



Hemşirelik Öğrencilerinin Stres Durumları ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki

The Relationship Between Stress Status and Cognitive Flexibility Levels of Nursing Students

Nuray TURAN¹ , Hanife DURGUN² , Hatice KAYA¹ , Gonca ERTAŞ¹ , Dilek KUVAN¹ 

¹İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi

²Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi

ÖZ

Amaç: Bu araştırma, hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapıldı.

Yöntem: Tanımlayıcı ve kesitsel türde gerçekleştirilen araştırmanın evrenini, İstanbul'da bir hemşirelik fakültesinde 2017-2018 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören toplam 1.213 öğrenci; örneklemini ise; evrendeki eleman sayısı bilinen formülle tabakalı olarak hesaplanan toplam 292 hemşirelik öğrencisi oluşturdu. Veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) kullanıldı. Elde edilen veriler, bilgisayarda uygun istatistiksel yöntemler kullanılarak analiz edildi.

Bulgular: Hemşirelik öğrencilerinin yaş ortalaması 20,30±1,54 yıl, %82,5'inin kadın, %99,3'ünün bekar, %89,4'ünün herhangi bir işte çalışmadığı saptandı. Öğrencilerin; Algılanan Stres Ölçeği puan ortalamasının 27,53±7,00, Bilişsel Esneklik Ölçeği puan ortalamasının ise 39,43±2,83 olduğu belirlendi. Algılanan Stres Ölçeği ile Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptandı ($p<0,05$). Kadınların, Algılanan Stres Ölçeği puan ortalaması, erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlendi ($p<0,05$).

Sonuç: Bu sonuçlar doğrultusunda, öğrencilerin stres ve bilişsel esneklik düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Hemşirelik öğrencilerinde stres ve bilişsel esneklik düzeylerini etkileyen etmenler söz konusudur. Öğrencilerin algılanan stresleri arttıkça bilişsel esneklik düzeyleri azalmaktadır. Hem akademik hem de sosyal yaşamda stresli durumlarda bilişsel esneklik düzeylerine yönelik farkındalık oluşturulmalı ve stres ile baş etmeye yönelik sağlık davranışları kazandırılmalıdır.

Anahtar kelimeler: Stres, bilişsel esneklik, hemşirelik öğrencileri

ABSTRACT

Objective: The aim of this study was to investigate the relationship between stress and cognitive flexibility levels of nursing students.

Method: The population of the research, which was carried out in a descriptive and cross-sectional type, consisted of 1213 students who received education in a nursing faculty in Istanbul in the 2017-2018 academic year. Its sampling was composed of 292 nursing students who were stratified, and calculated by a formula with a known number of elements, accordingly a total of 292 nursing students were included in the study. As data collection tools, Personal Information Form, Perceived Stress Scale (PSS) and Cognitive Flexibility Scale (CFS) were used. The data obtained; were analyzed using appropriate statistical methods.

Results: The mean age of the nursing students was 20.30±1.54 years, 82.5% of them was female, 99.3% of them was single and 89.4% of them was unemployed. The students' mean Perceived Stress Scale score was 27.53±7.00 and the mean Cognitive Flexibility Scale score was 39.43±2.83. There was a statistically significant negative correlation was detected between Perceived Stress Scale and Cognitive Flexibility Scale scores ($p<0.05$). Perceived Stress Scale scores of women were found to be significantly higher than males ($p<0.05$).

Conclusion: According to these results, it has been observed that the students' stress and cognitive flexibility levels are at moderate levels. There are factors affecting the levels of stress and cognitive flexibility in nursing students. As students' perceived stress levels increases, their cognitive flexibility levels decrease. In both academic and social life, awareness should be raised concerning the level of cognitive flexibility in stressful situations, and health behaviors towards coping with stress should be gained.

Keywords: Stress, cognitive flexibility, nursing students

Yazışma adresi: Yard. Doç. Dr. Nuray Turan, İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa, Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, Abide-i hürriyet Cad. Şişli 34381 İstanbul - Türkiye
e-posta: nkaraman@istanbul.edu.tr
doi: 10.5222/jaren.2019.43265

ORCID numaraları

N.T. 0000-0003-0414-3589, H.D. 0000-0000-0000-0000, H.K. 0000-0000-0000-0000,
G.E., 0000-0000-0000-0000 D.K. 0000-0000-0000-0000

Alındığı tarih: 03.10.2018

Kabul tarihi: 08.01.2019



GİRİŞ

Modern yaşamın önemli bir unsuru olan stres, bireyin yaşamını bütün boyutları ile etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Selye tarafından “Bireyin çeşitli çevresel stresörlere karşı gösterdiği belirgin olmayan tepki” olarak tanımlanan stres ⁽¹⁾, Lazarus ve Folkman ⁽²⁾ tarafından ise, “İç ve dış ortamdan kaynaklanan etkenlerin, birey tarafından tehdit edici ya da zararlı olarak değerlendirilmesi sonucunda, bedensel ve psikolojik boyutlarda ortaya çıkan aşırı uyarılma durumu” olarak tanımlanmaktadır.

Hemşirelik öğrencilerinin, gerek eğitim ve uygulama sürecinde gerekse biyopsikososyal gelişim sürecinde karşı karşıya kaldıkları çok çeşitli durumlar, önemli bir stres faktörü olmaktadır. Öğrencilerin bu durumlarla başa çıkabilmesinde; sosyal ilişkileri, algıladıkları sosyal desteğin niteliği, etnik ve kültürel yapı, çalışma durumu gibi çeşitli faktörler rol oynamaktadır. Bu etkenlerin yetersiz kalması durumunda ise, stres deneyimlemektedirler ⁽³⁾. Lazarus’a göre, stresle başa çıkmada esnek olabilmek önemli bir etkidir. Stresin, bireyin üzerinde hissettiği baskı olduğu düşünüldüğünde, bireyin esnek bir bakış açısına ve düşünce yapısına sahip olması, onun bu baskıdan en az zararlı çıkmasında yararlı olacaktır ⁽⁴⁾. Stresli durumlarda kullanmış olduğumuz başa çıkma yöntemlerinin esnekliği, etkililiği ve bu durumlar karşısında vereceği uygun yanıtlar, bilişsel esneklik kavramını karşımıza çıkarmaktadır ^(5,6).

Bilişsel esneklik; Stevens ⁽⁷⁾ tarafından; bireyin belirli durumlara uyum sağlayabilmesi, bir düşünceden farklı bir düşünceye geçebilme becerisi veya değişik sorunlara çok farklı çözüm yolları üretebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Martin ve Rubin ⁽⁸⁾, bilişsel esnekliği, iletişim yeterliliği ile pozitif ilişki olarak belirtmektedirler. Martin ve Anderson ⁽⁹⁾ ise, bilişsel olarak esnek olan bireylerin, iletişim kurmada yeni yollar denemede daha istekli olduklarını vurgulamışlardır. Bilişsel esneklik üç temel öğeden oluşmaktadır. Bunlar; bireyin stresli bir durum karşısında farklı çözüm yollarının ve seçeneklerinin farkında olması, esnek/değişen durumlara uyum sağlamaya istekli ve öz yeterliliğe sahip olmasıdır ^(6,9). Bilişsel esnekliğin sorun çözme becerisi ^(10,11), iletişim becerileri ^(9,12), uyum sağlama yeteneği ⁽¹³⁾ gibi faktörlerle yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir ⁽¹⁴⁾. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler,

seçeneklerin farkında, yeni ve zor durumlarla etkin bir şekilde baş edebilecek, alternatif düşünce ve fikirler üretebilecek ve yeni durumlara uyum sağlayabilecek düzeyde olması beklenmektedir ⁽⁴⁾. Aynı zamanda kendilerini bilişsel olarak esnek olarak kabul eden bireylerin, kendilerine daha çok güvendikleri, iyi, dikkatli ve anlayışlı oldukları belirtilmektedir ⁽⁵⁾.

Her gencin hayali olan üniversite yaşamı gençlere pek çok fırsat sunmasının yanında, üniversite ortamına uyum sağlama, akademik çalışmalar ve psikolojik gelişimde zorluklarla gençler için bir stres kaynağı da olabilmektedir. Üniversite yaşantısının gençler için oluşturduğu stres yaşantısıyla etkili olarak başa çıkabilme ve üniversite ortamına en kısa sürede uyum sağlayarak mutlu bir yaşamı sürdürebilmek açısından bilişsel esneklik kavramının önemli olduğu düşünülmektedir ^(6,15).

Hemşirelik eğitim ve öğretimi, bilgi, tutum ve becerilerini kullanarak hemşirelik öğrencilerine hemşirelik mesleğini kazandırmayı amaçlayan kuramsal, laboratuvar ve klinik alt yapısı olan planlı bir eğitim programıdır. Hemşirelik öğrencileri bu eğitim yaşantılarının ilk anlarından itibaren akademik performansı ve yaşam kalitesini etkileyen stres faktörleri ile karşı karşıya kalmaktadır ⁽¹⁶⁾. Farklı alanlarda ve rollerde pek çok sağlıklı/hasta birey, ailesi, yakın çevresi ve eğitimci ile etkileşim içerisinde olan hemşirelik mesleği üyelerinin hem akademik anlamda hem de sosyal anlamda karşı karşıya kaldıkları stresli durumlarda bilişsel esneklik düzeylerinin farkında olmaları, onların streslerini azaltmada ve stresli durumlarda farklı çözüm yolları bulabilmede oldukça önemlidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı ve Türü

Bu çalışma, hemşirelik fakültesi öğrencilerinin stres durumlarını belirleyerek, öğrencilerin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile tanımlayıcı ve kesitsel türde gerçekleştirilmiştir.

Bu amaç doğrultusunda araştırmada şu sorulara yanıt arandı:

1. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri nedir?
2. Öğrencilerin stres ve bilişsel esneklikleri düzeyleri nedir?

3. Öğrencilerin stres durumları ile bilişsel esnek düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
4. Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre stres durumları ve bilişsel esneklik düzeyinde farklılık var mıdır?

Araştırma Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini İstanbul’da bir hemşirelik fakültesinde 2017-2018 eğitim öğretim yılında öğrenim gören toplam 1.213 öğrenci, örneklemi ise, evrendeki eleman sayısı bilinen formülle sınıflara göre (1., 2., 3. ve 4.) öğrenci sayıları göz önünde bulundurularak tabakalara göre orantılı olarak hesapladığımızda toplamda 292 hemşirelik öğrencisi oluşturdu (Tablo 1).

Tablo 1. Tabakalara Göre Belirlenen Öğrenci Sayıları.

Sınıf	Öğrenci Sayısı	Tabaka ağırlığı	Örnekleme dahil edilecek öğrenci sayısı
1. Sınıf	344	0,27	93
2. Sınıf	275	0,22	61
3. Sınıf	285	0,23	64
4. Sınıf	309	0,24	74
Toplam	1213		292

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler; Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) kullanılarak toplandı.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda (6,14,16) hazırlanan form; öğrencinin yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, kardeş sayısı, gelir durumu, sağlık güvencesini, çalışma durumunu, anne babanın eğitim durumunu belirlemeye yönelik 11 sorudan oluşmaktadır.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ): Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (17) tarafından geliştirilmiş ve Eskin ve ark. (18) tarafından Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması yapılarak Türk toplumuna uyarlanmıştır. ASÖ; 0 “Hiçbir zaman” 4 “Çok sık” şeklinde derecelendirilen, 14 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. Maddelerden olumlu söylem içeren 7’si (4., 5., 6., 7., 9., 10. ve 13. maddeler) ters puanlanmaktadır. Ölçeğin puanları 0 ile 54 arasında değişmekte olup, yüksek puan kişinin stres algısının fazla olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Eskin ve ark. (18) tarafından yapılan ve Türkçeye uyarlama çalışmada, Cronbach Alfa iç tutarlık kat sayısı 0,84 olarak

hesaplanmış, bu çalışmada da Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının 0,84 olduğu belirlenmiştir.

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ): Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyini ölçmek amacıyla Martin ve Rubin (8) tarafından geliştirilen ve Çelikkaleli (5) tarafından Türkçe geçerlik güvenilirliği yapılan Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) kullanılmıştır. BEÖ; 1 “Kesinlikle katılmıyorum” 6 “Kesinlikle katılıyorum” şeklinde derecelendirilen ve 11 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçekteki 2., 3., 6. ve 10. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak olan puanın yüksek olması bireylerin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0,74 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise, ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının 0,60 olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmada kullanılan Algılanan Stres Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanımına ilişkin gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın yürütüleceği kurumdan yazılı izin ve İstanbul Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’ndan onay alınmıştır (Tarih: 29/01/2018, Sayı: 37864). Örneklemi oluşturulan öğrencilere çalışmanın amaç ve yararları, çalışmadaki rolleri açıklanarak, veri toplama formları üzerine isim yazmamaları belirtilmiş, araştırmaya katılmaya isteklilik, gönüllülük ilkesine özen gösterilerek sözlü olurları alınmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken istatistiksel analizler için IBM SPSS Statistics 22 (IBM SPSS, Türkiye) programı kullanıldı. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilks testi ile değerlendirildi ve verilerin normal dağılıma uygunluk gösterdiği saptandı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (ortalama, standart sapma, frekans) yanı sıra normal dağılım gösteren iki grup arası niceliksel verilerin değerlendirilmesinde Student t-Testi kullanıldı. Niceliksel verilerin ikiden fazla grup arası değerlendirmelerinde Tek Yönlü ANOVA testi, farklılığa neden olan grubun tespitinde ise Tukey HSD Post Hoc Testi kullanıldı. Veriler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde Pearson Korelasyon Analizi kullanıldı. Anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirildi.



BULGULAR

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine ilişkin bulgular

Öğrencilerin yaş ortalamasının 20,30±1,54 yıl, %82,5'inin kadın, %99,3'ünün bekar, %31,8'inin 1. sınıf öğrencisi, %37,7'sinin iki kardeş olduğu, %70,9'unun gelirinin giderini karşıladığı, %89,4'ünün herhangi bir işte çalışmadığı, %91,8'inin sağlık güvencesi olduğu, %52,4'ünün ailesiyle birlikte yaşadığı, %68,2'sinin annesinin ilkokul/ortaokul mezunu olduğu ve %64,7'sinin babasının ilkokul/ortaokul mezunu olduğu saptandı (Tablo 2).

Tablo 2. Hemşirelik Öğrencilerine İlişkin Genel Özellikler (N=292).

		Min-Maks	Ort±SS (Medyan)
Yaş (yıl)		17-29	20,30±1,54 (20)
		n	%
Cinsiyet	Kadın	241	82,5
	Erkek	51	17,5
Medeni durum	Evli	2	0,7
	Bekar	290	99,3
Sınıf	1. Sınıf	93	31,8
	2. Sınıf	61	20,9
	3. Sınıf	64	21,9
	4. Sınıf	74	25,3
Kardeş sayısı	Tek çocuk	17	5,8
	İki kardeş	110	37,7
	Üç kardeş	85	29,1
	Dört kardeş ve üzeri	80	27,4
Gelir durumu	Gelir gideri karşılıyor	207	70,9
	Gelir gideri karşılamıyor	85	29,1
Sağlık güvencesi	Var	268	91,8
	Yok	24	8,2
Çalışma durumu	Çalışıyor	31	10,6
	Çalışmıyor	261	89,4
Yaşanılan yer	Yalnız kirada	6	2,1
	Aile yanı	153	52,4
	Arkadaşlar ile kirada	11	3,8
	Yurtta	104	35,6
	Akraba yanı	18	6,2
Anne eğitim durumu	Okur-yazar değil	42	14,4
	İlkokul/ortaokul mezunu	199	68,2
	Lise mezunu	42	14,4
	Üniversite mezunu	9	3,1
Baba eğitim durumu	Okur-yazar değil	6	2,1
	İlkokul/ortaokul mezunu	189	64,7
	Lise mezunu	66	22,6
	Üniversite mezunu	31	10,6

Öğrencilerin algılanan stres ve bilişsel esneklik düzeylerine ilişkin bulgular

Öğrencilerin Algılanan Stres Ölçeği'nden en düşük 4, en yüksek 49 puan aldıkları ve puan ortalamasının 27,53±7,00, Bilişsel Esneklik Ölçeği'nden en düşük 28, en yüksek 52 puan aldıkları ve puan ortalamasının 39,43±2,83 olduğu belirlendi (Tablo 3).

Tablo 3. Hemşirelik Öğrencilerinin Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) Puanlarının Dağılımı.

Ölçekler	Min.-Maks.	Medyan	Ort.±SS
ASÖ	4-49	28	27,53±7,00
BEÖ	28-52	40	39,43±2,83

Min.: Minimum, Maks.: Maksimum, Ort.: Ortalama, SS: Standart Sapma

Öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiye ait bulgular

ASÖ ile BEÖ puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmakla birlikte, bu ilişkinin zayıf düzeyde olduğu saptanmıştır (r:-0,149, p:0,011; p<0,05) (Tablo 4).

Tablo 4. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ile Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) Puanlarının Korelasyon Değerlendirmesi.

Algılanan Stres Ölçeği	Bilişsel Esneklik Ölçeği
r	-0,149
p	0,011*

r: Pearson Korelasyon Analizi, *p<0,05

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre algılanan stres ve bilişsel esneklik düzeylerine ilişkin bulgular

Kadınların ASÖ puan ortalaması, erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır (p<0,05). Annesi ilkokul/ortaokul mezunu olanların BEÖ puan ortalamaları okuryazar olmayan ve lise ve üzeri mezunu olanlardan istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0,01). Diğer annelerin eğitim durumları arasında BEÖ puanları açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>0,05). Öğrencilerin yaş, sınıf, kardeş sayısı, gelir durumu, çalışma durumu, yaşadığı yer ve baba eğitim durumu gibi sosyodemografik özelliklerine göre ASÖ ve BEÖ puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (p>0,05) (Tablo 5).

Tablo 5. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ile Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) Puanlarının Değerlendirilmesi

Genel Özellikler		n	ASÖ	BEÖ
			Ort.±SS	Ort.±SS
Yaş grubu	20 yaş ve altı	156	27,71±7,44	39,49±3,08
	20 yaş üzeri	136	27,32±6,47	39,36±2,52
Cinsiyet	t; p		0,481; 0,395	0,387; 0,699
	Kadın	241	27,92±6,64	39,37±2,67
Sınıf	Erkek	51	25,67±8,31	39,73±3,48
	t; p		2,103; 0,036*	-0,827; 0,409
Sınıf	1. Sınıf	93	27,28±7,55	39,29±2,88
	2. Sınıf	61	28,89±7,66	39,18±3,30
	3. Sınıf	64	27,33±6,13	40,02±2,76
	4. Sınıf	74	26,89±6,38	39,30±2,33
Kardeş sayısı	F; p		1,026; 0,382	1,208; 0,307
	İki kardeş ve altı	127	27,77±6,97	39,42±2,64
	Üç kardeş	85	27,12±7,24	39,19±3,38
	Dört kardeş ve üzeri	80	27,58±6,84	39,43±2,83
Gelir durumu	F; p		0,224; 0,800	0,478; 0,620
	Gelir gideri karşılıyor	207	27,09±6,60	39,54±2,78
Sağlık güvencesi	Gelir gideri karşılamıyor	85	28,60±7,81	39,15±2,92
	t; p		-1,684; 0,093	1,066; 0,287
Çalışma durumu	Var	268	27,35±7,09	39,52±2,74
	Yok	24	29,50±5,59	38,42±3,60
Yaşanılan yer	t; p		-1,444; 0,150	1,838; 0,067
	Çalışıyor	31	27,42±9,25	38,58±3,47
Anne eğitim durumu	Çalışmıyor	261	27,54±6,70	39,53±2,73
	t; p		-0,091; 0,928	-1,773; 0,077
Baba eğitim durumu	Aile yanı	153	27,29±6,90	39,55±2,80
	Yurtta	104	28,56±6,42	38,94±3,15
Anne eğitim durumu	Diğer	35	25,49±8,58	39,43±2,83
	F; p		2,734; 0,067	0,616; 0,541
Baba eğitim durumu	Okur-yazar değil	42	28,95±7,41	39,44±2,63
	İlkokul/ortaokul	199	26,97±7,12	40,33±2,70
Baba eğitim durumu	Lise ve üzeri	51	28,51±5,93	39,43±2,83
	F; p		2,008; 0,136	6,270; 0,002**
Baba eğitim durumu	İlkokul/ortaokul ve altı	195	27,64±7,09	39,35±2,80
	Lise mezunu	66	27,33±6,97	39,74±2,71
Baba eğitim durumu	Üniversite mezunu	31	27,26±6,63	39,43±2,83
	F; p		0,071; 0,931	0,223; 0,801

t: Student t-Testi, F: Tek Yönlü ANOVA Testi, *p<0,05, **p<0,01

TARTIŞMA

Stres insanın normal işlevlerini olumsuz yönde etkilediği gibi, insanda değişik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olarak yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (18). Hemşirelik öğrencilerinin öğrenme süreçlerinde uzun süreli ve kontrol edilemeyen çok fazla stresöre maruz kalmasının hem profesyonel kimlik gelişimlerini hem de sağlığını olumsuz yönde etkilediği, eleştirel düşünme ve karar verme yeterliliklerini bozarak akademik başarılarını düşürdüğü ve çeşitli sağlık sorunları açısından yüksek risk oluşturduğu bilinmektedir (16). Öğrencilerinin bu değişikliklere uyum sağlayabilmesi veya karşı karşıya kaldığı sorunlara farklı baş etme yolları bulabilmesi ve kendini yeterli hissetmesi bilişsel esnekliği

beraberinde gerektirmektedir (5). Bu bağlamda araştırma, hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada, öğrencilerin algıladıkları stresin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Hemşirelik öğrencileri öğrenci olmanın verdiği sorumlulukların yanı sıra aynı zamanda yoğun uygulama alanında staja çıkma, hastane ortamında sağlığını yitirmiş ve/veya terminal dönemdeki bireylere bakım verme, eğitimciler ile klinik alanda çalışanlar arasında zaman zaman yaşanan iletişim sorunları ile başa çıkmak zorunda kalma gibi nedenlerden dolayı birçok stresörlere maruz kalabilmekte ve bu nedenlerden dolayı stres deneyimlemektedirler (3,18). Bublitz ve ark. (19), Abouelfetth



ve Ateeq⁽²⁹⁾, Labrague⁽²¹⁾ hemşirelik öğrencilerinin stres düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmalarda, öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin orta düzeyde olduğunu saptamışlardır. Çalışmanın bu bulgusu, yapılan çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Benzer şekilde öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, bir sorunla karşılaştığında sorunu kontrol edebilme, sorunun çözümünde çok sayıda çözüm yolu üretebilme ve her zaman kullanılan çözümlerden farklı düşünebilme becerisine sahiptirler^(6,22). Hemşirelikte bilimsel sorun çözme yöntemi olan hemşirelik sürecinin kullanımında, hemşirelerin bilişsel esnekliklerinin yüksek olması oldukça önemlidir. Buğa ve ark.⁽²²⁾, Kercood ve ark.⁽²³⁾, Laçın ve Yalçın⁽²⁴⁾ üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışmalarda, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin oldukça yüksek olduğunu saptamışlardır. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre, cinsiyet, stres düzeyi, sosyal yetkinlik beklentisi, otoriter anne-baba tutumu, problem çözme becerisi, bağlanma stilleri, öz-duyarlılık, değişime açık performans, kişilik özellikleri, bilişsel esneklik üzerinde oldukça etkilidir. Çalışmada, hemşirelik öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin literatürdeki benzer çalışmalarda yer alan öğrencilerden daha düşük çıkması hemşirelik öğrencilerinin hem eğitim alanında hem de uygulama alanında karşılaştıkları sorunlarla baş etmede zorlanabileceklerini düşündürdü.

Öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında negatif yönde zayıf bir ilişki belirlenmiştir. Öğrencilerin stres düzeyleri arttıkça, bilişsel esneklik düzeylerinin azaldığı saptandı. Literatürde öğrencilerin algıladıkları stres düzeyleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Altunkol⁽⁴⁾ ve Han ve ark.'nın⁽²⁵⁾ çalışmalarında, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin stres düzeylerinin düşük olduğu belirtilmiştir. Stresin, bireyin üzerinde hissetmiş olduğu baskı olduğu düşünüldüğünde, bireyin esnek bakış açısına sahip olması ve bilişsel esnekliğinin yüksek olması bu baskıyı daha az hissetmesini ve kalıcı çözümler bulmasını sağlayacaktır⁽⁴⁾. Çalışmadan elde edilen bu sonuçlar, genel geçer ilkeler ile uyumludur.

Kadın öğrencilerin algıladıkları stres puan ortalamasının erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Amerika Psikoloji Derneği'nin 2017 yılındaki raporuna göre, kadınların erkeklerle göre daha fazla stres yaşadıkları belirtilmiştir⁽²⁶⁾. Anbumalar ve ark.'nın⁽²⁷⁾ üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin cinsiyete göre farklılığını araştırdığı çalışmada, kız öğrencilerin stres puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Torres-Montiel ve ark.'nın⁽²⁸⁾ algılanan stresin cinsiyetler arasındaki farkı araştırdıkları çalışmada, kadınların stres puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu gibi, desteklemeyen çalışmalar da literatürde yer almaktadır. Ekinci, Şahin Altun ve Can⁽³⁾, Eskin ve ark.⁽¹⁸⁾ ve Saleh, Camart ve Romo⁽²⁹⁾ yaptıkları çalışmalarda, kadınlar ile erkeklerin algıladıkları stres puanları arasında fark olmadığını saptamışlardır. Araştırmanın bu bulgusu, cinsiyetin hemşirelik mesleğinde önemli olmadığını ancak, meslekteki kadınların daha fazla stres yaşadıklarını göstermektedir. Bu durum sosyo-kültürel faktörlerin kadına yansımalarının bir sonucu olarak değerlendirilebilir.

Annesi ilkököl/ortaokul mezunu olanların BEÖ puan ortalamaları okuryazar olmayan ve lise ve üzeri mezunu olanlardan istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Annelerin eğitim düzeyinin artması, çocukların gelişimi, sorunları çözebilmeleri ve bunları uygularken kendilerini yetkin hissedebilmeleri konusunda daha fazla bilgi birikimine sahip olmalarını sağlarken, aynı zamanda daha fazla araştırmaya, daha zengin öğrenim ortamlarına ve terapötik iletişim becerilerine daha fazla ilgi göstermelerine katkıda bulunmaktadır. Bu bakımdan eğitim düzeyi yüksek alan annelerin ve çocuklarının bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir^(6,30,31). Araştırmanın bu bulgusu literatür ile tutarlık göstermemesine rağmen, ülkemizdeki kadın eğitim düzeyini ve mevcut koşullar içinde hemşirelik öğrencilerinin kendilerini bilişsel esneklik açısından geliştirdiklerinin somut bir göstergesidir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Hemşirelik fakültesi öğrencilerinin algıladıkları stres ve bilişsel esneklik düzeylerinin orta seviyede olduğu, aynı zamanda algılanan stres düzeyi ile bilişsel

esneklik düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin stresi algılama durumlarının cinsiyete, sınıf düzeylerine, gelir durumlarına, sağlık güvencesinin olma durumlarına ve yurtda kalma durumlarına göre farklılık gösterdiği, bilişsel esneklik puanlarının ise sınıf düzeylerine, sağlık güvencesi olma durumlarına, çalışma durumlarına, annesinin eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda, hemşirelik öğrencilerinin hem akademik hem de sosyal yaşamda stresli durumlarda bilişsel esneklik düzeylerine yönelik farkındalık oluşturulması ve aynı zamanda bu sorun ile baş etmeye yönelik sağlık davranışları kazandırılması için eğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanması önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Ersever OG. Stresin ruh hastalığıyla ilişkisini içeren çok faktörlü kavramsal bir model. H.Ü. Edebiyat Fakültesi Dergisi. 1985; 33-9.
2. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal and coping. NewYork: Springer, 1984.
3. İkinci M, Altun ÖŞ, Can G. Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenme. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi. 2013;4(2):67-74.
4. Altunkol F. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. 2011.
5. Çelikkaleli Ö. Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. Eğitim ve Bilim. 2014;39(176):339-46.
6. Asıcı E, İkiz FE. Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2015;35:191-211.
7. Stevens AD. Social problem-solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at-risk young children. Unpublished doctoral thesis Available from ProQuest Dissertations and Theses database, 2009.
8. Martin MM, Rubin RB. A new measure of cognitive flexibility. Psychological Reports. 1995;76:623-26. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
9. Martin MM, Anderson CM. The cognitive flexibility scale: Three validity studies. Communication Repots. 1998;11:1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
10. Bilgin M. Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2009;3(36):142-57.
11. Bedel A, Ulubey E. Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 2015;14(55):291-300. <https://doi.org/10.17755/esosder.91623>
12. Parks MR. Communication competence and interpersonal control. In M. L. Knapp ve G. R. Miller (Eds.), Handbook of interpersonal communication. CA: Sage: Beverly; 1994.
13. Dunleavy K, Martin M. A convergent validity study of the decision-making collaboration scale. American Journal of Psychology. 2006;8(2):339-44.
14. Peker A, Çukadar F. Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. 2016;6(2):66-79.
15. Gündüz B. Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. 2013;13(4):2071-85.
16. Karaca A, Yıldırım N, Ankaralı H, Açıkgöz F, Akkuş D. Hemşirelik öğrencileri için algılanan stres, biyo-psikososyal yanıt ve stresle baş etme davranışları ölçeklerinin Türkçeye uyarlanması. Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği. 2015;6(1):5-25.
17. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior. 1983;24:385-96. <https://doi.org/10.2307/2136404>
18. Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, Dereboy Ç. Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. In New/Yeni Symposium Journal. 2013;51(3):132-40.
19. Bublitz S, Guido LDA, Lopes LFD, Freitas EDO. Association between nursing students' academic and sociodemographic characteristics and stress. Texto & Contexto-Enfermagem. 2016;25(4):1-7. <https://doi.org/10.1590/0104-07072016002440015>
20. Abouelfetto A, Ateeq EA. Nursing students perceived stress and academic achievement: the role of emotional intelligence. International Journal of Current Research. 2013;5(10):3168-71.
21. Labrague LJ. Stress, stressors, and stress responses of student nurses in a government nursing school. Health Science Journal. 2014;7(3):424-35.
22. Buğa A, Özkamalı E, Altunkol F, Çekiç A. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 2018;2(1):48-58.
23. Kercood S, Lineweaver TT, Frank CC, Fromm ED.



Cognitive flexibility and its relationship to academic achievement and career choice of college students with and without attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Postsecondary Education and Disability*. 2017;30(4):329-44.

24. Laçın BGD, Yalçın İ. Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2018. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018037424>

25. Han DH, Park HW, Koe BS, Na C, Na, DHE, Zaichkowsy L. Performance enhancement with low stress and anxiety modulated by cognitive flexibility. *Korean Neuropsychiatric Association*. 2011;8(3):221-26. <https://doi.org/10.4306/pi.2011.8.3.221>

26. American Psychological Association (APA). Stress in America 2017 Snapshot: Coping with Change. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2016/coping-with-change.pdf>. 10 Ağustos 2018.

27. Anbumalar C, Agines D, Jaswanti VP, Priya D, Reniangelin D. Gender differences in perceived stress levels and coping strategies among college students. *The International Journal of Indian Psychology*. 2017;4(4):22-33.

28. Torres-Montiel S, Pelaez-Hernandez V, Robles-Urbe B, Perez-Caba-As E, Figueroa-Herrera F, Orea-Tejeda, A. ve ark. Gender differences in perceived stress, psychological well-being and therapeutic compliance. *European Respiratory Journal*. 2017;50:PA3897.

29. Saleh D, Camart N, Romo L. Predictors of stress in college students. *Frontiers in Psychology*. 2017;8(19):1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>

30. Üzümcü B, Müezzini EE. Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*. 2018;8(1):8-25. <https://doi.org/10.19126/suje.325679>

31. Esen-Aygun H. The relationship between pre-service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research*. 2018;77:105-28.