



STRES YÖNETİMİ ARAŞTIRMA VE UYGULAMA BİRİMİ

BEŞİNCİ ÜÇ AYLIK ÇALIŞMA RAPORU

(28 Temmuz 2015-28 Ekim 2015)

Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nin 28 Temmuz 2015-28 Ekim 2015 tarihleri arasındaki çalışmaları, Birim için hazırlanmış yönergenin 9. maddesinin (m) bendine uygun olacak şekilde, Rektörlüğümüze sunulmak üzere aşağıda özetlenmiştir.

BİLİMSEL ÜRETİME İLİŞKİN FAALİYETLER

- Türkiye-ABD ikili işbirliği imkânlarının geliştirilmesi kapsamında ve TÜBİTAK ile National Institute of Health (NIH) çalışmaları doğrultusunda, iki ülke arasında bilimsel ve teknolojik işbirliğini geliştirmeyi hedefleyen ortak araştırma projeleri geliştirme ve işbirliğinde, ortak öncelikli alanlar belirlemeye yönelik, sağlık alanında araştırma yapan Kamu Kurum/Kuruluşları veya üniversiteler tarafından yurtiçinde düzenlenecek çalıştaylar için “2223-D - İşbirliği ve Öncelikli Alanlarla İlgili Etkinlik Düzenleme Desteği” başlığı altında, destek verileceği duyurulmuştur. Destek talebimizin kabulüyle, Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi olarak 17-18 Ekim 2015 tarihlerinde “Zihin-Beden Tıbbı Yaklaşımıyla Diyabet” konulu bir çalıştay düzenlenmiştir.
- Söz konusu çalışmaya davet edilen kurum ve kuruluşlar aşağıda sıralanmaktadır.
 - Türk Diyabet Vakfı Ankara Şubesi
 - Türk Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği
 - S.B. Türk Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet, Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı
 - Ankara Diyabet Derneği
 - Diyabet Hemşireliği Derneği
 - Başkent Üniversitesi Adana Hastanesi
 - Başkent Üniversitesi İstanbul Hastanesi
 - Fenilketonüri ve Diğer Metabolik Hastalıklı Çocuklar Vakfı
 - Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Hastanesi Tıp Fakültesi Ankara Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Endokrinoloji Kliniği



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
ANKARA HASTANESİ



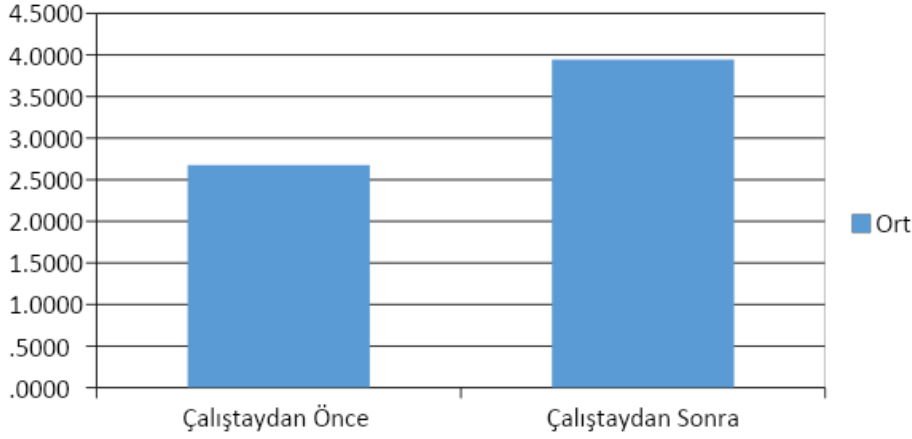
STRES YÖNETİMİ
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA BİRİMİ

- Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Hastanesi Tıp Fakültesi Ankara Hastanesi Kardiyoloji Kliniği
- Hacettepe Üniversitesi Hastanesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Endokrinoloji Bilim Dalı
- Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji ve Metabolizma Bilim Dalı
- Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji Ana Bilim Dalı
- Gazi Üniversitesi Hastanesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji Bilim Dalı
- Gazi Üniversitesi Hastanesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji Ana Bilim Dalı
- Ankara Üniversitesi Hastanesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı
- Ankara Üniversitesi Hastanesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji Ana Bilim Dalı
- Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji Kliniği
- Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji Kliniği
- Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
- Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Psikoloji Bölümü
- Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
- Çankaya Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
- Atılım Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
- Bilkent Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü
- Ufuk Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
- Yıldırım Beyazıt Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
- Gazi Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
- İpek Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü
- TOBB Ekonomi Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
- Ufuk Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

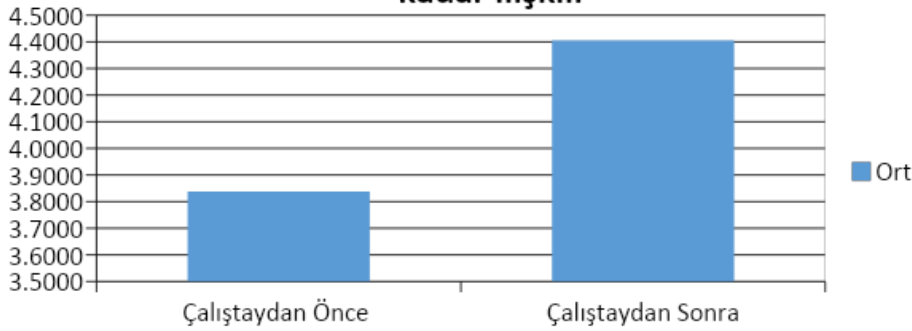
Çalıştaya başlanmadan önce katılımcılarımızdan, Zihin-Beden Tıbbı Yaklaşımı, Stres Yönetimi yaklaşımları ve Bilgece Farkındalık (Mindfulness) Uygulamaları ile ilgili olarak bilgi düzeylerini ölçümlemek ve çalıştaya beklenti düzeylerini belirlemek amacıyla, bir form doldurulması istenmiştir. Aynı form çalıştaya sonrasında da katılımcılarımıza uygulanmıştır. Yürütülen bu basit ön test-son test çalışmasının sonuçları aşağıdaki tablolarda özetlenmeye çalışılmıştır.



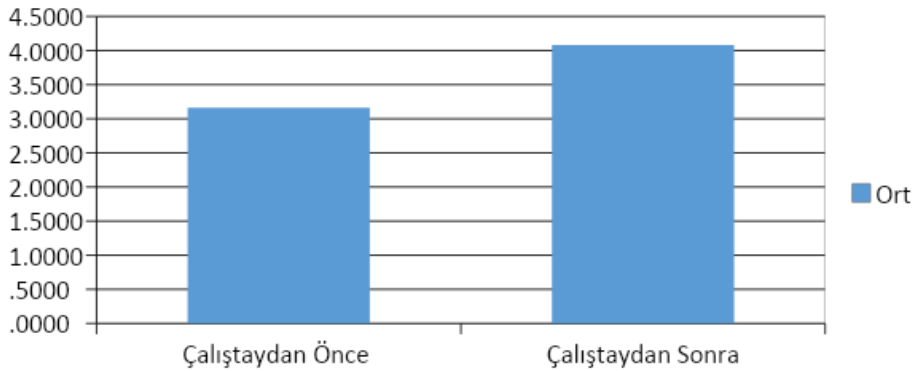
Zihin -beden tıbbı yaklaşımıyla ilgili bilgi düzeyi

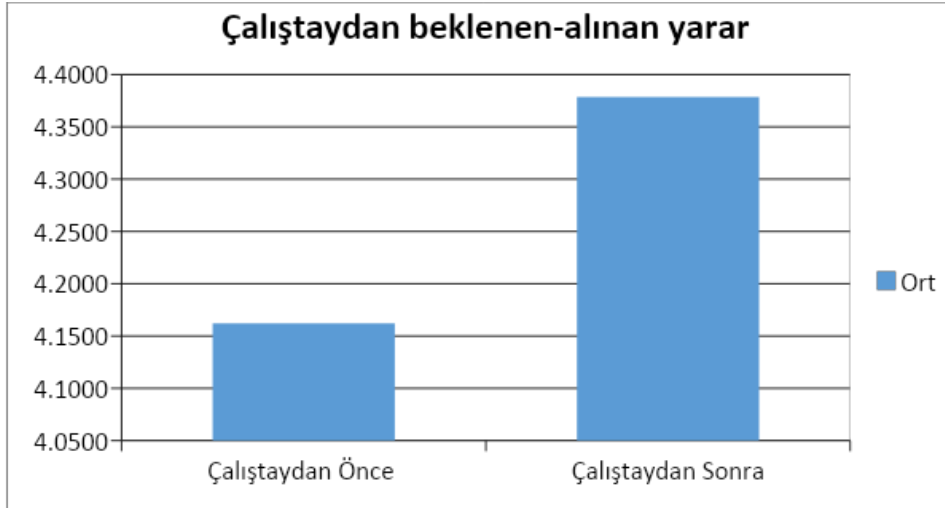
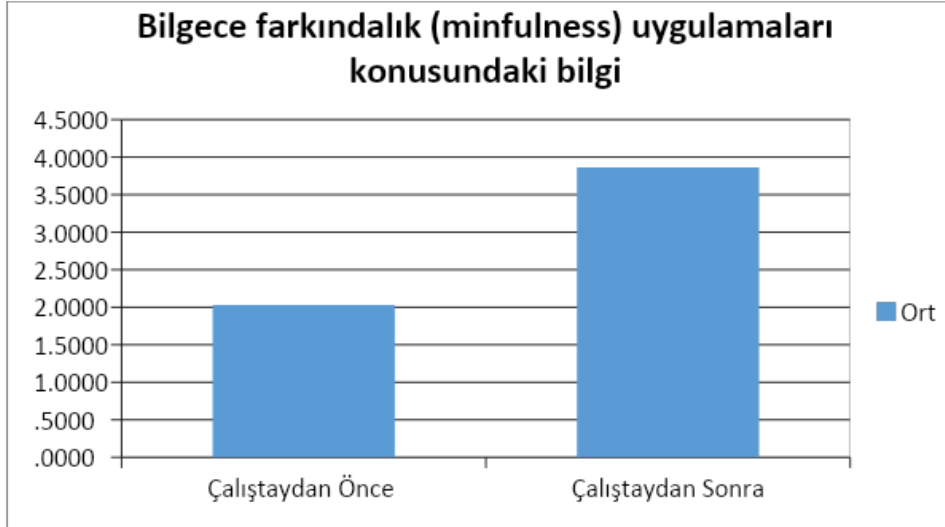
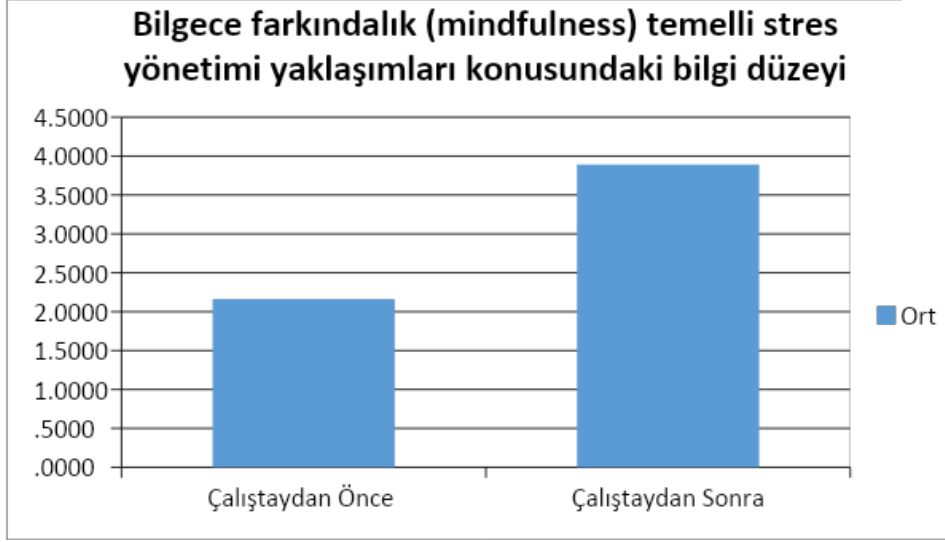


Kronik stres ve bulaşıcı olmayan hastalıklar arasında kabul edilen Diyabet birbirleriyle ne kadar ilişkili



Gevşeme tepkisi ve sağlık konusundaki bilgi düzeyi







Yukarıdaki tablolar incelendiğinde katılımcılarımızın çalıştay öncesine kıyasla,

- Zihin-Beden Tıbbı yaklaşımıyla ilgili bilgi düzeylerinin arttığını,
- Kronik stres ve Diyabet arasındaki ilişkiye dair bilgi düzeylerinin arttığını,
- Gevşeme Tepkisi ve Sağlık arasındaki ilişkiye dair bilgi düzeylerinin arttığını,
- Bilgece Farkındalık (Mindfulness) Temelli Stres Yönetimi Yaklaşımları konusundaki bilgi düzeylerinin arttığını,
- Bilgece Farkındalık (Mindfulness) uygulamaları konusundaki bilgi düzeylerinin arttığını, gözleyebiliriz.

Ayrıca katılımcıların çalıştaydan beklediklerinden daha çok yarar gördüklerini söyleyebiliriz. Bu ölçümlere ek olarak;

- Katılımcıların % 83,7'si çalıştay içeriğinden yeterli bulmuştur.
- Katılımcıların % 86,5'i çalıştay konularının bilinen konuların tekrarı olmadığını düşünmektedir.
- Katılımcıların % 97,3'ü çalıştayın mesleki bilgilerine katkı sağladığını düşünmektedir.
- Katılımcıların % 83,8'i çalıştayın dilin açık ve anlaşılır bulmuştur.
- Katılımcıların % 86,4'ü çalıştayın süresinin yeterli olduğunu düşünmüştür.
- Katılımcıların % 91,9'u çalıştaydaki konuların sıkıcı bir şekilde anlatılmadığını düşünmüşlerdir.
- Katılımcıların % 91,9'u çalıştayda verilen araların, zamanlamasını uygun bulmuştur.
- Katılımcıların % 87,3'u çalıştayda verilen araların, sürelerinin yeterli olduğunu düşünmüştür.
- Katılımcıların % 94,5'i çalıştayda konuların mantıksal bir yapı içerisinde anlatıldığını düşünmüştür.
- Katılımcıların %100'ü bu konuda yapılacak daha ileri bilimsel etkinliklere katılmak istediğini belirtmiştir.
- Katılımcıların %89,1'i çalıştaydaki sunumların beklentilerini karşıladıklarını düşünmektedir.
- Katılımcıların %100'ü çalıştayda kendilerini ifade etmeleri için olanak sağlandığını düşünmektedir.
- Katılımcıların % 97,3'ü çalıştayda sorulan sorulara verilen yanıtların tatmin edici olduğunu düşünmektedir.
- Katılımcıların % 97,3'ü çalıştayın iyi organize edildiğini düşünmektedir.



- Katılımcıların % 97,3'ü çalıştay süresince ihtiyaçlarının karşılandığını düşünmüşlerdir. ık

Not: Çalıştay ile ayrıntılı bilgi için EK I'ı inceleyebilirsiniz.

- ÖĞRENMEYİ MÜKEMMELLEŞTİRMEYE YÖNELİK FAALİYETLER

Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi, bir anlamda Psikoloji Bölümü'nün, uygulama laboratuvarı olarak da düşünüldüğünden, birim bünyesinde sürdürülen uygulamaları izlemek ve bu uygulamalara usta-çırak ilişkisi içerisinde katkıda bulunmak üzere, Kasım 2015-Mayıs 2016 tarihleri arasında, altı stajyer öğrenci kabul edilmesi planlanmıştır. Staj yapmaya hak kazanan öğrenciler kuramsal ve süpervizyonlu bir eğitimden geçeceklerdir. Bu eğitim süresi içerisinde öğrencilerimizin bazı becerileri kazanmaları hedeflenmiştir. Aşağıda staj sonunda kazandırılması hedeflenen beceriler sıralanmıştır.

- Bir buçuk saatlik 'Stres Yönetimi Tanıtım Semineri' sunmak.
- 'Gevşeme Egzersizi Uygulaması' yaptırmak.
- Bir bilgece farkındalık egzersizi olan 'Beden Tarama' egzersizi yaptırmak.
- Bir bilgece farkındalık egzersizi olan 'Nefese Odaklanma' egzersizi yaptırmak.
- Bilimsel makale sunmak.

Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi stajyer alımı başvurusu ve koşulları internet sitemizde ve facebook adresimizde öğrencilerimize duyurulmuştur. Yapılan duyuru ve başvuru formu Ek II'dedir.

TOPLUMUN GEREKSİNİMLERİNE YANIT VERMEYE YÖNELİK FAALİYETLER

Stres ve Yönetimi Üzerine Seminerler

- Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi tarafından 28 Temmuz 2015-28 Ekim2015 tarihleri arasında her Salı (13:00-15:00) günü Ankara Hastanesi Prof.



Dr. Hasan Telatar Konferans Salonu'nda katılımcıların üç tanıtım semineri ve 3 özel konulu seminer düzenlenmiştir.

2

- Seminerlerimizin konusu ve gerçekleştiren kişiler aşağıdaki listede verilmiştir. Afişlerimiz Ek III'tedir.

Tarih	Seminer Yürütücüsü
6 Ekim 2015 Salı	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin (Diğer Görevliler; Doç. Dr. Okan Cem Çirakoğlu, Öğr. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevük)
13 Ekim 2015 Salı	Konu: Gastrointestinal Hastalıklar ve Stres Sunan: Öğr. Gör. Dilay Eldoğan (Diğer Görevliler; Uzm. Psk. Didem Sevük)
20 Ekim 2015 Salı	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevük (Diğer Görevliler; Öğr. Gör. Dilay Eldoğan)
27 Ekim 2015 Salı	Konu: Kanser ve Stres Sunan: Öğr. Gör. Dilay Eldoğan (Diğer Görevliler; Uzm. Psk. Didem Sevük)

- Prof. Dr. Hulusi Bülent Zeyneloğlu'nun talebiyle, Hastanemizin Tüp Bebek Merkezi'nde tedavi gören hastalarımıza yönelik 3 Kasım 2015 tarihinde 2 ay sürecek bir 'Stres Yönetimi Psiko eğitim Programı' planlanmıştır. Psiko eğitimlere katılımı arttırmak amacıyla, 2 Ekim 2015 ve 16 Ekim 2015 tarihinde (Cuma günü saat 16:00-18:00) Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniğinin 2 ayrı ücretsiz tanıtım semineri düzenlenmiştir. Ancak bu iki seminere toplam 6 kişi katılmıştır. Kadın Doğum Polikliniği'nde yeterli duyurunun yapılamamasına bağlı olarak katılımın az olmuş olabileceği düşünülmektedir. Başvuru süresi içerisinde programa 2 kişi başvurmuştur. Bu bir grup sayısı için yeterli görülmediğinden, program iptal edilmiş ve daha ileriki bir tarihte yapılması planlanmıştır. Program ve seminer afişleri Ek III'tedir.