



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ



STRES YÖNETİMİ
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA BİRİMİ

STRES YÖNETİMİ ARAŞTIRMA VE UYGULAMA BİRİMİ

YEDİNCİ ÜÇ AYLIK ÇALIŞMA RAPORU

(30 Ocak 2016-30 Nisan 2016)

Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nin 30 Ocak 2016- 30 Nisan 2016 tarihleri arasındaki çalışmaları, Birim için hazırlanmış yönergenin 9. maddesinin (m) bendine uygun olacak şekilde, Rektörlüğümüze sunulmak üzere aşağıda özetlenmiştir.

TOPLUMUN GEREKSİNİMLERİNE YANIT VERMEYE YÖNELİK FAALİYETLER

- Paneller/Seminerler

Üniversitemiz Kadın-Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Araştırma ve Uygulama Merkezi Müdürü Prof. Dr. Ayşe Akın'ın yönlendirmesine bağlı olarak, Türkiye Ruh Sağlığı ve Tedavi Vakfı temsilcileriyle yaptığımız görüşmeler sonucunda, Nisan ve Mayıs 2016 aylarında, halka açık olarak iki panel düzenlenmesi planlanmıştır. Planlanan panellerin ilki 30 Nisan 2016 tarihinde gerçekleştirilmiştir. Söz konusu bu panelle ilgili bilgiler aşağıda belirtilmektedir. Panel afişlerimiz ve davetiyelerimiz Ek I'dedir. Panele 16 katılımcı katılmıştır. Panel içerisinde yer alan sunumların başlıkları ve görev alan uzmanların isimleri aşağıda sıralanmıştır.

1. Panel: 30 Nisan 2016, Cumartesi, Saat 10:00-12:30 arası;

Yer: Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Prof. Dr. Hasan Telatar Konferans Salonu

Konu: "Çocuğumuzun Ruh Sağlığında Önemli Aktörler: (1) Genler, Anneler ve Babalar"

Konuşmacılar ve Konu Başlıkları:

Genlerimiz ve Ruh Sağlığı: Yrd. Doç. Dr. Aslıhan Örs Gevrekci

Anne-Çocuk Etkileşimi ve Ruh Sağlığı: Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin

Baba-Çocuk Etkileşimi ve Ruh Sağlığı: Yrd. Doç. Dr. Nilay Pekel Uludağlı



Panelde katılan katılımcıların 1. Panelle ilişkin değerleri gösterilmektedir.

oda

Katılımcılara aşağıdaki sorular sorulmuş olup 5 üzerinden değerlendirmeleri istenmiştir.	
Değerlendirilmesi İstenen Sorular	Ortalamalar
Katıldığınız panel beklentilerinizle ne kadar uyumlu idi?	4,2
Panelde dinlemiş olduğunuz bilgiler sizin için ne kadar yeni idi?	3,8
Panelde size sunulan bilgileri günlük hayatta ne kadar dikkate almayı planlıyorsunuz?	4
Bu panelin ikincisine ("Çocuğun Ruh Sağlığında Önemli Aktörler: (2) Arkadaşlar, Öğretmenler, Toplum") katılmayı ne kadar istersiniz?	4,5

• Stres ve Yönetimi Üzerine Seminerler

Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi tarafından 16 Şubat-7 Haziran 2016 tarihleri arasında 2 haftada bir Salı (13:00-15:00) günleri ücretsiz Stres Yönetimi Tanıtım Seminerleri gerçekleştirilmesi planlanmış ve bir kısmı tamamlanmıştır. Seminerlerimizin konuları, gerçekleştiren kişiler ve katılımcı sayıları aşağıdaki listede verilmiştir.

Tarih	Seminer Yürütücüsü ve Seminerin Konusu	Katılımcı Sayısı
16 Şubat 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevük	26 Katılımcı
01 Mart 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevük	4 Katılımcı
15 Mart 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevük	11 Katılımcı
05 Nisan 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevük	16 Katılımcı
19 Nisan 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevük	12 Katılımcı

Stres Yönetimi Tanıtım Seminerleri dışında 15 günde bir olmak üzere Salı günleri saat 13:00'de 'Stres ve Sağlığımız' temalı seminerler dizisi planlanmış ve bir kısmı tamamlanmıştır. Bu seminerler, stresin doğası ve belirli hastalıklar arasındaki ilişkiler hakkında topluma bilgi vermeyi



amaçlamaktadır. Bu seminerlerden bazılarının içeriği hasta yakınları için özel gruplara özgü olarak tasarlanmıştır. Her seminerin sonunda katılımcıların birlikte bir gevşeme egzersizi uygulaması yapılmaktadır. Seminerlerimiz, Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi, Prof. Dr. Hasan Telatar Konferans Salonu'nda ücretsiz ve herkese açık olarak düzenlenmektedir. Seminerlerimizin konusu ve gerçekleştiren kişiler ve katılımcı sayıları aşağıdaki listede verilmiştir.

Tarih	Seminerler Dizisi	Katılımcı Sayısı
23 Şubat 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: Stres ve Metabolik Sendrom Sunan: Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin	Prof. Dr. Hasan Telatar Konferans Salonu'nda başka bir etkinlik olduğundan seminerimiz iptal edilmiştir.
08 Mart 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: Kanser ve Stres Sunan: Öğr. Gör. Dilay Eldoğan	23 Katılımcı
22 Mart 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: Genler ve Stres Sunan: Yrd. Doç. Dr. Aslıhan Gevrekci	26 Katılımcı
29 Mart 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: Hamilelikte Stresin Etkileri Sunan: Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin	17 Katılımcı
12 Nisan 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: Cilt Hastalıkları ve Stres Sunan: Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu	11 Katılımcı
26 Nisan 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: Ağrı ve Stres Sunan: Nöropsikolog Ezgi Fırat	12 Katılımcı

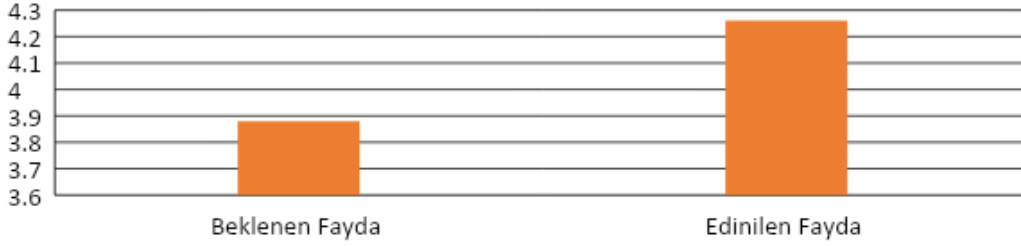
Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi bünyesinde 16 Şubat-30 Nisan 2016 tarihleri arasında düzenlenen, 'Genel ve Özel Konulu Seminerler'in öncesinde katılımcılara, katılacakları seminerden ne kadar yararlanmayı bekledikleri sorulmuştur. Katılımcılar bu soruyu 5'li likert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirmişlerdir. Yapılan SPSS analizi sonuçlarına göre katılımcılar katılacakları seminerden ortalama 3,71 (5 üzerinden) oranında faydalanmayı beklediklerini bildirmişlerdir. Seminer sonunda yaptıkları değerlendirmede de edindikleri faydanın ortalama 4,46 (5 üzerinden) olduğu belirtilmiştir.

Benzer şekilde 'Genel ve Özel konulu Seminerler'in sonrasında da katılımcılara, katıldıkları seminerden ne kadar yararlandıkları sorulmuştur. Katılımcılar bu soruyu da 5'lilikert tipi bir ölçek üzerinden değerlendirmişlerdir. Yapılan SPSS analizi sonuçlarına göre katılımcılar katıldıkları seminerden ortalama 4,03 (5 üzerinden) oranında faydalandıklarını bildirmişlerdir. Seminer sonunda yaptıkları değerlendirmede de edindikleri faydanın ortalama 4,14 (5 üzerinden olduğu belirtilmiştir.

Seminer öncesindeki beklenti düzeyi ve seminer sonrasındaki elde edilen fayda One-Sample T test aracılığıyla kıyaslandığında aradaki farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu gözlenmiştir ($p < .001$). Seminerlerimizden sağlanan yararı gözlememiz açısından önemli olduğu düşünülen bu sonuçlar aşağıdaki grafikte yer almaktadır.



Seminerden Beklenen Fayda ve Edinilen Fayda



• Stres Yönetimi Psiko eğitim Programı

- Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi, 5 Ocak 2016 ve 15 Mart 2016 tarihleri arasında özel bir "**Stres Yönetimi Psiko eğitim Programı**" gerçekleştirilmiştir. Program bir grup uygulamasını kapsamaktadır. Söz konusu bu grup uygulaması, her Salı 15:30-18:00 saatleri arasında olmak üzere toplam 8 hafta sürmüştür. Uygulamanın etkililiği, katılımcılara verilen ön-test/son-test ölçümleriyle değerlendirilmiştir. **Puanlardan görüleceği gibi programı tamamlayan katılımcıların ön ölçüm-son ölçüm puanları beklenen ve istenen yönde değişimler göstermiştir.**

N:8				
Ölçekler	Ön Ölçüm	Son Ölçüm	t	Sig.(2tailed)
Strese Yatkınlık Ölçeği Toplam Puanları (Puanlar düşükçe yatkınlık azalmaktadır)	53,69	46,2	2,926	,022*
Stres Belirtileri Ölçeği Toplam (Puan yükselmesi yaşanan stres belirtilerinin fazlalığına işaret etmektedir.	183,82	163,97	1,705	,132
• Kas Sistemi	29,12	22,55	2,815	,026*
• Parasempatik Sistem	24,20	23,85	,161	,876
• Sempatik Sistem	27,74	21,85	2,976	,021*
• Duyusal Sistem	32,01	27,40	1,766	,121
• Bilişsel Sistem	31,27	29,60	,844	,427
• Endokrin Sistem	22,68	20,55	1,192	,272

*=p<.05

Ön Test- Son Test Değerlendirme

Strese Yatkınlık Ölçeği



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ



STRES YÖNETİMİ
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA BİRİMİ

Strese Yatkinlık ölçeğinden alınan puanlar arttıkça stres . O nedenle katılımcıların ön test ölçümlerinden aldıkları puanların son test ölçümlerinde düşmesi beklenmektedir. Yukarıdaki tablo incelendiğinde Stres Yönetimi Psikoeğitim Grubuna katılan katılımcıların strese yatkinlık ölçeği toplam puanlarının azaldığını söyleyebiliriz. Gözlenen bu sonuçlar beklenen yöndedir. Stres Yönetimi Psikoeğitim Grubuna katılan katılımcıların gruba katılmadan önceki davranışlarına kıyasla, onları strese yatkin kılacak davranışlardan uzak durduğu ve stresle baş etmelerine yardımcı olacak davranışları daha fazla kullandıkları söylenebilir.

Stres Belirtileri Ölçeği

Stres Belirtileri ölçeğinden alınan puanlar arttıkça yaşanan stres belirtileri de artmaktadır. O nedenle katılımcıların ön test ölçümlerinden aldıkları puanların, son test ölçümlerinde düşmesi beklenmektedir. Yukarıdaki tablo incelendiğinde Stres Yönetimi Psikoeğitim Grubuna katılan katılımcıların stres belirtileri ölçeği toplam puanlarının azaldığını söyleyebiliriz. Gözlenen bu sonuçlar beklenen yöndedir. Stres Yönetimi Psikoeğitim Grubuna katılan katılımcıların gruba katılmadan önceki durumlarına kıyasla daha az stres belirtisi yaşadıklarını söyleyebiliriz.