Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Sciences

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 8, Sayı: 52, Haziran 2021, s. 184-189

ISSN: 2149-0821 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/SOBIDER.51476>

Dr. Öğr. Üyesi Hakime ASLAN

İnönü Üniversitesi Hemşirelik Esasları ABD, hakime.aslan@inonu.edu.tr

Dr. Öğr. Üyesi Hatice ÖNTÜRK AKYÜZ

Bitlis Eren Üniversitesi, onturk65@hotmail.com

Şahin GÜNEŞ

Sema ACAT

Melike YEŞİLMEN

Rojda CANER

BİR ÜNİVERSİTEDE OKUYAN HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN SINAV STRESİ DÜZEYLERİ

Özet

Bu araştırma, hemşirelik bölümü öğrencilerinin yaşadığı sınav stresi, stres nedenleri ve başa çıkma yollarını değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı tipteki bu çalışma, Bitlis Eren Üniversitesinde Mart-Mayıs 2020 tarihleri arasında yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini ilgili üniversitenin hemşirelik bölümünde okuyan öğrenciler oluşturmuştur. Çalışmada örneklem seçimine gidilmemiş, tüm evrene ulaşmak hedeflenmiştir. Toplam 264 öğrenci ile araştırma yürütülmüştür. Veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuş online soru formu kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için IBM SPSS 23 paket programı kullanıldı. Niteliksel veriler, Pearson Ki-Kare testi ve Continuity (Yates) Düzeltmeli Ki-Kare testi kullanılarak değerlendirildi. Araştırmaya katılan öğrencilerin %49.6'sının sınav kelimesinin kendisi için heyecan, korku, panik ve stres kelimelerinin hepsi anlamına geldiği, %39'unun sınavdan bir hafta önce sınav stresinin başladığı, %36'sının gelecek kaygısı olması nedeniyle sınav stresi yaşadığı, %39'unun sınav stresinin hayatını fazla derecede etkilediği, %48.1'inin sınav esnasında kişiyi en fazla olumsuz etkileyen durumun dersin zorluk derecesinin olduğu, %50'sinin sınav esnasında en fazla olumsuz

etkilendiği çevresel faktörün gürültü düzeyi olduğu, %26.9'unun sınav esnasında stresle başa çıkma yönteminin derin nefes alıp verme olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucunda hemşirelik öğrencilerinin sınav stresi düzeylerinin yüksek olduğu ve stres düzeyini etkileyen pek çok faktör olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Başa çıkma, Öğrenci, Stres, Sınav stresi

EXAM STRESS LEVELS OF NURSING DEPARTMENT STUDENTS IN A UNIVERSITY

Abstract

This study was conducted to evaluate the exam stress experienced by the nursing students, their causes of stress and their coping methods. This descriptive study was conducted at Bitlis Eren University between March-May 2020. The universe of the study was formed by the students studying in the nursing department of the relevant university. In the study, no sample selection was made, it was target to reach the whole universe. The research was conducted with a total of 264 students. In order to collect data, a questionnaire created by the researchers was used. IBM SPSS 23 package program was used for statistical analysis of the data. Qualitative data were evaluated using the Pearson Chi-Square test and the Continuity (Yates) Corrected Chi-Square test. It was determined that 49.6% of the students participating in the study mean the words excitement, fear, panic and stress for the exam word itself. It was determined that 39% of the exam stress started one week before the exam, 36% experienced exam stress due to future anxiety, and 39% had a significant impact on their life. It was determined that 48.1% of the situation that most negatively affected the person during the exam was the difficulty level of the lesson, 50% was the environmental factor that was affected the most during the exam, and 26.9% was the method of coping with stress during the exam was deep breathing. As a result of this study, it was determined that the exam stress levels of nursing students are high and there are many factors affecting their stress level.

Keywords: Coping, Student, Stress, Exam stress

GİRİŞ

Modern yaşam; genellikle rekabetçilik, üretkenlik talepleri, aşırı bilgi yüklenmesi ve diğer birçok modern stres kaynaklarını içeren çılgın bir ritmi içinde barındırmaktadır. Bu ritim, bireyler üzerinde önemli ve sürekli bir baskı oluşturmakta ve bireyleri daha fazla ve iyi performans göstermeye yöneltmektedir (Carneiro vd., 2015). Özellikle yüksek öğrenim, bireylerin özellikle ek baskı ve stres yaşamasına sebep olma eğiliminde olduğu bir dönemdir. Bunun nedeni, çalışma hayatına başlamadan önce hem okul hem de işyeri ortamının korkularını ve baskısını birleştiren bir geçiş dönemini oluşturmasıdır (Goebert vd., 2009). Öğrenciler, üniversite eğitimi süresince mevcut eğitim politikalarının gerektirdiği şekilde, özerkliğe ve sürekli değerlendirmeye tabi tutulurlar. Artan iş ve ders yükü stresli olarak algılanır ve genellikle ruhsal bozukluklara ve öğrencilerin bilişsel performanslarının beklenenin altında olduğu algısına yol açar (Strous vd., 2012). Modern hayattaki değişimlere paralel olarak karmaşık ve hızla değişen sağlık hizmetleri hemşirelik mezunlarının da daha yüksek bilgi, klinik muhakeme ve liderlik becerilerine sahip olmalarını gerektirmektedir. Bununla birlikte,

üniversiteye kabul kriterlerinin zorlaşması ve zorlu müfredat, daha rekabetçi ve stresli öğrenme ortamlarının oluşmasına neden olmuştur (Goff, 2011).

Stres, talepler ve stres etkeni ile başa çıkma algısı arasındaki uyumsuzluk olarak tanımlanabilir (Borghi vd., 2021). Ayrıca stres, "olumsuz dış etkilere yanıt olarak ortaya çıkan ve fiziksel sağlığı etkileyebilen, genellikle kalp atış hızında artış, kan basıncında artış, kas gerginliği, sinirlilik ve depresyon ile karakterize zihinsel veya duygusal olarak yıkıcı veya üzücü bir durum" olarak da tanımlanır (Alsalhi vd., 2018). Üniversiteye başlamak tüm bireyler için büyük önem taşımakta ve kritik bir dönem olarak ifade dilmektedir. Öğrenciler üniversiteye başladıkları ilk dönemde önemli bir oryantasyon sorunu çekmektedir. Öğrenciler çok fark etmeseler de bu durum karşısında yoğun bir stres yaşamaktadırlar. Bunu sırasıyla akademik kaygılar, ekonomik gelir ve çevresel faktörler izlemektedir (Akten, 2018).

Hemşirelik eğitimi öğrencilerin bilgi, tutum ve becerilerini kullanmalarını sağlayan, onları hemşirelik mesleğinin temel felsefesini kazandırmayı hedefleyen, teorik ve klinik uygulama alt boyutu olan formal bir eğitim programıdır. Hemşirelik öğrencileri eğitim yaşantılarının ilk anlarından itibaren akademik performanslarını ve yaşam kalitelerini etkileyen stres unsurları ile karşı karşıya kalmaktadır (Yılmaz vd., 2017). Yapılan çalışmalarda ekonomik sorunlar, aileden ayrılma, oryantasyon problemleri, akademik başarısızlık, bilgi ve beceri eksikliği gibi sorunların öğrencilerin stres yaşamalarına neden olduğu belirlenmiştir (Altıok ve Üstün, 2013; Labrague, 2013; Zyga, 2013). Altıok ve Üstün'ün yapmış oldukları nitel araştırmada öğrencilerin stresleri, klinik uygulama, kuramsal eğitim, sosyal ve kişisel yaşam olmak üzere dört temel kategori altında toplandığını saptamıştır (Altıok ve Üstün, 2013). Hemşirelik öğrencileri, diğer üniversite öğrencilerine benzer stres faktörlerinin yanı sıra klinik deneyim ile ilgili de yoğun stres yaşamaktadırlar (Magnussen ve Amundson, 2003). Ayrıca yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerinde görülen stresin temel nedenlerinden birinin de sınavlar olduğunu göstermektedir (Demirci vd., 2013; Engin vd., 2016). Sınav şekli, sınav görevlilerinin tutumu, fiziksel ortam, öğrencinin bulunduğu sınıf ve ders yoğunluğu gibi faktörler öğrencide davranış kontrolünü güçleştirmekte ve strese neden olmaktadır (Demirci vd., 2013; Engin vd., 2016). Literatürde hemşirelik öğrencilerinin stres düzeylerini etkileyen faktörleri inceleyen pek çok araştırma bulunmaktadır. Ancak sınav stresi ile ilgili araştırmaların yeterli düzeyde olmadığı görülmüştür. Bu nedenle, bu araştırma hemşirelik bölümü öğrencilerinin yaşadığı sınav stresi, stres nedenleri ve başa çıkma yollarını değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın tipi: Araştırma tanımlayıcı tiptedir.

Evren-Örneklem:

Bu araştırma Bitlis Eren Üniversitesinde, Mart-Mayıs 2020 tarihleri arasında yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini ilgili üniversitenin hemşirelik bölümünde okuyan tüm öğrenciler oluşturmuştur (320). Araştırmada örneklem seçimine gidilmemiş, tüm evrene ulaşmak hedeflenmiştir. Araştırmaya katılmak istemeyen (44) ve veri toplama formlarını eksik/hatalı dolduran (12) öğrenciler araştırma dışında bırakılmıştır. Araştırmaya katılmada gönüllü olan 264 öğrenci ile araştırma yürütülmüştür. Evrenin %82.5'ine ulaşılmıştır.

Verilerin toplanması:

Veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuş online soru formu kullanılmıştır. İlgili form araştırmacılar tarafından literatür taranarak oluşturulmuştur (Batıgün, ve Kayış, 2014; Savcı ve Aysan, 2014). Oluşturulan soru formu Google Formlara aktarılmış ve formun linki öğrencilere mail ya da WhatsApp aracılığıyla paylaşılmıştır. Veri toplama formalarının doldurulması yaklaşık 5-10 dakika sürmüştür.

İstatistiksel analiz

Verilerin istatistiksel analizi için IBM SPSS 23 paket programı kullanıldı. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ve stres kaynakları ile ilgili veriler sayı ve yüzde ile verilmiştir. Niteliksel veriler, Pearson Ki-Kare testi ve Continuity (Yates) Düzeltmeli Ki-Kare testi kullanılarak değerlendirildi.

Etik onay

Araştırma yürütölmeye başlamadan önce Bitlis Eren Üniversitesi Etik Kurulundan etik onay (Karar numarası: 2020/02-XII) ve üniversite dekanlığından yazılı kurum izni alınmıştır. Araştırma ile ilgili gerekli açıklamalar veri toplama formuna eklenmiş ve araştırmaya katılan öğrencilerden yazılı onam alınmıştır.

BULGULAR

Hemşirelik öğrencilerine ilişkin sosyo-demografik özelliklerin dağılımı Tablo 1’de verilmiştir. Çalışma katılan öğrencilerin % 69.7’si (n=184) kadın, % 30.3’ü (n=80) erkek, % 97’si bekar, % 78.4’ü (n=207) 18-22 yaş aralığında, % 63.6’sının (n=168) aylık geliri 0-500 TL arasındadır ve %49.2’si (n=130) ailesiyle birlikte yaşamaktadır.

Tablo 1. Öğrencilerin ilişkin sosyo-demografik özellikleri (n=264)

Sosyo-Demografik Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	184	69.7
	Erkek	80	30.3
Medeni durum	Bekar	256	97.0
	Evli	8	3.0
Yaş grubu	18-22 yıl	207	78.4
	23-27 yıl	50	18.9
	28-32 yıl	7	2.7
Aylık gelir durumu	0-500 ₺	168	63.6
	500-1000 ₺	47	17.8
	1000-1500 ₺	19	7.2
	1500-2000 ₺	11	4.2
	2000 ₺ ve üzeri	19	7.2
Yaşanılan yer	Aileyle birlikte	130	49.2
	Öğrenci evi	20	7.6

KYK yurdu	91	34.5
Özel yurt	9	3.4
Diğer	14	5.3

n: sayı

Hemşirelik öğrencilerinin %49.6'sının (n=131) sınav kelimesinin kendisi için heyecan, korku, panik ve stres kelimelerinin hepsi anlamına geldiğini düşünmektedir.

Hemşirelik öğrencilerinin %37.1'inin (n=98) sınava hazırlanırken 1-7 gün arası süreyle çalıştığı, %39'unun (n=103) sınavdan bir hafta önce sınav stresinin başladığı, %63.6'sının (n=168) kaygılanılan bir durumla karşılaştığında çözüm yolu aramaya çalıştığı, %36'sının (n=95) gelecek kaygısı olması nedeniyle sınav kaygısı yaşadığı, %39'unun (n=103) sınav stresinin hayatını fazla derecede etkilediği, %62.5'inin (n=165) sınav öncesi stresten dolayı sınavda bilinenlerin bazılarını unuttuğu, %33.7'sinin (n=89) sınav esnasında meydana gelen stresin heyecan ve panik nedeniyle olduğu, %48.1'inin (n=127) sınav esnasında kişiyi en fazla olumsuz etkileyen durumun dersin zorluk derecesinin olduğu, %50'sinin (n=132) sınav esnasında en fazla olumsuz etkilendiği çevresel faktörün gürültü düzeyi olduğu, %33.3'ünün (n=88) sınav stresinin meydana getirdiği fizyolojik etkisinin baş ağrısı/dönmesi olduğu, %37.5'inin (n=99) sınav stresinin meydana getirdiği psikolojik/duygusal etkisinin dikkat/konsantrasyon bozukluğu olduğu, %26.9'unun (n=71) sınav esnasında stresle başa çıkma yönteminin derin nefes alıp verme olduğu ve %35.2'sinin (n=93) stres durumuyla başa çıkılamadığı düşünüldüğünde yardım alınan kişinin arkadaşlar olduğu saptandı.

Hemşirelik öğrencilerinin %19.3'ünün (n=51) sınav stresinden dolayı tedavi aldığı saptandı, bu öğrencilerin ise %31.4'ünün (n=16) aldığı tedavinin psikolog/psikiyatri görüşmesi olduğu saptandı.

Hemşirelik öğrencilerinin %19.3'ünün (n=51) yaşanan sınav stresi nedeniyle kötü alışkanlıklara yöneldiği ve bu öğrencilerin %72.5'inin (n=37) kötü alışkanlık olarak sigaraya yöneldiği saptandı (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin sınav stres düzeylerine ilişkin özelliklerinin dağılımı (n=264)

Sınav Stres Düzeyine İlişkin Özellikler		n	%
Sınav kelimesinin kişi için geldiği anlamlar	Heyecan	22	8.3
	Korku	14	5.3
	Panik	6	2.3
	Stres	91	34.5
	Hepsi	131	49.6
Sınavlara hazırlanırken çalışılan süre	1-24 saat	43	16.3
	1-7 gün	98	37.1
	2-4 hafta	62	23.5
	2 ay	11	4.2
	Her gün	50	18.9

Sınav stresi başlangıç zamanı	Sınav esnasında	26	9.8
	Sınavdan bir ay önce	63	23.9
	Sınavdan bir hafta önce	103	39.0
	Sınavdan hemen önce	72	27.3
Kaygılanılan bir durumla karşılaşıldığında düşünülenler	Baş edilemeyeceğini düşünme	59	22.3
	Başka bir işe yönelme	22	8.3
	Çözüm yolu aramaya çalışma	168	63.6
	Yardım alma	15	5.7
Sınav kaygısı nedenleri	Aile baskısı	12	4.5
	Daha önce yaşanmış başarısızlıklar	40	15.2
	Gelecek kaygısı	95	36.0
	Kendine güvensizlik	39	14.8
	Yüksek beklenti düzeyi	60	22.7
	Diğer	18	6.8
Sınav stresinin kişinin hayatına etki etme derecesi	Çok az	17	6.4
	Az	43	16.3
	Fazla	103	39.0
	Çok fazla	98	37.1
	Diğer	3	1.1
Sınav öncesi stresten dolayı sınavda bilinenleri unutma durumu	Hiç unutmaz	18	6.8
	Bazılarını unuttur	165	62.5
	Çoğunu unuttur	58	22.0
	Hepsini unuttur	17	6.4
	Diğer	6	2.3
Sınav esnasında kişide meydana gelen stresin nedenleri	Heyecan ve panik	89	33.7
	Sınava hazırlığın yeterli olmayışı	68	25.8
	Sınavı yetiştirememme korkusu	37	14.0
	Sınavın zorluğu	48	18.2
	Diğer	22	8.3
Sınav esnasında kişiyi en fazla olumsuz etkileyen durumlar	Arkadaşların tutumu	9	3.4
	Gözetmenin tutumu	27	10.2
	Ders hocasının tutumu	71	26.9
	Dersin zorluk derecesi	127	48.1
	Diğer	30	11.4
Sınav esnasında kişiyi en fazla olumsuz	Gürültü düzeyi	132	50.0

etkileyen çevresel faktörler	Işık düzeyi	14	5.3
	Ortamın havası	32	12.1
	Ortamın ısısı	44	16.7
	Öğrenci yoğunluğu	42	15.9
Sınav stresinin kişideki fizyolojik etkileri	Baş ağrısı/dönmesi	88	33.3
	Bulantı/kusma	18	6.8
	İştah bozukluğu	61	23.1
	Karın ağrısı	44	16.7
	Mide ağrısı	18	6.8
	Diğer	35	13.3
Sınav stresinin kişideki psikolojik/duygusal etkileri	Dikkat/konsantrasyon bozukluğu	99	37.5
	Huzursuzluk	93	35.2
	Karamsarlık	28	10.6
	Öfke	12	4.5
	Titreme	23	8.7
	Diğer	9	3.4
Sınav esnasında stresle başa çıkma yöntemleri	Derin nefes alıp verme	71	26.9
	Dizi, bacağı ve kolları oynatma	54	20.5
	Dua vb. telkinde bulunma	70	26.5
	Gözleri kapatıp bir süre dinlenme	39	14.8
	Su, şeker vb. kullanma	17	6.4
	Diğer	13	4.9
*Sınav kaygısıyla baş etme yöntemleri	Müzik dinlemek	145	54.9
	Sosyal aktivite	92	34.8
	Oyun oynamak	59	22.3
	Egzersiz yapmak	47	17.8
	Meditasyon	19	7.2
	Alışveriş yapmak	41	15.5
	Diğer	34	12.9
Stres durumuyla başa çıkamadığı düşünüldüğünde yardım alınan kişiler	Aile	61	23.1
	Arkadaşlar	93	35.2
	Psikolog	4	1.5
	Rehberlik danışmanlık	17	6.4
	Diğer	89	33.7
Sınav stresinden dolayı tedavi alma durumu	Evet	51	19.3
	Hayır	213	80.7

Sınav stresinden dolayı alınan tedaviler (n=51)	Bitkisel ilaç tedavisi	9	17.6
	Medikal ilaç tedavisi	9	17.6
	Psikolog/psikiyatri görüşmesi	16	31.4
	Tamamlayıcı tedavi	8	15.7
	Diğer	9	17.6
Yaşanılan sınav stresinin kötü alışkanlıklara yönlendirme durumu	Evet	51	19.3
	Hayır	213	80.7
*Yaşanılan sınav stresi nedeniyle yönelinen kötü alışkanlıklar (n=51)	Sigara	37	72.5
	Alkol	4	7.8
	Madde kullanımı	4	7.8
	Diğer	6	11.8

**Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.*

Cinsiyete göre öğrencilerin sınava hazırlanırken çalıştığı süreler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı ($p=0.020$; $p<0.05$). Kadınlarda her gün sınava çalışma oranı (%20.7), erkeklerden (%15) yüksek saptandı.

Cinsiyete göre öğrencilerin sınav esnasında en çok etkilendikleri olumsuz durumlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı ($p=0.017$; $p<0.05$). Kadınlarda dersin zorluk derecesi sınav esnasında olumsuz etkileyen faktör olarak görenlerin oranı (%50.5), erkeklerden (%42.5) yüksek saptandı.

Cinsiyete göre öğrencilerin sınav esnasında en fazla etkilendikleri olumsuz çevresel faktörler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı ($p=0.007$; $p<0.01$). Kadınlarda ışık düzeyini olumsuz çevresel faktör olarak görenlerin oranı (%6.5), erkeklerden (%2.5) yüksek saptandı.

Cinsiyete göre öğrencilerin sınav esnasında en fazla etkilendikleri olumsuz fizyolojik faktörler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı ($p=0.003$; $p<0.01$). Kadınlarda mide bulantısını olumsuz fizyolojik faktör olarak görenlerin oranı (%8.7), erkeklerden (%2.5) yüksek saptandı.

Cinsiyete göre öğrencilerin sınav esnasında stresle başa çıkma yöntemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı ($p=0.040$; $p<0.05$). Erkeklerde stresle başa çıkmak için su, şeker vb. kullanma oranı (%13.8), kadınlardan (%3.3) yüksek saptandı.

Cinsiyete göre öğrencilerin sınav stresinden dolayı tedavi alma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı ($p=0.040$; $p<0.05$). Erkeklerde sınav stresinden dolayı tedavi alma oranı (%27.5), kadınlardan (%15.8) yüksek saptandı.

Cinsiyete göre öğrencilerin yaşadıkları sınav stresinden ötürü kötü alışkanlıklara yönelme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı ($p=0.001$; $p<0.01$). Erkeklerde yaşadıkları sınav stresinden ötürü kötü alışkanlıklara yönelme oranı (%41.3), kadınlardan (%9.8) yüksek saptandı (Tablo 3).

Tablo 3. Hemşirelik öğrencilerinin cinsiyete göre sınav stres düzeylerine ilişkin özelliklerinin değerlendirilmesi

Sınav Stres Düzeyine İlişkin Özellikler		Cinsiyet		χ^2	p
		Kadın (n=184)	Erkek (n=80)		
		n (%)	n (%)		
Sınavlara hazırlanırken çalışılan süre	1-24 saat	28 (%15.2)	15 (%18.8)	11.638	0.020*
	1-7 gün	59 (%32.1)	39 (%48.8)		
	2-4 hafta	52 (%28.3)	10 (%12.5)		
	2 ay	7 (%3.8)	4 (%5)		
	Her gün	38 (%20.7)	12 (%15)		
Sınav esnasında kişiyi en fazla olumsuz etkileyen durumlar	Arkadaşların tutumu	8 (%4.3)	1 (%1.3)	12.040	0.017*
	Gözetmenin tutumu	22 (%12)	5 (%6.3)		
	Ders hocasının tutumu	47 (%25.5)	24 (%30)		
	Dersin zorluk derecesi	93 (%50.5)	34 (%42.5)		
	Diğer	14 (%7.6)	16 (%20)		
Sınav esnasında kişiyi en fazla olumsuz etkileyen çevresel faktörler	Gürültü düzeyi	101 (%54.9)	31 (%38.8)	13.968	0.007**
	Işık düzeyi	12 (%6.5)	2 (%2.5)		
	Ortamin havası	23 (%12.5)	9 (%11.3)		
	Ortamin ısısı	22 (%12)	22 (%27.5)		
	Öğrenci yoğunluğu	26 (%14.1)	16 (%20)		
Sınav stresinin kişideki fizyolojik etkileri	Baş ağrısı/dönmesi	65 (%35.3)	23 (%28.8)	17.643	0.003**
	Bulantı/kusma	11 (%6)	7 (%8.8)		
	İştah bozukluğu	43 (%23.4)	18 (%22.5)		
	Karın ağrısı	34 (%18.5)	10 (%12.5)		
	Mide ağrısı	16 (%8.7)	2 (%2.5)		
	Diğer	15 (%8.2)	20 (%25)		
Sınav esnasında stresle başa çıkma yöntemleri	Derin nefes alıp verme	49 (%26.6)	22 (%27.5)	15.931	0.007**
	Dizi, bacağı ve kolları oynatma	36 (%19.6)	18 (%22.5)		

	Dua vb. telkinde bulunma	58 (%31.5)	12 (%15)		
	Gözleri kapatıp bir süre dinlenme	27 (%14.7)	12 (%15)		
	Su, şeker vb. kullanma	6 (%3.3)	11 (%13.8)		
	Diğer	8 (%4.3)	5 (%6.3)		
Sınav stresinden dolayı tedavi alma durumu	Evet	29 (%15.8)	22 (%27.5)	4.205	0.040*
	Hayır	155 (%84.2)	58 (%72.5)		
Yaşanılan sınav stresinin kötü alışkanlıklara yönlendirme durumu	Evet	18 (%9.8)	33 (%41.3)	33.423	0.001**
	Hayır	166 (%90.2)	47 (%58.8)		

Continuity (Yates) Düzeltmesi ve Pearson Ki-Kare Testi

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

Yaş gruplarına göre öğrencilerin sınav stresinden dolayı tedavi alma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı ($p=0.038$; $p<0.05$). 23 yaş ve üzerinde olanların sınav stresinden dolayı tedavi alma oranı (%29.8), 18-22 yaş arasında olanlardan (%16.4) yüksek saptandı.

Yaş gruplarına göre öğrencilerin yaşadıkları sınav stresinden ötürü kötü alışkanlıklara yönelme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı ($p=0.001$; $p<0.01$). 23 yaş ve üzerinde olanların yaşadıkları sınav stresinden ötürü kötü alışkanlıklara yönelme oranı (%36.8), 18-22 yaş arasında olanlardan (%14.5) yüksek saptandı (Tablo 4).

Tablo 4. Hemşirelik öğrencilerinin yaş gruplarına göre sınav stres düzeylerine ilişkin özelliklerinin değerlendirilmesi

Sınav Stres Düzeyine İlişkin Özellikler		Yaş grubu		χ^2	p
		18-22 yıl (n=207)	23 yıl ve üzeri (n=57)		
		n (%)	n (%)		
Sınav stresinden dolayı tedavi alma durumu	Evet	34 (%16.4)	17 (%29.8)	4.325	0.038*
	Hayır	173 (%83.6)	40 (%70.2)		
Yaşanılan sınav stresinin kötü alışkanlıklara yönlendirme durumu	Evet	30 (%14.5)	21 (%36.8)	14.323	0.001**
	Hayır	177 (%85.5)	36 (%63.2)		

Pearson Ki-Kare Testi

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

TARTIŞMA

Üniversite öğrencileri arasında akademik stres, uzun yıllar ilgi duyulan bir konu olmuştur (Seyedfatemi vd., 2007). Hemşirelik öğrencilerinde stres ve başa çıkma ile ilgili literatür de çok geniştir ve büyümeye devam etmektedir (McCarthy vd., 2018). Bunun nedenini McCarthy ve arkadaşları (2018) hemşireliğin meslek olarak karmaşık doğası, sağlık sistemindeki devam eden değişiklikler ve öğrencilerin mesleklerinin klinik ve akademik gereksinimlerini karşılayacak yeterlilikleri elde etmelerindeki zorluklar olarak açıklamıştır.

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin %49.6'sı sınav kelimesinin kendileri için heyecan, korku, panik ve stresi ifade ettikleri ve %39'unun sınavdan bir hafta önce stres yaşamaya başladıkları ve %39'unun sınav stresinin hayatını fazla derecede etkilediği belirlenmiştir. Öğrenciler için sınavların önemli bir stres faktörü olduğu görülmüştür. Hemşirelik öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, öğrencilerin vize ve final sınavları, araştırma makaleleri ve diğer ödevler gibi akademik stres faktörleri ile sıklıkla karşı karşıya kaldıkları saptanmıştır (Evans ve Kelly, 2004). Anarudha ve arkadaşları (2017) tarafından Tıp Fakültesi öğrencileri ile yapılan araştırmada da akademik müfredatın çokluğu, başarısızlık korkusu ve/veya sınavda kötü performans göstermenin stresin önemli belirleyicileri olduğu saptanmıştır. Literatürde yapılan pek çok araştırmada öğrenciler tarafından bildirilen akademik stres faktörleri temel olarak akademik ortam, sınavlar ve ödevler ile ilişkilendirilmiştir (Al-Zayyat, & Al-Gamal, 2014; Bagcivan vd., 2015; Edwards vd., 2010; Reeve vd., 2013; Shaban vd., 2012). Bu araştırmada elde edilen sonuçların literatür ile uyumlu olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin büyük çoğunluğunun gelecek kaygısı nedeniyle sınav kaygısı yaşadığı ve dersin zorluk derecesinin stresi arttıran en önemli faktör olduğu belirlenmiştir. Shaban ve arkadaşları (2012) kötü not alma ve/veya sınavları geçememe endişesinin öğrencilerde strese neden olan faktörler olarak rapor etmiştir (Shaban vd., 2012). Literatürde yer alan pek çok araştırmanın ortak yönü, öğrencilerin temel stres faktörü olarak akademik başarı (dersler, notlar, sınavlar) konusu olduğu vurgulanmaktadır (Batıgün ve Kayış, 2014; Gülüm, 2018; Sencar ve Yıldız, 2010). Gülüm, üniversite öğrencileri tarafından en çok rapor ettikleri stres verici olayları gelecek kaygısı, okulla ilişkili akademik sorunlar ve kişilerarası ilişki sorunları olarak saptamıştır (Gülüm, 2018). Savcı ve Aysan (2014) da ekonomik sorunları öğrencilerde stres oluşturan önemli bir faktörler olarak ifade etmektedir. Literatürde yer alan başka bir çalışmada, ailenin ekonomik durumunu kötü ve orta düzeyde algılayan öğrencilerin depresyon ve stres düzeylerinin, iyi olduğunu algılayan öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Bilgel vd., 2007). Bu araştırmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun ekonomik seviyelerinin düşük olması, gelecek kaygısını yoğun olarak yaşamalarına ve sınavlarda başarılı olma sorumluluğunu daha fazla hissetmelerine neden olmuş olabilir.

Sınav sırasında öğrencileri olumsuz etkileyen en önemli çevresel faktörün gürültü düzeyi olduğu belirlenmiştir. Baltaş ve Baltaş (2016) hava kirliliği, gürültü, insan yoğunluğunu fiziki çevrenin yaşattığı stres kaynakları olarak ifade etmiştir. Bagcivan ve arkadaşları (2015) 'yoğun teorik dersler', 'kalabalık sınıflar' ve 'monoton ve sıkıcı dersler'i öğrenciler için en stresli koşullar olduğunu saptamıştır (Bagcivan vd., 2015). Çalışkan ve arkadaşları (2018) üniversite öğrencilerinde yaşanan ortamdaki stres kaynakları arasında gürültülü ve kalabalık ortamların

en önemli stres kaynakları olduğunu saptamıştır. Sınav esnasında gürültü öğrencilerin dikkatini dağıtarak ve konsantrasyonunu bozarak daha fazla stres yaşamalarına sebep olabilir.

Öğrencilerde sınav stresinin meydana getirdiği en önemli fizyolojik etkinin baş ağrısı/dönmesi olduğu, psikolojik/duygusal etkinin ise dikkat dağınıklığı/konsantrasyon bozukluğu olduğu belirlenmiştir. Bireyler üzerinde bazı olumlu etkileri olmasına rağmen, uzun süre devam eden stresin hemşirelik öğrencileri üzerinde derin bir bilişsel, duygusal, fizyolojik ve/veya davranışsal etkiye sahip olabileceğini gösteren çok sayıda kanıt bulunmaktadır. Bilişsel etki olarak; etkisiz başa çıkma, korku, kaygı, endişe ve bunalmış hissetme, Duygusal etki olarak, sinirlilik ve bitkinlik, depresif hissetme, özgüvende azalma, konsantrasyon eksikliği, odaklanma ve motivasyonu kaybı, Fizyolojik etki olarak; çarpıntı, bulantı ve kusma, ağlama, sinirlilik ve bitkinlik, baş dönmesi, terleme ve kekemelik yaygın olarak görülmektedir (Chernomas, & Shapiro, 2013; Goff, 2011; Jimenez vd., 2010; Khajehei vd., 2011). Ayrıca literatürde yapılan pek çok araştırmada hemşirelik öğrencilerindeki yüksek stresin hafızayı, konsantrasyonu ve problem çözme becerilerini etkileyebileceğini ve azalmış öğrenme, başa çıkma, düşük akademik performansa yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Al-Kandari & Vidal, 2007; Higginson, 2006; Prymachuk & Richards, 2007). Literatürde yer alan kanıtlar da olduğu gibi bu araştırmada sınavların yarattığı stresin hemşirelik öğrencilerini fiziksel ve psikolojik yönden olumsuz etkilediği belirlenmiştir.

Hemşirelik öğrencilerinin sınav esnasındaki stres ile başa çıkma yollarına baktığımızda; derin nefes alma tekniğinin ve dua etmenin en sık tercih edilen uygulamalar olduğu belirlenmiştir. Musch ve Bröder (1999) de sınav kaygısıyla başa çıkmada gevşeme tekniklerinin önemli bir işlevi olduğunu ifade etmiştir. Paul ve arkadaşları (2007), öğrenciler üzerinde yürüttüğü boylamsal bir çalışmada derin nefes alma tekniğinin stresi azaltarak akademik performansta iyileşme sağladığını gözlemlemiştir. Perciavalle ve arkadaşları da (2017) derin nefes alma tekniklerinin kullanılmasının, günlük yaşamdaki stres yönetiminde etkili bir yol olduğunu bulmuştur. Derin nefes alma tekniği ile hücrelere taşınan oksijen miktarı artmaktadır. Sınav stresi ile başa çıkmada etkili bir yöntem olarak kullanılabilir.

Bu araştırmada öğrencilerin %19.3'ünün sınav stresinden dolayı tedavi aldığı saptanmıştır, bu öğrencilerin ise %31.4'ünün aldığı tedavinin psikolog/psikiyatr görüşmesi olduğu saptanmıştır. Şahin ve arkadaşları, üniversitede hizmet vermekte olan psikolojik danışma ve rehberlik merkezine başvuran öğrencilerde, mesleki (gelecek kaygısı) ve akademik kaygılar, maddi, kişiler arası ve cinsel sorunlar ile ilgili konularda yardım talep ettiklerini belirtmişlerdir (Şahin vd., 1989). Öğrencilerin sınav stresi nedeniyle yardım almaları problem odaklı başa çıkmada ve ruh sağlığının korunması açısından önemlidir. Ayrıca öğrencilerin %19.3'ünün yaşanan sınav stresi nedeniyle kötü alışkanlıklara yöneldiği ve bu öğrencilerin %72.5'inin kötü alışkanlık olarak sigaraya yöneldiği saptanmıştır. Literatürde yer alan araştırmalar stres seviyesi yüksek olan öğrencilerin akademik performansı olumsuz etkileyecek şekilde sağlıksız ve yüksek riskli davranışlarda bulunma olasılıklarını daha yüksek olarak ifade etmektedir (Gadzella, 1994; Gupchup vd., 2004; Trockel vd., 2000). Akademik başarısızlık yaşayan öğrencilerin, ortaya çıkan olumsuz duyguları ve stresi yönetmek için madde kullanımına daha yatkın olmaları beklenen bir durumdur. Bu araştırmada da öğrencilerin sigara kullanmaya başlamaları sınav stresi ile başa çıkmak için kullandıkları bir yöntem olduğu görüşmüştür.

SONUÇ

Sonuç olarak bu araştırmada öğrencilerin sınavı önemli bir stres kaynağı olarak gördükleri belirlenmiştir. Bunun nedeni olarak da gelecek kaygısı ve beklentinin yüksek olmasının en önemli faktörler olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin yaşadıkları sınav stresinin akademik başarılarına etkisi olduğu gibi hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarına yönelik olumsuz etkileri de olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin stres düzeyini azaltmaya yönelik eğitimcilerin farkındalıklarının artırılması, gürültü gibi stres düzeyini arttıran fiziksel koşulların iyileştirilmesi ve öğrencilerin psikolojik destek alabilecekleri danışmanlık birimlerinin kurulması önerilebilir.

Teşekkür: Bu ankete katılan ve dolduran tüm öğrencilere, ayrıca veri toplama aşamasında yardımları için Şahin GÜNEŞ, Sema ACAT, Melike YEŞİLMEN ve Rojda CANER'e teşekkür ederiz.

Çıkar Çatışması: Yazar(lar) bu makalenin yazarlığı ve/veya yayınlanması ile ilgili olarak herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

KAYNAKLAR

- Akten, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Lefkoşa.
- Alsahli, A. H., Almigbal, T. H., Alsahli, H. H., & Batais, M. A. (2018). The relationship between stress and academic achievement of medical students in King Saud University: A cross-sectional study. *Kuwait Med J*, 50(1), 60-65.
- Al-Kandari, F., & Vidal, V. (2007). Correlation of the health-promoting lifestyle, enrollment level, and academic performance of College of Nursing students in Kuwait. *Nursing and Health Sciences*, 9, 112-119.
- Altıok, H.Ö., & Üstün, B. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin stres kaynakları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2): 747-66
- Al-Zayyat, A. S., & Al-Gamal, E. (2014). Perceived stress and coping strategies among Jordanian nursing students during clinical practice in psychiatric/mental health courses. *International Journal of Mental Health Nursing*, 23(4), 326-335.
- Anuradha, R., Dutta, R., Raja, J. D., Sivaprakasam, P., & Patil, A. B. (2017). Stress and Stressors among Medical Undergraduate Students: A Cross-sectional Study in a Private Medical College in Tamil Nadu. *Indian journal of community medicine : official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 42(4), 222-225.

- Bagcivan, G., Cinar, F. I., Tosun, N., & Korkmaz, R. (2015). Determination of nursing students' expectations for faculty members and the perceived stressors during their education. *Contemporary nurse*, 50(1), 58-71.
- Baltaş, Z., & Baltaş, A. (2016). Stres ve başa çıkma yolları. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Batıgün, A. D., & Kayış, A. A. (2014). Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: kişilerarası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri açısından bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-2), 69-80.
- Bilgel, N., Kabataş, B., Atalar, G., Gündüz, Y. (2007). Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Duygu durum Araştırması. Retrieved from <http://eisemp8.inonu.edu.tr/bildiri-pdf/bilgel-kabatas-atalar-gunduz.pdf> .
- Borghi, F., da Silva, P. C., Canova, F., Souza, A. L., Arouca, A. B., & Grassi-Kassisse, D. M. (2021). Acute and chronic effects of exams week on cortisol production in undergraduate students. *bioRxiv*.
- Carneiro, D., Novais, P., Pêgo, J. M., Sousa, N., & Neves, J. (2015). Using mouse dynamics to assess stress during online exams. In *International Conference on Hybrid Artificial Intelligence Systems* (pp. 345-356). Springer, Cham.
- Chernomas, W. M., & Shapiro, C. (2013). Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students. *International journal of nursing education scholarship*, 10(1), 255-266.
- Çalışkan S, Aydoğan S, Işıklı B, Metintaş S, Yenilmez F, Yenilmez Ç (2018) Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve ilişkili olabilecek faktörlerin değerlendirilmesi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı*, 3,40-49.
- Demirci, N., Engin, A. O., Bakay, İ., & Yakut, Ö. (2013). Stres ve stresi ortaya çıkaran durumların öğrenci üzerindeki etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 288-296.
- Edwards, D., Burnard, P., Bennett, K., & Hebden, U. (2010). A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse education today*, 30(1), 78-84.
- Engin, A. O., Aksakal, İ., Seven, M. A., & Sayan, A. (2016). Öğrenme ve Stres Arasındaki İlişki. *Ekev Akademi Dergisi*, (66), 107-128.
- Evans, W., & Kelly, B. (2004). Pre-registration diploma student nurse stress and coping measures. *Nurse education today*, 24(6), 473-482.
- Higginson, R. (2006). Fears, worries and experiences of first-year pre-registration nursing students: A qualitative study. *Nurse Researcher*, 13(3), 32-49.
- Gadzella, B. M. (1994). Locus of control differences among stress groups. *Perceptual and Motor Skills*, 79, 1619-1624.

- Goebert, D., Thompson, D., Takeshita, J., Beach, C., Bryson, P., Ephgrave, K., ... & Tate, J. (2009). Depressive symptoms in medical students and residents: a multischool study. *Academic medicine*, 84(2), 236-241.
- Goff, A. M. (2011). Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International journal of nursing education scholarship*, 8(1).
- Gupchup, G. V., Borrego, M. E., & Konduri, N. (2004). The impact of student life stress on health related quality of life among doctor of pharmacy students. *College Student Journal*, 38, 292-301.
- Gülüm, İ. (2018). Stres verici yaşam olayları ve bilişsel özelliklerin olası koruyucu etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 19-27.
- 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.
- Khajehei, M., Ziyadlou, S., Hadzic, M., & Kashefi, F. (2011). The genesis and consequences of stress among midwifery students. *British Journal of Midwifery*, 19(6), 379-385.
- Labrague, L. J. (2013). Stress, stressors, and stress responses of student nurses in a government nursing school. *Health Science Journal*, 7(4), 424-435.
- Magnussen, L., & Amundson, M. J. (2003). Undergraduate nursing student experience. *Nursing and Health Sciences*, 5, 261-267.
- McCarthy, B., Trace, A., O'Donovan, M., Brady-Nevin, C., Murphy, M., O'Shea, M., & O'Regan, P. (2018). Nursing and midwifery students' stress and coping during their undergraduate education programmes: An integrative review. *Nurse education today*, 61, 197-209.
- Musch, J. & Bröder, A. (1999). Test Anxiety versus Academic Skills: A comparison of two alternative models for predicting performance in a statistics exam. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 105-116.
- Paul, G., Elam, B., Verhulst, S.J. (2007) A longitudinal study of students' perceptions of using deep breathing meditation to reduce testing stresses. *Teach Learn Med*, 19(3), 287-292.
- Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., ... & Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 38(3), 451-458.
- Pryjmachuk, S., & Richards, D. A. (2007). Predicting stress in preregistration nursing students. *British Journal of Health Psychology*, 12, 125-144.

- Reeve, K. L., Shumaker, C. J., Yearwood, E. L., Crowell, N. A., & Riley, J. B. (2013). Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. *Nurse education today*, 33(4), 419-424.
- Savcı, M., Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *UTEB*, 44-56.
- Sencar, Ö. ve Yıldız, S. (2010). Üniversite gençliği araştırması. Türkiye'deki üniversite gençliği'nin profili. Milli Türk Talebe Birliği, İstanbul.
- Seyedfatemi, N., Tafreshi, M., & Hagani, H. (2007). Experienced stressors and coping strategies among Iranian nursing students. *BMC nursing*, 6(1), 1-10.
- Shaban, I. A., Khater, W. A., & Akhu-Zaheya, L. M. (2012). Undergraduate nursing students' stress sources and coping behaviours during their initial period of clinical training: A Jordanian perspective. *Nurse education in practice*, 12(4), 204-209.
- Strous, R. D., Shoenfeld, N., Lehman, A., Wolf, A., Snyder, L., & Barzilai, O. (2012). Medical students' self-report of mental health conditions. *International journal of medical education*, 3, 1.
- Şahin, N., Sezgin, N., Taş, Y. ve Rugancı, N. (1989). Bilkent Üniversitesi öğrencilerinin Psikolojik Danışma araştırma Merkezi'nden beklentileri. Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları. Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi, Ankara.
- Trockel, M. T., Barnes, M. D., & Egget, D. L. (2000). Health-related variables and academic performance among first-year college students: Implications for sleep and other behaviors. *Journal of American College Health*, 49, 125-131.
- Yılmaz, M., Yaman, Z., Erdoğan, S. (2017). Öğrenci hemşirelerde stres yaratan durumlar ve baş etme yöntemleri. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 88-99.
- Zyga, S. (2013). Stress in nursing students. *International Journal of Caring Sciences*, 6(1), 1-2.