



Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi

2. Üç aylık Çalışma Raporu

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, tedavilerini desteklemek; almakta oldukları medikal tedaviyi, zihin-beden boyutlarında bütünleştirmektir. Aşağıdaki etkinlikler, Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nin 25 Ekim 2014-25 Ocak 2015 tarihleri arasındaki 2. 3 aylık çalışmaları, Birim için hazırlanmış yönergenin 9. maddesinin (m) bendine uygun olacak şekilde, Rektörlüğümüze sunulmak üzere raporlanmıştır.

- Başkent Üniversitesi hastanelerinde görev yapmakta olan hemşirelerin stres düzeylerini, gözlenen stres faktörlerini ve stres belirtilerini belirlemek üzere etik onayı da alınmış olan bir araştırma başlatılmıştır. Çoğaltılan ölçekler, Başkent Üniversitesi hastanelerinde görev yapmakta olan 1178 hemşireye ulaştırılmıştır. Ölçekler aşağıda listelenen belirtilen Üniversitemiz kuruluşlarındaki hemşirelere uygulanmak üzere dağıtılmış ve bu veri toplama işleminin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için birim amirlerinden destek alınmıştır. Birimlerden toplanan ölçekler Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimine ulaşmıştır. Bu aşamada ulaşılan ölçeklerden elde edilen verilerin bilimsel analizi için SPSS'e girişi gerçekleştirilmektedir. Ölçeklerin hastane merkezlerine dağılımı ve merkezlerden SAUB'a geri dönen ölçek sayıları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.



Başkent Üniversitesine Bağlı Sağlık Kuruluşları	Gönderilen Anket Sayısı	Toplanan Anket Sayısı
Ankara Hastanesi	439	300
Adana Uygulama ve Araştırma Merkezi	399	244
İstanbul Uygulama ve Araştırma Merkezi	133	53
Konya Uygulama ve Araştırma Merkezi	104	63
İzmir Uygulama ve Araştırma Merkezi	33	17
Ayaş Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi	18	16
Yapracık Psiko-Sosyal Rehabilitasyon Merkezi	15	15
Yenikent Polikliniği	4	4
Yenikent Diyaliz Merkezi	5	5
Elmalık (Yalova) Diyaliz Merkezi	5	4
İskenderun Diyaliz Merkezi	9	9
Zile (Tokat) Diyaliz Merkezi	5	4
Zonguldak Diyaliz Merkezi	4	--
Karadeniz Ereğli Diyaliz Merkezi	5	4
Sağlık Kuruluşu Belirtilmeyen Ölçekler		60
TOPLAM	1178	798

* 179 ölçek boş olarak geri gelmiştir.

- 25 Ekim 2014 tarihinde Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesinde görev yapan birim sorumlusu 14 hemşiremiz ile 4 hafta süren bir "**Stres Yönetimi Psikoeğitim Programı**" yürütülmüştür. Her bir oturum 2 saat sürmüştür. Oturumlarımız 14 hemşire ile başlamış olup 7 hemşire ile son bulmuştur. Oturumların içeriği ve hemşirelerimize öğretilen stresle baş etme yöntemlerinin ne kadar kullanıldığını takip etmemizi sağlayan formlarımız ekte. Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesinde görev yapan birim sorumlusu diğer hemşirelerimizle yürütülecek olan "**Stres Yönetimi Psikoeğitim Programı**" 12 Ocak 2015 Pazartesi günü 10 kişiyle başlatılmıştır. Sorumlu hemşirelerimizle yürütülen "**Stres Yönetimi Psikoeğitim Programı**" tamamlandığında, hemşirelerimizden alınan ön ölçüm ve son ölçüm puanları değerlendirilecektir.
- Bilindiği üzere bir kaç ay önce Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Nöroloji Kliniği'nde çalışmak üzere bir psikolog arkadaşımız da klinik kadrosuna katılmıştır. Kendisinin Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi ile işbirliği içinde olması ve stres yönetimi konusunda eğitilmesinin, Nöroloji Kliniği'nde bu hastalara yönelik yapacağı katkıları arttıracığı düşünülmektedir. Bu gerekçeyle, kendisinin, her hafta



Salı ve Perşembe günleri 12:30 ve 17:00 saatleri arasında Birim bünyesindeki çalışmalara katılabilmesi talep edilmiştir. 25 Kasım 2014'te Tıp Fakültesi Dekanlığı tarafından onaylanmıştır. Uzm. Psk. Ezgi Fırat belirtilen gün ve saatler arasında Birim bünyesindeki çalışmalara katılmaya başlamıştır. Uzm. Psk. Ezgi Fırat'ın Nöroloji Polikliniği'nde planladığı çalışma ektedir.

- Başkent Üniversite Ankara Hastanesi bünyesinde kurulan Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi tarafından 18 Kasım-31 Aralık 2014 tarihleri arasında her Salı (13:00- 15:00) ve Perşembe (10:00-12:00) günü ücretsiz Stres Yönetimi Seminerleri gerçekleştirilmiştir. Seminere katılımın sağlanabilmesi için seminer duyuruları her hafta hastane birim panolarımıza asılmış, hastane duyuru ekranında yayınlanan videoya afişimiz eklenmiş ve her seminerden önce hastane içerisinde bekleyen hastalarımıza ve hasta yakınlarına el ilanları dağıtılmıştır. Ayrıca, Stres Yönetimi Seminerlerinden sonra katılımcılarımıza, 8 haftalık "**Stres Yönetimi Psiko eğitim Programı**"nın kısa bir tanıtımını içeren broşürler dağıtılırken, aynı zamanda yakın çevrelerine "Stres Yönetimi Seminerlerimizi" duyurabilmeleri için bir sonraki hafta yapılacak olan seminerlerin davetiyeleri verilmiştir. (Broşür, el ilanı ve afiş örneklerimiz ektedir). Seminere gelen katılımcı sayılarımız aşağıda gösterilmiştir.

Tarih	Seminer Yürütücüsü	
18 Kasım 2014 Salı	Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin (Diğer Katılımcılar; Arş. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevük)	57 hemşire 7 Katılımcı
20 Kasım 2014 Perşembe	Yrd. Doç. Okan Cem Çırakoğlu (Diğer Katılımcılar; Yrd. Doç. Aslıhan Örs Gevrekci, Uzm. Psk. Didem Sevük)	12 Hemşire 17 Katılımcı
25.Kasım 2014 Salı	Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin (Diğer Katılımcılar; Arş. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevük)	6 Katılımcı

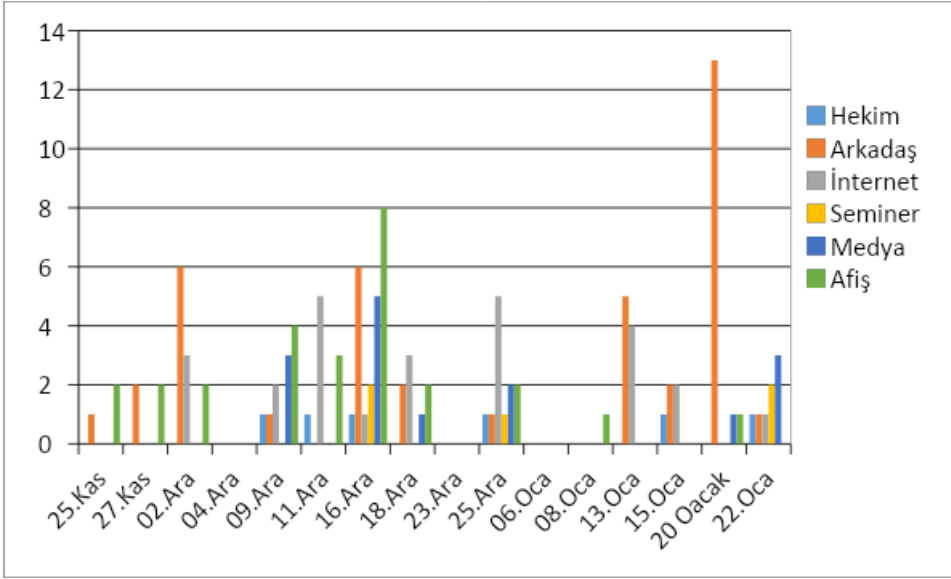


27 Kasım 2014 Perşembe	Yrd. Doç. Okan Cem Çırakoğlu (Diğer Katılımcılar; Yrd. Doç. Aslıhan Örs Gevrekci, Uzm. Psk. Didem Sevik)	8 Katılımcı
2 Aralık 2014 Salı	Arş. Gör. Dilay Eldoğan (Diğer Katılımcılar; Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin, Uzm. Psk. Didem Sevik)	12 Katılımcı
4 Aralık 2014 Perşembe	Yrd. Doç. Okan Cem Çırakoğlu (Diğer Katılımcılar; Yrd. Doç. Aslıhan Örs Gevrekçi, Uzm. Psk. Didem Sevik)	6 Katılımcı
9 Aralık 2014 Salı	Arş. Gör. Dilay Eldoğan (Diğer Katılımcılar; Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin, Uzm. Psk. Didem Sevik)	11 Katılımcı
11 Aralık 2014 Perşembe	Yrd. Doç. Okan Cem Çırakoğlu (Diğer Katılımcılar; Yrd. Doç. Aslıhan Örs Gevrekci, Uzm. Psk. Didem Sevik)	25 Katılımcı
16 Aralık 2014 Salı	Uzm. Psk. Didem Sevik (Diğer Katılımcılar; Arş. Gör. Dilay Eldoğan)	23 Katılımcı
18 Aralık 2014 Perşembe	Yrd. Doç. Aslıhan Örs Gevrekci (Diğer Katılımcılar; Yrd. Doç. Okan Cem Çırakoğlu, Uzm. Psk. Didem Sevik)	8 Katılımcı
23 Aralık 2014 Salı	Arş. Gör. Dilay Eldoğan (Diğer Katılımcılar; Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin, Uzm. Psk. Didem Sevik)	10 Katılımcı
25 Aralık 2014 Perşembe	Yrd. Doç. Aslıhan Örs Gevrekci (Diğer Katılımcılar; Yrd. Doç. Okan Cem Çırakoğlu, Uzm. Psk. Didem Sevik)	13 Katılımcı



30 Aralık 2014 Salı	Yılbaşı tatili nedeniyle seminerlere ara verilmiştir.	
1 Ocak 2015 Perşembe		
6 Ocak 2015 Salı	Uzm. Psk. Didem Sevük	1 Katılımcı (Yoğun kar yağışı vardı)
8 Ocak 2015 Perşembe	Yrd. Doç. Okan Cem Çırakoğlu (Diğer Katılımcılar; Uzm. Psk. Didem Sevük)	Kimse gelmedi (Yoğun kar yağışı vardı)
13 Ocak 2015 Salı	Arş. Gör. Dilay Eldoğan (Diğer Katılımcılar; Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin, Uzm. Psk. Didem Sevük)	9 Katılımcı
15 Ocak 2015 Perşembe	Uzm. Psk. Didem Sevük(Diğer Katılımcılar; Yrd. Doç. Okan Cem Çırakoğlu, Yrd. Doç. Aslıhan Örs Gevrekçi)	6 Katılımcı
20 Ocak 2015 Salı	Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin (Diğer Katılımcılar; Arş. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevük)	17 Katılımcı
22 Ocak 2015 Perşembe	Yrd. Doç. Okan Cem Çırakoğlu (Diğer Katılımcılar; Yrd. Doç. Aslıhan Örs Gevrekci, Uzm. Psk. Didem Sevük)	8 Katılımcı

Stres yönetimi psikoeğitim programı tanıtım seminerlerine katılan katılımcıların seminerden haber alma yolları aşağıdaki grafikte gösterilmiştir.



- Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nde tüp bebek tedavisi gören hastalarımıza yönelik olarak 13 Ekim 2014 tarihinde özel bir "**Stres Yönetimi Psikoeğitim Programı**" başlatılmıştır. Söz konusu bu grup uygulaması, her oturumu iki saatten olmak üzere 8 hafta sürmüştür. Uygulamanın etkililiği katılımcılara verilecek olan ön-test/son-test ölçümleriyle değerlendirilmiştir. Ön test ölçümleri hastalardan tanışma toplantısında alınmıştır. 8 haftalık grup oturumları 6 hasta ile başlamış olup 5 hasta ile tamamlanmıştır. Ocak ayı içerisinde hastalara öğretilen zihin ve beden egzersizlerinin ne kadar yapıldığının takibi amacıyla iki "izleme toplantısı" yapılmıştır. Ayrıca bu grup toplantılarının ikincisinde, hastalarımızdan son test ölçümleri alınmıştır. Bunun yanı sıra gruba katılan hastalarımızdan gönüllü oldukları takdirde "**Stres Yönetimi Psikoeğitim Programı**", nı değerlendirmeleri istenecek ve bu değerlendirmeler daha sonra, 'Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nin amacı, tanıtımı ve çeşitli etkinlik ve duyurularının yayınlandığı saum.baskent.edu.tr başlıklı web sitemizde paylaşılacaktır. Stres yönetimi psikoeğitim programı tüp bebek grubu stres ölçümleri sonuçları ve değerlendirmeleri ektedir.
- **Savunma Teknolojileri Mühendislik ve Ticaret A.Ş.** Birimizden bir eğitim ve danışmanlık hizmeti talebinde bulunmuşlardır. Söz konusu talep 'Rektörlüğümüz'



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
ANKARA HASTANESİ



STRES YÖNETİMİ
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA BİRİMİ

tarafından onaylandıktan sonra Birimimiz ve BEDAM tarafından hazırlanan teklif ilgili kuruluşa gönderilmiştir. Hazırlanan teklif ektedir.

- Hastanemizin Tüp Bebek Merkezi'nde tedavi gören hastalarımıza yönelik 2 ay sürecek bir Stres Yönetimi Psikoeğitim Programı 5 Şubat 2015 tarihinde başlatılacaktır. Bu programa başvurular 30 Ocak 2015'e kadar devam edecektir. Program afişi ektedir.
- Hastanemizin Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği'nde takibi yapılan anne adaylarımıza yönelik 5 Şubat 2015 tarihinde 2 ay sürecek bir Stres Yönetimi Psikoeğitim Programı başlatılacaktır. Program afişi ektedir.