

DİŞHEKİMLİĞİ ÖĞRENCİLERİ ARASINDA DİŞHEKİMLİĞİ EĞİTİMİ STRESİNİN BELİRLENMESİ

DETERMINATION OF DENTAL EDUCATION STRESS AMONG DENTAL STUDENTS

Can DÖRTER¹, Işıl KARADUMAN¹, Batu Can YAMAN¹

ÖZET

Anket çalışmamızın amacı, diş hekimliği öğrencileri arasında diş hekimliği eğitimi stresini belirlemektir. Diş Hekimliği Fakültesi dahilinde; 146'sı kız, 104'ü erkek olmak üzere toplam 250 öğrenciye anket yapılmış; öğrencilerin soruları stressiz (0) ve aşırı stresli (5) arasında skorlaması istenmiş, sonuçlar yüzde (%) olarak hesaplanmıştır. Yapılan araştırmada, klinik faktörlerin öğrenciler tarafından daha stresli, yaşam koşullarının ve kişisel faktörlerin ise daha az stresli bulunduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Diş hekimliği eğitimi, diş hekimliği öğrencileri, stres

ABSTRACT

The aim of our study to determine dental education stress factors among dental students. Within dentistry faculty, the questionnaire was applied to number of 146 female and 104 male students and the results evaluated as a percentage. In this study, it was determined that clinical factors are found more stressful, living conditions and personal conditions are found less stressful by the dental students.

Key Words: Dental education, dental students, stress

¹ İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Diş Hastalıkları ve Tedavisi Anabilim Dalı.

GİRİŞ

Üniversite öğrenciliği yılları, en çalkantılı gelişim dönemlerinden biri olan ve hem sosyal hem de biyolojik olarak bir geçiş dönemi kabul edilen ergenliğin son evresine rastlar. Bu dönem, gençlerin ilişkilerinin çok hızlı değişim gösterdiği dönem olarak kabul edilmiştir. Bu dönemde daha önce yaşanan deneyimler gözden geçirilir, gelecekteki rol ve sorumluluklar fark edilmeye başlanır.

Üniversite öğrenciliği dönemi, ergenliğin genel karmaşasına ek olarak, evden ve aileden ayrılık, barınma ve yeni çevreye ilişkin sorunlar, arkadaş ve grup seçimi, bir mesleğe aday olma ve iş bulmaya ilişkin belirsizlikler gibi pek çok özgül sorunun görüldüğü yıllardır. Sosyal ortamı, arkadaş ilişkilerinde belli kalıpları kırması, kişinin yaşadığı ortamdaki şartları zorlamasının yanı sıra; üniversiteler, bir meslek sahibi olma ve geleceğe yön verme idealleri olan ve yeni bir okula, yeni bir kente ve yabancı bir çevreye uyum sağlama çabaları içindeki öğrencilerde değişik psikolojik sorunların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (1).

Diş hekimliğinde yüksek seviyedeki mesleki stres bir çok çalışmada gösterilmiştir (2,3,4). Diş hekimliği fakülteleri oldukça dikkat gerektiren ve stresli bir eğitime sahiptir. (5,6,7,8,9,10,11). Çağdaş diş hekimliği eğitimi öğrencilerinden teorik bilgi edinme, klinik yetenek ve toplumsal beceri gibi çeşitli özelliklere sahip olmalarını istemektedir. Bu benzersiz eğitimsel uygulama, edindikleri yaşam deneyimlerinden fazlası ile farklıdır (12). Buna ek olarak, klinik eğitim dönemi boyunca öğrenciler, diş hekimleri ile benzer stres kaynaklarından etkilenmektedirler. (13).

Diş hekimliği öğrencilerinin eğitimleri boyunca hatırı sayılabilir ölçüde fazla stres etkeni ile karşılaştıkları (14,15,11) ve genel nüfustan daha fazla kaygılı oldukları (16,17); depresyonun, obsesif - kompulsif bozukluğun ve toplumsal duyarlılığın yüksek seviyelerini gösterdikleri bildirilmiştir (18, 14).

Diş hekimliği öğrenimi boyunca yapılan çalışmalar, işe yönelik baskılar, sağlık problemleri, alkol kullanımı ve ölümler, hem diş hekimliğinde hem de pratisyenliğinde stres artıran unsurlardır ki bunlar, diş hekiminin psikolojisini negatif yönde etkilemektedir (19,6).

Buna ek olarak, stres ve diş hekimliği öğrencilerinin akademik performansları arasında negatif bir ilişki olduğu belirtilmiştir (20,21).

Artan stres, öğrencinin performansının azalması ile sonuçlanmakla beraber; yüksek seviyelerde stres, çeşitli fiziksel ve psikolojik şikayetlere yol açmaktadır. (22).

Diş hekimliği, yüksek düzeyde stresle ilişkili bir meslek olarak kabul edilmektedir. Diş hekimliği ile ilgili stres faktörleri, zaman ve randevu ile ilgili baskılar, koopere olmayan hastalarla uğraşmak, mali konular ve mesleğin yüksek derecede teknik ve yoğun yapısından kaynaklanmaktadır. Üniversite öğrenciliği döneminin genel özelliklerine ek olarak, sözü edilen bu stres kaynakları da, diş hekimliği eğitim sürecinde etkili olmaktadır (23).

Bu çalışmada, Diş Hekimliği Fakültesi öğrencilerinin sosyal ve psikolojik özelliklerinin eğitim süreciyle ilişkisini değerlendirmek ve bu özelliklerin öğrenciler üzerine yarattığı stresi incelemek amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmada genel olarak kullanılan diş hekimliği çevresel stres anketinin modifiye edilmiş hali İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesinde okuyan ve sınıflara göre eşit dağılım gösteren toplam 250 öğrenciye uygulanmıştır.

47 soruluk anket diş hekimliği öğrencileri tarafından algılanan, hissedilen stresi araştırmak amacı ile yapılmıştır. Bu 47 soru, ilgili oldukları potansiyel stres kaynaklarına göre 5 gruba ayrılmışlardır (Tablo 1):

- Yaşam Koşulları; evden uzakta yaşamak, yaşadığı ortamın çalışmak için uygun olmaması, ev arkadaşı ile oturmamak, kaldığı yerin dinlenme alanlarından yoksun olması
- Kişisel Faktörler; arkadaşlık kurmada zorluk, karşı cins ile ilişkiler, rahatlama için yetersiz zaman, azalan tatiller, maddi problemler, kişisel sağlık, toplumsal istekler, başarılı bir diş hekimliği öğrencisi ve diş hekimi olmak için gereken güven eksikliği, başarısızlıktan sonra anne-baba ile yüzleşme korkusu
- Eğitim Ortamı; öğrenmeye yardımcı olan çevre, çalışırken eleştirilere maruz kalmak, iletişim kurulan ve dostça davranan personel, eğitim dili, çalışmada kurallar ve yönetmelikler, öğrenciler arasındaki ayırım
- Akademik çalışma; çalışmada eğitim ve iletişim dili, verilen bilginin miktarı, yeni ders programı başlıkları, not için rekabet, sınavlar, bilgi kaynakları, eğitim sistemi, bir derste veya yılda

başarısız olma korkusu, el becerisi-ustalığı ve el yeteneği, çalışmadaki sağlık tehlikeleri, gelecek kariyerindeki çalışma alanının belirsizliği, boş vaktin kalmaması, literatürleri anlamada zorluk, derste ve klinikteki geç bitiş saatleri

- Klinik Faktörleri; klinik gözlem yeteneği, klinik gereksinimlerini eksiksiz tamamlamak, yetersiz tedavi zamanı, klinik personel arasındaki

düşünce farklılıkları, klinik öncesi dönemden klinik dönemine geçiş, doğru el becerisini öğrenmede ve uzmanlaşmada zorluk, klinik karar vermedeki güven, geçimsiz-zor hastaları yönetme zorluğu, hastalar ile iletişim, hastaların uyumu, klinik işlemleri öğrenmede zorluk, klinik denetleyici tarafından yaratılan ortam, akademik ve klinik çalışmada hasta önünde eleştirilme

Tablo 1: Anket

Cinsiyet: Yaş:
Uyruk: Dışhekimliği kaçınıcı tercinin:
Sınıf: Yabancı dil: İngilizce Almanca
 Fransızca Diğer

1. Aden ile mikalyorsanız? Evet/ Hayır
2. Çevre stresiz, evin okulum ile aynı ilçede mi? Evet/ Hayır
3. 2. sınıftan önceki hayrısı, fakültesine vaktin de için gıdıklık ne kadar yolculuk ediyoruz?
 30 dk - 1 saat 1 saat - 2 saat 2 saat ve üstü

4. Eğin aynı evde yapıyoruz
a- Yalnız mı yoksa ev arkadaşları mikalyorsunuz? Yoktur Ev arkadaşları
b- Kaldığın yer sana iyiymiş mi sınıma uygundur? Evet/ Hayır

5. Eğin adını unutkan yapıyorsun, yolda kaç kez ziyarete gidiyorsun?
 Yolda 1-2 3 ayda bir Ayda bir Haftada bir

6. Aden de dışhekimini var mı? Evet/ Hayır
Evetse, Anne Baba Kardeşler Yalnız akraba

7. Uyku alışkanlığı: 4-5 saat 6-10 saat 10 saat ve üstü

8. Kalkış alışkanlığı: evde düzenli okulda-yolda atıştırma Hiç

9. Sigara kullanıyor musun? Evet/ Hayır
Lütfen sana en uygun bulduğun puanı her bir maddenin karşısına yaz.
Puanlar şu şekilde kullanılmalıdır:
0: stressiz 2: orta stresli 4: son derece stresli
1: biraz stresli 3: çok stresli 5: aşırı stresli

Yaşam Koşulları

1. Evden uzakta yaşamak		
2. Kaldığın yerin/çalışma için uygun olmaması		
3. Ev arkadaşları ile oturmak		
4. Kaldığın yerin dinlenme alanlarından yoksun olması		

Kişisel Faktörler

1. Arkadaşlık konusunda zorluk		
2. Karşı cins ile ilişkiler		
3. Fakültesine için yeterince zaman		
4. Anlatıcı tutulur		
5. Maddi problemler (para, konaklama, kıyafet, yemek, ulaşım, klinik gereklilikler...)		
6. Kişisel sağlık (kronik hastalıklar, ilaçlar...)		
7. Toplum dışlılıklar (erik veya bekar, aile ve toplum baskıları)		
8. Başarılar dışhekimlik öğrenme olmak için gereksinimleri karşılamak		
9. Başarılar dışhekimlik olmak için gereksinimleri karşılamak		
10. Başarımların sana anı-akla ile yetiyenme korkusu		

Eğitim Ortamı

1. Öğrenmeye yardımcı olan çevre		
2. Çalışılan eleştirilene maruz kalmak		
3. İşgini kurulum ve dışta ders zamanı personel (hemsin, sekreter)		
4. Eğitim dili		
5. Çalışmada konular ve yöntemler		
6. Öğrenciler arasındaki uyum		

Akademik çalışma

1. Çalışmada eğitim ve iletişim dili		
2. Verilen bilgilerin miktarı		
3. Yeni ders programı baskıları		
4. Not için rekabet		
5. Sınavlar		
6. Başvurma ve bilgi kaynakları		
7. Eğitim sistemi (kesilli sınıflar veya yıllık)		
8. Bir derste veya yolda başkanı olan korkusu		
9. El becerisi-ustalığı ve el yeteneği		
10. Çalışmadaki sağlık tehlikeleri		
11. Olacak kariyerindeki çalışma alanının belirsizliği		
12. Tamamen dolu günler (Tüm gün dersler/fakülte)		
13. Literatürleri anlamada zorluk (2. yabancı dile bakılmıyorsa)		
14. Derste ve klinikteki geç bitiş saatleri		

Klinik Faktörleri (* Bu bölümü sadece III. , IV. ve V. Sınıflar cevaplayacaktır)

1. Klinik gözlem yeteneği		
2. Klinik gereksinimlerini eksiksiz tamamlamak		
3. Yetersiz tedavi zamanı		
4. Klinik personel arasındaki düşünce farklılıkları		
5. Klinik öncesi dönemden klinik dönemine geçiş		
6. Doğru el becerisini öğrenmede ve uzmanlaşmada zorluk		
7. Klinik karar vermedeki güvenin		
8. Geçimsiz-zor hastaları yönetme zorluğu		
9. Hastalar ile iletişim		
10. Hastaların uyumu (sınavda/başarılar)		
11. Klinik prosedürleri öğrenmede zorluk		
12. Klinik denetleyici tarafından yaratılan ortamın		
13. Akademik ve klinik çalışmada hasta önünde eleştirilme		

1. ve 2. sınıf öğrencileri klinik çalışmalarda bulunmadığı için son bölümü sadece 3., 4. ve 5. sınıf öğrencileri doldurmuştur. Öğrencilerden anketi 0 (stressiz) – 5 (aşırı stresli) arası skorlamaları istenmiştir. Sonuçlar yüzde (%) olarak hesaplanmıştır. Bulgulardan elde edilen verilerin istatistiksel analizinde Kruskal Wallis istatistik yöntemi kullanılmıştır.

BULGULAR

Yaşam koşullarını incelediğimizde, öğrencilerin %40.8 i kaldığı yerin dinlenme alanlarından yoksun olmasını stressiz, %12 si biraz stresli, %14.8 i orta stresli, %14.4 ü çok stresli, %8.4 ü son derece stresli ve %9.2 si aşırı stresli bulmaktadır. (Tablo 2, Şekil 1) Kaldığım yeri dinlenme alanlarından yoksun bulan ve bulmayan öğrencilerin stres seviyesi istatistiksel olarak incelendiğinde, aşırı stresli ve son derece stresli gruplar ile stressiz gruplar arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptamırken ($p < 0.05$), diğer gruplar arasında bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Öğrencilerin %37.2'si kaldığı yerin çalışmak için uygun olmamasını stressiz, %18.4'ü biraz stresli, %14'ü orta stresli, %16'sı çok stresli, %8.4'ü son derece stresli ve %5.6'sı aşırı stresli bulmaktadır. (Tablo 3, Şekil 2) Kaldığı yeri çalışmak için uygun bulan ve bulmayan öğrencilerin stres seviyesinin dağılımı istatistiksel olarak incelendiğinde, aşırı stresli ve son derece stresli gruplar ile stressiz gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptamırken ($p < 0.05$), diğer gruplar arasında bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

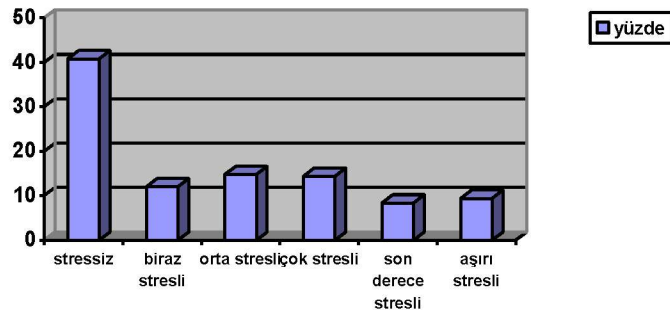
Öğrencilerin %53.2 si ev arkadaşı ile oturmayı stressiz, %21.2 si biraz stresli, %14 ü orta stresli, %4.8 i çok stresli, %3.2 si son derece stresli ve %3.2

si aşırı stresli bulmaktadır. (Tablo 4, Şekil 3) Ev arkadaşı ile oturmadaki stres seviyesi dağılımları istatistiksel olarak incelendiğinde, aşırı stresli ve son derece stresli gruplar ile stressiz gruplar arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanırken ($p < 0.05$), diğer gruplar arasında bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 2: Kaldığı yeri dinlenme alanlarından yoksun bulan ve bulmayan öğrencilerin stres seviyesi dağılımı.

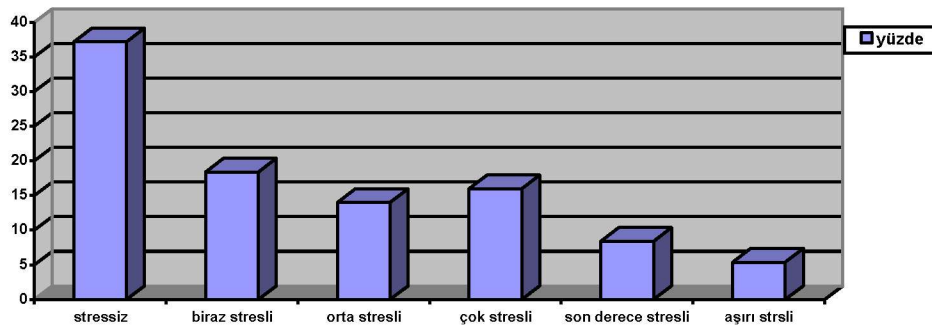
Stressiz	%40,8
Biraz stresli	%12
Orta stresli	%14,8
Çok stresli	%14,4
Son derece stresli	%8,4
Aşırı stresli	%9,4



Şekil 1: Kaldığı yeri dinlenme alanlarından yoksun bulan ve bulmayan öğrencilerin stres seviyesi dağılımı.

Tablo 3: Kaldığı yeri çalışmak için uygun bulan ve bulmayan öğrencilerin stres seviyesinin dağılımı.

Stressiz	%37,2
Biraz stresli	%18,4
Orta stresli	%14
Çok stresli	%16
Son derece stresli	%8,4
Aşırı stresli	%5,4



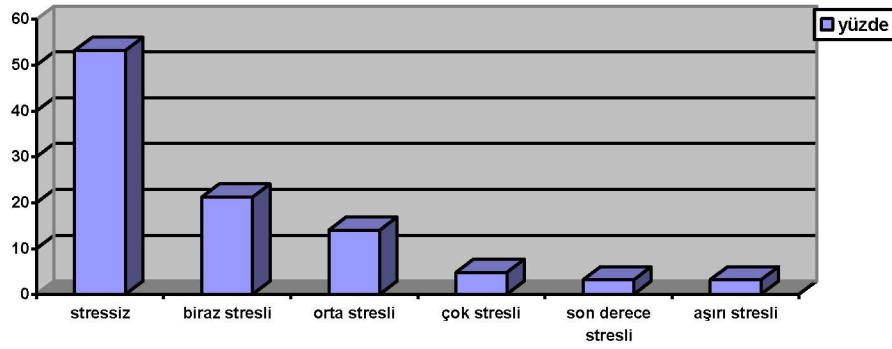
Şekil 2: Kaldığı yeri çalışmak için uygun bulan ve bulmayan öğrencilerin stres seviyesinin dağılımı.

Kişisel faktörleri incelediğimizde, öğrencilerin %2.4 ü azalan tatilleri stressiz, %6.4 ü biraz stresli, %20.4 ü orta stresli, %20.4 ü çok stresli, %19.2 si son derece stresli ve %31.2 si aşırı stresli bulmaktadır. (Tablo 5, Şekil 4) Azalan tatillerin öğrencilere göre stres dağılımı dağılımları istatistiksel olarak incelendiğinde, aşırı stresli ile stressiz gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanırken ($p < 0.05$), diğer gruplar arasında bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Öğrencilerin %9.2 si rahatlama için yeterli zaman bulabilmeyi stressiz, %14.8 i biraz stresli, %20.4 ü orta stresli, %21.6 sı çok stresli, %16 sı son derece stresli ve %18 i aşırı stresli bulmaktadır. (Tablo 6, Şekil 5) Rahatlama için zamanı yetersiz bulan öğrencilerin stres seviyesinin dağılımı istatistiksel olarak incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4: Ev arkadaşı ile oturmadaki stres seviyesi dağılımları.

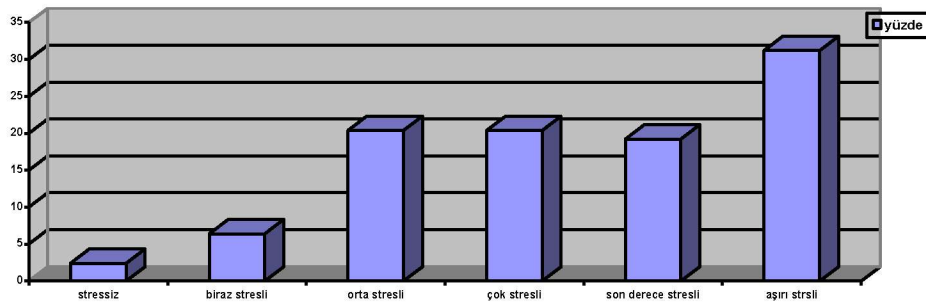
Stressiz	%53,2
Biraz stresli	%21,2
Orta stresli	%14
Çok stresli	%4,8
Son derece stresli	%3,2
Aşırı stresli	%3,2



Şekil 3: Ev arkadaşı ile oturmadaki stres seviyesi dağılımları.

Tablo 5: Azalan tatillerin öğrencilere göre stres dağılımı

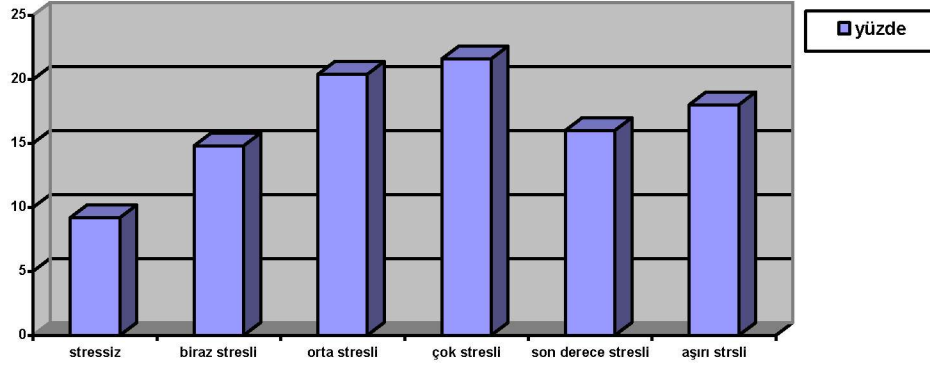
Stressiz	%2,4
Biraz stresli	%6,4
Orta stresli	%20,4
Çok stresli	%20,4
Son derece stresli	%19,2
Aşırı stresli	%31,2



Şekil 4: Azalan tatillerin öğrencilere göre stres dağılımı.

Tablo 6: Rahatlama için zamanı yetersiz bulan öğrencilerin stres seviyesinin dağılımı.

Stressiz	%9,2
Biraz stresli	%14,8
Orta stresli	%20,4
Çok stresli	%21,6
Son derece stresli	%16
Aşırı stresli	%18

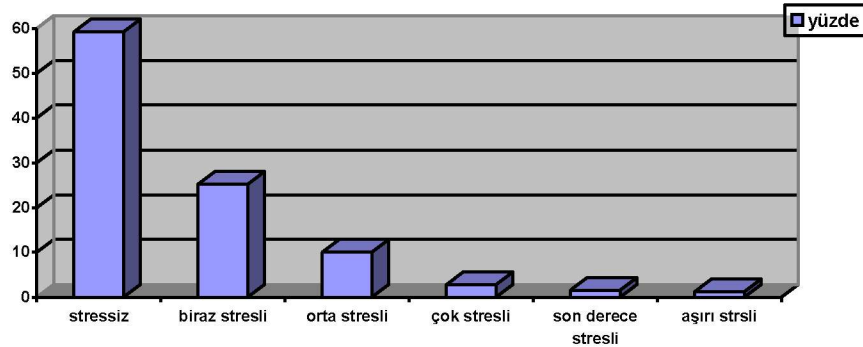
**Şekil 5:** Rahatlama için zamanı yetersiz bulan öğrencilerin stres seviyesinin dağılımı.

Öğrencilerin %59.2 si arkadaş kurmada zorluğu stressiz, %25.2 si biraz stresli, %10 u orta stresli, %2.8 i çok stresli, %1.6 sı son derece stresli ve %1.2 si aşırı stresli bulmaktadır. (Tablo 7, Şekil 6) Arkadaşlık kurmada zorluk yaşayan ve yaşamayan öğrencilerin stres seviyesi dağılımı istatistiksel olarak incelendiğinde, aşırı stresli, son derece stresli ve çok stresli gruplar ile stressiz gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanırken ($p < 0.05$), diğer gruplar arasında bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Öğrencilerin %43.2 başarısızlıktan sonra anne-baba ile yüzleşmeyi stressiz, %18 i biraz stresli, %12.4 ü orta stresli, %10.4 ü çok stresli, %5.6 sı son derece stresli ve %10.4 ü aşırı stresli bulmaktadır. (Tablo 8, Şekil 7) Başarısızlıktan sonra anne baba ile yüzleşme korkusunun yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı istatistiksel olarak incelendiğinde, son derece stresli ve stressiz gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanırken ($p < 0.05$), diğer gruplar arasında bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

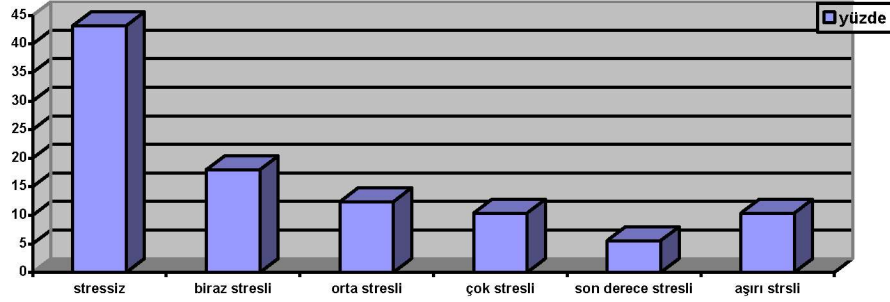
Tablo 7: Arkadaş kurmada zorluk yaşayan ve yaşamayan öğrencilerin stres seviyesi dağılımı.

Stressiz	%59,2
Biraz stresli	%25,2
Orta stresli	%10
Çok stresli	%2,8
Son derece stresli	%1,6
Aşırı stresli	%1,2

**Şekil 6:** Arkadaşlık kurmada zorluk yaşayan ve yaşamayan öğrencilerin stres seviyesi dağılımı.

Tablo 8: Başarısızlıktan sonra anne baba ile yüzleşme korkusunun yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı

Stressiz	%43,2
Biraz stresli	%18
Orta stresli	%12,4
Çok stresli	%10,4
Son derece stresli	%5,6
Aşırı stresli	%10,4

**Şekil 7:** Başarısızlıktan sonra anne baba ile yüzleşme korkusunun yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı.

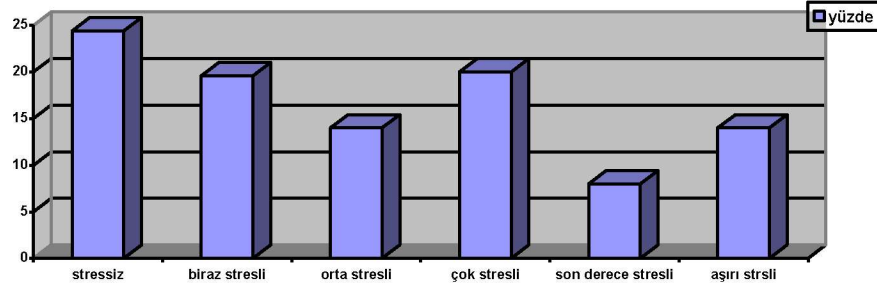
Eğitim ortamı bölümünü incelediğimizde, çalışma grupları içinde öğretim üye ve yardımcıları ile aynı ortamı paylaşmak, öğrencilerden %24.4 ü tarafından stressiz, %19.6 sı biraz stresli, %14 ü orta stresli, %20 si çok stresli, %8 i son derece stresli ve %14 ü aşırı stresli bulmaktadır. (Tablo 9, Şekil 8) Çalışma grupları içinde öğretim üye ve yardımcıları ile aynı ortamı paylaşmanın yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı istatistiksel olarak incelendiğinde, son derece stresli ve stressiz gruplar

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanırken ($p < 0.05$), diğer gruplar arasında bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Öğrencilerin %58.8 i, gerek mezun oldukları orta dereceli okulların verdiği eğitim, gerekse de yabancı uyruklu öğrencilerin dil bilgisi açısından değerlendirdiğinde eğitim ve iletişim dilini stressiz, %16.8 i biraz stresli, %12.8i orta stresli, %6.8 i çok stresli, %3.6 sı son derece stresli ve %1.2 si aşırı stresli bulmaktadır. (Tablo 10, Şekil 9)

Tablo 9: Çalışma grupları içinde öğretim üye ve yardımcıları ile aynı ortamı paylaşmanın yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı.

Stressiz	%24,4
Biraz stresli	%19,6
Orta stresli	%14
Çok stresli	%20
Son derece stresli	%8
Aşırı stresli	%14

**Şekil 8:** Öğrenciler arasındaki ayrımın yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı.

Gerek mezun oldukları orta dereceli okulların verdiği eğitim, gerekse de yabancı uyruklu öğrencilerin bilgisi açısından değerlendirdiğinde

eğitim ve iletişim dilinin yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı istatistiksel olarak incelendiğinde, aşırı stresli ve stressiz gruplar arasında istatistiksel olarak

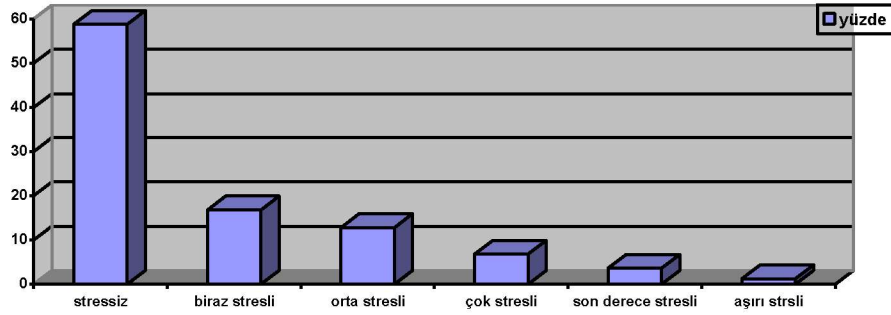
anlamli bir farklılık saptanırken ($p < 0.05$), diğer gruplar arasında bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Akademik çalışma bölümünü incelediğimizde, öğrencilerden %4.8 i tamamen dolu günleri stressiz, %7.2 si biraz stresli, %15.6 sı orta stresli, %23.6 sı çok stresli, %18.8 i son derece stresli ve %30 u aşırı

stresli bulmaktadır. (Tablo 11, Şekil 10) Tamamen dolu günlerin yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı istatistiksel olarak incelendiğinde, aşırı stresli ve stressiz gruplar arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık saptanırken ($p < 0.05$), diğer gruplar arasında bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 10: Eğitim dilinin yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı

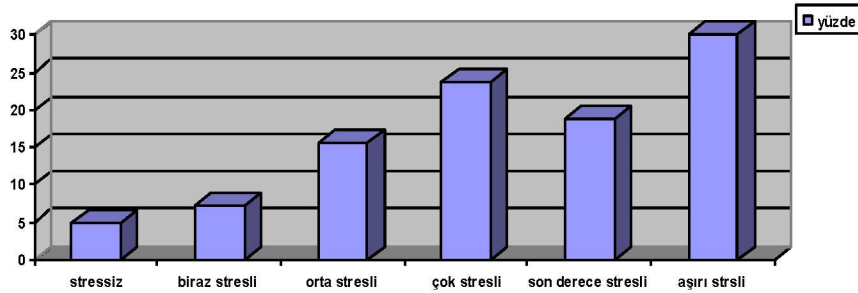
Stressiz	%58,8
Biraz stresli	%16,8
Orta stresli	%12,8
Çok stresli	%6,8
Son derece stresli	%3,6
Aşırı stresli	%1,2



Şekil 9: Eğitim dilinin yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı.

Tablo 11: Tamamen dolu günlerin yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı

Stressiz	%4,8
Biraz stresli	%7,2
Orta stresli	%15,6
Çok stresli	%23,6
Son derece stresli	%18,8
Aşırı stresli	%30



Şekil 10: Tamamen dolu günlerin yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı.

Öğrencilerin %4 ü derste ve klinikteki geç bitiş saatlerini stressiz, %12 si biraz stresli, %18.8 i orta stresli, %19.2 si çok stresli, %20.8 i son derece stresli ve %25.2 si aşırı stresli bulmaktadır. (Tablo 12, Şekil 11) Derste ve klinikte geç bitiş saatlerinin

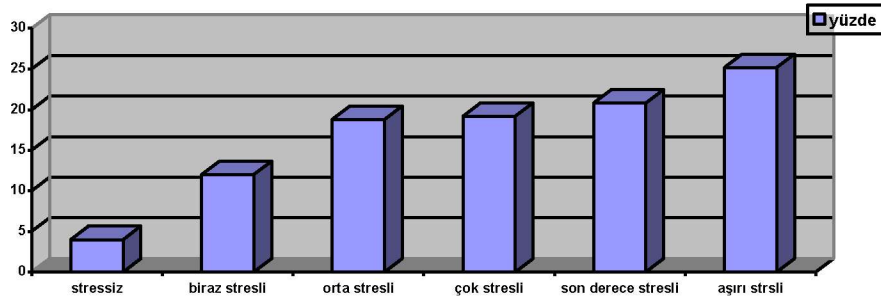
yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı istatistiksel olarak incelendiğinde, aşırı stresli ve stressiz gruplar arasında istatistiksel olarak anlamli bir farklılık saptanırken ($p < 0.05$), diğer gruplar arasında bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Klinik faktörler bölümüne cevap veren toplam 150 tane 3.,4. ve 5. sınıf öğrencilerinden %21.3 ü klinik gözlem yeteneğini stressiz, %25.3 ü biraz stresli, %24 ü orta stresli, %15.3 ü çok stresli, %8.6 sı son derece stresli ve %5.3 ü aşırı stresli bulmaktadır. (Tablo 13, Şekil 12). Derste ve klinikte geç bitiş saatlerinin yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı istatistiksel olarak incelendiğinde, stressiz, biraz stresli ve orta stresli gruplar ile aşırı stresli gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanırken ($p < 0.05$), diğer gruplar arasında bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Klinik faktörler bölümüne cevap veren toplam 150 tane 3., 4. ve 5. sınıf öğrencilerinden %10 u klinik öncesi dönemden klinik döneme geçişi stressiz, %18 i biraz stresli, %12 si orta stresli, %28.6 sı çok stresli, %18.6 sı son derece stresli ve %12.6 sı aşırı stresli bulmaktadır. (Tablo 14, Şekil 13) Klinik öncesi dönemden klinik döneme geçiş zorluğunun yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı istatistiksel olarak incelendiğinde, tüm gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 12: Derste ve klinikte geç bitiş saatlerinin yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı

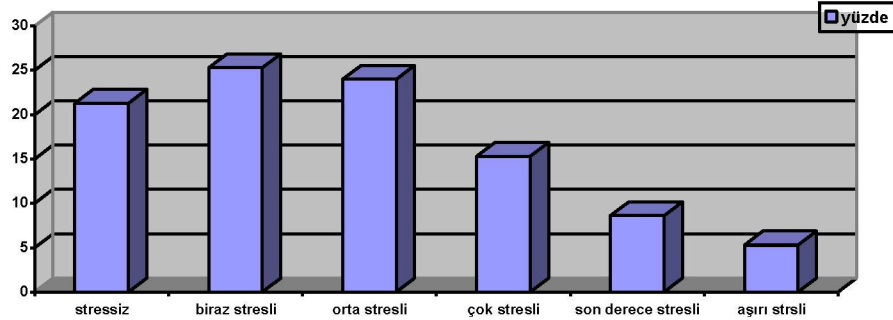
Stressiz	%4
Biraz stresli	%12
Orta stresli	%18,8
Çok stresli	%19,2
Son derece stresli	%20,8
Aşırı stresli	%25,2



Şekil 11: Derste ve klinikte geç bitiş saatlerinin yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı

Tablo 13: Klinik gözlem yeteneğinin yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı

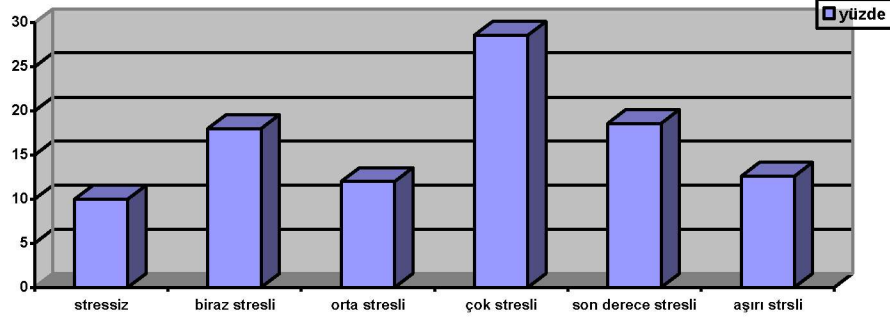
Stressiz	%21,3
Biraz stresli	%25,3
Orta stresli	%24
Çok stresli	%15,3
Son derece stresli	%8,6
Aşırı stresli	%5,3



Şekil 12: Klinik gözlem yeteneğinin yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı.

Tablo 14: Klinik öncesi dönemden klinik döneme geçiş zorluğunun yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı

Stressiz	%10
Biraz stresli	%18
Orta stresli	%12
Çok stresli	%28,6
Son derece stresli	%18,6
Aşırı stresli	%12,6

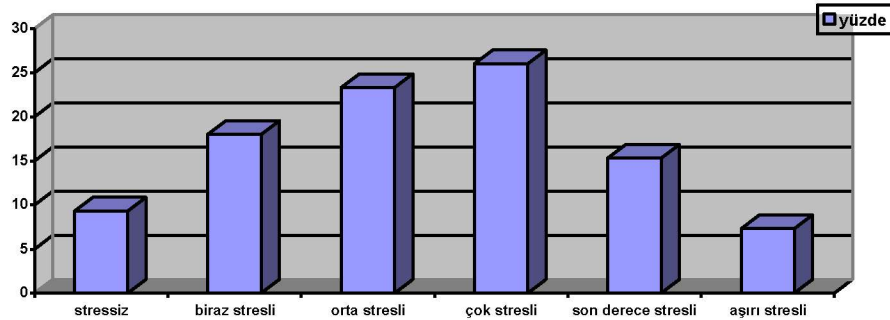
**Şekil 13:** Klinik öncesi dönemden klinik döneme geçiş zorluğunun yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı.

Klinik faktörler bölümüne cevap veren toplam 150 tane 3.,4. ve 5. sınıf öğrencilerinden %9.3 ü doğru el becerisini öğrenmeyi ve uzmanlaşmayı stressiz, %18 i biraz stresli, %23.3 ü orta stresli, %26 sı çok stresli, %15.3 ü son derece stresli ve %7.3 ü aşırı stresli bulmaktadır. (Tablo 15, Şekil 14).

Doğru el becerisini öğrenmede ve uzmanlaşmada zorluğun yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı istatistiksel olarak incelendiğinde, tüm gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 15: Doğru el becerisini öğrenmede ve uzmanlaşmada zorluğun yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı

Stressiz	%9,3
Biraz stresli	%18
Orta stresli	%23,3
Çok stresli	%26
Son derece stresli	%15,3
Aşırı stresli	%7,3

**Şekil 14:** Doğru el becerisini öğrenmede ve uzmanlaşmada zorluğun yarattığı stresin öğrencilere göre dağılımı.

TARTIŞMA

Yaşam koşullarını incelediğimizde; öğrencilerden %53.2 si ev arkadaşı ile oturmayı stressiz

bulmuştur. Ürdün Üniversitesi dış hekimliği öğrencilerinin stres nedenlerinin belirlenmesi için yapılan araştırmada da 3., 4. ve 5. sınıf öğrencileri ev arkadaşı ile oturmayı stressiz bulmuştur (22).

Aynı araştırmada 3. sınıf öğrencileri kaldıkları yerlerin dinlenme alanlarından yoksun olmasını stresli bulmuşlardır. Çalışmamızda öğrencilerin %9.4 ü kaldıkları yerin dinlenme alanlarından yoksun olmasını aşırı stresli olarak değerlendirmiştir.

Kişisel faktörleri incelediğimizde; öğrencilerin %59.2 si arkadaşlık kurmayı stressiz bulmuşlardır. Ürdün Üniversitesinde de 4. ve 5. sınıf öğrencileri arkadaş kurmayı en stressiz etken olarak değerlendirmişlerdir (22). Bu da 2 ülkenin sıcakkanlı ilişkilere sahip olduğunun bir göstergesidir.

Ankette, eğitim-öğretim programının doluluğu ve klinik çalışma yoğunluğu tatillerin azalmasına neden olmaktadır ve fakültemiz öğrencilerinden %31.2 sinin de azalan tatilleri aşırı stresli bulunduğu saptanmıştır. Araştırmamız öncesinde öğrencilerin büyük çoğunluğunun başarısızlıktan sonra anne-baba ile yüzleşmeyi stresli bulabileceğini düşünürken, aksine %43.2 si stressiz, %10.4 ü aşırı stresli bulmuştur. Anket sonuçlarına baktığımız zaman, ailesi ile kalanların oranı %41, kalmayanların oranı ise %58 dir. Ailesi ile kalmayan öğrencilerin anne ve babalarının notlarından haberdar olamayacağı var sayılarak bu konuda stressiz oldukları varsayılabilir. Hintli öğrenciler arasında ise başarısızlıktan sonra anne-baba ile yüzleşme en stresli olarak değerlendirilmiştir. Bu da Hint aile yapısının ne kadar katı olduğunun bir göstergesidir (24).

Eğitim ortamına baktığımızda; eğitim dilimizin Türkçe olmasından dolayı öğrencilerimizin fazla zorluk çekmediğini ve %58.8 inin stressiz olarak değerlendirdiğini görmekteyiz. Bu bölümde, çalışma grupları içinde öğretim üye ve yardımcıları ile aynı eğitim ortamının paylaşılmasını öğrencilerin %14 çok stresli olarak değerlendirmiştir. Ürdün Üniversitesindeki araştırmada, bu oran 3. sınıftan 5. sınıfa doğru azalma göstermektedir (22).

Akademik çalışmayı incelediğimizde; eğitim ve öğretim dilinin stressiz bulunmasına ek olarak, akademik çalışmadaki eğitim ve iletişim dili de, öğrencilerimizin %95.6 sının Türk ve eğitim dilimizin Türkçe olması nedeni ile %46 sı tarafından stressiz bulunmuştur.

Derslerin ve kliniğin bir bütün gün sürmesi, bu yoğun program arasında öğrencilerin dinlenmeye ve bir aktiviteye katılmaya zaman bulamamasından dolayı, ankete katılanların %30 u tamamen dolu günleri aşırı stresli bulmaktadır. Buna ek olarak

%25.2 si de derslerde ve klinikteki geç bitiş saatlerini aşırı stresli olarak değerlendirmiştir.

Sınavlar bilgimizi değerlendiren en önemli kriterdir ve yaptığımız ankette öğrencilerimizin %30 unun sınavları, %16,4 ünün not için rekabeti ve %12.8 ininde bir derste veya eğitim yılında başarısız olmayı aşırı stresli bulduğunu görmekteyiz.

Batı Hint adalarında yapılan araştırmada 1. ve 5. sınıf diş hekimliği öğrencileri arasında bir derste veya eğitim yılında başarısız olmak, 2. sınıflar arasında da sınavlar stresli olarak değerlendirilmiş ve en yüksek skorları almışlardır (25).

Klinik faktörler bölümüne cevap veren 3., 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin %21.3 ünün klinik gözlemi stressiz bulunduğunu görmekteyiz. Bunda bir takım şeyleri görerek ve izleyerek öğrenmenin önemini payı büyüktür. Ürdün Üniversitesindeki araştırmada klinik gözlem 4. sınıflarda 5. sınıflara nazaran daha stresli bulunmuştur (22).

Nijeryalı öğrencilerde olduğu gibi fakültemizde de sınıflar büyüdükçe, klinikte çalışma sıklığı arttıkça, eğitimin zorlaşmasına ve mezun olacak olmanın verdiği sorumluluk yüküne bağlı olarak; klinik faktörler, yaşam koşulları ve kişisel faktörlere göre daha çok stresli bulunmuştur (23).

SONUÇ

Öğrenciler arasında en fazla strese neden olan faktörler olarak; rahatlama için yetersiz zaman, azalan tatiller, sınavlar, tamamen dolu günler, derste ve klinikte geç bitiş saatleri, klinikte yetersiz çalışma zamanı, not için rekabet, bir derste veya eğitim yılında başarısız olmak sıralanabilir.

Arkadaşlık kurmak, öğrenciler tarafından stressiz bulunup en düşük yüzdeye sahip olmuştur.

KAYNAKLAR

1. Uskun E., Aydın Ü., Öztürk M, Üçtaşlı S. Süleyman Demirel Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal ve Psikolojik Özellikleri. A.Ü. Diş Hek. Fak. Derg. 2005; 32 (1): 35-44.
2. Atkinson JM, Millar K, Kay EJ, Blinkhorn AS. Stress in dental Practice. Dent Uptade 1991; 18: 60-4.
3. Freeman R, Main JRR, Burke FJT. Occupational stress and dentistry: theory and practice: Part 1 – recognition. Br Dent J 1995;178: 214-7.

4. Kay EJ, Scarrot DM. A survey of dental professionals health and well-being. *Br Dent J* 1997; 183: 340-5.
5. Garbee WH Jr, Zucker SB, Selby GR. Perceived sources of stress among dental students. *J Am Dent Assoc* 1980; 100(6):853-7.
6. Goldstein MB. Interpersonal support and coping among first-year dental students. *J Dent Educ* 1980; 44 (4): 202-5.
7. Ponce M, Ponce A, Bardzinski M. Stress prevention for the dentist. *Clin Prev Dent* 1981; 3 (5): 21-3.
8. Rajab LD. Perceived sources of stress among dental students at the University of Jordan. *J Dent Educ* 2001; 65 (3): 232-41.
9. Sanders AE, Lushington K. Effect of perceived stress on student performance in dental school. *J Dent Educ* 2002; 66 (1): 75-81.
10. Tisdelle DA, Hansen DJ, St Lawrence JS, Brown JC. Stress management training for dental students. *J Dent Educ* 1984; 48 (4): 196-202.
11. Wexler M. Mental health and dental education. *J Dent Educ* 1978; 42 (2): 74-7.
12. Polychronopoulou A., D.D.S., M.S., Sc.D., Perceived Sources of Stress Among Greek Dental Students, *Journal of Dental Education*, Volume 69, Number 6, June 2005.
13. Thornton LJ, Stuart-Buttle C, Wyszynski TC, Wilson ER. Physical and psychosocial exposures in US dental schools: the need for expanded ergonomics training. *Appl Ergon* 2004; 35 (2): 153-7.
14. Grandy TG, Westerman GH, Lupo JV, Combs CG. Stress symptoms among third-year dental students. *J Dent Educ* 1988; 52 (2): 245-9.
15. Newbury-Birch D, Lowry RJ, Kamali F. The changing patterns of drinking, illicit drug use, stress, anxiety and depression in dental students in a UK dental school: a longitudinal study. *Br Dent J* 2002; 192 (11): 646-9.
16. Freeman RE. Dental students as operators: emotional reactions. *Med Educ* 1985; 19 (1): 27-33.
17. Piazza-Waggoner CA, Cohen LL, Kohli K, Taylor BK. Stress management for dental students performing their first pediatric restorative procedure. *J Dent Educ* 2003; 67 (5): 542-8.
18. Musser LA, Lloyd C. The relationship of marital status and living arrangement to stress among dental students. *J Dent Educ* 1985; 49 (8): 573-8.
19. Goldstein MB. Sources of stress and interpersonal support among first-year dental students. *J Dent Educ* 1979; 43 (12): 625-9.
20. Cecchini JJ, Friedman V. First year dental students: relationship between stress and performance. *Int J Psychosom* 1987; 34: 17-9.
21. Tedesco LA. A psychosocial perspective on dental education experience and student performance. *J Dent Educ* 1986; 50: 601-5.
22. Weal M. Al-Omari, BDS, MdentSci, PhD. Perceived Sources of Stress within a Dental Educational Environment. *The Journal of Contemporary Dental Practice*, Volume 6, No. 4 November 15, 2005.
23. Sofola O., Jeboda SO. Dr., Perceived sources of stress in Nigerian dental students, *European Journal Of Dental Education* 2006; 10: 20-23.
24. Acharya S., Dr., M.D.S. Factors Affecting Stress Among Indian Dental Students, *Journal of Dental Education*, Volume 67, Number 10, October 2003.
25. Naidu R. S., M.Sc.; Adams J. S., Ph.D.; Simeon D., Ph.D.; Persad S., D.D.S., Sources of Stress and Psychological Disturbance Among Dental Students in the West Indies, *Journal of Dental Education*, Volume 66, Number 9, September 2002.

Yazışma Adresi:**Doç. Dr. Can DÖRTER**

İ.Ü. Diş hekimliği Fakültesi

Diş Hastalıkları ve Tedavisi Anabilim Dalı

34390 Çapa/İstanbul

Tel: 02124142020/30302

E-mail: dorterc@istanbul.edu.tr