



1993
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
STRES YÖNETİMİ
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA BİRİMİ

Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi

Üç Aylık Çalışma Raporu

24 Temmuz – 24 Ekim 2014

Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama birimi 24 Temmuz 2014 tarihinde Rektörlüğümüze bağlı olarak kurulmuştur. Başkent Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü tarafından tasarlanan "Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi"nin temel amacı, bedensel ve psikiyatrik hastalıkları olan kişileri, medikal tedavilerine ek olarak stres konusunda bilgilendirmek; yönetilmesi konusunda da beceriler kazandırarak, rutin tedavilerini desteklemek; almakta oldukları medikal tedaviyi, zihin benden boyutlarında bütünleştirmektir. Söz konusu uygulamalara Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi'nin çeşitli polikliniklerinden sevk edilen hastalar katılabileceği gibi, hasta olmayan, ancak stres yönetimini öğrenmek isteyen herkes katılabilecektir. Bu nedenle kurulan birimde tüm kliniklerden gelen hastalara hizmet verilmesi öngörülmektedir. Birim, hastalar dışında, hasta yakınlarına, hastane personeline, ilgilenen sağlıklı bireylere, anne-babalara, Üniversitemiz dışındaki çeşitli kamu ya da özel sektör kuruluşlarına hizmet verebilecektir. Birimin ikinci amacı da söz konusu uygulamalarla birleştirilen medikal tedavilerin etkililiği, zihin-beden ilişkisinde stresin aracı rolü üzerinde bilimsel araştırmalar yapmak ve yayınlamaktır. Bu alanda yapılacak araştırmaların, ilgili alandaki bilimsel yazına ve üniversitemizin yayın birikimine önemli katkılar sunması planlanmaktadır. Aşağıdaki etkinlikler, Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nin 24 Temmuz-24 Ekim 2014 tarihleri arasındaki, 3 aylık çalışmalarının, Birim için hazırlanmış Yönerge'nin 9. maddesinin (m) bendine göre rektörlüğümüze sunulmak üzere özetlenmiş halidir.

- Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Biriminin açılmasıyla ilgili olarak gerekli hazırlıklar sürdürülürken, benzer çalışmalar yapan uluslararası kuruluşlar incelenmiştir. Gerek araştırmalarıyla, gerekse uygulamalarıyla bu işi en iyi yapan merkezler arasında öne çıkanın, Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne bağlı Massachusetts General Hospital'ın ilgili birimi olan, Benson-Henry Mind Body Institute olduğu gözlenmiştir. Bir yıl kadar sürdürülen ve işbirliği teması içeren görüşmeler çerçevesinde, söz konusu kuruluştan **Prof. Dr. Gregory Fricchione**, Üniversitemiz tarafından davet edilmiş ve kendisiyle görüş alışverişinde bulunulmuştur.
- **Prof. Dr. Gregory Fricchione** 24 Mart 2014 tarihinde, Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü aracılığıyla, Prof. Dr. İhsan Doğramacı Konferans Salonunda "*Treating the whole*



1993
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
STRES YÖNETİMİ
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA BİRİMİ

person: A new vision for medicine in the 21th century" başlıklı bir konferans vermiştir (Hazırlanan konferans tanıtım broşürü Ek-1’de sunulmuştur).

- 28 Ağustos 2014 tarihinde, "Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi"nin kuruluş hazırlıkları kapsamında, Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesine bağlı Massachusetts General Hospital’ın ilgili birimi olan Benson-Henry Mind Body Institute ile yapılacak iş birliği dolayısıyla, bir protokol imzalanmıştır.
- 24 Temmuz 2014 tarihinde, Rektörlüğümüzce, "Birim Müdürlüğü”ne, **Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin** atanmıştır.
- 26 Temmuz 2014 tarihinde Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nin kuruluş ve işleyiş çalışmalarının, Başkent Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nün 2013-2014 Yılı Kalite Yönetim Sistemi çalışmaları kapsamında, "Tasarım ve Geliştirme (7.3)" başlığı altında yürütülebilmesi için Rektörlüğümüze yapılan başvuru uygun görülmüştür. Bu kapsamda, bölüm sekreteri **Esin Ağaoğlu**, “Tasarım Sorumlusu” olarak görevlendirilmiştir.
- 7 Temmuz 2014 tarihinde 'Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nin amacı, tanıtımı ve çeşitli etkinlik ve duyurularının yayınlanması için talep edilen saum.baskent.edu.tr başlıklı “web alanı”nın, Birimimiz’e tahsisi gerçekleşmiştir. Web sitesinin içeriği tamamlanmıştır ve 27 Ekim 2014 Pazartesi günü yayına açılacaktır. (Web sitesinde stres ile çeşitli fizyolojik ve psikolojik rahatsızlar arasındaki ilişki bilimsel veriler ışığında betimlenmektedir. Örneğin; Kanser ve Stres, Böbrek Yetmezliği ve Stres, Depresyon ve Stres, vb.). Web sitesinde yayınlanacak ve daha sonra da broşürler haline getirilecek olan broşür taslakları Ek-2’de sunulmuştur.
- 31 Ağustos 2014 tarihinde, Rektörlüğümüzce, "Birim İdari Sorumlusu" olarak **Uzm. Psk. Didem Sevük** atanmıştır.
- Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesine bağlı Massachusetts General Hospital' ın ilgili birimi olan Benson-Henry Mind-Body Institute 'dan **Prof. Dr. Gregory Fricchione** ile yapılan görüşmeler sonucunda ve imzalanmış olan “Protokol” çerçevesinde (Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Biriminde yapılması planlanan uygulamalar ile Massachusetts General Hospital BH Mind-Body Institute' de yapılan uygulamalar arasında bir standardizasyonun sağlanabilmesi amacıyla), **Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin ve Yrd. Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu** görevlendirilmiştir. Kendileri, Harvard Medical School tarafından



1993
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
STRES YÖNETİMİ
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA BİRİMİ

düzenlenen "*Continuing Education Program on Resiliency*", Massachusetts General Hospital, Benson-Henry Mind-Body Medicine Institute tarafından düzenlenen, "*Stress Management and Resiliency Training (SMART)*" isimli eğitimlere katılmak üzere 15-29 Eylül 2014 tarihleri arasında Boston'a gitmişlerdir. Bu eğitim ile ilgili değerlendirme ve bilgilendirmeler ayrı bir rapor halinde Rektörlüğümüze sunulmuştur.

- Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Başhekimisi **Prof. Dr. Adnan Torgay** Birimimiz'in Hastanemiz hemşirelerine yönelik neler yapabileceğini sorduğunda, Birim'in önerisi üzerine, bir ihtiyaç belirleme çalışması yapılması kararlaştırılmıştır. Bu amaçla 15 Temmuz 2014 tarihleri arasında Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesinde çalışmakta olan hemşirelere, bir '**ihtiyaç belirleme formu**' gönderilmiştir (Ek-3). Bu formdan elde edilen bilgiler Ek-4'deki raporla, Rektörlüğümüze sunulmuştur. Raporlanan bu anket sonuçları, 18 Ağustos 2014 tarihinde, 4 ayrı toplantı çerçevesinde, çalışmaya katılmış olan hemşirelerimizle de paylaşılmıştır (Geri bildirim toplantısı sunumu Ek-5'te verilmiştir). Toplantı sonucunda hemşirelerimize, Birimimiz tarafından hazırlanacak, 4'er haftalık, 3 ya da 4, "Stres Yönetimi Psiko eğitim Grubu"nun açılacağı bilgisi de verilmiştir. Bu gruplardan ilki "yönetici" konumundaki hemşirelerimiz için, 25 Kasım 2014'te başlatılacaktır.
- Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi tarafından, öncelikle Ankara Hastanesinde, daha sonra da Başkent Üniversitesi'nin diğer hastanelerinde görevli hemşirelerle yapılması planlanan "**Stres Yönetimi Psiko eğitim Programları**"nın etkililiğinin değerlendirilebilmesi amacıyla, Başkent Üniversitesi hastanelerinde görev yapmakta olan tüm hemşirelerle yürütülecek bir '**norm belirleme çalışması**' planlanmıştır. Norm çalışması kapsamında, hemşirelerimizin stres düzeyi incelenecek ve gözlenen stres faktörleri ve stres belirtilerinin, hemşirelerin "stres ile başa çıkma becerileri", "strese yatkınlık" düzeyleri ve diğer demografik özellikleriyle nasıl bir ilişki içinde olduğu sorusu cevaplanmaya çalışılacaktır. Daha sonra bu bulgular, kendileri için düzenlenecek olan Stres Yönetimi Psiko eğitim Programları'nda paylaşılacaktır. Ayrıca, psiko eğitimler sırasında, katılımcılara yeniden verilecek bu ölçeklerle, kendilerini bu normlara bağlı olarak kıyaslamaları sağlanacaktır. Aktarılabilecek bilgilerin, bu şekilde, kendi kişisel verileri üzerinden tartışılması da planlanmaktadır. Norm çalışmasının araştırma önerisi tamamlanmış olup etik kurul onayı alınmıştır (Ek-6). Ölçekler çoğaltılmıştır. Başkent Üniversitesi hastanelerinde görev yapmakta



1993
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
STRES YÖNETİMİ
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA BİRİMİ

olan 1178 hemşire için dağıtımına hazırdır (Araştırma Önerisi, Etik Kurul Kararı ve Araştırmada kullanılacak batarya Ek-7 olarak sunulmuştur).

- 11 Ekim 2104 tarihinde, "**Hücreden Topluma Stres**" başlıklı bir panel düzenlenmiştir. Panel, Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nin tanıtımına katkıda bulunmak amacıyla taşımaktadır. Panelde, günümüzde sıklıkla kullandığımız "stres" kavramı, evrimsel değerinden başlanarak, hücreden topluma, nasıl yaşandığına kadar, çeşitli sunumlarla irdelenmiştir. Panelde Başkent Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü öğretim elemanları toplu olarak görev almışlardır. Panele Psikoloji, Sağlık Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümlerinden öğrencilerimiz ile Başkent Üniversitesi Hastanesi kliniklerinden hekimlerimiz ve hemşirelerimiz katılmıştır. Birimizce hazırlanan panel afişi Ek-8 olarak sunulmuştur.
- Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi, Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Tüp Bebek Merkezi'nde tedavi gören hastalarımıza yönelik olarak, 13 Ekim 2014 tarihinde, özel bir "**Stres Yönetimi Psikoeğitim Programı**" başlatmıştır. Program bir grup uygulamasını kapsamaktadır. Söz konusu bu grup uygulaması, her oturumu iki saatten olmak üzere 8 hafta sürecektir. Uygulamanın etkililiği, katılımcılara verilecek olan ön-test / son-test ölçümleriyle değerlendirilecektir. Ön test ölçümleri, hastalarla yapılan "tanışma toplantısı"nda alınmıştır. Bir kişi için uygulamadan alınacak ücret, Rektörlüğümüzün de onayı ile sekiz haftanın toplamı için (16 saat), 400.-TL olarak belirlenmiştir. Grup 6 hasta ile yürütülmektedir. Programla ilgili olarak hazırlanan afiş (Ek-9a), broşür (EK-9b), hasta fatura bilgileri (Ek-10) ve tanıtım toplantısı içerik ve değerlendirme formları (Ek-11) ve hastaların uygulamaları için hazırlanan gevşeme egzersizleri CD'si (EK-12) sunulmuştur.
- Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin ve Yrd. Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu'nun Boston ziyareti sırasında Benson-Henry Mind-Body Medicine Institute'dan verilmiş ve uygulamalarda kullanılacak olan Program El kitapçıkları (hasta, yönetici, eğitime uyarlamalar) ve sunumlarda kullanılacak power point slide'lar Psikoloji Bölümü öğretim elemanları tarafından Türkçe'ye çevrilmeye başlanmıştır.
- Başkent Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Birimi, Birim'in tanıtımına katkıda bulunmak amacıyla, Hastaneye gelen herkese açık olacak ve 18 Kasım 2014'ten itibaren her Salı 13.00-15.00 ve Perşembe günleri 10.00-12.00 saatleri arasında düzenli olarak sunulacak Stres Yönetimi Seminerlerini planlamıştır.



1993
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
STRES YÖNETİMİ
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA BİRİMİ

- Birimimiz, Hastanemiz'de çeşitli kliniklerde çalışmakta olan hekimlerimizde zihin benden ilişkisine yönelik farkındalığı arttırmak amacıyla (Tıp Fakültesi Dekanı **Prof. Dr. Haldun Müderrisoğlu**,nun da onayı ile), kendilerinin e-posta adreslerine her gün bu konudaki bir bilimsel araştırma özeti gönderilmesini planlanmıştır. Yakında uygulamaya geçirilmesi planlanan bu çalışma için çok sayıda makale özetlenmiştir. Diğerlerinin de özetlenmesi sürdürülmektedir.
- **Savunma Teknolojileri Mühendislik ve Ticaret A.Ş** kendi kuruluşları Birimize bir eğitim ve danışmanlık hizmeti talebinde bulunmuşlardır. Söz konusu talep "Rektörlüğümüz"ce onaylandıktan sonra teklif üzerine çalışmalara başlanacaktır
- Birimimiz 17 Ekim 2014 tarihinde **Ayşe Abla Koleji**'ni ziyarette bulunmuş, yürüttüğümüz çalışmalarla ilgili olarak bilgi vermiştir. İlgili kişilere, okuldaki öğrencilere yönelik olarak hazırlanacak bir Stres Yönetimi Psiko eğitim Grubunun yararlı olacağı taraflarca uygun görülmüştür. Daha öncesinde öğrencilere yönelik bir panel düzenlenmesi konusunda anlaşmaya varılmıştır.