

Tıp Öğrencilerinin Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme Konularına Bakışı

Medical Students' Perspective on Preventive Psychiatry and Mental Health Promotion

İrem Damla Çimen* (ORCID: 0000-0002-5312-6681)

Bülent Coşkun* (ORCID: 0000-0002-6381-8120)

Tuncay Müge Alvr* (ORCID: 0000-0001-6792-5786)

Nur Ece Öztaş Şükür** (ORCID: 0000-0003-1549-5571)

*Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli, TÜRKİYE

**Arabacalana Aile Sağlığı Merkezi, Sakarya, TÜRKİYE

Sorumlu Yazar: İrem Damla ÇİMEN, E-Posta: damlamanga@gmail.com

Özet

Amaç: Tıp öğrencileri ruhsal sorunlar açısından incinebilir gruplar arasında sayılmaktadır. COVID-19 pandemisi ile öğrencilerde ruhsal sorunların görülme oranında artış olduğu bilinmektedir. Ruhsal sorunların oluşmadan saptanmasının ve öğrencilerin bu açıdan desteklenmesinin hem bireysel hem de

Anahtar Sözcükler:

Koruyucu Psikiyatri, Tıp Öğrencisi, Tıp Eğitimi, Müfredat, Pandemi

Keywords:

Preventive Psychiatry, Medical Student, Medical Education, Curriculum, Pandemic

Gönderilme Tarihi

Submitted: 04.09.2023

Kabul Tarihi

Accepted: 26.10.2023

toplumsal açıdan belirgin yararı olacaktır. Bu bilgilerden yola çıkarak, bu çalışmada tıp fakültesi öğrencilerinin ruh sağlığına olumlu faydası olacağı düşünülen koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirme kavramları hakkındaki bilgilerinin ve bilgi farklılıklarının sınıf, cinsiyet, kendi bildirdikleri ruhsal durumları ve ruhsal destek alıp almadıkları gibi çeşitli değişkenlerle ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çevrimiçi anket çalışmasına 4 Kasım 2020-2 Aralık 2020 tarihleri arasında toplam 2778 Türk tıp öğrencisi katılmıştır. Öğrencilere, sosyodemografik bilgi formu ile koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirme kavramları hakkındaki bilgi ve algılarını değerlendirmek amacıyla araştırmacıların hazırladığı anket uygulanmıştır.

Bulgular: Grubun yaş ortalaması 20.69±2.15'tir. Katılımcıların %44.5'i bu kavramlar hakkında fikri bulunmadığını, %27'si ise tıp fakültesinde bu konular hakkında bilgi edindiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %70.1'i her

hekimin koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirmeyi bilmesi gerektiğini ve %82.7'si bu kavramların pandemi döneminde de yararlı olabileceğini düşünürken, grubun çoğu bu iki kavram arasında fark olup olmadığını tam olarak bilmediğini belirtmiştir. Bu kavramlar ile ilgili bilgi sahibi olma açısından cinsiyetler arasında fark bulunmamış olup klinik öğrencilerinin (%58.7) anlamlı olarak daha fazla bilgiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin kendi ruhsal durumlarını 10 puan üzerinden değerlendirmeleri istenmiş, ruhsal durumunu '5 puan ve üzeri' olarak ifade eden öğrencilerin bu kavramlarla ilgili daha fazla bilgi sahibi olduğu saptanmıştır. Kadınlar koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirmenin farklı olduğunu, her hekimin bu kavramları bilmesi gerektiğini ve bu kavramların pandemide yararlı olduğunu düşündüğünü anlamlı olarak daha fazla belirtmiştir.

Sonuç: Yazında, ülkemizdeki tıp fakültesi öğrencilerinin koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını

Künye: Çimen İD, Coşkun B, Alvr TM, Öztaş Şükür NE. Tıp Öğrencilerinin Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme Konularına Bakışı. Tıp Eğitimi Dnyası. 2023;22(68):128-142

güçlendirme kavramları hakkındaki bilgisini inceleyen çalışma sayısı çok kısıtlıdır. Sonuçlar, tıp fakültesi öğrencilerinin bu kavramlar hakkında yüzeysel olarak bilgi sahibi olmakla birlikte detaylı bilgiye sahip olmadıklarını düşündürmüştür. Bu durum, tıp eğitimi müfredatında bu kavramlar ile ilgili eğitimlerin yetersizliğinden ya da kavramların anlaşılabilir veya uygulanabilir şekilde aktarılmamasından kaynaklanıyor olabilir. Pandemi, deprem gibi akut değişimlerde eğitim şekli ve rutinlerin bozulması ile öğrencilerin stres ve kaygı düzeyinin artması ruhsal bozuklukların gelişme olasılığını artırmaktadır. Bu nedenle koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirme konularının müfredata eklenmesi gibi mevcut müfredatın geliştirilmesi ve beklenmedik durumlarda uygulanabilecek eğitim-öğretim yöntemlerinin belirlenmesi ve öğrencilerle paylaşılması öğrencilerin ruh sağlığının korunması adına faydalı olacaktır.

Abstract

Aim: *Medical students are considered among vulnerable groups in terms of mental problems. It is known that the incidence of mental problems in students has increased with the COVID-19 pandemic. Detecting mental problems before they occur and supporting students in this respect will have significant benefits both individually and socially. Based on this information, this study aimed to evaluate medical students' knowledge about preventive psychiatry and mental health promotion, and the relationship between their knowledge differences and variables such as class, gender, self-reported mental status, and whether they received mental support.*

Methods: *2778 Turkish medical school students participated in the online survey between November 4, 2020 and December 2, 2020. The sociodemographic data form and the questionnaire of preventive psychiatry and mental health promotion, designed by the researchers to evaluate the knowledge and perceptions of students about these concepts, was applied.*

Results: *The mean age of the group was 20.69±2.15 years. 44.5% of the participants stated that they had no idea about these concepts, while 27% stated that they learned about these issues in medical school. While 70.1% of the students thought that every physician should know about preventive psychiatry and mental health promotion and 82.7% thought that these concepts could also be helpful during the pandemic period, most of the group stated that they did not know exactly whether there was a difference between these two concepts. There was no difference between genders in terms of knowledge of these concepts, and it was observed that clinical students (58.7%) had significantly more knowledge. Students were asked to evaluate their mental state on a 10-point scale, and it was found that students who expressed their mental state as '5 points and above' had more knowledge about this concept. Women were significantly more likely to think that preventive psychiatry and mental health promotion are different, that every physician should know these concepts and that these concepts are helpful in the pandemic. Students who rated their own mental health with a score of 5 and above were significantly more knowledgeable about these concepts.*

Conclusions: *In the literature, the number of studies examining the knowledge of medical students in Turkey about the concepts of preventive psychiatry and mental health promotion is minimal. The results suggest that medical students have superficial knowledge about these concepts, but not detailed knowledge. This may be due to the need for more training on these concepts in the medical education curriculum or the failure to convey the concepts in an understandable or applicable way. In acute changes such as pandemics and earthquakes, the disruption of educational patterns and routines and increased stress and anxiety levels of students increase the likelihood of developing mental disorders. For this reason, improving the existing curriculum, such as adding preventive psychiatry and mental health promotion topics to the curriculum, and determining and sharing with students the education-teaching methods that can be applied in unexpected situations will be beneficial for protecting students' mental health.*

GİRİŞ

Tıp fakültesi öğrencilerinin ruh sağlığı sorunları açısından yüksek riskli bir popülasyon olduğu, öğrencilerin ruhsal, duygusal ve fiziksel sağlıklarının tıp eğitiminden olumsuz etkilenebildiği belirtilmektedir (1). Ülkemizde yakın tarihlerde yapılan çalışmalarda; tıp fakültesi öğrencilerinde depresyon görülme oranı %22.2-49.2, anksiyete oranı %22.1-56.7, stres oranı ise %15.5-49.8 aralığında bulunmuştur (2,3). 2016 yılında 43 ülkeden 122.356 tıp öğrencisi üzerinde yapılan bir meta-analiz çalışması, tıp öğrencilerinin akranlarına göre daha fazla depresif belirtilere sahip olduğunu göstermiştir (4). Başka bir çalışmada ise öğrencilerde depresif belirtilerin yaygınlığı %12.9 olarak bulunmuş ve bu sonuçlar genel popülasyona göre anlamlı derecede yüksek olarak değerlendirilmiştir (5). Al Bedaiwi, Driver & Ashton (2001) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerde strese başa çıkmak için stres yönetim becerilerinin güçlendirilmesi, yardım arama davranışları, mentorluk, tıp öğrencilerine özgü problem çözme yöntemleri ve iletişim gibi çalışma alanları önerilmiştir (6).

Tıp fakültesi öğrencilerinde yüksek oranda görülen ruh sağlığı problemlerinde tıp fakültesi eğitimi de önemli rol oynamaktadır. Tıp eğitiminin önemli bir yönü de tıp öğrencilerinin ruh sağlığını desteklemek olmalıdır. Öğrencilerin iyilik halleri, eğitim hayatları boyunca ruh sağlıkları bozulmadan önce koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığının güçlendirilmesi yoluyla sağlanabilir. Koruyucu psikiyatri, genel olarak kişide ruhsal bozuklukların gelişmesinin önlenmesini ifade etmektedir. Koruyucu ruh sağlığının amacı, bireylerin stres düzeyini ve ruhsal durumunu bozabilecek etkenleri önlemek için sosyal ve kişisel beceriler kazandırmak, erken tanı koymak, özgüveni ve sosyal desteği geliştirmektir (7). Sartorius, 58. Ulusal Psikiyatri Kongre'sinde yaptığı sunumda ruh sağlığını geliştirme ve güçlendirme kavramının

koruyucu psikiyatriden farklı anlamlara sahip olduğunu belirtmiştir. Ruh sağlığını güçlendirme kavramının; uygun önleme ve bakım programları ile ruh sağlığı sorunları yaşayan kişi sayısının azaltılmasını, zihinsel kapasitenin ve olumsuz etkenlerle baş etme becerisinin artırılmasını, bireylerin ve toplumların değerler skalasında ruh sağlığının yükseltilmesini içerdiğini bildirmiştir (8). Tıp öğrencilerinin koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirmeyi nasıl anladıkları, bakış açıları ve tutumları tıp eğitiminde önemli bir rol oynamaktadır. Bu kavramları hayatlarına geçirerek kendilerine ve hastalarına anlamlı katkılarda bulunabilirler. Tıp fakültelerinde öğretimin kalitesini artırmak için pandemide öğrencilerin koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirme konularında, ihtiyaçları doğrultusunda pandemiye göre uyarlanmış öğretim yöntemleri de geliştirilebilir.

Bu çalışmada, ruhsal sorunlar açısından riskli bir grup olan ülkemizdeki tıp fakültesi öğrencilerinin koruyucu ruh sağlığı ve ruh sağlığını güçlendirme konusunda ne kadar bilgi sahibi olduklarını ve sınıf, cinsiyet gibi değişkenler açısından bilgi düzeyi farklılıklarını değerlendirmek amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçlarının, öğrencilerin bu kavramlar hakkında farkındalıklarını ve bilgilendirilmelerini sağlamak ve ruhsal sorunlar yaşamalarını önlemek açısından faydası olacağı düşünülmektedir.

Çalışmacılar literatürde bu konu ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlamamış olup çalışmamız literatüre katkı sağlayacaktır. Ayrıca çalışma pandeminin orta dönemine denk gelen, henüz aşırıya erişimin olmadığı bir dönemde yapılmış olup bu dönemde pandemiye yönelik kısıtlamalar ve uzaktan eğitimin uygulanması gibi öğrencilerin ruhsal iyilik halini etkileyebilecek yoğun belirsizlikler bulunmakta idi. Sonuçların, Koronavirüs-19'un yeni suşunun görülme oranının artış gösterdiği bu günler ile ileride yeni bir pandemi, deprem gibi ruh sağlığını etkileyebilecek ve uzaktan

eğitimin gündeme gelebileceği afet durumlarında uygulanabilecek planlamalar açısından da faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın, pandemi sürecinde koruyucu psikiyatri ile ruh sağlığının güçlendirilmesi ve geliştirilmesi konularının tıp eğitim müfredatına eklenmesi konusunda çıkarımlar sağlayacağı, böylece öğrencilerin hem ruh sağlıklarına hem de meslek yaşamlarına faydalı olacağı düşünülmektedir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmamız, tanımlayıcı kesitsel bir çalışma olup çalışma evrenini Türkiye'deki 132 farklı tıp fakültesinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma verileri 4 Kasım-2 Aralık 2020 tarihleri arasında toplanmıştır. Yükseköğretim Kurulu Bilgi Yönetim Sisteminden alınan bilgiye göre 2019-2020 eğitim öğretim döneminde tıp fakültelerinde toplam 112.111 öğrenci bulunduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %50'sinin çalışma hakkında bilgisinin olduğu varsayımına dayanarak ad hoc analizinde güç %80'e ayarlanmış ($\alpha=5\%$) ve örnek büyüklüğü 615 olarak tahmin edilmiştir. Veri toplama için belirlenen süre içerisinde çevrimiçi 2778 kişinin katılımı olmuş ve doldurulan formların tamamı veri olarak değerlendirilmiştir. Epidemiyolojik çalışmalara yönelik literatür dayanak alınarak verilerin bu bağlamda da değerlendirilebileceği sonucuna varılmıştır. (9).

Araştırmada kullanılan sosyodemografik veri formu Dünya Psikiyatri Birliği rehberliğindeki bir grup tarafından hazırlanmıştır. Formun kullanımı için ilgili makamlardan (Dünya Psikiyatri Birliği Başkanı Prof. Dr. Afzal Javed) gerekli izinler alındıktan sonra anket soruları öncelikle her iki dile de hâkim olan araştırmacı tarafından Türkçe diline çevrilmiş, sonrasında bağımsız ve her iki dile de hâkim olan yetkin uzmanlık öğrencileri tarafından tekrar orijinal diline çevrilmiştir ve bazı soru eklemeleri yapılmıştır. Orijinal dilinden Türkçe'ye ve Türkçe'den orijinal dile çeviri Tıp Eğitimi Dünyası / Eylül-Aralık 2023 / Sayı 68

prosedürü ankette herhangi bir tutarsızlık, hata, bias, uyumsuzluk olmayana kadar tekrarlanmıştır. Dil geçerliliği sağlandıktan sonra formda araştırma hedefimiz olan koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirme konuları ile ilgili sorular bulunmaması nedeniyle araştırmacılar tarafından hazırlanan koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığının güçlendirilmesi ile ilgili bilgi düzeyini sorgulayan 6 soru forma eklenmiştir. Gönüllü onamı alınan öğrencilere anket iki aşama halinde ulaştırılmıştır. İlk aşamada oluşturulan anketin 30 öğrenciye verilerek anlaşılabilirliğinin test edilmesi; anlaşılabilirlik üzerine alınan geri bildirimler ile gerekli iyileştirmelerin yapılması sağlanmıştır. İkinci aşamada Google form olarak oluşturulan anket sosyal medya ve WhatsApp gruplarında paylaşılmış, Kocaeli Üniversitesi Tıp Eğitimi Anabilim Dalı ve Aile Hekimliği Anabilim Dalı öğretim üyeleri ve Türk Tıp Öğrencileri Birliği (TurkMSIC) tarafından Türkiye'nin çeşitli bölgelerindeki üniversitelerdeki tıp öğrencilerine ve tıp eğitiminden sorumlu yetkililere gönderilmiştir. Öğrencilerin bilgi ve farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla çalışmaya başlamadan önce öğrencilere koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirme kavramları hakkında bilinçli bir şekilde yazılı veya sözlü açıklama yapılmamıştır. Formdaki demografik bilgilerin bir kısmı yayınlanan diğer bir makalede de paylaşılmıştır (10).

Sosyodemografik Veri Formu: Ankette katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf, kendi yaptıkları ruh sağlığı durum değerlendirmeleri sorgulanmıştır. Öğrencilerin ruhsal durumu kendilerinin son 2 hafta içinde nasıl hissettiklerini puanladığı likert tipte (1 puan; çok kötü, 10 puan; çok iyi) bir soru ile değerlendirilmiştir.

Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığının Güçlendirilmesi ile İlgili Anket: Anket araştırmacılar tarafından öğrencilerin koruyucu

psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirme konusundaki bilgi ve algılarını değerlendirmek için hazırlanmıştır. “Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme kavramlarıyla ilgili bilginiz var mı?” sorusuna cevap olarak “Hiçbir fikrim yok, Bu konuda bir dersimiz vardı, Bir derste bu konulardan söz edilmişti ve Farklı kaynaklarda rastlamıştım” maddelerinden birisini işaretlemeleri istenmiştir, “Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme arasında önemli bir fark olduğunu düşünüyorum”, “Koruyucu Psikiyatri hastalıktan korunmaya odaklı, Ruh Sağlığını Güçlendirme ruh sağlığının geliştirilmesi, iyileştirilmesi ile ilgili ”, “Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme özellikle içinde bulunduğumuz pandemi dönemi için yararlı olabilir”, “Her hekim Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirmeyi bilmelidir”, “Bu belirtilen iki kavramdan çok biyolojik psikiyatri bana daha ilgi çekici geliyor” maddelerine ise “katılıyorum, kararsızım, katılmıyorum” şeklinde cevap vermeleri istenmiştir.

Etik İzin

Çalışma Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 26.10.2020 tarih ve 80418770-730.99/73945

no’lu karar ile onaylanmıştır. Katılım gönüllülük esasına dayalı olup kişisel veriler gizli tutulmuştur. Tüm katılımcılardan Google formun başına eklenmiş bir aydınlatılmış onam formu ile yazılı onam alınmıştır.

Veri Analizi

Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi için SPSS 21.0 paket programı kullanılmış, nicel veriler ortalama, standart sapma, alt ve üst değerler ile sunulmuş ve elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile kontrol edilmiştir. Nitel veriler frekans ve yüzde değerleri ile sunulmuştur. Nitel verilerin değerlendirilmesinde ki-kare testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya 132 üniversiteden toplam 2778 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin %67.3’ü (n=1869) kadın, %31.7’si (n=881) erkekti. Grubun yaş ortalaması 20.69 ± 2.15 idi. 1808 öğrenci klinik öncesi (%65.1), 970 öğrenci klinik dönem öğrencisi (%34.9) idi. Katılımcıların koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirme ile ilgili yanıtları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığının Güçlendirilmesine İlişkin Yanıtları

Maddeler	N	%
Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme kavramlarıyla ilgili bilginiz var mı?		
Hiçbir fikrim yok	1237	44.5
Bu konuda bir dersimiz vardı	272	9.8
Bir derste bu konulardan da söz edilmişti	479	17.2
Farklı kaynaklarda rastlamıştım (Dergi, kitap, TV, internet vb)	790	28.4

Maddeler	N	%
Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme arasında önemli bir fark olduğunu düşünmüyorum.		
Katılmıyorum	788	28.4
Katılıyorum	404	14.5
Kararsızım	1586	57.1
Koruyucu Psikiyatri hastalıktan korunmaya odaklı, Ruh Sağlığını Güçlendirme ruh sağlığının geliştirilmesi, iyileştirilmesi ile ilgili		
Katılmıyorum	113	4.1
Katılıyorum	1938	69.8
Kararsızım	727	26.2
Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme özellikle içinde bulunduğumuz pandemi dönemi için yararlı olabilir		
Katılmıyorum	93	3.3
Katılıyorum	2296	82.7
Kararsızım	389	14.0
Her hekim Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirmeyi bilmelidir		
Katılmıyorum	141	5.1
Katılıyorum	1946	70.1
Kararsızım	691	24.9
Bu belirtilen iki kavramdan çok biyolojik psikiyatri bana daha ilgi çekici geliyor		
Katılmıyorum	657	23.7
Katılıyorum	584	21.0
Kararsızım	1537	55.3

Koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirme ile ilgili maddelere verilen cevapların öğrencilerin cinsiyet ve sınıf

özelliklerine göre karşılaştırması Tablo 2 ve Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyet Özelliklerine Göre Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme Konularında Verdikleri Yanıtların Karşılaştırılması

Maddeler	Cinsiyet n (%)		p*
	Kadın	Erkek	
Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme kavramlarıyla ilgili bilginiz var mı?			
Hiçbir fikrim yok	817(43.7)	406(46.1)	0.250
Çeşitli derecelerde bilgi sahibiyim	1052(56.3)	475(53.9)	
Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme arasında önemli bir fark olduğunu düşünmüyorum.			
Katılmıyorum	562(30.1)	215(24.4)	0.001
Katılıyorum	248(13.3)	153(17.4)	
Kararsızım	1059(56.7)	513(58.2)	
Koruyucu Psikiyatri hastalıktan korunmaya odaklı, Ruh Sağlığını Güçlendirme ruh sağlığının geliştirilmesi, iyileştirilmesi ile ilgili			
Katılmıyorum	80(4.3)	31(3.5)	<0.001
Katılıyorum	1397(74.7)	526(59.7)	
Kararsızım	392(21)	324(36.8)	
Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme özellikle içinde bulunduğumuz pandemi dönemi için yararlı olabilir			
Katılmıyorum	61(3.3)	32(3.5)	<0.001
Katılıyorum	1636(87.5)	526(59.7)	
Kararsızım	172(9.2)	324(36.8)	
Her hekim Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirmeyi bilmelidir			
Katılmıyorum	74(4.0)	66(7.5)	<0.001
Katılıyorum	1422(76.1)	505(57.3)	
Kararsızım	373(20.0)	310(35.2)	
Bu belirtilen iki kavramdan çok biyolojik psikiyatri bana daha ilgi çekici geliyor			
Katılmıyorum	462(24.7)	191(21.7)	0.039
Katılıyorum	370(19.8)	208(23.6)	
Kararsızım	1037(55.5)	482(54.7)	

*p değerleri ki-kare testi analizlerine aittir.

Tablo 3. Öğrencilerin Sınıf Özelliklerine Göre Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme Konularında Verdikleri Yanıtların Karşılaştırması

Maddeler	Sınıf n (%)		p*
	Klinik öncesi	Klinik	
Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme kavramlarıyla ilgili bilginiz var mı?			
Hiçbir fikrim yok	836(46.2)	401(41.3)	0.015
Çeşitli derecelerde bilgi sahibiyim	972(53.8)	569(58.7)	
Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme arasında önemli bir fark olduğunu düşünmüyorum.			
Katılmıyorum	504(27.9)	284(29.3)	0.263
Katılıyorum	277(15.3)	127(13.1)	
Kararsızım	1027(56.8)	559(57.6)	
Koruyucu Psikiyatri hastalıktan korunmaya odaklı, Ruh Sağlığını Güçlendirme ruh sağlığının geliştirilmesi, iyileştirilmesi ile ilgili			
Katılmıyorum	68(3.8)	45(4.6)	0.177
Katılıyorum	1249(69.1)	689(71.0)	
Kararsızım	491(27.2)	236(24.3)	
Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme özellikle içinde bulunduğumuz pandemi dönemi için yararlı olabilir			
Katılmıyorum	59(3.3)	34(3.5)	0.767
Katılıyorum	1490(82.4)	806(83.1)	
Kararsızım	259(14.3)	130(13.4)	
Her hekim Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirmeyi bilmelidir			
Katılmıyorum	80(4.4)	61(6.3)	0.051
Katılıyorum	1288(71.2)	658(67.8)	
Kararsızım	440(24.3)	251(25.9)	
Bu belirtilen iki kavramdan çok biyolojik psikiyatri bana daha ilgi çekici geliyor			
Katılmıyorum	384(21.2)	273(28.1)	<0.001
Katılıyorum	384(21.2)	200(20.6)	
Kararsızım	1040(57.5)	497(51.2)	

*p değerleri ki-kare testi analizlerine aittir.

Öğrencilerin ruh sağlıklarını kendilerinin 10 puan üzerinden değerlendirmesi sonucunda, grubun %51.3'ü (n=1423) ruhsal durumunu 5 ve altı (orta-kötü), %48.7'si (n=1355) 5 puanın üzeri (iyi) olarak puanlamıştır. Öğrencilerin %7.2'si araştırma sırasında ruhsal destek almakta olup %71.5'i ise hayatı boyunca hiçbir

ruhsal destek almadığını bildirmiştir. Öğrencilerin Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirmeye ilişkin bazı maddelere verdikleri yanıtların, son 2 hafta için kendi yaptıkları ruhsal durum değerlendirmelerine ve ruhsal destek alma durumlarına göre karşılaştırması Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Öğrencilerin Kendi Ruh Sağlıklarını Değerlendirmelerine/Ruhsal Destek Alma Özelliklerine Göre Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme Konularında Verdikleri Yanıtların Karşılaştırması

Maddeler	Ruh Sağlığı Değerlendirmesi		
	5 puan veya altı	5 puan üstü	p*
Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme kavramlarıyla ilgili bilginiz var mı?			
Hiçbir fikrim yok	690(48.5)	547(40.4)	<0.001
Çeşitli derecelerde bilgi sahibiyim	733(51.5)	808(59.6)	
Her hekim Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirmeyi bilmelidir			
Katılmıyorum	78(5.5)	63(4.6)	0.607
Katılıyorum	993(69.8)	953(70.3)	
Kararsızım	352(24.7)	339(25.0)	
Maddeler	Ruhsal Destek Alma		
	Evet	Hayır	p*
Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirme kavramlarıyla ilgili bilginiz var mı?			
Hiçbir fikrim yok	92(46.2)	1145(44.4)	0.657
Çeşitli derecelerde bilgi sahibiyim	107(53.8)	1434(55.6)	
Her hekim Koruyucu Psikiyatri ve Ruh Sağlığını Güçlendirmeyi bilmelidir			
Katılmıyorum	7(3.5)	134(5.2)	0.579
Katılıyorum	141(70.9)	1805(70.0)	
Kararsızım	51(25.6)	640(24.8)	

*p değerleri ki-kare testi analizlerine aittir.

TARTIŞMA

Türkiye'de tıp eğitimi uzun bir eğitim sürecini içermektedir. Birçok teorik ders, staj ve sınav ek olarak öğrencilerin çoğu bu süreçte evlerinden uzak kalmakta, akademik başarısı yüksek birçok akranıyla rekabet etmekte, hastane ortamında ciddi hastalık ve ölüm olaylarına şahit olmaktadır. Tüm bu faktörler tıp fakültesi öğrencilerinde yoğun stres yaratmakta olup tıp eğitimi öğrenciler tarafından tıp dışı eğitim dallarına göre daha stresli olarak algılanmaktadır (11). Pandemi ile birlikte stres ve tükenmişlik artmış, koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirme kavramları daha da önem kazanmıştır. Çalışmalar, pandemi sürecinde ders çalışma ve bir eğitim-öğretim dönemini kaybetme kaygısı nedeniyle öğrencilerin stresinin arttığını göstermektedir (12,13). Pandemi dönemindeki uzaktan eğitim sürecinde yaşanan aksaklıkları, eksik kalan ders ve stajları telafi etmek için planlamalar yapmak öğrencilerin streslerinin azalmasını sağlayıp ruh sağlıklarını güçlendirebilir ya da kaygı bozukluğu ve depresyon gibi ruhsal sorunların gelişmesini önlemede yararlı olabilir.

Yoğun ve yıpratıcı bir süreç olan tıp eğitimi ve sağlık hizmeti uygulamalarında dayanıklılık ve etkili başa çıkma becerileri gerekmektedir. Dunn ve ark.'ları (2008) tıp fakültesi öğrencilerinin iyilik hali için "başa çıkma rezervuarı" olarak adlandırdıkları yeni bir kavramsal modelden bahsetmişlerdir. Bu modele göre rezervuarın; öğrencilerin kendi kişisel özellikleri, mizaçları ve başa çıkma tarzlarından oluşan bir iç yapısı bulunmaktadır. Öğrenciler hem uygun hem de uygun olmayan başa çıkma stratejilerini kullanmakta olup, bu başa çıkma stratejileri dinamik olarak rezervuarı yenilemeye veya boşaltmaya hizmet etmektedir (14). Diğer mesleklere kıyasla hekimler arasında daha yüksek depresyon ve intihar yaygınlığının olduğu, bu durumların temellerinin de tıp fakültelerinde öğrenci iken atıldığı ve tedavi edilmemiş depresyonun etkilerini yansıtabileceği varsayılmaktadır.

Ayrıca hekimlerin ruh sağlığı ileride bakım verecekleri hastaları da ilgilendiren önemli bir konudur (15,16). Dunn ve ark.'ları tıp alanında çalışan profesyonellerin hastaları için şefkat, empati, fedakarlık gibi tatmin edici niteliklerinin geliştirilmesi ve sürdürülmesi için iyi bir ruh sağlığının gerekli olduğunu öne sürmüşlerdir (14). Bir hekimde bu özelliklerin bulunması da hasta-hekim ilişkisini güçlendirecektir. Bu nedenlerle bu kavramlara hakim olmak ileride birçok alanda yaşanması olası olan sıkıntıların önlenmesini de sağlayacaktır. Çalışmamızda, öğrencilerin %44.5'inin bu kavramlar hakkında hiçbir fikrinin olmadığı ve sadece %27'sinin okulda aldıkları eğitimle koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirme kavramları hakkında bilgi sahibi olduklarını ifade ettikleri görülmüştür. Tıp fakültesi öğrencilerinin iyilik hali ile ilgili endişelerini ele alma sorumluluğu birincil olarak tıp fakültelerine ait olmakla birlikte, bu tür kaynaklar ve kaynaklarla ilgili farkındalık konusunda eksiklikler bulunduğu Nebhinani ve ark.'ları tarafından ifade edilmiştir (17). Çalışmamızda toplam 1938 (%6.8) tıp fakültesi öğrencisi, koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirme kavramları ile ilgili yapılan tanımlara katıldığını belirtirken, 788 (%28.4) öğrenci iki terim arasında fark olduğunu düşündüğünü bildirmiştir. Bu sonuçlar da grubun kavramları yüzeysel olarak bildiğini ancak ayrıntılı bilgi sahibi olmadığını düşündürmüştür. Okul ortamı bu kavramlar hakkında bilgi vermek için en iyi yer gibi görünmektedir. Dünyada birçok üniversitede ruh sağlığını destekleyen programlar yürütülmekte ve bu programlar planlanmadan önce öğrencilerin ve akademik topluluğun ihtiyaçlarına yönelik araştırmalar yapılmaktadır (18,19).

Çalışmanın yapıldığı eğitim-öğretim döneminde, ülkemizdeki tıp fakültelerinde 2014 yılı 'ulusal çekirdek müfredat programı (UÇEP)' kullanılmaktaydı. UÇEP, tıp fakültelerinin kendi eğitim programlarını geliştirirken temel aldıkları çerçeve program

olarak tanımlanmaktadır. Öğrencinin nitelikli bir hekim olabilmesi için tıp fakültesinden mezun olurken sahip olması gereken ve her öğrencinin tıp eğitimi süresince alması gereken temel gereksinimleri/yeterlilikleri kapsamaktadır. UÇEP’te temel tıp uygulamaları altı alt başlık altında toplanmış olup bunlardan biri ‘koruyucu hekimlik ve toplum hekimliği’ uygulamalarıdır. Koruyucu hekimlik uygulamaları başlığı altında; aile planlaması, bağışıklama hizmetleri, enfeksiyonları önleyici tedbirlerin alınması, kanser taramaları, bulaşıcı hastalıklarla mücadele gibi maddeler yer almakta olup, koruyucu psikiyatri ya da ruh sağlığını güçlendirmeye yönelik doğrudan bir öğrenme hedefinin olmadığı görülmektedir. 2020 yılında yayımlanan UÇEP’e bakıldığında ise bazı değişikliklerin yapıldığı gözlenmektedir. 2014 yılındaki UÇEP’te olmayan ‘hekimin iyilik hali, psikolojik ve sosyal iyilik hali, hekim-hasta iletişimde güçlükler, olağan dışı durumlar/afetler’ gibi konular eklenmiştir. Psikolojik ve sosyal iyilik hali içinde; hayatın farklı evrelerinde sağlık, aile sağlığı, aile desteği, sosyal/beşeri sermaye, sosyal destek, sosyal adalet ve refah, sosyal yalıtılmışlık, aidiyet, amaç ve anlam dünyası, esneklik/dayanıklılık, belirsizlikleri/ikilemleri kucaklama, güç ve denetim; kendisiyle ilgili süreçlere dahil olma/etki etme, stres ve stresle baş etme konuları vurgulanmıştır. Bu konuların eklenmesi bizim çalışmamızda da incelediğimiz koruyucu ruh sağlığı ve ruh sağlığını güçlendirme kavramlarının gelişmesi adına önemli bir gelişmedir. 2014 yılına ait UÇEP’te ruhsal bozukluklar veya uyku ile ilgili sorunlar, alkol ve madde kullanımı, intihar/kendine zarar verme, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı değişiklikleri veya sağlığın geliştirilmesi olarak tanımlanan öğrenme hedeflerinin yer aldığı derslerde bu kavramlara ilişkin bilgilere değinilmiş olabilir. Ancak bu bilgilerin farklı ders içeriklerine dağılmış olması ve belirli bir başlık altında sunulmaması nedeniyle öğrenciler çalışmamızda sorulan

kavramların derslerde işlenen konularla ilişkili olduğunu kavrayamamış ve bağlantı kuramamış olabilirler. UÇEP 2020’de ise konu başlıklarının belirtilmesi koruyucu psikiyatri ve güçlendirme kavramları açısından önemli bir gelişme olup bu kavramların kapsadığı bazı konuları içermektedir. Ancak bu kavramların daha anlaşılır olması için eğitimin açık ve anlaşılır bir ders başlığı altında, yapılandırılmış bir şekilde, eksik kalan konuların da eklenerek uygulamalarla birlikte verilmesi daha yararlı olacaktır.

Sokołowska ve ark.’ları 2016 yılında Polonya’da yaptıkları bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin %81’inin fiziksel, sosyal ve duygusal sağlıkla ilişkili ruh sağlığını güçlendirme faaliyetlerine ilgi duyduklarını ve ruh sağlığını güçlendirme uygulamalarına önem verdiklerini belirttikleri bildirilmiştir (20). Çalışmamızda grubun %70.1’i pandemiden bağımsız olarak her hekimin bu kavramları bilmesi gerektiğini belirtirken, bu konuların özellikle içinde bulunduğumuz pandemi dönemi için faydalı olabileceğine katılan öğrenciler grubun %82.6’sını oluşturmaktaydı. Bu sonuçlar Sokołowska ve ark.’larının sonuçlarına benzer şekilde ülkemizdeki tıp öğrencilerinin de bu konuları önemli bulduklarını ve bu konulardaki bilgi ve uygulamalarının desteklenmesi gerektiğini düşündürmüştür.

Koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirme ile ilgili bilgi durumlarına bakıldığında kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı ve klinik dönem öğrencilerinin klinik öncesi dönem öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha fazla bilgiye sahip olduklarını ifade ettikleri saptanmıştır. Yazına bakıldığında klinik öncesi dönem öğrencilerinin daha fazla ruhsal sorun yaşadıkları görülmektedir (21). Klinik öncesi dönem öğrencilerinin koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirme kavramlarını bilmeleri kendi ruhsal durumları açısından da faydalı olabilir. Bu nedenle zorlu eğitim sürecinin başlangıcına bu konular ile ilgili

derslerin eklenmesi ruh sağlığı desteklenen öğrencilerin derslere ve çevrelerine uyum sağlamalarını, beden sağlıklarını ve geleceğe bakışlarını olumlu yönde etkileyebilir. Klinik dönem öğrencilerinin bu kavramları daha çok duymuş olduklarını belirtmeleri, staj dönemlerinde birlikte hasta muayenelerine katıldıkları uzmanlar ya da hocalarının bu konularda hastalara verdiği bilgi ya da tavsiyeleri gözlemlemelerinden kaynaklanmış olabilir. Ancak klinik ve klinik öncesi dönem öğrencileri arasında kavramların tanımlarına veya aralarında fark olduğuna katılma oranları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Klinik dönem öğrencilerinin daha fazla bilgiye sahip olduklarını belirtmelerinin uygulamalı eğitimler sırasındaki gözlemlerine bağlı olabileceği varsayılırsa, bu şekilde bir öğrenme stilinin kavramları duymak açısından yararlı olabileceği ancak ayrıntılı bilgi sağlamadığı düşünülebilir. Sonuç olarak, bu konularla ilgilenen öğrencilerin ileride bu kavramları araştırıp kendileri veya hizmet verdikleri kişiler için bu uygulamaları yapabilecekleri ancak diğer öğrencilerin bu kavramların sadece isimlerini bilecekleri ve bu durumun kavramlara hakim olmak açısından yararlı olmayacağı düşünülebilir. Bu nedenle bu kavramlara ve içeriklerine yönelik yapılandırılmış eğitim programları faydalı olacaktır.

Çalışmamızda kız öğrencilerin %74.7'sinin koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirme kavramları ile ilgili yapılan tanımlamaya katıldığı, %76.1'inin de her hekimin bu kavramları bilmesi gerektiğini belirttiği gözlenmiş olup bu fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Bu sonuçlar kız öğrencilerin bu kavramlara daha çok önem verdiğini ve kavramlarla daha çok ilgilendiğini düşündürülebilir.

Ruhsal durumlarına '5 ve üzeri' puan veren öğrencilerin, koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığının güçlendirilmesi hakkında bir şeyler duyma oranlarını anlamlı düzeyde daha fazla belirttikleri belirlenmiştir. Ruh sağlıklarındaki

bu iyilik hali, bu kavramlar hakkında daha fazla bilgi sahibi olmaları ve bunları hayatlarına daha fazla dahil etmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Ancak halen ruhsal tedavi alan ve almayan öğrenciler arasında bu açıdan bir fark saptanmamıştır. Halen tedavi alan ve almayan öğrenciler arasında fark olmaması, ruhsal açıdan sıkıntı yaşıyan ve ruhsal tedavi alan öğrencilerin görüşmelerde bu kavramlarla karşılaşmış olması ile de ilişkili olabilir.

Srivastava ve ark.'ları (2016) ile Picco ve ark.'ları (2017), tıp fakültesi öğrencilerinin ruh sağlığı için bazı önerilerde bulunmuştur. Öğrencilere destek ve rehberlik için yetkin öğrenci danışmanları ve psikologların bulunması bu önerilerden biridir. Ayrıca öğrencilerin yardım arama davranışlarını geliştirmek de faydalı olacaktır. Yardım arama davranışının basamakları; ruh sağlığı ve sorunları hakkında eğitim, tanıma, farkındalık ve semptomların değerlendirilmesinden oluşmaktadır. Öğrencilere eğitim vermek önemli bir konu olup ruh sağlığı ve sorunları hakkında bilgi sahibi olmalarını, ruhsal sorunlarını tanımlamalarını, yönetmelerini ve önlemelerini sağlamaktadır. Bilgilenmek aynı zamanda ruhsal bozukluklara yönelik olumsuz bakış açılarını değiştirmelerine, akranlarını ruh sağlığı sorunları ve bu sorunlarla ilgili nasıl yardım alabilecekleri konusunda bilgilendirebilmelerine de yardımcı olmaktadır. Ruhsal bozukluklara yönelik olumsuz bir bakış açısını olumluya dönüştürmek, ruh sağlığını güçlendirmede önemli olan damgalamayı azaltarak yardım arama davranışını desteklemektedir. Öğrenciler ruh sağlıklarının farkında olmaları sayesinde ruhsal sorunların belirti ve semptomlarını tanıyabilmektedir ve bu farkındalık durumu, koruyucu psikiyatri için önemli bir noktadır (22,23). Başlangıçta öğrencilerin ruhsal durumunu etkili bir şekilde değerlendirmenin, süreç boyunca düzenli değerlendirmeler yapmanın ve zamanında müdahale etmenin yararlı olacağı belirtilmektedir. Bu durum kolay incinebilir

öğrencileri tespit etmek ve bu öğrenciler ile ruh sağlığı profesyonelleri arasında yakın bir ilişki kurmak açısından faydalı olacaktır. Öğrencilere mentorlar atanarak mentorluk deneyimi düzenli olarak değerlendirilmelidir. Ruh sağlığı acil durumunda, bir psikiyatrist ve psikolog dahil olmak üzere bir acil kriz müdahale ekibi oluşturulmalıdır. Ortak ilgi alanlarına odaklanan öğrenme topluluklarının oluşturulması öğrencilerin iyilik halini artırmaya yardımcı olacaktır (24-26). Tıp eğitiminin zorlu müfredatı nedeniyle öğrenciler sosyal ilişki sorunları da yaşamaktadırlar (27). Sosyal destek, ruhsal hastalıkların önlenmesinde ve sağlığın geliştirilmesinde önemli bir faktör olup ABD'li tıp öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, tükenmişlik belirtileri göstermeyen psikolojik dayanıklılığı yüksek öğrencilerin daha fazla sosyal destek aldıkları bildirilmiştir (28). Tıp fakültelerinde öğrencilerin sosyal desteğini arttırmaya yönelik uygulamalar planlanması, ruhsal sorunların önlenmesi ve ruh sağlığını güçlendirmede yararlı olacaktır. Hong Kong'daki bir üniversitede akran liderliğindeki bir müdahale programı uygulandığı, bu ruh sağlığını güçlendirme programının ruh sağlığı farkındalığı, yardım arama davranışı ve iyilik hali ile ilgili başa çıkma yöntemlerine dayalı atölyeler içerdiği aktarılmıştır (29). Tıp fakültesi öğrencileri için de akran liderliğindeki programların faydalı olabileceği ve benzer programların düzenlenebileceği düşünülmektedir. Ayrıca grup etkileşimini içeren stratejiler ruh sağlığının güçlendirilmesi için önemli olan bakım, destek ve aidiyet duygusunu geliştirmede yararlı bir sosyal bileşen olmaktadır (30).

Çalışmamızda; öğrenci sayısının yüksek olması ve daha önce yazında az sayıda çalışmanın araştırdığı bir konunun incelenmesi çalışmanın güçlü yönlerindedir. Ayrıca, formların yüz yüze doldurulmaması nedeniyle daha rahat cevapladıkları düşünülebilir. Çalışmanın kısıtlılıklarına bakıldığında; çalışmada koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını Tıp Eğitimi Dünyası / Eylül-Aralık 2023 / Sayı 68

güçlendirme ile ilgili geçerlilik güvenilirliği olan bir ölçek olmaması nedeniyle araştırmacılar tarafından hazırlanan bir form kullanılmış olması sonuçların geçerliliğini, öğrencilerin bir kısmına ulaşımın online siteler üzerinden olması ise çalışma grubunun homojenliğini etkilemiş olabilir. Ayrıca öğrencilerin kendi ruh sağlıklarını değerlendirmesi istenmiş olup yapılandırılmış bir klinik görüşme yapılmamış olması ruh sağlıklarını taraflı değerlendirmelerine yol açmış olabilir.

SONUÇ

Koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığının güçlendirilmesi, hem ruhsal bozuklukların gelişmesini ve kötüleşmesini önlemek gibi bireysel, hem de kişiler arası iletişimdeki sorunların, iş gücü ve maddi kayıpların önlenmesi gibi toplumsal açıdan olumlu etkilere yol açmaktadır. Bu kavramların uygulanabilmesi için tıp öğrencilerinin öncelikle bu kavramların adlarını bilmesi gerekmektedir. Tıp fakültelerinde bu konular hakkında ayrıntılı bilgi verilmeli ve bu kavramların hangi uygulamaları kapsadığı konusunda çalışmalar yapılmalıdır. Tıp fakültesi öğrencileri ruhsal sorunlar geliştirme açısından riskli gruplar arasında sayılmaktadır ve bu kavramları bilmeleri hem kendi ruh sağlıkları hem de ileride hizmet verecekleri kişilere yaklaşımları açısından önemli görünmektedir. Bu açılardan bakıldığında tıp fakültelerinin bu bilgilerin edinilmesinde önemli bir konuma sahip olduğu görülmektedir. Tıp fakültelerinin eğitim müfredatlarının gözden geçirilmesi ve bu kavramlara yer verilecek şekilde düzenlenmesi, psikiyatri stajlarının daha etkin kullanılması, psikiyatriye ilgi duyan öğrencilerin kulüp veya kol çalışmalarının desteklenmesi, acil kriz müdahale ekiplerinin oluşturulması ve taramalarla riskli öğrencilerin belirlenmesi önemli görünmektedir.

Araştırmacılar tarafından yapılan yazın taramasında tıp fakültesi öğrencileri ile

koruyucu psikiyatri ve ruh sağlığını güçlendirme kavramları üzerine özellikle ülkemizde az sayıda çalışma yapıldığı gözlenmiştir. Araştırma sonuçlarının tıp eğitimi ve öğrencilerin ruhsal durumlarına yönelik yapılabilecek düzenlemeler ve uygulamalar açısından yol gösterici olabileceği ve ileride yapılacak çalışmalar için yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması

Herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek

Çalışma için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

KAYNAKLAR

1.Yiu V. Supporting the well-being of medical students. *Cmaj*. 2005;172(7), 889-90.

2.Yeniocak Tunç A, Yapıcı G. Bir tıp fakültesindeki öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Public Health*. 2019;17(2):153-68.

3.Pesen A, Mayda AS. Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeyleri ve İlişkili Faktörler. *Sakarya Tıp Dergisi*. 2020;10(2):240-52.

4.Rotenstein LS, Ramos MA, Torre M, et al. Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: a systematic review and meta-analysis. *JAMA*. 2016;316(21):2214-36.

5.Dahlin M, Joneborg N, Runeson B. Stress and depression among medical students: a cross-sectional study. *Med Educ*. 2005;39(6):594-604.

6.Al Bedaiwi W, Driver B, Ashton C. Recognising stress in postgraduate medical

trainees. *Ann Saudi Med*. 2001;21(1-2):106-9.

7. Ögel K. Toplumsal psikiyatri. In: Güleç C, Köroğlu E (Editörler). *Psikiyatri Temel Kitabı*. Ankara: Hekim Yayınlar Birliği, 1998.

8. Sartorius, N. The three meanings of promotion of mental health, lecture at the 58th congress of the psychiatric association of Turkey. 19-23 October 2022, Ankara.

9. Steiner TJ, Stovner LJ, Al Jumah M, et al. Improving quality in population surveys of headache prevalence, burden and cost: key methodological considerations. *J Headache Pain*. 2013;14(87):1-10.

10. Cimen ID, Alvrur TM, Coşkun B, Şükür NEÖ. (2022). Mental health of Turkish medical students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*. 2022;68(6):1253-62.

11. Bhagat V, Haque M, Simbak NB, Husain R. Stress among medical students and advantages of metallisation therapy in general: a review of literatures. *Adv Hum Biol*. 2018;8(2):59-63.

12. Loda T, Löffler T, Erschens R, Zipfel S, Herrmann-Werner A. Medical education in times of COVID-19: German students' expectations - A cross-sectional study. *PLoS One*. 2020;15(11):e0241660.

13. Voltmer E, Kösllich-Strumann S, Walther A, Kasem M, Obst K, Kötter T. The impact of the COVID-19 pandemic on stress, mental health and coping behavior in German University students—a longitudinal study before and after the onset of the pandemic. *BMC Public Health*. 2021;21(1):1-15.

14.D unn LB, Iglewicz A, Moutier C. A conceptual model of medical student well-

- being: Promoting resilience and preventing burnout. *Acad Psychiatry*. 2008;32(1):44-53.
15. Center C, Davis M, Detre T, et al. Confronting depression and suicide in physicians: A consensus statement. *JAMA*. 2003;289(23):3161-6.
16. Tjia J, Givens JL, Shea JA. Factors associated with undertreatment of medical student depression. *J Am Coll Health*. 2005;53(5):219-24.
17. Nebhinani N, Shouan A, Choudhary S. Promotion of wellness and prevention of illness among medical students. *Indian J Soc Psychiatry*. 2021;37(2):157-61.
18. Mitchell SL, Darrow SA, Haggerty M, Neill T, Carvalho A, Uschold C. Curriculum infusion as college student mental health promotion strategy. *J College Stud Psychother*. 2012;26(1):22-38.
19. World Health Organization. Regional Office for Europe. Target 14 settings for health promotion. Health Promoting Universities: Concept, Experience and Framework for Action. [homepage on the Internet]. 1998 [cited 2022 Aug 22] Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/108095>.
20. Sokołowska E, Zabłocka-Żytka L, Kluczyńska S, Wojda-Kornacka J. What mental health promotion do university students need. *Pol J Appl Psychol*. 2016;14(3):53-72.
21. Halperin SJ, Henderson MN, Prenner S, Grauer JN. Prevalence of anxiety and depression among medical students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *J Med Educ Curric Dev*. 2021;8:1-7.
22. Srivastava K, Chatterjee K, Bhat P. Mental health awareness: The Indian scenario. *Ind Psychiatry J*. 2016;25(2):131-4.
23. Picco L, Seow E, Chua BY, et al. Recognition of mental disorders: findings from a cross-sectional study among medical students in Singapore. *BMJ Open*. 2017;7(12):e019038.
24. Dederichs M, Weber J, Muth T, Angerer P, Loerbroks A. Students' perspectives on interventions to reduce stress in medical school: A qualitative study. *PLoS One*. 2020;15(10):e0240587.
25. Kemp S, Hu W, Bishop J, et al. Medical student wellbeing – A consensus statement from Australia and New Zealand. *BMC Med Educ*. 2019;19(69):1-8.
26. Lutz G, Pankoke N, Goldblatt H, Hofmann M, Zupanec M. Enhancing medical students' reflectivity in mentoring groups for professional development—a qualitative analysis. *BMC Med Educ*. 2017;17(122):1-12.
27. Ball S, Bax A. Self-care in medical education: Effectiveness of health-habits interventions for first-year medical students. *Acad Med*. 2002;77(9):911-7.
28. Dyrbye LN, Power DV, Massie FS, et al. Factors associated with resilience to and recovery from burnout: A prospective, multi-institutional study of US medical students. *Med Educ*. 2010;44(10):1016-26.
29. Ahorsu DK, Sánchez Vidaña DI, Lipardo D, et al. Effect of a peer-led intervention combining mental health promotion with coping-strategy-based workshops on mental health awareness, help-seeking behavior, and wellbeing among university students in Hong Kong. *Int J Ment Health Syst*. 2021;15(1):1-10.
30. Kalra G, Christodoulou G, Jenkins R, et al. Mental health promotion: guidance and strategies. *Eur Psychiatry*. 2012;27(2):81-6.