



MARMARA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE STRES VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ ÜZERİNE KESİTSEL BİR ÇALIŞMA

Hamide Tokol¹, Mehmet Gazi Yılmaz¹, Banu Nalbantoğlu¹, Berk Kaan Bolatbaş¹,
Emrecan Melek¹, Furkan Özel² , Ahmet Topuzoğlu² 

1- Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi 2.Sınıf Öğrencisi

2- Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Özet

Tıp eğitimi süreci, zor ve insan hayatını ilgilendirdiği için stresli bir süreçtir. Bu stresle baş edebilmek için kişilik özellikleri önemli bir dayanak olmaktadır. Çalışma Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi (MÜTF) öğrencilerinde stres yükünü ve bunlarla başa çıkmada önemli olabilecek kişilik özelliklerini belirlemek için yapılmış kesitsel bir araştırmadır. MÜTF 615 öğrenciye; 4 demografik, 20 likert, 10 sıralama olmak üzere 34 soruluk anket uygulanmıştır. Cinsiyete göre stres kategorilerinde dürtü ve arzularla ilişkili stresler ve grup aktiviteleri ile ilgili stresler haricinde anlamlı fark saptandı, kadın öğrencilerde geriye kalan dört kategoride daha fazla stres algılandı. Sınıf ve cinsiyete göre düzeltilmiş stresörler ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki çok değişkenli analiz ile incelendiğinde, akademik stresörler ile duygusal denge puanları arttıkça daha azalırken, sınıf büyüdükçe akademik stresörler daha fazla algılanmaktaydı. Kişiler arası ilişkilerde stres artırıcı kişilik faktörü uyumluluk iken, stresi azaltan kişilik faktörleri dışa dönüklük, duygusal dengelik ve açıklıktı. Dersler ve öğrenme ile ilgili stresörler ise duygusal dengelik ile azalırken, sınıf büyüdükçe artmaktaydı. Sosyal stresörlerde ise erkek olmak, dışa dönüklük ve duygusal dengelik koruyucuydu. Sonuç olarak Tıp Fakültesi öğrencilerinde akademik stresörler önemli bir stres kaynağıdır. Duygusal dengelik ve dışa dönüklük kişilik özellikleri stresle başa çıkmada çok yönlü avantajlar sunabilmektedir. Bu özelliklere yönelik geliştirici yaklaşımlar stres kontrolünde önemli rol oynayabilir.

Anahtar Kelimeler: Tıp fakültesi, stres, kişilik.

EVALUATION of STRESS and PERSONALITY IN MARMARA UNIVERSITY MEDICAL FACULTY STUDENTS: A CROSS-SECTIONAL STUDY

The process of medical education is a stressful process because it is difficult and relevant to human life. In order to cope with this stress, personality traits are an important baseline. The study is a cross-sectional study to determine the stress burden and the personality traits that may be important in coping with the Faculty of Medicine students. 615 students at Marmara University Faculty of Medicine (MUFM); A questionnaire was applied to 34 questions including 4 demographics, 20 likert and 10 ranking. There were determined significant differences in stress categories according to gender, stresses related to impulses and desires except for stress related to group activities. Female students perceived more stress in the other four categories. As academic stressors increased, emotional balance scores were decreasing, and as the class grew, academic stressors were perceived more and more, when examined as multivariate, the relationship between class and gender-adjusted stressors and personality traits. Stress-enhancing personality factor in interpersonal relationships is compliance. Personality factors that reduce stress are extraversion, emotional balance and openness. Stresses related to lessons and learning decreased with emotional balance, but the class was growing. Being a man, extraversion and emotional balance were protective for social stressors. In conclusion, academic stressors are an important source of stress in medical students. Emotional balance and extraversion personality traits can offer many advantages in dealing with stress. Developing approaches to these features can play an important role in stress control.

Keywords: Medical Faculty, stress, personality.

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Arş. Gör. Dr. Furkan Özel
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD. İstanbul, Türkiye.
e-posta / e-mail: drfurkanozel@gmail.com

Geliş tarihi / Received : 07.05.2019, **Kabul Tarihi / Accepted:** 19.07.2019

Nasıl Atıf Yapırım / How to Cite: Tokol H, Yılmaz MG, Nalbantoğlu B, Bolatbaş BK, Melek E, Özel F, et al. Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stres ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi Üzerine Kesitsel Bir Çalışma. ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi. 2019;4(3):322-330.

Giriş

Stres tüm tarih boyunca toplumların muzdarip olduğu en önemli kavramlardan biridir. (1). Stres, çoğunlukla kişiyi zor durumda bırakan ve bireylerde psikolojik ve fizyolojik olarak birçok rahatsızlığa neden olan bir terimdir. Buna karşın stres, baş edilebilirirse zor koşullar karşısında kişinin ilerlemesini ve karşılaştığı durumlarla baş edebilmesini sağlamaktadır (2).

Stresle baş edebilmede en önemli etkenlerden biri kişiliktir (3, 4). Friedman ve Rosenman, A ve B kişilik tipleri tanımlamışlardır. A tipi, rekabetçi, işkolik ve zamana karşı hassastır. B tipiye zamandan daha az etkilenen, dengeli, hayata karşı daha rahattır. Friedman ve Rosenman, A tipindeki kişilerin strese daha çok maruz kaldığını ve bununla beraber koroner kalp hastalığı riskinin daha fazla olduğunu bulmuşlardır (4, 5).

Kişilik ve stres ilişkisinin incelendiği diğer araştırmalarda da duygusal denge ve dışa dönüklük sıklıkla mutluluk ve kişilerin üzerindeki pozitif etkiyle ilişkilendirilirken; nevroz, sıkıntı, sağlıklı ruh hali kişi üzerindeki olumsuz etkilerle ilişkilendirilir (6).

Gereç ve Yöntem

Araştırma tipi kesitseldir. Etik kurul onayının alınmasından sonra literatür taramış ve ilgili ölçekler kullanılarak araştırma gereci anket olarak belirlenmiştir. Örneklem büyüklüğü belirlenmemiş ve tüm MÜTF öğrencilerine ulaşılmak amaçlanmıştır. Toplam 800 anket dağıtılmış olup 615 geri dönüş alınmıştır (%76.8).

Anket dört bölümden oluşmaktadır ve ankette üç farklı ölçek kullanılmıştır. İlk bölüm (soru numarası 1-4) demografik sorulardan (sınıf, cinsiyet, yaş, en uzun yaşanan bölge) oluşmaktadır. İkinci bölümde (soru numarası 5-24) Tıp Öğrencileri Stresör Anketi (Medical Students Stressor Questionnaire-MSSQ) kullanılmıştır. Üçüncü bölümde (soru

Stres düzeyi ile ilgili araştırmalar incelendiğinde tıp fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelerin öğrencilerinden daha fazla strese maruz kaldıkları görülmektedir. Zaman baskısı, aşırı bilgi yükü, aşırı çalışma zamanı ve öğrenilen bilgilerin mezuniyet sonrası insan sağlığıyla doğrudan ilgili olacak olması, yani bilginin tamamen doğru öğrenilmesi zorunluluğu tıp öğrencilerinde yüksek stres düzeylerinin sebepleri arasındadır (7-12). Öğrencilerdeki stresin aynı zamanda kişilik özellikleri ile de ilişkisi vardır. Akademik stresin kaygı ve duygusal dengesizlik ile arttığı ve insafılık ve dışa dönüklülük ile azaldığı bulunmuştur (13). Tıp öğrencilerinde stresin diğer fakültele nazaran daha fazla olması strese başa çıkma yöntemlerinin gerekliliğini gözler önüne sermektedir (11, 14). Kişilik ise strese başa çıkmada önemli bir role sahiptir (15-17).

Bu çalışmanın amacı, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi (MÜTF) öğrencilerinde stres düzeyi yoğunluğunun ve bununla başa çıkmada önemli olabilecek kişilik özelliklerinin incelenmesidir.

numarası 25-29) Yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır fakat ölçeğin ankete yanlışı uyarlanmasından dolayı analiz kısmında bu ölçek dikkate alınmamıştır. Dördüncü bölümde (soru numarası 30-40) 5 faktörlü 10 sorudan oluşan "Kişilik Analizi" kullanılmıştır.

MSSQ, altı alt başlıktan oluşmaktadır: Akademik stresörler, kişiler ve kişiler arası stresörler, dersler ve öğrenme ile ilgili stresörler, sosyal stresörler, dürtü ve arzularla ilişkili stresörler, grup etkinlikleri ile ilgili stresörlerdir. MSSQ' da, öğrenciler stresörleri "0:Hiç strese sebep olmaz" dan 4: Çok şiddetli derecede strese neden olur" a doğru puanladılar. Hesaplama her kategori kendi

içerisinde toplandı ve aritmetik ortalaması alındı. Bu şekilde her kategorinin öğrencideki stres düzeyi ayrı ayrı hesaplandı.

Kişilik ölçeğinde ise öğrencilerden bazı kişilik özelliklerine göre kendilerini puanlamaları istendi. Bu puanlama "1:Tamamen katılmıyorum" dan 7:Tamamen katılıyorum" a doğru puanlandı. Kişilik özellikleri gerekli hesaplamalar yapıldıktan sonra beş farklı başlık altında toplanıyordu. Bunlar; dışa dönüklük, duygusal dengelilik, açıklık, öz denetim ve uyumluluktur. Bu başlıkların her biri için ölçekte iki soru bulunuyordu.

Bu sorulara verilen yanıtlardan bir tanesi skora doğrudan katkı sağlarken diğerinde ters skor söz konusuydu. Daha sonra bu skorlar toplanıp aritmetik ortalamaları alınıyor ve ilgili başlığın puanı hesaplanıyordu.

Analizde IBM SPSS 20.0 programı kullanılarak verilerin sıklık dağılımları hesaplanıp verilere Spearman Korelasyonu ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ kabul edilmiştir. Tablolar Backward eliminasyon yöntemi ile oluşturulmuştur.

Bulgular

MÜTF öğrencilerinde stres ile kişilik özellikleri ilişkisinin incelenmesi amacıyla hazırlanan anketi 614 kişi cevaplamıştır. En fazla öğrenci %30,1'le (n=185) 2. sınıfta iken, en az öğrenci ise %1.6 (n=10) ile 6. sınıftadır. 614 katılımcının %47.1'i (n=289) erkek, %52.9'u (n=325) kadındır. Katılımcılara en uzun yaşadıkları bölge sorulduğunda %57.2 ile Marmara bölgesi birinci olurken, %4.5 ile Ege bölgesi son

sıradaki bölge olmuştur. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir. Katılımcılara yaşları sorulduğundaysa, 614 katılımcının 610'undan geri dönüş alınmış olup 4 kişi yaşı hakkında bilgi vermemiştir. Katılımcıların yaş dağılımı 18-28 arası bulunmuştur. Katılımcıların en fazla bulunduğu yaş %20.8 ile 21 olduğu görülmüştür (tablo 1).

Tablo 1: Katılımcıların sosyodemografik özellikleri.

		Sayı	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	325	52.9
	Erkek	289	47.1
Sınıfı	1. sınıf	109	17.8
	2. sınıf	185	30.1
	3. sınıf	96	15.6
	4. sınıf	113	18.4
	5. sınıf	101	16.4
	6. sınıf	10	1.6
En uzun yaşanılan bölge	Marmara	351	58.6
	Ege	27	4.5
	Karadeniz	56	9.3
	Akdeniz	60	10.0
	İç anadolu	34	5.7
	Doğu anadolu	36	6.0
	Güneydoğu anadolu	35	5.8

Yaş	18	20	3.3
	19	68	11.1
	20	122	19.9
	21	128	20.8
	22	116	18.9
	23	91	14.8
	24+	65	10.7

Stresörler ve kişilik özellikleri arasındaki karşılıklı ilişki incelendiğinde dışa dönüklük ile sosyal stresörler ve grup etkinlikleri ile ilgili stresörlerde ileri derecede anlamlı ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r=-0.148$; $p<0.001$, ve $r=0.295$; $p<0.001$). Uyumluluk ile dürtü ve arzularla ilişkili ve grup etkinlikleri ile ilişkili stresörler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. (sırasıyla $r=-0.108$; $p=0.013$, ve $r=-0.087$; $p=0.048$,). Öz denetim ile sosyal ile dürtü ve arzu ile ilgili stresörler arasında anlamlı, grup etkinlikleri ile ilgili stresörler arasında ise ileri derecede anlamlı ilişki bulunmuştur. (sırasıyla $r=-0.093$; $p=0.031$, ve $r=0.101$; $p=0.020$ ve $r=-0.160$; $p<0.001$). Duygusal dengelilik ile stresörlerin 6 kategorisi arasında da ileri derecede anlamlı ilişki bulunmuştur. (Akademik stresörler ile, $r=-0.161$; $p=0.001$,) (Kişiler

ve kişiler arası stresörler ile, $r=-0.168$; $p=0.000$,) (Dersler ve öğrenme ile ilgili stresörler ile, $r=-0.179$; $p<0.001$) (Sosyal stresörler ile, $r=-0.187$; $p<0.001$,) (Dürtü ve arzularla ilişkili stresörler ile, $r=-0.164$ $p=0.001$) (Grup etkinlikleri ile ilgili stresörler ile, $r=-0.146$; $p=0.002$). Açıklık ile kişiler ve kişiler arası stresörler, sosyal stresörler ve grup etkinlikleri ile ilgili stresörler arasında ileri derecede anlamlı, dersler ve öğrenme ile ilgili stresörler arasında ise anlamlı ilişki bulunmuştur. (Kişiler ve kişiler arası stresörler ile; $r=-0.127$; $p=0.003$) (Sosyal stresörler ile; $r=-0.125$ $p=0.003$) (Grup etkinlikleri ile ilgili stresörler ile; $r=-0.157$; $p<0.001$) (Dersler ve öğrenme ile ilgili stresörler ile; $r=-0.098$; $p=0.022$) Katılımcıların kişilik özellikleri ve stresörler arasındaki ilişki Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Stresörler ve kişilik özellikleri arasındaki korelasyon analizi sonuçları.

		Akademik Stresörler	Kişiler ve kişiler arası stresörler	Dersler ve öğrenme ile ilgili stresörler	Sosyal stresörler	Dürtü ve arzularla ilişkili stresörler	Grup etkinlikleri ile ilgili stresörler
Dışa dönüklük	r	0.025	-0.076	0.051	-0.148**	-0.047	-0.295**
	p	0.576	0.092	0.261	0.001	0.296	0.000
	N	490	493	496	493	494	495
Uyumluluk	r	-0.033	0.046	0.038	-0.024	-0.108*	-0.087*
	p	0.452	0.295	0.387	0.583	0.013	0.048
	N	518	523	526	522	523	523
Öz denetim	r	-0.032	0.019	0.034	-0.093*	-0.101*	-0.160**
	p	0.464	0.667	0.427	0.031	0.020	0.000
	N	526	531	533	530	529	531
Duygusal dengelilik	r	-0.161**	-0.168**	-0.179**	-0.187**	-0.164**	-0.146**
	p	0.001	0.000	0.000	0.000	0.001	0.002
	N	431	437	438	436	434	436
Açıklık	r	-0.038	-0.127**	0.098*	-0.125**	0.004	-0.157**
	p	0.379	0.003	0.022	0.003	0.919	0.000
	N	540	545	548	545	544	544

r= Spearman's rho

Akademik stresörler ile duygusal dengelilik, sınıf ve cinsiyet arasında anlamlı korelasyon saptanmıştır. (sırasıyla p değerleri; <0.001- 0.026 - <0.001). Kişiler ve kişiler arası stresörler ile dışa dönüklük, uyumluluk, duygusal dengelilik, açıklık ve cinsiyet arasında anlamlı korelasyon saptanmıştır. (sırasıyla p değerleri 0.008 – 0.026 - <0.001- 0.033 - <0.001). Dersler ve öğrenme ile ilgili stresör ve sosyal stresörler ile ilgili değişkenlerin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları tablo 4'te verilmiştir. Dersler ve öğrenme ile ilgili stresörler ile duygusal dengelilik, sınıf ve cinsiyet arasında anlamlı ilişki görülmüştür. (sırasıyla p değerleri <0.001- 0.008 -<0.001). Sosyal stresörler

ile dışa dönüklük, duygusal dengelilik ve cinsiyet arasında anlamlı ilişki görülmüştür. (sırasıyla p değerleri <0.001- 0.001 - <0.001). Dürtü ve arzularla ilgili stresör ve grup etkinlikleri ile ilişkili stresör değişkenlerinin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir. Dürtü ve arzularla ilgili stresörler ile uyumluluk, öz denetim ve duygusal dengelilik arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür. (sırasıyla p değerleri 0.037 – 0.001 – 0.015). Grup etkinlikleri ile ilişkili stresörler ile dışa dönüklük, duygusal dengelilik, açıklık ve cinsiyet arasında anlamlı ilişki görülmüştür (sırasıyla p değerleri <0.001 - <0.001 - 0.046 – 0.042).

Tablo 3: Akademik stresörler, kişiler ve kişiler arası stresörler ile ilgili değişkenlerin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.

Değişkenler	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı	
	B	Std. Hata	Beta			Alt Sınır	Üst Sınır
Duygusal Dengelilik	-0.115	0.023	-0.204	-5.117	<0.001	-0.160	-0.071
Sınıf	0.051	0.023	0.088	2.226	0.026	0.006	0.096
Cinsiyet	-0.343	0.065	-0.211	-5.270	<0.001	-0.471	-0.215
a. Bağımlı Değişken: s I (Akademik Stresörler)							
Değişkenler	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı	
	B	Std.Hata	Beta			Alt Sınır	Üst Sınır
Dışa dönüklülük	-0.073	0.028	-0.109	-2.648	0.008	-0.127	-0.019
Uyumluluk	0.086	0.038	0.092	2.230	0.026	0.010	0.161
Duygusal dengelilik	-0.141	0.031	-0.187	-4.620	<0.001	-0.201	-0.081
Açıklık	-0.071	0.033	-0.087	-2.140	0.033	-0.137	-0.006
Cinsiyet	-0.529	0.088	-0.244	-5.987	<0.001	-0.703	-0.356
b. Bağımlı Değişken: s II (Kişiler ve Kişiler Arası Stresörler)							

Tablo 4: Dersler ve öğrenme ile ilgili stresör ve sosyal stresörler ile ilgili değişkenlerin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.

Değişkenler	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	p	%95,0 Güven Aralığı	
	B	Std. Hata	Beta			Alt Sınır	Üst Sınır
Duygusal Dengelilik	-0.133	0.026	-0.204	-5.125	<0.001	-0.185	-0.082
Sınıf	0.070	0.026	0.105	2.676	0.008	0.019	0.122
Cinsiyet	-0.354	0.075	-0.188	-4.712	<0.001	-0.502	0.206
a. Bağımlı Değişken: s III (Dersler ve öğrenme ile ilgili stresör)							
Değişkenler	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı	
	B	Std.Hata	Beta			Alt Sınır	Üst Sınır
Dışa dönüklülük	-0.092	0.021	-0.173	-4.312	<0.001	-0.133	-0.050
Duygusal Dengelilik	-0.084	0.024	-0.141	-3.459	0.001	-0.131	-0.036
Cinsiyet	-0.253	0.070	-0.148	-3.636	<0.001	-0.390	-0.116
b. Bağımlı Değişken: s IV (Kişiler ve Kişiler Arası Stresörler)							

Tablo 5: Dürtü ve arzularla ilgili stresör ve Grup etkinlikleri ile ilişkili stresör değişkenlerinin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.

Değişkenler	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı	
	B	Std. Hata	Beta			Alt Sınır	Üst Sınır
Uyumluluk	-0.090	0.043	-0.088	-2.089	0.037	-0.175	-0.005
Öz denetim	-0.127	0.039	-0.142	-3.225	0.001	-0.205	-0.050
Duygusal dengelilik	-0.088	0.036	-0.106	-2.447	0.015	-0.158	-0.017
a. Bağımlı Değişken: s V (Dürtü ve arzularla ilgili stresör)							
Değişkenler	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı	
	B	Std.Hata	Beta			Alt Sınır	Üst Sınır
Dışa dönüklük	-0.180	0.021	-0.334	-8.467	<0.001	-0.221	-0.138
Duygusal Dengelilik	-0.131	0.023	-0.216	-5.675	<0.001	-0.176	-0.086
Açıklık	-0.052	0.026	-0.078	-2.001	0.046	-0.103	-0.001
Cinsiyet	-0.136	0.067	-0.078	-2.039	0.042	-0.266	-0.005
b. Bağımlı Değişken: s VI (Grup etkinlikleri ile ilişkili stresörler)							

Tartışma

Ankara Üniversitesi Tıp öğrencilerinde (AÜTF) yapılan bir araştırmada katılımcıların %40,4'ünde stres belirtileri bulunmuştur. Öğrencilerin dönemleri yükseldikçe anksiyete ve stres puanlarında azalma görülmüştür. Ancak sadece anksiyete düzeyindeki azalma istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (6). Yaptığımız çalışmada, dönem 1'den 6'ya kadar "Dersler ve Öğrenme ile ilgili Stres" istatistiksel açıdan anlamlı olmasa da artış gözlemlendi, Akademik Stres düzeyindeyse anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. AÜTF' de yapılan çalışmadaki stres ölçeği (DASS-42) incelendiğinde öğrencilerin kronik ve spesifik olmayan genel stres kaynakları ile ilişkili iken bizim çalışmamızda ise tıp fakültesinde okuma ile ilgili stresörler incelenmiştir. Sonuçlardaki farklılıklar yöntemsel farklılığa dayanıyor olabilir.

Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi dönem 6 öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerini araştıran bir çalışmanın sonucunda elde edilen verilere göre katılımcıların en fazla 'Sosyal Destek Arama' en az 'Boyun Eğici Yaklaşım' yöntemini kullandığı saptanmıştır (18). Çalışmamızda ortaya koyduğumuz uyum göstermenin akademik strese neden yol açtığını; aşırı uyumlu olmanın tıp fakültesi program yüküne reaksiyon göstermekte ve stres kontrolünü bir reaksiyon oluşturarak sağlayamamakta rol oynuyor olabileceği şeklinde yorumlayarak açıklayabiliriz. Ayrıca dışa dönüklük ve duygusal düzenlemede yetkinlik sosyal beceriyi arttıran ve boyun eğmeyi güçleştiren önemli kişilik özellikleridir. Tıp öğrencilerinin stresle başa çıkmalarında önemli bir birliktelik göstermektedirler. Bizim çalışmamıza paralel olarak, Romanya'da 1. sınıf tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada stres düzeylerinde en etkili stresör grubunun akademik stresörler olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada yine çalışmamıza benzer olarak, kaygı ve duygusal dengesizliğin akademik stres ile pozitif korelasyon içinde olduğu, öz

denetimin ve dışa dönüklüğün ise akademik stres ile negatif korelasyon içinde olduğu gösterilmiştir. (10, 13, 19).

Norveç'te tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir kohortta öğrenciler 1. sınıftan 6. sınıfa kadar takip edilmiş ve dışa dönüklük, duygusal dengesizlik, öz denetim kişilik özelliklerinin stres üzerindeki etkisi incelenmiştir. Kadınlarda, erkeklere göre daha yüksek stres seviyesi bulunmuştur. Duygusal dengesizlik ve öz denetimin stres üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Duygusal dengesizlik ve öz denetim özelliklerinin belirgin olup dışa dönük olmayan bireylerin strese daha yatkın olduğu gözlemlenirken; dışa dönük olan, duygusal dengesizlik ve öz denetim kişilik özelliklerinin gözlemlenmediği bireylerde stresin daha az olduğu görülmüştür (7). Bizim çalışmamızdaysa benzer şekilde dışa dönüklüğün, sosyal stres ve grup etkinlikleri ile ilgili stres ile negatif korelasyon içinde olduğu gözlemlenmiştir. Farklı olarak, öz denetimin sosyal stres, dürtü ve arzularla ilişkili stres, grup etkinlikleri ile ilgili stres ile negatif korelasyon içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencileri üzerine yapılmış bir başka araştırmada duygusal dengesizlik/nevrotizm ilişkisi cinsiyetler arasındaki fark incelenmiş ve anlamlı düzeyde fark belirlenmiştir. Kız öğrencilerin duygusal dengesizlik/nevrotizm puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (20). Bizim çalışmamızda da duygusal dengelilik, akademik stres, kişiler ve kişiler arası stres, dersler ve öğrenme ile ilgili stres, dersler ve öğrenme ile ilgili stres, sosyal stres, dürtü ve arzularla ilgili stres, grup etkinlikleri ile ilgili stres gruplarında, incelenen tüm stres gruplarında anlamlı korelasyon bulunan tek kişilik özelliğidir.

Çalışmamızın kesitsel olması neden sonuç ilişkilerinin zamansal boyutunu incelememizi engellemektedir. Erkeklerin daha az stres bildiriminde bulundurmaları, bir bilgi yan tutması

olabilir çünkü; öz bildirim ölçeği ile stres algısının ölçülmüştür. Stresörlerle kişilik özelliklerinin birliktelikleri ancak yorumlanabilmektedir. Altıncı sınıf öğrencilerinin katılımı daha az olmuştur,

Sonuç

Çalışmamızın sonunda tıp öğrencilerinde akademik stresörlerin önemli bir stres kaynağı olduğu görülmüştür. Akademik stresörlerde kişilik özelliği açısından duygusal dengelilik ve erkek olmak koruyucu bulunmuşken, kadın öğrencilerin strese daha yatkın olduğu gözlenmiştir. Sınıf arttıkça dersler ve öğrenme ile ilgili stresörler ve akademik stresörlerde anlamlı bir artış gözlenmiştir. Sosyal stresörlerde ise erkek olmak, dışa dönüklük ve duygusal dengelilik koruyucu bulunmuştur. Hem kişiler ve kişiler arası stresörler hem de dersler ve öğrenme ile ilgili stresörler için, duygusal dengelilik ve açıklığın koruyucu olduğu gözlenmiştir. Dürtü ve arzularla ilişkili stresörlerde uyumluluk, öz denetim ve duygusal dengelilik koruyucu bulunmuştur. Grup etkinlikleri ile ilgili stresörler için dışa dönüklük, öz denetim, duygusal dengelilik ve açıklık koruyucu bulunmuştur. Tüm stresörler için duygusal dengeliliğin koruyucu olduğu

bunda akademik stresörlerin had safhaya çıkması ve tıpta uzmanlık sınavının yarattığı sınava çalışma baskısının artması rol oynamaktadır.

gözlenmiştir. Bu da duygusal dengeliliğin strese başa çıkmada çok belirgin rolü olduğunu ortaya koymaktadır.

Kişilik özellikleri strese başa çıkmada çok yönlü avantajlar sunabilmektedir. Özellikle duygusal dengelilik ve dışa dönüklük kişilik özellikleri ön plana çıkmaktadır. Dolayısıyla bu özelliklere yönelik geliştirici yaklaşımlar stres kontrolünde önemli rol oynayacaktır. Stresörlerin, stres etkisi incelendiğinde katılımcıların en çok akademik stresörlerden etkilendiği görülmüştür. Buna; ders programının düzenli hazırlanması, hazırlanan ders programlarında sürekli değişiklik yapılmaması, eğer değişiklik yapılacak ise öğrencilerin bu konuyla ilgili çok önceden bilgilendirilmiş olması gibi çözümler üretilebilir.

Öğrencilerin kişilik özellikleri ve strese başa çıkma yolları araştırılarak hem stresör gruplarına yönelik hem de öğrencilerin izledikleri başa çıkma yöntemleri ile ilgili destek sağlanabilir.

Kaynaklar

1. Atalay FB, Barutcu G, Karslıoğlu A, Şanal İ, Şimşek I, Üstündađ I. Hayatin Yan Etkisi.
2. Gümüştekin GE, Gültekin F. Stres kaynaklarının kariyer yönetimine etkileri. *Dumlupınar University Journal of Social Sciences*. 2009;23:147-58.
3. Hengartner MP, van der Linden D, Bohleber L, von Wyl A. Big Five Personality Traits and the General Factor of Personality as Moderators of Stress and Coping Reactions Following an Emergency Alarm on a Swiss University Campus. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*. 2017;33(1):35-44.
4. Durna U. Stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2004;11(1):191-206.
5. Gamsız Ş, Yazıcı H, Altun F. Öğretmenlerde A Tipi Kişilik, Stres Kaynakları, Öz Yeterlik Ve İş Doymu. *Electronic Turkish Studies*. 2013;8(8).
6. Bedriye Ö, Şahin T, Özdemir S, Şahin C, Çakır K, Ezgi Ö. Tıp fakültesi öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ve ilişkili etmenler. *Kriz Dergisi*. 2013;21(1):1-10.
7. Tyssen R, Dolatowski FC, Røvik JO, Thorkildsen RF, Ekeberg Ø, Hem E, et al. Personality traits and types predict medical school stress: a six - year longitudinal and nationwide study. *Medical education*. 2007;41(8):781-7.
8. Iqbal S, Gupta S, Venkatarao E. Stress, anxiety and depression among medical undergraduate students and their socio-demographic correlates. *The Indian journal of medical research*. 2015;141(3):354-7.
9. Hope V, Henderson M. Medical student depression, anxiety and distress outside North America: a systematic review. *Medical education*. 2014;48(10):963-79.
10. Fawzy M, Hamed SA. Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry research*. 2017;255:186-94.
11. Mahroon ZA, Borgan SM, Kamel C, Maddison W, Royston M, Donnellan C. Factors Associated with Depression and Anxiety Symptoms Among Medical Students in Bahrain. *Academic psychiatry : the journal of the American Association of Directors of Psychiatric Residency Training and the Association for Academic Psychiatry*. 2018;42(1):31-40.
12. Wahed WYA, Hassan SK. Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine*. 2017;53(1):77-84.
13. Bob MH, Popescu CA, Pîrlog R, Buzoianu AD. Personality factors associated with academic stress in first year medical students. *Human and Veterinary Medicine*. 2014;6(1):40-4.
14. Sohail N. Stress and academic performance among medical students. *J Coll Physicians Surg Pak*. 2013;23(1):67-71.
15. Göksel A, Tomruk Z. Akademisyenlerde Stres Kaynakları İle Stresle Başa Çıkma Ve Stres Durumunda Gösterilen Davranışların İlişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2016(2):315-43.
16. Özlem A, Hazar G, Kılıç E, Korkmaz A. Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2015;8(4):213-32.
17. Gramstad TO, Gjestad R, Haver B. Personality traits predict job stress, depression and anxiety among junior physicians. *BMC medical education*. 2013;13(1):150.
18. Şahin NH, Durak A. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 1995;10(34):56-73.
19. Brenneisen Mayer F, Souza Santos I, Silveira PS, Itaquí Lopes MH, de Souza AR, Campos EP, et al. Factors associated to depression and anxiety in medical students: a multicenter study. *BMC medical education*. 2016;16(1):282.
20. K. T. Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Kuramı'na Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, 2014;7(17):939-71.