



İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ

**TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞLARI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA DURUMLARI**

MAKALE

ÖZLEM ÇAVUŞ

MAKALE DANIŞMANI

CEMAL KARADAŞ

MALATYA,2025

ÖZET

Psikolojik iyi oluşumuzu etkileyen: stres, yoğun tempo, zorluklar, sosyal çevre ile ilişki gibi etkenler vardır. Tıp öğrencileri okudukları bölümün zorluğundan kaynaklı psikolojik iyi oluşlarını etkileyecek birçok durumla karşı karşıyalardır. Tıp öğrencilerinin eğitimlerinin verimliliği için psikolojik iyi oluşlarının durumu önemlidir. Bu makalenin amacı tıp öğrencilerinin bu zorluklardan kaynaklı psikolojik iyi oluşlarını öğrenmek ve stresle başa çıkma durumları hakkında bilgi edinmektir. Nitel bir çalışma yapılarak, 5 kız 5 erkek olmak üzere 10 tıp öğrencisine 9 soru sorulmuştur. Soruların niteliğinde psikolojik iyi oluşları ve stresle başa çıkma durumların öğrenmeye önem verilmiştir. Sorular yüz yüze görüşmeyle sorulmuştur. Çalışmada yarı yapılandırılmış görüşme kullanılmıştır. Katılımcılarla yüz yüze görüşülerek toplam 9 soru sorulmuştur. Görüşmelerde ses kayıt tekniği uygulanmıştır. Sonrasında transkript haline getirilerek kodlama, kategori ve tema haline getirilmiştir. Kodlama sürecinden sonra kod kitapçığı oluşturulmuştur. Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre tıp öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarında, stresle başa çıkmada ailenin desteği ve arkadaşların desteği çok önemlidir. Aile üyelerinde ise annenin desteğinin önemi vurgulanmıştır. Stres kaynakları olarak zorluk ve hastane ortamındaki durumlar belirlenmiştir. Çoğu bu durumla düzenli olunarak baş edilebileceğini söylemiştir. Katılımcıların kendi hayatlarını anlamlı ve amaçlı bulmaları psikolojik iyi oluşlarında pozitif bir etki yarattığı sonucuna varılmıştır. Gelecekte kendilerini uzman bir doktor olarak düşünmektedirler. Onlar için gelecek iyi bir doktor olmaktır. Genel olarak psikolojik iyi oluşlar ve stresle başa çıkma durumlarında bu çıkarımlarda bulunmuştur. Bu çalışmanın, tıp öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerine ilişkin literatüre katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca, çalışmanın nicel bir versiyonunun yapılması durumunda, daha kapsamlı verilere ulaşılması mümkün olacaktır.

Anahtar kelimeler: Tıp öğrencileri, psikolojik iyi oluş, stresle başa çıkma, aile desteği

GİRİŞ

Tıp eğitimi, uzun ve oldukça zorlu bir süreçtir. Bu süreci deneyimleyen öğrenciler; yoğun ders programları, sürekli sınavlar, hastane stajları ve gelecek kaygısı gibi çeşitli etkenler nedeniyle yüksek düzeyde stres yaşamaktadır. Günlük yaşamlarının büyük bir bölümünü ders çalışmaya ayırmak zorunda kalan tıp öğrencileri, sosyal etkileşimlerinin sınırlı olması nedeniyle de stres yaşayabilmektedir. Maruz kalınan bu stres, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilemekte ve genel anlamda kendilerini iyi hissetmemelerine yol açmaktadır. Bu durum, yalnızca akademik başarılarına değil, aynı zamanda sosyal becerilerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Tüm bu etkenler doğrultusunda, tıp öğrencilerinde depresyon gelişme riski artmaktadır. Bu konu ile ilgili yapılan bir araştırmada, tıp fakültesi öğrencileri arasında depresyon veya depresif semptomların yaygınlığı %27,2 olarak bulunmuştur(Yılmaz Karaman, 2022).''Bu bulgulardan yola çıkarak, tıp öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ayrıntılı bir şekilde incelenmesi gerektiği sonucuna ulaşılabılır.

Psikolojik iyi oluş kişinin yaşamındaki stresli zamanlarında başa çıkma becerisidir. Olumlu duyguları kazanma kendini gerçekleştirme ve sosyal çevreyle etkileşimde başarılı olma becerisi gibi pek çok faktörü de içerir(Melius Psikoloji,2023). Psikolojik iyi oluşun bireyin yaşamının her alanını kapsamı, onun yaşam kalitesi açısından ne kadar belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Stresle başa çıkma insanın algıladığı veya gerçek bir stres durumunda stresin uzun süre var ettiği olumsuz durumları azaltmak ve bu sayede yaşam kalitesini artırmak için yaptığı davranışlardır(Sak,2024). Stresle başa çıkma becerisi gelişmiş bireyler, karşılaştıkları zorlukları daha sağlıklı yönetebilmekte ve yaşam kalitelerini daha yüksek düzeyde sürdürebilmektedir. Tıp fakültesi öğrencileri gibi yoğun akademik ve duygusal baskıya maruz kalan bireyler için bu beceriler hayati öneme sahiptir. Bu öğrenciler, zamanla kendi stresle başa çıkma yöntemlerini geliştirerek hem akademik hem de psikolojik iyi oluşlarını desteklemektedir. Dolayısıyla stresle başa çıkma stratejileri, sadece bireyin anlık ruh sağlığını değil, uzun vadeli psikolojik dayanıklılığını da güçlendirmektedir.

Bu makaleyi yazma nedenim, bir tıp öğrencisinin karşılaştığı zorluklar karşısında nasıl bir yol izlediğini ve bu süreci nasıl deneyimlediğini anlamaya yönelik bir merakı. Tıp öğrencilerinin akademik yaşamları boyunca psikolojik iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimleri araştırılması gereken önemli bir konudur. Bu bağlamda, psikolojik iyi oluş ve stresle başa çıkma üzerine yapılmış bazı çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Doğru(2018) tarafından gerçekleştirilen ''Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi''(Doğru,2018) başlıklı çalışmada, psikolojik iyi oluş konusu ele alınmış; ancak, tıp öğrencilerine özgü bir inceleme yapılmamıştır. Öte yandan, tıp öğrencileriyle anksiyete düzeylerin üzerine de araştırmalar bulunmaktadır. Buna örnek olarak, Yeniçeri ve arkadaşları (2007) tarafından gerçekleştirilen ''Tıp eğitimi son sınıf öğrencilerinin gelecek meslek yaşamlarıyla ilgili yaşadıkları anksiyete ile sürekli anksiyetelerinin karşılaştırılması''(Yeniçeri ve diğerleri, 2007) başlıklı çalışma verilebilir. Ancak söz konusu çalışmada, öğrencilerin anksiyete ile nasıl başa çıktıkları ya da psikolojik iyi oluş düzeyleri hakkında detaylı bir değerlendirme yapılmamıştır. Bu makalede ise tıp öğrencilerinin stresle nasıl başa çıktıkları ve bu süreçte psikolojik iyi oluşlarının nasıl etkilendiğini incelenmektedir.

Bu makalenin amacı, tıp fakültesi öğrencilerinin yoğun ve zorlu akademik süreçlerinin, bireysel yaşamları ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini kapsamlı bir biçimde incelemektir. Tıp eğitimi süresince karşılaştıkları akademik baskılar, uzun süreli ders çalışma saatleri, sınav stresi ve mesleki beklentiler, öğrencilerin hem psikolojik sağlıklarını hem de yaşam anlamlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu bağlamda, çalışmada öğrencilerin karşılaştıkları stres kaynakları ile bu stresle başa çıkma yöntemleri analiz edilerek, psikolojik iyi oluş düzeyleri değerlendirilecektir. Ayrıca, öğrencilerin stresle baş etme becerilerinin güçlendirilmesinin, onların yalnızca akademik başarılarını arttırmakla kalmayıp aynı zamanda kişisel gelişimlerini destekleyerek daha sağlıklı, dengeli ve üretken bireyler haline gelmelerine katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bu çerçevede, tıp eğitimi sürecinde yaygın olarak karşılaşılan stres faktörleri, baş etme stratejileri ve psikolojik iyi oluş kavramları kuramsal temellerle birlikte ele alınacak. Bu makalede elde edilen bulgular doğrultusunda, alanyazına katkı sağlayacak çıkarımlara yer verilerek önerilerde yer verilecektir.

YÖNTEM

Araştırma Türü

Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yapılandırılmış görüşme, araştırmacının tüm katılımcılara aynı sırayla ve aynı şekilde yönelttiği önceden belirlenmiş sorulara dayanan bir veri toplama tekniğidir. Bu yöntem, verilerin karşılaştırılabilirliğini ve analiz edilebilirliğini artırır. Ayrıca, görüşmecinin öznel etkisini azaltarak standartlaşmış veri elde edilmesini sağlar(Ersoy,2024).

Araştırmada yapılandırılmış yöntemi aracılığıyla katılımcıların öznel görüşlerinin sistematik biçimde ortaya konulması amaçlanmıştır. Katılımcılara yöneltilen 9 standart soru sorularak onların psikolojik iyi oluşları ve stresle başa çıkma durumlarına ilişkin bilgiler elde edilmiştir. Bu yöntem bireysel duygu, düşünce ve deneyimlerin anlaşılması açısından uygun bir araç olarak değerlendirilmiştir. Tıp fakültesi öğrencilerinin aynı sorulara verdikleri farklı yanıtları görmek için yapılandırılmış görüşme uygulanmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur.5'i kadın, 5'i erkek olmak üzere toplam 10 tıp öğrencisi ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar farklı sınıf düzeylerinden seçilmiş olup; birinci sınıftan 1 öğrenci, ikinci sınıftan 4 öğrenci, dördüncü sınıftan 3 öğrenci ve altıncı(son) sınıftan 2 öğrenci ile görüşülmüştür. Tüm görüşmeler bireysel olarak yürütülmüş ve verilerin güvenilirliği sağlamak amacıyla ses kayıt cihazı ile kayda alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamın da gerçekleştirilen görüşmeler, Mart 2025 ile Nisan 2025 tarihleri arasında yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak yapılmıştır. Görüşmeler öncesinde katılımcılara “psikolojik iyi oluş” kavramı açıklanmış ve kişisel bilgi formu doldurtulmuştur. Bu aşamaların ardından, ses kayıt tekniği ile dokuz soru sorulmuştur. Çalışmada toplam on katılımcı ile görüşme gerçekleştirilmiş olup, her bir görüşme ortalama 10 dakika sürmüştür. Elde edilen görüşme verileri ses kayıtlarından yazılı metne dönüştürülerek analiz sürecine hazır hale getirilmiştir. Toplanan veriler, nitel araştırma yöntemine uygun biçimde kodlama, kategori ve tema haline getirilmiştir. Katılımcıların verdikleri yanıtlar tek tek incelenmiş, ortak ifadeler belirlenerek kodlar oluşturulmuştur. Bu kodlar doğrultusunda benzer içerikler gruplandırılarak kategoriler belirlenmiş ve bu kategorilerden yola çıkılarak temalar oluşturulmuştur. Elde edilen kodlar, kategoriler ve temalar bir araya getirilerek bir kod kitapçığı oluşturulmuş; böylece yapılan analizler sonucunda araştırmanın bulgularına ulaşılmıştır.

BULGULAR

Katılımcılarla yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda elde edilen veriler, kodlanarak tema haline getirilmiştir. Tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını etkileyen etkenlerde okudukları bölümün zorlukları ve oluşan stresle nasıl başa çıkma yöntemleri vardır. Katılımcıların ortak düşünceleri olan iyi bir doktor olmak gelecekte genel anlamda bir başarı ve işini iyi bir şekilde yapma hayali kurdurmuştur. Yaşamlarının çoğunu etkileyen tıp okumak psikolojik oluşlarını ve stresle nasıl başa çıkmalarını etkilemiştir. Tıp öğrencilerine sorulan sorularla görüşleri 4 tema altında toplanmıştır. Bunlar: Aile, anlam, uzmanlık ve zorluk.

TEMA	KATEGORİ	KODLAR
AİLE	Aile ve arkadaşların etkisi	Psikolojik iyi oluşum üzerinde aile desteği önemli.
ANLAM	Amaçlı ve anlamlı	Hayatım amaçlı ve anlamlı.
UZMANLIK	İyi bir doktor olmak	İlerde iyi bir doktor olarak kendimi görüyorum.

ZORLUK	Tıp okumak etkiliyor	Günlük aktivitelerimi tıp okumak etkiliyor.
--------	----------------------	---

1.Aile

Öğrencilere sorulan soruların genelinde psikolojik iyi oluşlarında ve stresle başa çıkmada aile üyelerinin desteğinin önemi saptanmıştır. Aile evinde olan öğrenciler de yurttaki kalan öğrenciler de ailenin desteğinin önemini vurgulamışlardır. Aile üyelerinin destekleri sayesinde, öğrencilerinin sınav dönemlerinde yaşadığı strese başa çıktıkları ifade edilmiştir. Bu bulguyu oluşturan soru ve cevapları aşağıda yer almaktadır.

Psikolojik iyi oluşunuz üzerinde en fazla etkiye sahip olan kişiler veya çevresel faktörler nelerdir?

K(1): En çok ailem ve akrabalarım.

K(3): Psikolojim ders ve aile üzerine kurulu.

K(6): En önemli faktörlerin ailem ve arkadaşlarım olduğunu düşünüyorum.

K(7): Benim ailemdeki kişiler. Annem babam ondan sonra kardeşlerim. Ailemden sonra en yakın olan arkadaşlarım. Arkadaş dışında da kız arkadaş varsa sevgili etkili.

K(10): Aile ortamı, arkadaş ortamı onun dışında hastane ortamı da etkiliyor. Onun dışında günlük yaptığım aktiviteler. Öyle tanımlayabilirim.

Verilen yanıtlarla psikolojik iyi oluş tanımlarındaki faktörlerin başında ailenin desteği, sonrasında arkadaşların desteğinin oluşturduğunu söylemektedirler. Sonrasında hangi aile bireyinin daha fazla etkisinin olduğu sorulduğunda katılımcıların çoğunun anne yanıtını verdiği tespit edilmiştir. Başka bir soruda sosyal destek alıp almadıkları sorulduğunda yine benzer cevaplar verilmiştir.

Çevrenizde bu konuda sosyal destek alıyor musunuz? Çevreniz stresle başa çıkma becerilerinizi nasıl etkiliyor? (Bu soruyla sosyal destek alıp almadıkları öğrenilmiştir.)

K(3):Sosyal destek almıyorum ama gerçi aile sayılır mı bilmiyorum ama sınavdan sonra rahatlamak için ailemle konuşurum.

K(4): Profesyonel destek almıyorum. Ama örnek vermek gerekirse sınavdan çıktığımda direkt annemi ararım. Annemde sen çalıştıysan yapmışsındır akıllı kız der. O çok beni motive ediyor.

K(5): Çok yakın arkadaşlarımdan, kardeşlerimden, anne ve babamdan sosyal destek alıyorum tabiki de. Çok stresli olduğum zamanlarda beni alttan almaları ya da beni mutlu edecek şeyler yapmaları stresle baş etmemi sağlıyor.

K(8):Çevremden ailemden, arkadaşlarımdan yeterli desteği alıyorum. Motive ediyorlar zorlandığım zaman. Bunun dışında ekstra psikolojik destek almıyorum.

Katılımcıların cevapları ile ailenin sosyal destek oluşturduğu ve özellikle annenin bu rolde önemini tespit edilmiştir.

2.Anlam

Hayatımızı anlamlı ve amaçlı görmemiz psikolojik iyi oluşumuz hakkında bilgiler sunmaktadır. Bu doğrultuda tıp öğrencilerine sorduğumuz ve yanıtlarla bu varsayım desteklenmektedir.

Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyor musunuz?

K(3):Evet amaçlı ve anlamlı bir yaşam olduğunu kesinlikle düşünüyorum.

K(5): Ben amaçlı bir hayat sürdürdüğümü düşünüyorum.

K(8):Zaten yaptığımız iş gayet anlamlı ve amaçlı bir iş olduğu için öyle olduğunu düşünüyorum.

K(9): Öyle olduğunu düşünüyorum. Bir amacım var.

K(10):Aşırı anlamlı bir yaşam. Yani mesleği seviyorum sonuçta ben seçtim. Bana göre gayet anlamlı kutsal bir meslek de. Mesleğimi seviyorum yaşadığım hayatın da anlamlı olduğunu düşünüyorum.

Katılımcılar genel anlamda, anlamlı ve amaçlı yaşam sürdürdüklerini düşünmektedirler. Kalan katılımcılar hayatlarını anlamlı sürdürmeye gayret ediyoruz cevaplarını vermişlerdir. Katılımcıların anlamlı ve amaçlı bir yaşamları olduklarını düşünmelerinin sebepleri okudukları bölümü sevmeleri, mesleklerini kutsal ve anlamlı bulmalarıdır. Kalan katılımcılar ise kendi yaşamları hakkında kesin konuşmayı tercih etmek yerine amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürmeye gayret ettiklerini söylemektedirler.

3.Uzmanlık

Katılımcılara gelecekleri hakkında neler düşündükleri sorulduğunda bir çoğunun mesleklerinde iyi olma isteklerinin olduğu bulunmuştur. Gelecekte nasıl göründükleri hakkında soru sorulduğunda ilk olarak meslekleri hakkında cevap vermeleri tıp okumalarını hayatlarının merkezine ne denli yerleştirdiklerini göstermektedir. Bunun yanı sıra ilk olarak mesleklerinden bahsetmeleri dışında, bazı katılımcıların ‘mesleğiniz dışında başka hayaliniz var mı?’ sorusuna hayır demeleri tıp okumalarının hayatlarında önemli bir konumda olduğunun kanıtıdır. Sorumuz:

Geleceğiniz hakkında neler düşünüyorsunuz? Kendinizi gelecekte nasıl görüyorsunuz?

K(2):Gelecekte kendimi bir hastanede doktor olarak ,iyi bir uzman olarak görüyorum şuan.

K(4): Ben gelecekte eğer derslerimi verebilirim doktor olmak istiyorum. Hastanede iyi bir doktor olmak istiyorum. İnsanlara faydalı olabilen.

K(7):Geleceğim de çok iyi bir yerde olacağımı düşünüyorum. Hem iyi bir bölüm okuduğum için hemde doğru düzgün insanlardan destek aldığım için.Bence iyi bir yerde olacağım düşündüğüm gibi olabilir.

Görüşmeci:Yani gelecekte mesleğini iyi bir yerde yapabileceğini düşünüyorsun peki mesleğin dışında bir hayaliniz var mı?

K(7):Küçük bir kendi iş ortamı açmak olabilir.Her kişiye ait özel bir yer. Gelecek hakkında bu kadar.

K(8):Geleceğim hakkında kulak burun boğaz uzmanı olmak istiyorum ona yönelik çalışmak.

Görüşmeci:Mesleğiniz dışında bir hayaliniz var mı?

K(8):Mesleğim dışında pek de yok. Yani başka hayalim yok.

Görüşmeci:Sadece istediğiniz bölümde mesleğinizi yapmak istiyorsunuz.

K(8):Evet.

K(9): Sevdığım mesleği yapmak benim için yeterli.

K(10):Gelecekte hedefim şuan bir bölüme karar vermedim ama iyi bir doktor olmak bu kadar genel olarak. Mesleğim de iyi olmak.

Verilen cevaplar katılımcıların gelecek hayatlarında kendilerini iyi bir doktor olarak gördükleri sonucuna ulaştırmıştır. Bu cevaplar dışında katılımcılar aslında yapacakları doktorluk mesleğini iyi yapmak ve bu mesleği insanlara faydalı olmak amacıyla tercih ettiklerini de belirtmişlerdir. Aslında mesleklerinde iyi olma istekleri altında insanlara faydalı olma düşüncesi olduğu sonucuna varılmıştır. Buna örnek olarak:

K(6): Çok güzel bir soru. Gelecekte tabi Allah nasip ederse bu sene bitirdikten sonra iyi bir yerde uzmanlık yapıp, bunun büyük şehirlerde özellikle İstanbul istiyorum. İyi bir yerde uzmanlık eğitimi aldıktan sonra başta aileme etrafıma faydalı bir birey, ülkeme faydalı bir birey olarak kendimi konumlandırmak istiyorum. İlerde akademisyenlik düşünüyorum. Belli bir kademe atladıktan sonra tabi burada fayda endeksli çalışmak istiyorum. Bir meslek sahibi olduktan sonra durağanlık değil yani. Bir de hayallerimden biri de özellikle Afrika coğrafyasına yeryüzü doktorları vasıtasıyla gönüllü faaliyetlerde bulunmak tabi Allah nasip eder de o günleri görürsek İnşallah Gazze'nin inşasında da sağlıkta gönüllü olarak Rabbim nasip ederse gitmeyi çok istiyorum. Birazcık daha kendimi lokal değil de global çapta ne yapabilirim ona odakladım. O şekil de hareket etmek istiyorum.

Cevabını verebiliriz. Katılımcı(6) gibi birkaç katılımcı da mesleklerini iyi yaparak gönüllü doktor olmak istediklerini söylemektedirler. Katılımcıların geleceğe bakış açılarını değerlendirdiğimizde; hayatlarının en büyük amacı olan doktorluk mesleğini iyi yapma istekleriyle bağlantı kurarak geleceğe olumlu baktıkları görülmektedir. Yaşadıkları sıkıntıları, zorlukları gelecekte yapmayı düşündükleri hedefler sayesinde atlatmaktadırlar. Psikolojik iyi oluşlarını geleceğe bu şekilde baktıklarından pozitif olarak görebiliriz.

4.Zorluk

Tıp okumak deyince akla, yaşanan zorluklar ve her daim ders çalışmak gelmektedir. Bu akla gelen çıkarımlardan tıp öğrencilerinin psikolojik olarak kötü bir durumda olabilecekleri varsayılmaktadır. Bu varsayımlar doğrultusunda tıp okuma yoğunluklarının günlük hayata etkisi için bu soru sorulmuştur:

Günlük aktivitelerinize bağlı mısınız, ilgili bir şekilde yapmanıza tıp okumanız etkiliyor mu? Bu soruya katılımcılar şöyle cevap vermiştir:

Katılımcı(1): Tıp Okumam bazı dönemler etkiliyor genelde sınav dönemlerim olduğu zaman günlük aktivitelerini etkiliyor ama onun dışında çok da etkilemiyor. Evet çok aktif olamıyorum ama genel olarak hayatımda zaten olan şeyleri devam ettiriyorum tıp okumam yeni yapmak istediğim bazı şeyler var onları yapmama biraz engel oluyor.

Katılımcı(2):Biraz evet. Bence tıp fakültesi etkiliyor. Mesela oturuyorum bir şey yapacağım diyorum ki ders çalışmam lazım. Ders çalışırken de yapmam gerekeni düşünüyorum. Ve aksama durumu oluyor.

Katılımcı(7):Tabi ki etkiliyor. Nasıl etkiliyor dersek sınavlara doğru daha fazla etkiliyor daha stresin altında kalıyoruz işte dışardakilerden bağımsız oluyorsun işte günlük herkesin yaptığını yapmıyorsun mesela spor, günlük yürüyüş veya bakım vesaire onları yaparken gecikme oluyor. Benim fakültem, mesleğim hakkında konuşacak olursak bunları çok etkiliyor

Katılımcı(10):Tabi ki etkiliyor. Yani sonuçta yoğun oluyorsunuz bazı zamanlar bazı zamanlarda boş vaktiniz de oluyor. Her zaman tabi yapamıyorsunuz vakit ayıramıyorsunuz ama genelde boş vaktim olduğunda film izlemeyi ve yürüyüş yapmakla değerlendiriyorum vaktimi.

Verilen cevaplarla ortak görüş olarak sınav dönemlerinde tıp okumanın günlük aktiviteleri etkilediğini söylemişlerdir. Bu söylem dışında 3 katılımcı tıp okumanın günlük aktiviteleri etkilemediğini söylemişlerdir. Etkilediğini söyleyenlerde ise eğer düzenli olunursa günlük aktiviteleri etkilemeyeceğini de ayriyeten belirtmişlerdir. Bu söylemleri düzenli olmanın onlar için önemli olduğunu göstermektedir ve katılımcıların çoğunun düzenli oldukları görülmüştür. Düzenli olmaları sayesinde hayatlarında aktif bir şekilde birçok alanda yer alan katılımcılarda bulunmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmadaki amaç tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ve stresle başa çıkma durumları hakkında bilgi edinmektir. Tıp öğrencilerinin yaşadığı zorluklar psikolojik iyi oluşlarında etkili olmaktadır. Bu zorluklar; yoğun ders, hastane ortamındaki stresler ve zaman

bakımından sınırlılıktır. Tıp fakültesi öğrencilerinin, bu zorlukların üstesinden gelebilmek için ailelerinden ve arkadaşlarından destek alması dikkat çekmiştir. Aile üyelerinden annenin rolü üzerine vurgu yapılmaktadır. Mesleklerini anlamlı görmeleri, onları motive etmede bir etkidir. Psikolojik iyi oluş düzeyleri herkes de olduğu gibi onların yaşamlarında da önemlidir çünkü bu yoğun eğitim hayatlarının üstesinden gelmek için psikolojik olarak iyi olmaları gerekmektedir. Katılımcılardan gözlemlenene göre aslında karşılaşılan zorluklar karşısında düzen ve disiplinin çok önemli olduğunu vurgulamıştır. Ayriyeten stresle başa çıkmada aile ve arkadaş desteği etkili olmakta, stresi azaltıp psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadırlar. Bir diğer stres kaynağı, hastane ortamında yaşadıklarıdır. Bunun üstesinden gelebilmek için hastanede; hastalarla ve staj sürecinde beraber oldukları doktorlarla iyi ve etkili iletişim kurmak gerektiğini ifade etmişlerdir.

Tıp öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları hakkında yazılan bir makalede, öğrencilerden 123'ü (%25,10) daha önce ruhsal/psikolojik sorun yaşadığını belirtmiştir. Araştırmaya katılanlardan 253'ü (%51,63) sağlık durumunu iyi olarak belirtmiştir.(Pesen,Mayda,2020). Bu verilere bakarak %25,10 psikolojik sorun yaşamasını belirtmesi bu çalışmayı yapılmasının önemli olduğunun kanıtıdır. Ruhsal/psikolojik sorun yaşayan insanların psikolojik iyi oluşları da araştırılmalıdır. Bundan yola çıkarak %25,10 oranında ruhsal/psikolojik sorun yaşamış tıp öğrencilerinin, psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi gerekmektedir.

Yine aynı çalışmada ders başarı durumuna göre başarısız olanların anksiyete, stres ve depresyon puanları anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.(Pesen,Mayda,2020). Bu çalışmadaki ders zorluğunun aslında akademik kaygı oluşturduğuna dair destekleyici bir veri oluşturmuştur. Bu çalışmanın yapılması, akademik başarının tıp öğrencileri üzerinde anksiyete oluşturduğuna dair bir bulgu oluşturmuştur.

Yapılan görüşmelerde katılımcılar, stresle başa çıkma durumlarında aile ve arkadaş desteklerinin önemini vurgulamışlardır. Bir çalışmada katılımcıların en fazla "Sosyal Destek Arama", en az "Boyun Eğici Yaklaşım" yöntemini kullandığı saptanmıştır ("Akdemir, M., Çetin, E., Ersoy, M., Polat, B., Çulhacı, E., Ergün, A., & Çetin, I. (2016). Tıp fakültesi dönem 6 öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma yöntemleri ve ilişkili faktörler. Tıp Eğitimi Dünyası, 15(45), 25–36.). Bu makalede oluşan bulgularla yaptığım makale arasında uyum sağlanacak veriler bulunmuştur. Literatüre baktığımızda makalemizi destekler nitelikte birçok çalışma vardır.

Bu çalışmada katılımcı sayısının azlığı ve sorulan soruların bütün hayatı yordayacak sorular olmaması durumu genel olarak tıp öğrencilerinin hepsi için geçerli kılmamakta ve çalışmayı sınırlı hale getirmektedir. Öğrencilerin kendilerini yeterince ifade edememe olasılıkları çalışmanın objektifliğini etkilemesi sınırlılıklar arasında sayılabilir.

Çalışmada psikolojik iyi oluş ve stresle başa çıkma durumları üzerine sorular sorulmuştur ve genel sonuçlara varılmıştır. Yaptığımız çalışmada katılımcılara sorular sorarak psikolojik iyi oluşlarını etkileyen nedenler öğrenilmek istendi. Katılımcıların cevaplarıyla yaşadıkları zorluklar karşısında ailenin ve arkadaşın önemli etkenler olduğu sonucuna varılmıştır. Tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde aile, arkadaş, yaşadıkları zorluklar ve yaşamlarını anlamlı bulmaları etkilidir. Bu etkenlerin, öğrencilerin yaşamına etkisini incelemektedir.

Öneriler

Psikolojik iyi oluş düzeyi insan yaşamı için önemlidir. Fiziksel ve zihinsel sağlık için herkesin dikkat etmesi gereken bir unsurdur. Tıp fakültesi öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeyini etkileyen bir etken de zorluktur. Bundan dolayı tıp fakültesi öğrencilerinin eğitimindeki zorluklara karşı bir yenilik yapılabilir ya da onların stresten biraz da olsa uzaklaşabilmesi için onlara özel etkinlikler yapılabilir.

Tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ve stresle başa çıkma durumları, bu makalede nitel olarak araştırılmıştır. Karşılaştırma yapılabilmesi için nicel bir çalışmalar yapılabilir. Alanyazılarına öneri olarak çalışmayı psikolojik iyi oluş testleri ve daha fazla örneklem ile araştırarak çalışmanın genellenebilirliği artırılabilir.

Kaynakça

Akdemir,M.Çetin,E.Ersoy,M.Polat,B.Çulhacı,E.Ergün&A.Çeti,I.(2016).Tıp fakültesi dönem 6 öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma yöntemleri ve ilişkili faktörler.Tıp Eğitimi Dünyası14(44),33-43

Doğru,N.(2018).Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres,stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi(Yüksek lisans tezi,Hacettepe Üniversitesi).Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Ersoy, A.F.(2024). Nitel araştırma yöntemleri: görüşme,gözlem ve belge incelenmesi. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi 5 (5), 549-568.

Melius Psikoloji (2023, Nisan). Psikolojik İyi Oluş: Zihinsel Refahın Anahtarı.
<https://www.meliuspsikoloji.com>

Pesen , A. & Mayda, A. S.(2020). Tıp fakültesi öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ve ilişkili faktörler. Sakarya Tıp Dergisi, 10 (2), 240-252.

Sak,U.(2024).Stresle başa çıkma stratejileri ve bireysel farklar.Ankara:Psikoloji yayınları.

Yeniçeri,N.Mevsim,V.Özçakar,N.Özan,S.Güldal,D &Başak,O.(2007).Tıp eğitimi son sınıf öğrencilerinin gelecek meslek yaşamları ile ilgili yaşadıkları anksiyete ile sürekli anksiyetelerinin karşılaştırılması. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 21(1), 19-24.

Yılmaz Karaman,İ.(2022).Tıp fakültesi öğrencilerinde depresyon yaygınlığı: Bir durum değerlendirmesi.Klinik psikiyatri Dergisi,25(3),214-220