullanılarak toplandı. Verilerin analizi SPSS 26 Statistics Paket Programı aracılığı ile tanımlayıcı, korelasyonel ve karşılaştırmalı istatistiksel yöntemler kullanılarak analiz edildi. Pilot çalışma yöntemi kullanıldı. Çalışmaya katılan hemşirelik öğrencilerinin cinsiyet dağılımları incelendiğinde; %73,6'sının kadın, %88,5'inin 18-24 yaş aralığında oldukları belirlendi. HÖBCÖ 26,50, hemşirelik öğrencilerinin algılanan genel biyo-psiko-sosyal cevap düzeylerinin düşük seviyede olduğu saptandı. HÖSBDÖ 29,58, hemşirelik öğrencilerinin stresle baş etme için en sık kullandıkları stratejinin "transfer" olduğu belirlendi. Hemşirelik öğrencilerinin cinsiyetlerine göre HÖBCÖ ve alt boyutlarından sosyal davranış belirtileri ve duygusal belirtiler puanları arasında anlamlı farklılık saptandı ($p<0,05$). Hemşirelik öğrencilerinden kadın olanların, erkek olanlara göre HÖBCÖ ve alt boyutlarından sosyal davranış belirtileri ve duygusal belirtiler puanlarının daha yüksek olduğu bulundu. Hemşirelik öğrencilerinin algılanan stres tutumları üzerine biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranışlarının anlamlı etkisinin olduğu bulundu. Hemşirelik öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri puanları arttıkça, biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranış puanlarının da artacağını gösterdi.

Anahtar kelimeler: Baş etme, Hemşirelik, Öğrenci, Stres.

Nursing Student's Perceived Stress Scale, Nursing Students Bio-Psycho-Social Response Scale and Nursing Student's Stress Coping Behaviors Scale

Abstract

Stepping into university life is an essential process for students. This period, in which new expectations arise, brings along some difficulties that may increase students' stress levels. This study aimed to determine the stress level perceived by university nursing students and examine the relationship between perceived stress and coping styles. Data were collected using a questionnaire method. The research was conducted as a descriptive-correlational study. The study population consisted of 312 students enrolled in the Department of Nursing at a foundation university in Istanbul between November 2022 and February 2023. The study was completed with 148 students. Data were

Başvuru: 13 Haziran 2024 **Kabul:** 16 Temmuz, 2024

***Sorumlu yazar:** burcudemir@arel.edu.tr

Dergi maili: sbfdergisi@arel.edu.tr

Dergi kısaltmaları: Arel Ü. S. Bil. Derg.

J. H. Sci. Arel U.

collected using the 'Student Information Form', 'Perceived Stress Scale for Nursing Students (PSNSS)', 'Bio-Psycho-Social Response Scale (BPSRS)' and 'Stress Coping Behaviors Scale (SCSCBS)'. Data were analyzed using descriptive, correlational and comparative statistical methods using SPSS 26 Statistics Package Program. A pilot study method was used. When the gender distribution of the nursing students participating in the study was analyzed, it was determined that 73.6% were female and 88.5% were between the ages of 18-24. It was determined that the perceived general bio-psycho-psycho-social response levels of nursing students were at a low level. The most frequently used strategy of nursing students to cope with stress was determined to be "transfer".

Keywords: Coping, Nursing, Students, Stress

1.GİRİŞ

Hemşirelik, insan sağlığını korumak ve iyileştirmek adına kritik bir rol üstlenen, çok boyutlu ve sürekli gelişen bir meslektir. Hemşirelik eğitimi, bu önemli mesleğin temelini oluşturur ve gelecekteki hemşirelerin yetkinliklerini geliştirmeleri için kritik bir rol oynar. Ancak, hemşirelik eğitimi süreci, öğrenciler için oldukça zorlayıcı ve karmaşık bir süreç olabilir. Hemşirelik öğrencileri, hem akademik hem de pratik becerilerini geliştirirken birçok zorlukla karşılaşabilirler. Bu zorlukların başında ise yaşanan stres gelir (Chen et al., 2019).

Hemşirelik eğitimi sürecindeki stres, öğrencilerin akademik ve klinik performanslarını olumsuz etkileyebilir ve genel sağlık ve refahlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Klinik uygulamaların getirdiği yoğunluk, akademik yükler, mesleki beklentiler ve zaman yönetimi gibi faktörler, hemşirelik öğrencilerinin stres düzeylerini artırabilir (Labrague & McEnroe-Petite, 2018). Bu faktörler, öğrencilerin stresle baş etme kapasitelerini zorlayabilir ve mesleki gelişimlerini engelleyebilir. Hemşirelik öğrencileri, sadece kendi akademik ve kişisel başarılarını değil, aynı zamanda hastaların sağlık ve refahını da etkileyecek olan bir mesleği öğrenme sürecindedirler (Chen et al., 2019).

Stres, sadece bireysel bir deneyim değildir, aynı zamanda mesleki ve kurumsal düzeyde de önemli etkilere sahiptir. Hemşirelik eğitimindeki stres, öğrencilerin iş memnuniyetini ve mesleki tatminlerini etkileyebilir. Ayrıca, stresin artmasıyla birlikte, öğrencilerin duygusal ve psikolojik sağlıkları üzerinde de olumsuz etkileri olabilir (Wolf & Stidham, 2015). Bu durum, hemşirelik öğrencilerinin mesleki performanslarını ve hastalara sundukları bakım kalitesini de etkileyebilir.

Bu bağlamda, hemşirelik eğitiminde stresle baş etme mekanizmalarının ve stresle baş etme davranışlarının önemi ortaya çıkar. Öğrencilerin sahip oldukları stresle baş etme stratejileri, stresin etkilerini büyük ölçüde belirleyebilir (Pulido-Martos et al., 2012). Bununla birlikte, stresle baş etme mekanizmalarının etkinliği ve kullanım sıklığı, bireylerin sağlık ve iyilik hallerini doğrudan etkileyebilir. Dolayısıyla, hemşirelik öğrencilerinin stresle baş etme mekanizmalarını anlamak ve geliştirmek, onların hem eğitim sürecinde hem de mesleki yaşamlarında daha sağlıklı ve başarılı olmalarını sağlayabilir (Yıldırım & Çelik, 2016). Bu nedenle, bu makalede hemşirelik öğrencilerinin stres faktörlerini, stresle baş etme mekanizmalarını ve bu süreçte ortaya çıkan biyopsikososyal cevapları inceleyerek, hemşirelik eğitimindeki stresin etkilerini daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmeyi amaçlandı.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Türü

Bu araştırma, hemşirelik öğrencileri için algılanan stres, biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme yöntemlerinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı bir araştırmadır.

Araştırmanın evrenini, 2022-2023 güz bahar eğitim öğretim yılı İstanbul'da bulunan bir vakıf üniversitesinde 1.,2.,3.,4. sınıfta okuyan 301 hemşirelik lisans öğrencileri oluşturdu. Basit rastgele örnekleme yöntemiyle ile %90 güven aralığının da 143 kişi olarak hesaplandı. Araştırma 148 öğrenciyle tamamlandı.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, "Demografik Bilgi Formu" ile "Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeği (HÖASÖ)" "Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Baş Etme Davranışları Ölçeği (HÖSBDÖ)" ve "Hemşirelik Öğrencileri İçin Biyo-psiko-sosyal Cevap Ölçeği (HÖBCÖ)" kullanılarak toplandı. HÖASÖ'nin toplam puan ortalaması, 0-116 puan aralığındadır. Yüksek puan, stres derecesinin yüksekliğini göstermektedir, HÖSBDÖ'nin toplam puan ortalaması, 0-84 puan aralığındadır. Yüksek puan, daha fazla semptomun varlığını ve zayıf biyo-psiko-sosyal durumu göstermektedir HÖBCÖ'nin toplam puan ortalaması 0-84 puan aralığındadır. Yüksek puan, daha fazla semptomun varlığını ve zayıf biyo-psiko-sosyal durumu göstermektedir. Bu çalışma için ölçeklerin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları HÖASÖ 0.98, HÖSBDÖ, 0.91 HÖBCÖ 0.95 olarak bulundu.

2.4. Verilerin Toplanması

Öğrencilere, araştırmacılar tarafından bilgilendirme yapıldıktan sonra online veri toplama aracı e-posta yoluyla gönderildi ve öz bildirim dayalı olarak formu doldurmaları istendi. Formun yanıtlanması 8-15 dk sürdü.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesi aşamasında SPSS 26.0 istatistiksel analiz yazılımından faydalandı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodlar (ortalama, standart sapma, medyan, frekans, oran, minimum, maksimum) kullanıldı. Nicel verilerin normal dağılıma uygunlukları Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk testi ve grafiksel değerlendirmeler ile sınanmıştır. Normal dağılım gösteren nicel verilerin iki grup karşılaştırmalarında Student t Test kullanıldı. Normal dağılım gösteren üç ve üzeri grupların karşılaştırmalarında One-way Anova Test ve ikili karşılaştırmalarında Bonferroni test kullanıldı. Değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde Pearson Korelasyon Analizi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık $p < 0,05$ olarak kabul edildi.

2.6. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yürütülebilmesi için Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (E-52857131-050.06.04-261401 sayı ve Karar No:8) ve araştırmanın yürütüleceği hemşirelik bölümünden kurum izni alındı. Çalışmaya katılan öğrencilere çalışma konusunda bilgi verilip onamları alındı. Araştırma Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygun olarak yürütüldü.

3. BULGULAR

Hemşirelik öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde; %73,6'sının kadın, %88,5'inin 18-24 yaş, %34'ünün 1. Sınıf ve %82,4'ünün ise ailesiyle yaşadıkları görüldü (Tablo 1).

Tablo 1. Hemşirelik öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri (N:148)

Değişken	Kategori	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	109	73,6
	Erkek	39	26,4
Yaş	18-24	131	88,5
	25-34	17	11,5
Sınıf	1. Sınıf	50	34,0
	2. Sınıf	28	19,0
	3. Sınıf	46	31,3
	4. Sınıf	23	15,6
Kiminle yaşıyor?	Yalnız	18	12,2
	Arkadaşlarıyla	8	5,4
	Ailesiyle	122	82,4
Öğrencinin gelir durumu	Gelir giderden az	49	33,1
	Gelir gidere eşit	81	54,7
	Gelir giderden fazla	18	12,2
Okula yerleşme şekli	YKS	119	80,4
	DGS	12	8,1
	Yatay geçiş	17	11,5
Nerede doğdunuz?	Marmara	73	49,3
	İç Anadolu	9	6,1
	Karadeniz	15	10,1
	Akdeniz/Ege	13	8,8
	Doğu Anadolu	20	13,5
	Güne Doğu Anadolu	18	12,2
Mezun olduğunuz lise	Sağlık lisesi	11	7,4
	Anadolu lisesi	101	68,3
	Diğer	36	24,3
Hemşirelik bölümünü kendi isteğinizle mi seçtiniz?	Evet	122	82,4
	Hayır	26	17,6
Ailenizde sağlık çalışanı var mı?	Evet	72	48,6
	Hayır	76	51,4
Uyruğunuz	T.C.	140	94,6
	Yabancı	8	5,4
Toplam		148	100

Hemşirelik öğrencilerine uygulanan Hemşirelik Öğrencileri İçin Algılanan Stres Ölçeği (HÖASÖ) genel toplam puan ortalaması 51,59 olarak bulundu. Hemşirelik öğrencilerinin algılanan genel stres düzeylerinin orta seviyede olduğu bulundu. Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği (HÖBCÖ) genel toplam puan ortalaması 26,50 olarak saptandı. Hemşirelik

öğrencilerinin algılanan genel biyo-psiko-sosyal cevap düzeylerinin düşük seviyede olduğu görüldü. Hemşirelik Öğrencileri İçin Stresle Baş Etme Davranışları Ölçeği (HÖSBDÖ) genel puan ortalaması 29,58 olarak bulundu. Hemşirelik öğrencilerinin algılanan genel biyo-psiko-sosyal cevap düzeylerinin düşük seviyede olduğu görüldü (Tablo 2).

Tablo 2. Hemşirelik öğrencilerin uygulanan ölçeklere ilişkin bulgular (n:148)

Ölçekler ve alt boyutları	Minimum	Maximum	Ortalama puan veya	
			Toplam puan	S.S.
HÖASÖ	0,00	116,00	51,59	30,26
1. Hastaya bakım verirken yaşanan stres	0,00	12,00	5,31	3,27
2. Ödevlerden ve iş yükünden kaynaklanan stres	0,00	32,00	14,45	8,41
3. Öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklanan stres	0,00	20,00	9,09	5,40
4. Ortamdan kaynaklanan stres	0,00	24,00	10,40	6,52
5. Ortamdan kaynaklanan stres	0,00	12,00	5,16	3,42
6. Akranlardan ve günlük Yaşamdan kaynaklanan stres	0,00	16,00	7,05	4,51
HÖBCÖ	0,00	75,00	26,50	17,64
Sosyal davranış belirtileri	0,00	22,00	8,84	5,61
Duygusal belirtiler	0,00	25,00	9,07	5,92
Fiziksel belirtiler	0,00	32,00	8,59	7,27
HÖSBDÖ	0,00	67,00	29,58	14,67
İyimser kalma	0,00	14,00	5,71	3,53
Transfer	0,00	12,00	5,25	2,83
Sorun çözme	0,00	21,00	8,45	4,48
Kaçınma	0,00	23,00	10,17	5,79

S.S: Standart sapma

Biyo-Psiko-Sosyal Cevap Ölçeği (HÖBCÖ) ve alt boyutlarından sosyal davranış belirtileri, duygusal belirtiler, fiziksel belirtiler, Stresle Baş Etme Davranışları Ölçeği (HÖSBDÖ) ve alt boyutlarından iyimser kalma, transfer, sorun çözme ve kaçınma arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görüldü ($p<0,05$). Bu sonuçlara göre, Hemşirelik Öğrencilerinin Algılanan Stres Ölçeği (HÖASÖ) puanları arttıkça, diğer ölçek ve alt boyut puanları da artış gösterdi. Hemşirelik öğrencilerinin mesleki bilgi ve beceri eksikliğinden kaynaklanan stres (1. alt boyut) alt boyutu puanları arttıkça, diğer ölçek ve alt boyut puanları da artış gösterdi. Hemşirelik öğrencilerinin sorun çözme alt boyutu ile kaçınma alt boyutu arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Bu sonuçlara göre, hemşirelik öğrencilerinin sorun çözme puanları arttıkça, kaçınma puanları da artacaktır (Tablo 3).

Tablo 3. Hemşirelik öğrencilerinin algılanan stres ölçeği (HÖASÖ), biyo-psiko-sosyal cevap ölçeği (HÖBCÖ), stresle baş etme davranışları ölçeği (HÖSBDÖ) ve ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişki düzeylerinin incelenmesi

Değişkenler	Kat sayı	HÖASÖ	1. AB	2. AB	3. AB	4. AB	5. AB	6. AB	HÖBCÖ	SDB	DB	FB	HÖSBDÖ	İK	T	SÇ	K
HÖASÖ	r	1															
	p																
1. Alt boyut	r	0,934	1														
	p	0,000															
2. Alt boyut	r	0,973*	0,930*	1													
	p	0,000	0,000														
3. Alt boyut	r	0,975*	0,891*	0,942*	1												
	p	0,000	0,000	0,000													
4. Alt boyut	r	0,969*	0,875*	0,918*	0,934*	1											
	p	0,000	0,000	0,000	0,000												
5. Alt boyut	r	0,947*	0,867*	0,901*	0,902*	0,932*	1										
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000											
6. Alt boyut	r	0,946*	0,855*	0,885*	0,912*	0,911*	0,898*	1									
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000										
HÖBCÖ	r	0,439*	0,400*	0,433*	0,436*	0,430*	0,422*	0,380*	1								
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000									
Sosyal davranış belirtileri	r	0,445*	0,390*	0,442*	0,450*	0,433*	0,397*	0,396*	0,917*	1							
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000								
Duygusal belirtiler	r	0,468*	0,418*	0,464*	0,461*	0,459*	0,459*	0,394*	0,966*	0,881*	1						
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000							
Fiziksel belirtiler	r	0,341*	0,329*	0,332*	0,335*	0,335*	0,343*	0,295*	0,931*	0,734*	0,849*	1					
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000						
HÖSBDÖ	r	0,482*	0,447*	0,490*	0,485*	0,436*	0,451*	0,448*	0,470*	0,489*	0,453*	0,394*	1				
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
İyimser kalma	r	0,539*	0,478*	0,533*	0,531*	0,531*	0,530*	0,488*	0,669*	0,630*	0,662*	0,598*	0,811*	1			
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Transfer	r	0,437*	0,390*	0,454*	0,460*	0,389*	0,385*	0,403*	0,334*	0,389*	0,337*	0,237*	0,886*	0,684*	1		
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,004	0,000	0,000			
Sorun çözme	r	0,485*	0,463*	0,479*	0,477*	0,457*	0,473*	0,450*	0,517*	0,506*	0,498*	0,458*	0,924*	0,766*	0,747*	1	

	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Kaçınma	r	0,303*	0,293*	0,325*	0,312*	0,238*	0,265*	0,293*	0,220*	0,274*	0,194**	0,164**	0,891*	0,518*	0,761*	0,737*
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,004	0,001	0,000	0,007	0,001	0,018	0,047	0,000	0,000	0,000	0,000

*p<0,01, **p<0,05, r: Korelasyon katsayısı,

HÖASÖ: Hemşirelik öğrencileri için algılanan stres ölçeği, 1. AB: 1. Alt boyut, 2. AB: 2. Alt boyut, 3. AB: 3. Alt boyut, 4. AB: 4. Alt boyut, 5. AB: 5. Alt boyut, 6. AB: 6. Alt boyut, HÖBCÖ: Hemşirelik öğrencileri için biyo-psiko-sosyal cevap ölçeği, SDB: Sosyal davranış belirtileri, DB: Duygusal belirtiler, FB: Fiziksel belirtiler, HÖSBDÖ: Hemşirelik öğrencileri için stresle baş etme davranışları ölçeği, İK: İyimser kalma, T: Transfer, SÇ: Sorun çözme, K: Kaçınma

Yapılan çoklu regresyon analizinde modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü $F(2,145)=29,645$, $p<0,01$. Hemşirelik öğrencilerinin biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranışları, algılanan stres tutumu puanlarındaki değişimlerin %29'unu açıklamaktadır. Hemşirelik öğrencilerinin algılanan stres tutumları üzerine biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranışlarının anlamlı etkisinin olduğu görüldü. Bu model, hemşirelik öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri puanları arttıkça, biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranış puanlarının da artacağını gösterdi (Tablo 4).

Tablo 4. Hemşirelik öğrencilerinin algılanan stres tutumları üzerine biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranışlarının incelenmesi

Değişken	B	Std. Hata	β (beta)	T	p	%95 Güven aralığı	
						Max.	Min.
Sabit	17,612	4,945		3,562	0,000	27,39	7,84
HÖBCÖ	0,469	0,136	0,273	3,450	0,001	0,74	0,20
HÖSBDÖ	0,729	0,164	0,353	4,456	0,000	1,05	0,41

$R=0,539$ Adj. $R^2=0,290$, $F(2,145) = 29,645$, $p = 0,000$, $p<0,01$

Bağımlı değişken: Hemşirelik öğrencileri için algılanan stres ölçeği

4. TARTIŞMA

Hemşirelik öğrencileri, yoğun akademik programlar ve klinik uygulamaların getirdiği yüksek stres seviyeleri nedeniyle biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarda çeşitli tepkiler göstermektedir. Algılanan stres, bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz etkilere yol açarak öğrencileri hastalıklara karşı daha savunmasız hale getirebilirken, psikolojik olarak anksiyete, depresyon ve tükenmişlik gibi sorunlara neden olabilir (Smith & Yang, 2020; Liu et al., 2022). Liu ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında, hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelenmiş ve uygun başa çıkma stratejilerinin stresin olumsuz etkilerini azaltmada kritik rol oynadığı bulunmuştur (Liu et al., 2022). Sosyal açıdan ise, stres, öğrencilerin sosyal ilişkilerini zayıflatabilir ve sosyal destek arayışlarını etkileyebilir. Jagoda ve Rathnayake'nin (2021) araştırması, sosyal desteğin, hemşirelik öğrencilerinin stres seviyelerini azaltmada ve genel iyilik hallerini artırmada önemli olduğunu vurgulamaktadır (Jagoda & Rathnayake, 2021).

Son yıllarda yapılan çalışma bulguları mevcut araştırmayla paralellik göstermektedir. Öğrencilerin stresle baş etme stratejileri arasında problem odaklı yöntemler ve duygusal destek arayışı önemli yer tutmaktadır. Problem odaklı baş etme stratejileri, stresin kaynağını değiştirmeyi veya ortadan kaldırmayı amaçlar ve genellikle daha etkili bulunur (Ayaz-Alkaya & Simones, 2022). Ayaz-Alkaya ve Simones'in (2022) çalışması, zaman yönetimi becerilerini geliştirmek ve etkili çalışma alışkanlıkları kazanmanın, öğrencilerin akademik stresle başa çıkmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Duygu odaklı baş etme stratejileri ise, stresle başa çıkma sürecinde duygusal desteği içerir ve stresin etkilerini hafifletmeyi amaçlar (Hajibabae et al., 2018). Sosyal destek arayışı, arkadaşlar ve aile ile zaman geçirmek gibi stratejiler, öğrencilerin stres seviyelerini azaltmada önemli rol oynayabilir (Cohen & Wills, 1985). Hajibabae ve arkadaşlarının (2018) çalışması, klinik uygulamalar sırasında öğrencilerin stresle başa çıkmak için duygusal desteğe ihtiyaç duyduklarını vurgulamaktadır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, hemşirelik öğrencileri için algılanan stres, biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarda önemli tepkilere yol açar. Stresle baş etme stratejileri, öğrencilerin bu süreci daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir. Hemşirelik eğitim programlarının, öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik destekleyici uygulamalar içermesi önemlidir.

Bu, hem öğrencilerin akademik başarılarını artıracak hem de genel sağlıklarını koruyacaktır. Yüksel ve Bahadır Yılmaz'ın (2020) çalışması, hemşirelik programlarının stres yönetimi eğitimleri ve danışmanlık hizmetleri sunmasının, öğrencilerin genel iyilik halini artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma, hemşirelik öğrencilerinin stresle baş etme süreçlerini incelemektedir. Bulgular, öğrencilerin klinik uygulamalar, akademik yükler, mesleki beklentiler ve zaman yönetimi gibi faktörlerle yüksek stres yaşadığını göstermektedir. Bu bağlamda, stresle baş etme becerilerini geliştirmek için hemşirelik programlarında özel dersler veya atölye çalışmaları önerilmektedir. Ayrıca, klinik dönemlerde mentorluk programları ve danışmanlık hizmetlerinin sağlanması, öğrencilerin stresle başa çıkmalarına ve mesleki güven kazanmalarına katkı sağlayabilir. Hemşirelik eğitiminde bu tür destekleyici stratejilerin uygulanması, öğrencilerin akademik ve mesleki başarılarını artırmada kritik öneme sahiptir.

Yazarların çalışmaya katkıları

DBD: Literatür tarama, içeriğin eleştirel incelenmesi, makale yazımı ve kontrolü; **DSA ve BE:** Çalışma konusu, literatür tarama, veri toplama, veri analizi ve yorumlama, makale yazımı; **OMEM;** Veri toplama, veri analizi ve yorumlama.

Etik kurul beyanı

Araştırmanın yürütülebilmesi için Arel Üniversitesi Etik Kurulu'ndan Sayı No: E52857131-050.06.04-261401 (24.03.2023 tarih ve 2023/06 No'lu KARAR NO-08) ile etik onay alınmıştır.

Çıkar çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Kaynakça

- Alzayyat, A. & Al-Gamal, E. (2016). A review of the literature regarding stress among nursing students during their clinical education. *International Nursing Review*, 63(3), 406-415.
- Ayaz-Alkaya, S. & Simones, J. (2022). Examining stress and coping mechanisms in nursing students. *Journal of Nursing Education*, 61(4), 234-241.
- Chen, Y., Yang, K. & Chiang, H. (2019). Stress, stressors, and stress responses of student nurses in a hospital simulation exercise. *Nursing Education Today*, 73, 53-59.
- Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Hajibabae, F., Joolae, S. & Peyrovi, H. (2018). Nursing students' experiences of stress during clinical practice: A qualitative study. *Nurse Education Today*, 64, 105-111.
- Jagoda, K. & Rathnayake, S. (2021). The impact of stress on nursing students' academic performance and well-being. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 18(3), 72-80.
- Jimenez, C., Navia-Osorio, P. M. & Diaz, C. V. (2010). Stress and health in novice and experienced nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 66(2), 442-455.
- Khodaveisi, M., Omidi, A., Farokhi, S. & Soltanian, A.R. (2017). Evaluation of stress and its related factors among clinical students of Tabriz University of Medical Sciences, Iran. *BMC Research Notes*, 10(1), 1-5.
- Küçük, L. & Çelik, S. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde stresle baş etme ve stres kaynaklarının belirlenmesi. *Sağlık Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 93-101.
- Labrague, L.J. & McEnroe-Petite, D.M. (2018). Influence of stress mindsets on stress appraisals, coping strategies, and emotional intelligence among nursing students: A structural equation modeling approach. *Nurse Education Today*, 69, 192-198.
- Labrague, L.J., McEnroe-Petite, D.M., Papathanasiou, I.V., Edet, O.B. & Tsaras, K. (2017). Impact of instructor's role behavior on students' stress, emotional exhaustion, and affective commitment in the context of clinical nursing education: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 59, 66-73.
- Liu, H., Wu, Y. & Chen, X. (2022). Coping strategies and mental health outcomes among nursing students: A cross-sectional study. *BMC Nursing*, 21, 56.
- Liu, M. & Yobas, P. (2013). Stressors and coping strategies of students in a baccalaureate nursing program in Singapore: A qualitative study. *Collegian*, 20(1), 19-26.

- Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J. M. & Lopez-Zafra, E. (2012). Sources of stress in nursing students: A systematic review of quantitative studies. *International Nursing Review*, 59(1), 15-25.
- Smith, R.M. & Yang, H. (2020). The role of social support in mitigating the impact of stress on nursing students' mental health. *Nursing Outlook*, 68(5), 489-496.
- Şahin, Z. A. & Tan, M. (2009). Hemşirelik öğrencilerinin stresle baş etme biçimleri ve kaynakları. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(2), 38-45.
- Wolf, L. & Stidham, A. W. (2015). Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 12(1), 1-10.
- Yıldırım, A. & Çelik, H. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin stresle baş etme stratejileri ve etkili baş etme yöntemleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 90-102.
- Yüksel, M. & Bahadır Yılmaz, E. (2020). Stress and coping strategies among nursing students in Turkey. *Journal of Psychiatric Nursing*, 11(2), 85-92.