

DİŞ HEKİMLERİNİN STRESLE MÜCADELESİNDE EVCİL HAYVANLARIN ROLÜ

THE ROLE OF PETS IN DENTIST'S STRESS MANAGEMENT

ÖZ

Amaç: Oldukça yoğun ve stresli bir iş hayatı olan diş hekimlerinin bu stresle mücadelesinde evcil hayvanların rolünü değerlendirmektir.

Gereç ve Yöntemler: Araştırma sırasında 'google form', 'whatsapp', 'instagram' gibi sosyal medya iletişim araçlarından faydalandık. Hazırladığımız ankette katılımcılara yaş, cinsiyet gibi demografik özelliklere ulaşmayı hedeflediğimiz giriş bölümü bulunmaktadır. İkinci bölümde hangi evcil hayvanla yaşadığı, kaç yıldır yaşadığı, stresle başa çıkmada evcil hayvanının nasıl bir etkisi olduğunu içeren sorular bulunmaktadır. Bu çalışma kapsamında 111 diş hekimine ulaştık.

Bulgular: Sonuçlar dikkate alındığında katılımcıların %83,7'si 40 yaş altı bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %73,6'sı kadın iken %26,4'ü erkektir. Anket sonucuna göre bireylerin %62,7'si evlidir. Katılımcılar çoğunlukla üniversite, özel dental klinikler ve ağız diş sağlığı merkezlerinde çalışmaktadırlar. Katılımcıların %83,6'sı evcil hayvan beslediklerini belirtmiştir. Evcil hayvanların çoğunluğunun kedi, kuş ve köpek olduğu görülmüştür. Birlikte yaşama sürelerine bakıldığında %43'ünün 1-2 yıldır beraber yaşadığı görülmüştür. Katılımcıların çoğunluğu sağlık çalışanı olmanın daha fazla stresle yaşamaya neden olduğunu belirtmiştir. Ayrıca evcil hayvanlarını ailelerinden biri gibi gördüklerini, streslerinin onlarla yaşarken azaldığını, empati yeteneklerinin arttığını belirtmişlerdir.

Sonuç: Hayvan destekli uygulama ve hayvan destekli tedavi asırlardan beri bilinen bir tedavi yaklaşımıdır. Sağlığın korunması, geliştirilmesi ve birçok fiziksel ve ruhsal sorunların üstesinden gelmede hayvanlardan yararlanılmaktadır. Çalışmamız sonucunda evcil hayvanla yaşamının diş hekimlerinde stresle başa çıkmada önemli bir rolü olduğu ve diş hekimlerinin hayatını pozitif yönde etkilediği sonucuna varabiliriz.

Anahtar Kelimeler: Diş Hekimliği, Evcil Hayvan, Stres.

ABSTRACT

Objective: To evaluate the role of pets in the fight against this stress of dentists, who have a very busy and stressful work life.

Materials and Method: During the research, we used social media communication tools such as 'google form', 'whatsapp', and 'instagram'. In the survey we have prepared, there is an introductory section where we aim to reach the participants with demographic characteristics such as age and gender. In the second part, there are questions about which pet he lives with, how many years he has lived, and what effect his pet has on coping with stress. Within the scope of this study, we reached 111 dentists.

Results: Considering the results, 83.7% of the participants consisted of individuals under the age of 40. While 73.6% of the participants were female, 26.4% were male. According to the results of the survey, 62.7% of the individuals are married. Participants mostly work at universities, private dental clinics and oral and dental health centers. 83.6% of the participants stated that they have a pet. It has been observed that the majority of domestic animals are cats, birds and dogs. Considering the duration of living together, it was seen that 43% of them lived together for 1-2 years. The majority of the participants stated that being a health worker causes them to live with more stress. They also stated that they see their pets as one of their family, their stress decreases while living with them, and their empathy skills increase.

Conclusion: Animal-assisted practice and animal-assisted therapy have been known for centuries. Animals are used to protect and develop health and to overcome many physical and mental problems. As a result of our study, we can conclude that living with a pet has an important role in coping with stress in dentists and positively affects the lives of dentists.

Key Words: Dentistry, Pets, Stress.

Elif Esra ÖZMEN¹

ORCID: 0000-0003-1920-4655

Emine ŞİMŞEK²

ORCID: 0000-0001-9195-2012

¹Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi,
Diş Hekimliği Fakültesi, Ağız, Diş ve Çene
Cerrahisi AD,
Karaman, Türkiye

²Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi,
Diş Hekimliği Fakültesi, Endodonti AD,
Karaman, Türkiye



Geliş tarihi / Received: 20.10.2022

Kabul/ Accepted: 09.12.2022

İletişim Adresi/Corresponding Adress:

Elif Esra ÖZMEN

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi,

Diş Hekimliği Fakültesi,

Ağız, Diş ve Çene Cerrahisi AD,

Karaman, Türkiye

E-posta/e-mail: elifesraozmen89@gmail.com

GİRİŞ

İnsanlar ve hayvanlar yüzyıllardır beraber yaşamakta ve kurdukları ilişki insanların ihtiyaçlarına göre şekillenmektedir (1). Örneğin tarımsal üretimdeki artışlar hayvanların evcilleştirilmesi ihtiyacını arttırmışken Rönesans dönemi hayvanlarla beraber yaşamının en yaygın olarak arttığı dönem olarak kabul edilmektedir (2). Kentleşme ile köpek, kedi, kuş türleri ve akvaryum canlıları gibi canlılarla yaşam alanlarını paylaşma oranları artmış, evcil hayvanlar ailenin bir parçası haline gelmiştir (3). Hayatımızı paylaştığımız bu canlıların fiziksel, ruhsal, duygusal anlamda bizlere çok fazla yardımı dokunmaktadır. Literatüre bakıldığında bu canlıların olumlu etkilerinden bahseden birçok çalışmaya ulaşmak mümkündür (4, 5).

Hayvanların hayatımızda olumlu etkilerinin keşfedilmesi onların tıp alanında kullanılmasını sağladı ve 'hayvan destekli' uygulamalardan faydalanmak kaçınılmaz hale geldi (6,7). Bu uygulamalar farklı yaş gruplarında farklı nedenlerle tercih edilebilmektedirler. Örneğin çocuklarda genellikle davranış bozuklukları, sosyalleşme ve iletişim sorunları gibi problemlerde kullanıldığına dair çalışmalar mevcuttur (8,9). Fiziksel olarak daha kısıtlı olan ve duygusal olarak daha yalnız hisseden yaşlı bireylerde ise demans ve motor fonksiyon bozuklukları durumunda olumlu sonuçlar alındığı rapor edilmiştir (10,11). Bu durumlar dışında travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, anksiyete bozuklukları durumlarında tavsiye edilen bir yöntem haline gelmiştir (12).

Sağlık sektörünün çalışma koşullarında meydana gelen olumsuz etkiler, sağlık çalışanlarının duygusal anlamda tükenmişlik kavramı ile daha çok karşılaşmalarına ve daha stresli bir yaşam sürmelerine sebep olmaktadır. Sağlık sektörü içerisinde önemli bir yere sahip olan diş hekimleri; hastaları ile birebir temas halindedirler. Diş hekimliği, yüksek el ve bilgi becerisi ile hastaların istek ve taleplerine doğrudan cevap vererek çözüm üretmekte ve ayrıca bulaşıcı hastalık, virüs vb. risk durumlarıyla karşılaşma olasılığı yüksek olmasından dolayı stres düzeyi oldukça yüksek bir meslek grubu haline gelmiştir. Ayhan ve ark. diş hekimlerinin çalışma alanlarında yaşanan olumsuz gelişmelerden etkilendiği, olumsuz gelişmelerin süreç içerisinde diş hekimlerinde duyarsızlaşmaya neden olduğu tespit etmiştir (13). Denizoğlu ve ark. ise Atatürk Üniversitesi'nde yaptıkları bir çalışmada, doktora öğrencisi diş hekimlerinin stres düzeyinin yüksek olduğu ve yoğun bir tükenmişlik düzeyi gösterdikleri sonucuna varmışlardır (14).

Çalışmamızda yüksek stresli şartlarda çalışan diş hekimlerinin bu stresi algılanıp algılamadıklarını ve beraber yaşadıkları hayvanların bu stresle mücadelelerinde payları olup olmadığını sorgulayarak stresle mücadelede yeni yollar bulmayı amaçladık. Çalışmamıza başlamadan önce Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Tıp Fakültesi girişimsel olmayan etik kurulundan onay aldık ve çalışmamız boyunca herhangi bir etik dışı faaliyet göstermedik.

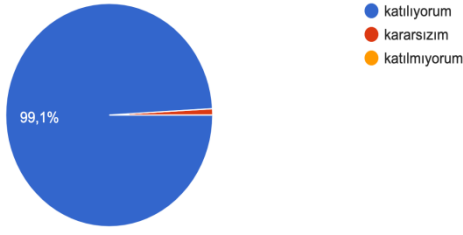
GEREÇ VE YÖNTEMLER

Çalışmamız için gerekli etik kurul onayının ardından (29/06/2022) kendi hazırladığımız anketi diş hekimlerine ulaştırmayı planladık. Araştırma sırasında 'google form', 'whatsapp', 'instagram' gibi sosyal medya iletişim araçlarından faydalandık. Hazırladığımız ankette katılımcılara yaş, cinsiyet, medeni durum, çalışılan kurum gibi demografik özelliklere ulaşmayı hedeflediğimiz giriş bölümü bulunmaktadır. İkinci bölümde evcil hayvanla yaşayıp yaşamadığı, hangi evcil hayvanla yaşadığı, kaç yıldır yaşadığı, sağlık çalışanı olmanın stresle daha çok karşılaşmak anlamına gelip gelmediği, stresle baş etmede zorlanıp zorlanmadığı, stresle başa çıkmada evcil hayvanının nasıl bir etkisi olduğunu, evcil hayvanını aileden biri olarak görüp görmediği, evcil hayvanla yaşamının hayatına disiplin getirip getirmediği, güne pozitif başlamada evcil hayvanının rolü olup olmadığına ilişkin sorular bulunmaktadır. Bu çalışma kapsamında toplamda 111 diş hekimine ulaştık.

BULGULAR

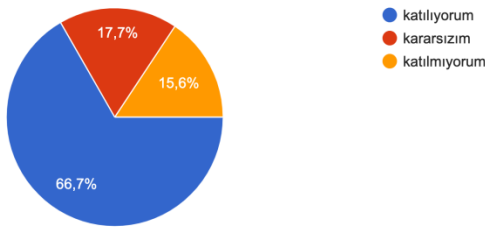
Sonuçlar dikkate alındığında katılımcıların %83,7'si 40 yaş altı bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %73,6'sı kadın iken %26,4'ü erkektir. Bireylerin %62,7'si evli iken %36,9'u bekdir. Katılımcılar çoğunlukla üniversite (%33,3), özel dental klinikler (%28,8) ve ağız diş sağlığı merkezlerinde (%25,2) çalışmaktadırlar. Katılımcıların %83,6'sı evcil hayvan beslediklerini belirtmiştir. Evcil hayvanların çoğunluğunun kedi, kuş ve köpek olduğu görülmüştür. Birlikte yaşama sürelerine bakıldığında %43'ünün 1-2 yıldır beraber yaşadığı görülmüştür. Katılımcıların neredeyse tamamı sağlık çalışanı olmanın daha fazla stresle yaşamaya neden olduğunu belirtmiştir (%99, 1) (Şekil 1).

Bu stresle başa çıkmada %49,5' i zorlandıklarını belirtirken sadece %23,4' ü zorlanmadığını ifade etmiştir. Katılımcıların %78'i stresle başa çıkmada evcil hayvanının olumlu bir rolü olduğunu ifade ederken %16'sı kararsız kalmış ve %6'sı sadece olumlu bir etkisi olmadığını ifade etmiştir.



Şekil 1. Diş hekimliğini stresli bulma grafiği.

Ayrıca evcil hayvanlarını ailelerinden biri gibi görenlerin oranı %88,7 iken, empati yeteneklerinin arttığını belirtenlerin oranı %42,7'dir. Katılımcıların %70,5'i evcil hayvan sahibi olmanın hayatlarına disiplin kattığını ifade etmektedir. 'Güne pozitif başlamanızda evcil hayvanınızın olumlu bir rolü olduğunu düşünüyor musunuz?' sorusuna ise %81,6'sı 'evet' demiştir. Ayrıca katılımcıların %77,1 'i evcil hayvanı var iken daha az yalnız hissettiklerini belirtmişlerdir. Özgüven artışıyla evcil hayvan sahiplenmeyi ilişkili bulan katılımcıların oranı ise %42,7'dir. Katılımcıların %44,8'i evcil hayvan sahibi olduktan sonra çevreleri tarafından daha sakin ve daha mutlu olduğu yönünde geri bildirim aldıklarını ifade etmişlerdir. Evcil hayvan sahibi olmadan önceki dönemle kıyaslanmaları istendiğinde %66,7'si stres düzeylerinde azalma olduğunu belirtirken sadece %15,6'sı stres düzeyinin azalmadığını ifade etmiştir (Şekil 2). Son soruda ise çalışma arkadaşlarına evcil hayvan beslemelerini öneren katılımcı oranı %78,8'dir.



Şekil 2. Evcil hayvan beslemenin stresi azalttığına dair grafik.

TARTIŞMA

Bu çalışmada stresli bir meslek grubu olan diş hekimlerinin stresle mücadelesinde evcil hayvanlarının rolünü değerlendirmeyi amaçladık. Bu amaçla toplamda 111 tane diş hekimine ulaşarak onların demografik özellikleri ve evcil hayvanlarının stresle mücadelede ilişkisini değerlendiren sorular içeren ankete katılmaları istenmiştir.

Mims ve ark. Florida eyaletinde kadın ve erkek

mahkumlarda yaptıkları çalışmada köpeklerle vakit geçiren ve evcil hayvanlarda acil müdahale eğitimi verilen bu kişilerde nitel veri analizi kullanılmış ve katılımcıların açık uçlu anketler doldurmaları istenmiştir. Katılımcıların stres düzeyinde bir azalma olduğunu görmüşlerdir (15). Holman ve ark. 2020 yılında Amerika'da bir adli psikiyatri hastanesinde 19 kadın mahkumla yaptıkları çalışmada katılımcıları iki gruba ayırmışlar ve bir gruba hayvan destekli uygulama yaparken diğer gruba bilişsel davranışçı terapi uygulamışlar ve hayvan destekli uygulama yapılan grupta stres düzeyinde azalma olduğu görülmüştür (16). Edwards ve ark. İngiltere'de yaptığı çalışmada erkek mahkumların atlarla ilgilenmesi sağlanmış ve mahkumlara açık uçlu sorular sorulmuştur. Çalışma sonuçları değerlendirildiğinde atlarla ilgilenmenin stres ve anksiyete düzeyinde azalmaya yol açtığı ve depresyon semptomlarında azalma sağladığı görülmüştür (17). Tüm bu çalışmalarla bizim yaptığımız çalışmanın sonuçları arasında benzerlik görülmektedir, çünkü bizim çalışmamızda da evcil hayvanlarla zaman geçirmenin diş hekimlerinin stres düzeyinde bir azalmaya yol açtığı görülmüştür.

Kertes ve ark. köpeklerin çocuklardaki stresi azalttığını ve kortizol cevabını etkilediğini öne sürmüşlerdir (18). Williams ve ark. gençlerle ilgili yaptıkları çalışmada hayvanlarla ilişki kuran gençlerin stres ve anksiyete düzeylerinde azalma olduğunu öne sürmüşlerdir (19). Çalışma sonuçlarımız bu çalışmalarla uyumludur çünkü evcil hayvan besleyen diş hekimleri çevreleri tarafından evcil hayvan besledikleri dönemde daha sakin ve mutlu olarak tanımlanmaktadırlar.

Holbrook'un 2001 yılında yaptığı açıklamada evcil hayvan sahibi olmanın kişiye doğanın kıymetini bilme ve yaban hayatı deneyimleme imkanı verdiğini, çocuksu bir eğlence yaşama fırsatına sahip olduğunu, bir aile olma hissine sahip olunduğunu, diğer insanlarla bağları güçlendirebilme imkanı verdiğini, fedakarlığı deneyimleme imkanına sahip olduğunu, sevecenlik veya dinginlik sağladığını ve ilham alma ve öğrenme imkanı verdiğini ifade etmiştir (20). Bizim çalışmamızda da katılımcılar evcil hayvanlarını ailelerinden biri gibi gördüklerini ve empati yeteneklerinin arttığını ifade etmişlerdir ki bu da Holbrook'un 2001 yılında yaptığı açıklamayı destekler niteliktedir.

Öte yandan stres çok bireysel bir algıdır. Kişinin mesleği dışında bireysel faktörler de bu algıyı etkileyebilmektedir. Çalışmamızda belirli bir meslek grubunda ve az sayıda gönüllü arasında yapılmış olması, bireylerin evcil hayvan beslemeden önceki dönemlerine ait bir değerlendirme yapma olanağının olmayışı çalışmamızın limitasyonlarından bazılarıdır.

SONUÇ

Hayvan destekli uygulama ve hayvan destekli tedavi asırlardan beri bilinen bir tedavi yaklaşımıdır. Sağlığın korunması, geliştirilmesi ve birçok fiziksel ve ruhsal sorunların üstesinden gelmede hayvanlardan yararlanılmaktadır. Çalışmamız sonucunda evcil hayvanla yaşamanın dış hekimlerinde stresle başa çıkmada önemli bir rolü olduğu sonucuna ulaştık. Stresin çalışma koşullarını zorlaştırdığı göz önüne alındığında başa çıkmak için doğru yöntemleri bulmamız gerektiğinden ve evcil hayvan sahiplenmenin önemini vurgulamak istemekteyiz. Ayrıca literatüre baktığımızda bu konu ile ilgili daha önce yapılmış bir çalışmaya rastlamadık. Dış hekimlerini stresle başa çıkma konusu ile ilgili daha çok çalışma yapılmasının faydalı olacağı sonucuna varabiliriz.

KAYNAKLAR

1. Topbas ZS, Simsek N. Effect of Animal Assisted Interventions on Inmates: A Systematic Review. *Current Approaches in Psychiatry* 2022; 14(1):12-20.
2. Plemons AM. Commodifying Fido: Pets As Status Symbols (Masterthesis). Texas A&M University. 2008.
3. Çetin E. Tüketim toplumunda evcil hayvanların sahiplenilmesi: Sosyolojik bir analiz. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 2017;20: 89-107.
4. Endenburg N, Van Lith HA. The influence of animals on the development of children. *Vet J.* 2011; 190: 208–214.
5. Engin M. Suçu önleyici tedbirler bağlamında ceza infaz kurumlarında çalışma ve eski hükümlü istihdamı. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 2012;3: 24-35.
6. Charry-Sánchez JD, Pradilla I, Talero-Gutiérrez C. Animal-assisted therapy in adults: A systematic review. *Complement Ther Clin Pract*, 2018; 32: 169-180.
7. Cole KM, Gawlinski A, Steers N, Kotlerman J. Animal assisted therapy in patients hospitalized with heart failure. *Am J Crit Care.* 2007;16: 575-585.
8. Mc Daniel Peters BC, Wood W. Autism and equine-assisted interventions: A systematic mapping review. *J Autism Dev Disord.* 2017;47: 3220-3242.
9. Pérez-Gómez J, Amigo-Gamero H, Collado-Mateo D, Barrios-Fernandez S, Muñoz-Bermejo L, Garcia-Gordillo MA et al. Equine-assisted activities and therapies in children with attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review. *J Psychiatr Ment Health Nurs.* 2010;42: 104-113.

10. Klimova B, Toman J, Kuca K. Effectiveness of the dog therapy for patients with dementia - A systematic review. *BMC Psychiatry.* 2019;19: 276.
11. White-Lewis S, Johnson R, Ye S, Russell C. An equine-assisted therapy intervention to improve pain, range of motion, and quality of life in adults and older adults with arthritis: A randomized controlled trial. *Appl Nurs Res.* 2019;49: 5-12.
12. Nurenberg JR, Schleifer SJ, Shaffer TM, Yellin M, Desai PJ, Amin R et al. Animal-assisted therapy with chronic psychiatric in patients: Equine-assisted psychotherapy and aggressive behavior. *Psychiatr Serv.* 2015;66: 80–86.
13. Ayhan EE, Tuncel G, Cerev G. A research on the relationship between the demographic characteristics of dentists and the burnout syndrome: the example of Elazığ. *Journal of Harput Studies,* 2022;9: 75-97.
14. Denizoğlu S., Akyıl R., Yılmaz B, ve Akyıl M. Ş. “Atatürk Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesinde Çalışan Dış Hekimleri ve Hemşirelerin Mesleki Durum Değerlendirmesi”, Bölüm II: Tükenmişlik, Atat Ünv Dış Hek Fak Derg. 2005;15: 43-53.
15. Mims D, Waddell R, Holton J. Inmate Perceptions: The impact of a prison animal training program. *Sociology and Criminology-Open Access,* 2017; 5: 175-178.
16. Holman LF, Ellmo F, Wilkerson S, Johnson R. Quasi-experimental single-subject design: Comparing seeking safety and canine-assisted therapy interventions among mentally ill female inmates. *J Addict Offender Couns,* 2020;41: 35–51.
17. Robinson-Edwards S, Kewley S, Riley L, Fisher D. Examining prison experience of an equine assisted psychotherapy. *Therapeutic Communities.* 2019; 40: 111-124.
18. Kertes DA, Liu J, Hall NJ, Hadad NA, Wynne CDL, Bhatt SS. Effect of pet dogs on children’s perceived stress and cortisol stress response. *Soc Dev.* 2016;26: 382–401.
19. Williams C, Emond K, Maynard K, Simpkins J, Stumbo A, Terhaar T. An animal-assisted interventions in fluence on graduate students’ stress and anxiety prior to an examination. *Open Access Library Journal,* 2018;5: 4831.
20. Holbrook M, Stephens D, Day E, Holbrook S and Strazar GA. Collective Photo Essay on Key Aspect of Animal Companionship: The Truth About Dogs and Cats. *Academy of Mark. Sci Rev.* 2001; 1: 1–17.