

Hemşirelik Öğrencilerinin Stresi Azaltmada Tamamlayıcı ve Bütüncül Tedavileri Kullanma Durumları

Nursing Students Use of Complementary and Holistic Therapies to Reduce Stress

Özlem Akman, Dilek Yıldırım

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZ

GİRİŞ ve AMAÇ: Hemşirelik öğrencilerinin, okul ve günlük yaşamlarındaki stresi azaltmada tamamlayıcı/bütüncül tedavileri yaklaşımları ve kullanma durumlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM ve GEREÇLER: Araştırmada miks metod (nicel ve nitel) kullanılmıştır. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeden 132 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Soruların cevaplanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin analizinde sayı ve yüzdelik, açık uçlu sorularda tematik analiz yöntemi kullanılmıştır.

BULGULAR: Öğrencilerin %77,27'si (n=102) tamamlayıcı/bütüncül tedavileri "tavsiye ederim ve kullanırım", %6,07'si (n=8) "tavsiye etmem ve kullanmam" ve %16,66'sı (n=22) "fikrim yok" cevabını vermişlerdir. Streslerini azaltmak için yaptıkları uygulamalar altı başlık altında toplanmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin %53,03 (n=70)'ü tamamlayıcı/bütüncül tedavilerin genel etkileri tanımlarken, %46,96 (n=62)'si özel etkileri tanımlamışlardır. Genel etki tanımlayanların %52,85'i (n=37) pozitif, %35,71'i (n=25) negatif ve %11,42'si (n=8) emin olmadığını belirtmişlerdir.

TARTIŞMA ve SONUÇ: Hemşirelik öğrencilerinin okul ve günlük yaşamdaki streslerini azaltmak için tamamlayıcı/bütüncül tedavileri kullandıkları ve bu konularda daha fazla bilgiye ihtiyaç duydukları belirlenmiştir. Bu nedenle öğrencilerin eğitim dönemi içinde tamamlayıcı/bütüncül tedaviler konusunda bilgilendirilmeleri ve profesyonel kişilerden stres azaltan yöntemleri uygulamalı olarak öğrenmeleri tavsiye edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Hemşirelik öğrencileri, stres yönetimi, tamamlayıcı/bütüncül tedaviler

ABSTRACT

INTRODUCTION: It was carried out to determine the complementary / holistic treatments approaches and use situations of nursing students in reducing stress in their school and daily lives.

METHODS: In the research, mixed method (quantitative and qualitative) was used. The research was carried out with 132 students without selecting the sample. Answering the questions took about 15 minutes. In the analysis of students' introductory features, number and percentage, and thematic analysis method was used for open-ended questions.

RESULTS: 77.27% (n = 102) of the students "recommend and use" complementary / holistic treatments, 6.07% (n = 8) "do not recommend and use" and 16.66% (n = 22) They answered "I have no idea". The applications they made to reduce their stress are gathered under six headings. At the same time, 53.03% (n = 70) of the students defined the general effects of complementary / holistic treatments, while 46.96% (n = 62) defined the special effects. 52.85% (n = 37) of those who defined the general impact stated that they were not positive, 35.71% (n = 25) were negative and 11.42% (n = 8) were not sure.

DISCUSSION and CONCLUSION: It has been determined that nursing students use complementary / holistic treatments to reduce their stress in school and daily life and need more information on these issues. For this reason, it may be recommended that students be informed about complementary / holistic therapies during the education period and learn methods that reduce stress by practicing professionals.

Keywords: Nursing students, stress management, complementary/integrative therapies

İletişim / Correspondence:

Dr. Özlem Akman

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye

E-mail: dilek.yildirim@izu.edu.tr

Başvuru Tarihi: 09.12.2019

Kabul Tarihi: 30.04.2020

GİRİŞ

Üniversitede öğrenci olmak ve üniversite yaşamı kaygı ve stres üretecek bir ortam niteliği taşımaktadır. Öğrenciler üniversite yaşamlarının başlamasıyla birlikte, bir süre sonra belediklerini bulamama, düşündüklerini gerçekleştirememe, yerleştirildikleri bölümü benimseyememe gibi sorunlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bunun yanında sosyal, kültürel ve ekonomik değişimler nedeniyle kaygı ve stres gibi ruhsal açıdan olumsuz duygular yaşayabilmektedirler (1-3). Özellikle literatürde hemşirelik bölümündeki öğrencilerin yoğun stres yaşadıkları bildirilmektedir (4-7). Araştırmalar hemşirelik öğrencilerinin akademik performans, klinik zorluklar, hastaların ölümü ve acı çekmesi, kendinden beklenenler, akran beklentileri, çevredeki değişiklikler gibi sebeplerle stres yaşadıklarını belirtmektedir (8,9). Aynı zamanda klinik ortamdaki hemşire ve diğer sağlık çalışanlarının desteğinin olmaması, klinikte yetersiz olma korkusu gibi durumlar da strese neden olmaktadır (8,9). Bu durumun hemşirelik öğrencilerinin akademik başarılarını ve yaşam kalitelerini düşürdüğü (4) uzun dönemde strese maruz kalmanın ise profesyonel kimliklerini ve sağlık durumlarını olumsuz etkilediği, düşünme ve karar alma yeteneklerini zayıflattığı belirtilmektedir (10,11). Tüm bu etkiler öğrencilerin stres ile etkili bir şekilde başa çıkma stratejilerini kullanamadıklarını göstermektedir (12,13). Ancak, eğitim ile ilgili stres unsurlarını önleme, yönetme ve hafifletme stratejileri tam olarak araştırılmamıştır. Oysaki öğrencilerin yaşadığı stresi azaltmak, sağlıklı davranışları teşvik etmenin yollarını bulmak, hem genel sağlığı korumayı hem de okul ve günlük yaşamdaki performanslarını arttırarak gelecekte sağlıklı iş ortamlarının oluşmasına katkı sağlayabilir. Bu nedenle öğrencilerin eğitim ortamlarındaki stresi önleme stratejilerini araştırmak önemlidir (14). Günümüzde, hemşirelik ve sağlık programlarında strese bağlı zorluklar ile baş edebilmek için tamamlayıcı/ bütüncül tedavilerin kullanımına yönelik giderek artan bir ilgi ve bilgi birikimi vardır. Ayrıca, bu tür çalışmalar üniversite ortamlarında daha fazla sorgulamaya başlanmıştır (7,8,15). Özellikle meditasyon ve yoga gibi zihin beden temelli farkındalık programları, terapötik dokunma gibi enerji temelli uygulamalar ve masaj gibi manipülatif/vücut temelli uygulamaların kullanımı

her geçen gün artmaktadır (16). Bu uygulamalar, hemşirelik öğrencilerinin, eğitim ve uygulama ortamlarında ve dışında çeşitli yaşam durumlarıyla başa çıkmalarında değerli olabilir. Ülkemizde öğrenci hemşirelerin eğitimlerine ilişkin algıladıkları stres, stres düzeyleri ve stres ile baş etme davranışlarının belirlenmesine yönelik yapılmış çalışmalar (9,17,18) olmakla birlikte öğrenci hemşirelerin stresi azaltmada tamamlayıcı/ bütüncül tedavi kullanımını değerlendiren çalışmalara ulaşamamıştır. Bu nedenle, bu çalışma ile hemşirelik öğrencilerinin, okul ve günlük yaşamlarındaki stresi azaltmak için tamamlayıcı/ bütüncül tedavileri kullanma durumlarını ve bu uygulamalara bakışlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Araştırmada tanımlayıcı tipte miks metod (nicel ve nitel) kullanıldı. Araştırma soruları literatür incelenerek araştırmacılar tarafından yapılandırılmamış üç açık uçlu sorulardan oluştu.

Araştırmanın Yeri ve Zamanı

İstanbul ilinde bir vakıf üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nde eğitimine devam eden öğrenciler ile Ocak – Temmuz 2019 tarihleri arasında gerçekleştirildi.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nde eğitimine devam eden birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıftaki 187 öğrenci oluşturdu. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeden veri toplama tarihlerinde çalışmaya katılmayı kabul eden ve okulda bulunan 132 öğrenci ile gerçekleştirildi. Araştırmada Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin tercih edilmesi araştırmacıların bu bölümde çalışıyor olması ve kolayda örnekleme yapabilmesinden kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak, evrenin yaklaşık %70,5'ine ulaşılarak çalışma tamamlandı.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerinin toplanmasında öğrencilerin sosyo- demografik özelliklerini içeren soru formu ve araştırmacılar tarafından literatür incelenerek geliştirilen üç açık uçlu sorudan oluşan yapılandırılmamış soru formu kullanıldı. Sorular

özel bir duruma ya da olaya özgü deneyimleri ortaya çıkaracak şekilde oluşturuldu.

Sosyo- demografik Soru Formu

4 sorudan oluşan anket formu yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, medeni durumu içeren sorulardan oluşmaktadır

Yapılandırılmamış üç açık uçlu soru:

1- Tamamlayıcı/ bütüncül tedavileri kullanma ve tavsiye etme konusunda bakışınız nedir? Açıklayınız.

2-Okul ve günlük stresini yönetmede hangi aktivite ve yöntemleri kullanırsınız? Açıklayınız.

3-Kullandığınız aktivite ve yöntemlerin kişisel sağlığınız üzerine etkileri nelerdir? Açıklayınız.

Verilerin Toplanması

İlgili form, sınıf ortamında, öğrencilere dağıtılmış, bireysel olarak doldurmaları sağlanmış ve aynı gün araştırmacı tarafından teslim alınarak veriler toplanmıştı. Soruların cevaplanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

Verilerin Değerlendirilmesi

Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin analizinde sayı ve yüzdelik kullanılmıştır. Açık uçlu sorulardan elde edilen veriler ise;

Soru 1'e verilen yanıtlar, tanımlayıcı istatistikler kullanılarak analiz edilmiş; yanıtlar üç kategoriye ayrılmıştır: "tavsiye ederim ve kullanırım", "tavsiye etmem ve kullanmam" ve "fikrim yok" olarak sayı ve yüzde olarak ifade edilmiştir.

Soru 2 için, katılımcılardan okul ve günlük stresini yönetmede hangi aktivite ve yöntemleri kullandıklarını yazmaları istenmiştir. Öğrencilerin birden fazla yöntem yazmaları nedeniyle veriler iki araştırmacı tarafından oluşturulan temalarına göre alt gruplara ayrılmış ve cevaplar analiz edilmiştir.

Soru 3, Tamamlayıcı/ bütüncül tedavilerin kişisel sağlık üzerindeki etkisinin algılanmasıyla ilgili olduğundan, metinsel cevaplarda tekrar eden temaları tanımlamak için tematik analiz yapılmıştır.

Tematik analizde, cevaplar araştırmacılar tarafından ayrı ayrı kategorize edilmiş ve sonuçlar karşılaştırılmıştır. Daha sonra yeniden ortak inceleme yapılarak kategorilere ayrılan veriler için temalar oluşturulmuştur.

Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmaya başlamadan önce, bir vakıf

Üniversitesinin Etik Kurulu'ndan kurul (Etik no: 06/12/2018 tarihli ve 2018/07 sayılı)izin alındı. Veri toplama öncesinde bilgilendirme ile öğrencilerin, araştırmaya katılmak istediklerine ilişkin, sözlü ve yazılı izinleri alındı.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmanın tek merkezde ve sadece hemşirelik bölümü öğrencileri ile yapılması sınırlılıkları arasındadır.

BULGULAR

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine bakıldığında, yaş ortalamaları 20,73±20 olan öğrencilerin çoğu kadın %79,5 (n=105), %27'si erkek (n=27), %99,2'si bekadır (n=131). Öğrencilerin %34,8'i 1.sınıf (n=46), %26,5'i 2. Sınıf (n=35), %19,7'si 3.sınıf (n=26), %18,9'u 4. sınıfta (n=25) öğrenim görmektedir.

Soru 1: Tamamlayıcı/ bütüncül tedavileri kullanma ve tavsiye etme konusundaki bakışın belirlendiği soruya öğrencilerin %77,27 (n=102) "tavsiye ederim ve kullanırım", %6,07 (n=8) "tavsiye etmem ve kullanmam" ve %16,66 (n=22) "fikrim yok" cevabını vermişlerdir. Öğrencilerden "tavsiye ederim ve kullanırım" cevabını veren 3 öğrenci bu yaklaşımların kullanımıyla ilgili olarak "daha fazla bilgiye sahip olmaya ve alternatifleri öğrenmeye ihtiyaç duyduğunu", "stres üzerinde etkilerinin çalışmalar ile kanıtlanmış olma durumlarını bilmek istediklerini" ve "hekim tarafından önerilerek uygulanmasını daha doğru bulduklarını" belirterek uygulamaya yönelik ön şartlarını bildirmişlerdir.

Soru 2: Okul ve günlük stresini yönetmede hangi aktivite ve yöntemleri kullanırsınız sorusuna katılımcılar birden fazla aktivite kullandığını belirttiği için cevaplar 6 kategoride; fiziksel aktiviteler (Manipülatif ve beden temelli uygulamalar), zihin-beden temelli uygulamalar, dikkat dağıtma, sosyalleşme, sanatsal /yaratıcı faaliyetler ve diğer etkinlikler olarak gruplandırıldı. Bu soruda tamamlayıcı/ bütüncül tedavilere "tavsiye ederim ve kullanırım", tavsiye etmem ve kullanmam" ve "fikrim yok" cevabını veren öğrencilerin tamamının (n=132) stresli olduklarında stresi azaltmak için kullandıkları tüm uygulamalar ele alındı.

Fiziksel aktiviteler (Manipülatif ve beden temelli uygulamalar): Öğrencilerin toplamda 54 kez tekrarladığı; masaj, doğada yürüyüş, yüzme, egzersiz, voleybol oynamak, ata binmek, plates, buz hokeyi gibi spor katılımları bu gruba alındı.

Zihin beden temelli uygulamalar: Öğrencilerin toplamda 19 kez tekrarladığı; nefes egzersizleri, yoga, meditasyon, ibadet etme ve müzik dinlemek gibi konsantrasyonu temsil eden aktiviteler, dikkatin hem ruhsal hem de beden üzerindeki etkileri düşünülerek bu şekilde gruplandırılmıştır.

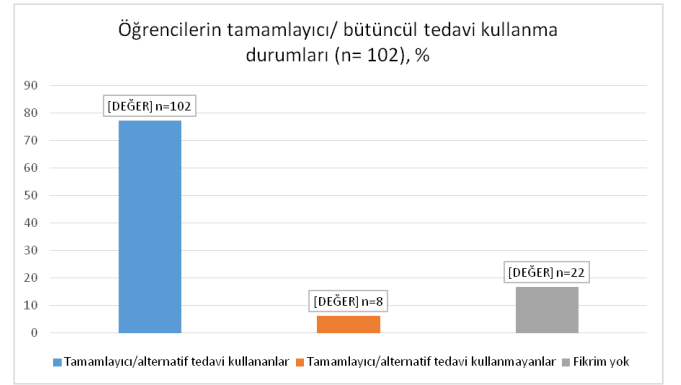
Dikkatin başka yöne çekilmesi (dikkat dağıtma): Öğrencilerin yine 19 kez belirttiği, kitap okumak, bahçe ve toprak ile uğraşma, film izlemek, video oyunu oynamak, alışveriş yapmak gibi aktivitelerden oluştu.

Sanatsal ve yaratıcı faaliyetler: Öğrencilerin toplamda 12 kez belirttiği; müzik aleti çalmak, çizim yapmak, dans etmek, yazmak, şarkı söylemek gibi faaliyetleri içermektedir.

Sosyalleşme: Öğrencilerin 21 kez tekrarladığı aileyle birlikte olma, arkadaşlar ile birlikte olma ve birlikte vakit geçirme ve sohbet etmeden oluşmaktadır.

Diğer: Uyumak, yalnız kalmak, kendine zaman ayırmak gibi 22 kez tekrarlanan ve bütüncül tedaviler dışında kalan uygulamalar bu gruba dâhil edildi.

Bu kategorilerden stres yönetimi için öğrencilerin 92 kez tekrarladığı uygulamalar, tamamlayıcı/ bütüncül terapileri temsil eden; fiziksel aktivite, beden zihin uygulamaları (dua ve meditasyon) dikkat dağıtma, sanatsal ve yaratıcı faaliyetler, 19-21 cevapların yarısından (%62,59) fazlasını oluştururken, öğrencilerin 55 kez tekrarladıkları cevaplar (%37,41) tamamlayıcı/ bütüncül tedaviler dışındaki uygulamalar kategorilerini oluşturdu (Şekil 1).

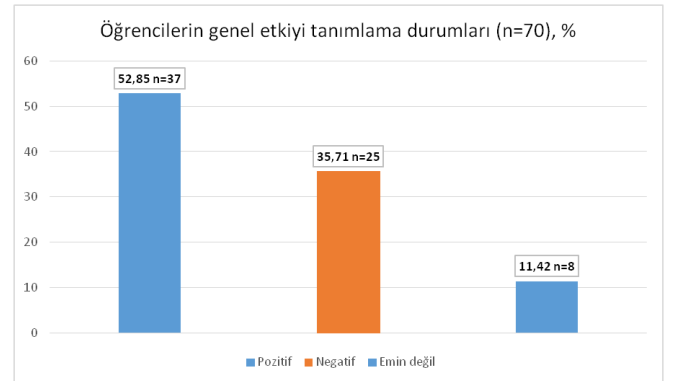


Şekil 1. Hemşirelik Öğrencilerinin Tamamlayıcı/Bütüncül Tedavi Kullanma Durumları

Soru 3: Tamamlayıcı/ bütüncül tedavilerin kişisel sağlık üzerindeki etkisinin açıklanması ile ilgiliydi. Öğrencilerin bir kısmı bu soruyu, tedavilerin sağlık üzerindeki genel etkileri (pozitif, negatif ve emin değilim) şeklinde tanımlarken, bazı öğrenciler bu tedavilerin kendileri üzerindeki özel etkilerini paylaşmışlardır.

Genel Etki: Öğrencilerin %53,03 (n=70)'ü genel etkileri tanımlarken, %46,96 (n=62)'si özel etkileri tanımlamışlardır. Genel etki tanımlayan %53,03 (n=70) öğrencinin de %52,85'i (n=37) pozitif, %35,71'i (n=25) negatif ve %11,42'si (n=8) emin olmadığını belirtmişlerdir (Şekil 2).

Özel Etkiler: Özel etki tanımlayanların cevapları her iki araştırmacı tarafından önce ayrı ayrı kodlanmış, daha sonra bu kodlamalar karşılaştırılmış ve bazı cevapların ortak bir şekilde yeniden kodlanması sürecine gidilmiştir. Böylece veriler, stresin azaltılması ve rahatlama, sağlığın korunması ve yükseltilmesi, dengelenme ve arınma olmak üzere üç başlık altında gruplandırılmıştır.



Şekil 2. Hemşirelik Öğrencilerinin Genel Etkiyi Tanımlama Durumları

TARTIŞMA

Öğrenci hemşirelerin eğitimleri süresince hem okulda hem de klinik uygulamalarda yoğun şekilde stres yaşadıkları ve bu durumun öğrencilerin yeteneklerini etkileyebilecekleri bilinmektedir (9,14,22). Öğrencilerin stres ile baş etme yöntemlerinin belirlenmesine yönelik farklı ölçekler kullanılarak yapılan çalışmalarda, öğrencilerin “kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, problem çözme yöntemleri ve stres düzeyi arttıkça kaçınma yaklaşımları” kullandıkları belirlenmiştir (9,22). Oysa günümüzde kullanımı giderek yaygınlaşan ve uygun maliyetli tamamlayıcı/ bütüncül tedaviler güvenli alternatifler arasında yerini almaya başlamıştır (14). Öğrenci hemşirelerin okul ve günlük stresini yönetmede tamamlayıcı/ bütüncül tedavileri kullanma ve bu tedavilerin kişisel sağlık üzerine etkilerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, öğrencilerin yarıdan fazlasının (%77,27, n=102) bu yöntemleri kullandığı ancak bu yöntemleri kullanan katılımcıların bu yaklaşımların kullanımıyla ilgili olarak daha fazla bilgiye sahip olmaya ve alternatifleri öğrenmeye ihtiyaç duydukları belirlenmiştir. Kinchen ve Loerzel’in yaptığı çalışmada da öğrencilerin bu tedavi yöntemlerini (%70) kullandıkları (4), benzer şekilde Öztekin ve ark.’nın 640 hemşirelik yüksekokulu öğrencisi arasında yaptıkları çalışmasında, öğrencilerin yarısından fazlasının müzik terapisi, masaj ve manipülasyon yöntemlerini kendileri için kullandıkları bildirilmiş ve sonuçların bizim çalışmamız ile benzerlik gösterdiği saptanmıştır (23). Öğrencilerin daha fazla bilgiye ihtiyaç duymaları, tamamlayıcı tedavi yaklaşımlarını hem kendi streslerini yönetmede hem de sağlık bakım sistemi içerisinde hastalara tıbbi tedavilere ek tamamlayıcı/ bütüncül tedavileri öğretme ve önerme konusundaki bilgilerini de arttırabilir. Bu durum hemşirelik eğitim müfredatları içinde bu konulara yer verilmesinin gerekliliğini göstermektedir. Uzun ve Tan’ın 276 hemşirelik öğrencisi ile yaptıkları çalışmada da öğrenciler (% 64.5, n=178) bu tedavi yöntemlerini hemşirelik müfredatına entegre edilmesini istediklerini ve klinik uygulamada (% 62.3, n = 172) kullanıldığını belirtmiştir. Yapılan çalışmalarda da benzer şekilde öğrenciler tamamlayıcı/ bütüncül tedavilerin eğitim programlarına alınmasını istediklerini

bildirmişlerdir (24-26).

Öğrencilerin okul ve günlük stresini yönetmede kullandıkları yöntemlerden “fiziksel aktiviteler” (Manipülatif ve beden temelli uygulamaların) merkezi ve periferik sinir sisteminden salgılanan endojen opioid ve endorfin hormonunu arttırdığı, bunun da öfori, analjezi ve mizaçta olumlu değişikliklere yol açtığı ve bu etkinin stres düzeyini belirgin derecede düşürdüğü söylenebilir. Boş zamanlarını sportif faaliyetlere ayıran kişilerin, hareketsiz bir yaşam sürenlere göre stres seviyelerinin daha düşük olduğu, yaşamdan aldıkları zevkin daha yüksek olduğu (27), bunun yanında kalp ve damar hastalıkları riskinin azalması başta olmak üzere pek çok rahatsızlığın önlenmesinde, sağlığının korunması ve geliştirilmesinde aynı zamanda depresyon, stres, anksiyete gibi sorunlarının azaltılmasında etkili olduğu bildirilmiştir (19,28). Öğrencilerin bir kısmı streslerini azaltmak için, zihin-beden ve ruh bağlantılı aktiviteleri seçmişlerdir. Bu aktiviteler ile beden, zihin ve ruh bütünlüğünü sağladıklarını, streslerini azalttıklarını ve kendilerini dengede hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu yorumlar öğrencilerin eğitim ortamlarında stres yaşadıklarında kendilerini dengede hissetmediklerini göstermektedir. Beden zihin temelli uygulamaların kişilerin tüm yönlerini ele aldıklarını, böylece yaşamlarında dengeye ulaşmak için bir fırsat sunduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde beden zihin temelli uygulamaların stresi azalttığı ve yaşam kalitesini arttırdığı, öğrencilerin genel sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu, fiziksel ve uyku bozukluğu belirtilerini iyileştirdiği, kaygı ve depresyonu azalttığını ve sosyal işlevlerini geliştirdiğini göstermiştir (29-31). Tamamlayıcı/ bütüncül tedaviler içinde yer alan ve farmakolojik olmayan “dikkatin başka yöne çekilmesi (dikkat dağıtma), sanatsal ve yaratıcı faaliyetler” de stresin azaltılmasında, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde kullanılan etkili yöntemler arasında yer almaktadır. Yapılan bir araştırmada, farmakolojik olmayan müdahalelerin, hemşirelik öğrencilerinin depresif semptomlarını ve depresyonunu azaltmada, umut verici yaklaşımlar olarak hizmet edebileceği belirtilmektedir (32). Bu uygulamaların aynı zamanda öğrencilerin karşılaştıkları sorunlar karşısında, onları iyileştirmek için olumlu eylemde bulunmalarını sağlayan bir yol ve aynı zamanda enerjilerini ve amaçlarını yenilen

aktiviteler olarak değerli uygulamalar oldukları söylenebilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Öğrencilerin çoğunluğu tamamlayıcı/ bütüncül tedavileri kullandıklarını ve bunların pozitif etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, çalışmalarda da belirttiği gibi öğrenciler bu uygulamaların stresin azaltılması ve rahatlama, sağlığın korunması ve yükseltilmesi, dengelenme ve arınma gibi kişisel sağlıkları üzerine etkileri olduğunu ifade etmişlerdir. Bu durumun, öğrencilerin streslerini yönetmede yatıştırıcılar veya diğer farmakolojik ajanları tercih etmek yerine bu uygulamaları tercih etmiş olmalarının bir avantaj olduğu, dolayısıyla eğitim programlarında öğrencilerin tamamlayıcı/ bütüncül tedaviler konusunda daha fazla bilgilendirilmelerinin önemli olduğu söylenebilir. Aynı zamanda sadece kendi kişisel sağlıklarının korunması ve yükseltilmesinde değil, çalışma ortamlarında ihtiyaç duyan hastaların doğru şekilde bilgilendirilmeleri ve bilinçlendirilmelerinde önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle öğrencilerin eğitim dönemi içinde tamamlayıcı/bütüncül tedaviler konusunda bilgilendirilmeleri ve profesyonel kişilerden stres azaltan yöntemleri uygulamalı olarak öğrenmeleri tavsiye edilebilir.

KAYNAKLAR

1. İnanç N, Savaş HA, Tutkun H, Herken H, Savaş E. Gaziantep üniversitesi mediko-sosyal merkezi'nde psikiyatrik açıdan incelenen öğrencilerin klinik ve sosyodemografik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2004;5:222-30.
2. Özdel L, Bostancı M, Özdel O, Oğuzhanoglu NK. Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2002;3:155-61.
3. Aylaz R, Kaya B, Dere N, Karaca Z, Bal Y. Sağlık yüksekokulu öğrencileri arasındaki depresyon sıklığı ve ilişkili etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2007;8:46-51.
4. Maville JA, Tucker BA, Kranz PL. Perceived stress reported by nurse practitioner students. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners* 2004;16(6):257-62.
5. Ashcraft PF, Gatto SL. Care-of-self in undergraduate nursing students: A pilot study. *Nursing Education Perspectives* 2015;36:255-6.
6. Nevins CM, Sherman J. Self-care practices of baccalaureate nursing students. *Journal of Holistic Nursing* 2016;34:185-92.
7. Galbraith ND, Brown KE, Clifton E. A survey of student nurses' attitudes toward help-seeking for stress. *Nursing Forum* 2014;49:171-81.
8. Cray P. Beliefs, behaviors, and health of undergraduate nursing students. *Holistic Nursing Practice* 2013;27:74-88.
9. Karaca A, Yildirim N, Ankarali H, Açıkgöz F, Akkuş D. Nursing students' perceived levels of clinical stress, stress responses and coping behaviors. *Journal of Psychiatric Nursing* 2017;8(1):32-9.
10. Altiook HO, Ustun B. The stress sources of nursing students. *Educational Sciences: Theory & Practice* 2013;13(2):747-66.
11. Edwards D, Burnard P, Bennett K, Hebden UA. Longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse Educ Today* 2010;30:78-84.
12. Sheu S, Lin HS, Hwang SL. Perceived stress and physio-psycho-social status of nursing students during their initial period of clinical practice: the effect of coping behaviors. *Int J Nurs Stud* 2002;39:165-75.
13. Chan CK, So WK, Fong DY. Hong Kong baccalaureate nursing students' stress and their coping strategies in clinical practice. *J Prof Nurs* 2009;25:307-13.
14. Kinchen EV, Loerzel V. Nursing students' attitudes and use of holistic therapies for stress relief. *J Holist Nurs* 2019;37(1):6-17.
15. James PB, Bah AJ, Kondorvoh IM. Exploring self-use, attitude and interest to study complementary and alternative medicine (CAM) among final year undergraduate medical, pharmacy and nursing students in Sierra Leone: A comparative study. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2016;16:121-9.
16. Galbraith ND, Brown KE. Assessing intervention effectiveness for reducing stress in student nurses: quantitative systematic review. *Journal of Advanced Nursing* 2011;67(4):709-21.
17. Temel E, Bahar A, Çuhadar D. Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2007;2(5):107-18.
18. Ergin E, Çevik K, Pakiş Çetin S. Hemşirelik öğrencilerinin eğitimlerine ilişkin algıladığı stres ve stresle baş etme davranışlarının incelenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi* 2018;15(1):16-22.

19. Kartın PT. Müzik terapi. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi, 2015;1-4.
20. Complementary & alternative therapies in nursing (Internet) Ulaşım adresi: http://lghttp.48653.nexcesscdn.net/80223CF/springerstatic/media/samplechapters/9780826196125/9780826196125_chapter.pdf (Ulaşım tarihi: 09/09/2019).
21. Mariano C. Holistic nursing: Scope and standards of practice. Burlington: Jones & Bartlett Learning, 2013;59-80.
22. Güler Ö, Çınar S. Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları başetme yöntemlerinin belirlenmesi. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi Sempozyum Özel Sayısı 2010;253-61.
23. Öztekin DS, Ucuzal M, Öztekin I, Issever H. Nursing students' willingness to use complementary and alternative therapies for cancer patients: Istanbul survey. Tohoku J Exp Med 2007;211(1):49-61.
24. Uzun O, Tan M. Nursing students' opinions and knowledge about complementary and alternative medicine therapies. Complement Ther Nurs Midwifery 2004;10(4):239-44.
25. Lafçı D, Kara Kaşıkçı M. Yataklı sağlık kuruluşunda görev yapan sağlık personelinin tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerini bilme ve kullanma durumları. Gümüşhane University Journal of Health Sciences 2014;3(4):1-18.
26. Hopper I, Cohen M. Complementary therapies and the medical profession: A study of medical students' attitudes. Alternative Therapies in Health and Medicine 1998;4:68-73.
27. Stresle Başa Çıkmada Egzersizin Önemi (Internet). Ulaşım adresi: <http://www.antalyapsikiyatri.com/uz-dr-aykut-uluhan/stresle-basa-cikmada-egzersizin-onemi>, (Ulaşım tarihi: 09/09/2019).
28. Kodama S, Tanaka S, Heianza Y, Fujihara K, Horikawa C, Shimano H, et al. Association between physical activity and risk of all-cause mortality and cardiovascular disease in patients with diabetes: A metaanalysis. Diabetes Care 2013;36(2):471-9.
29. Sakamoto M, Ando H, Tsutou A. Comparing the effects of different individualized music interventions for elderly individuals with severe dementia. Int Psychogeriatr 2013;25(5):775-84.
30. Yazdani M, Esmaeilzadeh M, Pahlavanzadeh S, Khaledi F. The effect of laughter Yoga on general health among nursing students. Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research 2014;19(1):36.
31. Burgstahler MS, Stenson MC. Effects of guided mindfulness meditation on anxiety and stress in a pre-healthcare college student population: A pilot study. Journal of American College Health 2019;1-7.
32. Chen D, Sun W, Liu N, Wang J, Guo P, Zhang X, Zhang W. Effects of nonpharmacological interventions on depressive symptoms and depression among nursing students: A systematic review and meta-analysis. Complementary Therapies in Clinical Practice 2019;34:217-28.