

Başkent Üniversitesi Hastanesi
Tıp Fakültesi Endokrinoloji, Kardiyoloji, Dermatoloji Ana Bilim Dalları ve
Başkent Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Psikoloji Bölümü,
Sağlık Psikolojisi Araştırma ve Uygulama Laboratuvarı
Medikal Hastalar İçin Stres Yönetimi Psikoeğitim Grubu Raporu

28 Temmuz 2010

Programın Amacı

Medikal Hastalar İçin Stres Yönetimi Psikoeğitim Grubu'nun temel amacı Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesinin Endokrinoloji, Kalp-Damar Hastalıkları, Dermatoloji servislerinde ayaktan tedavi gören ve ilgili hekim tarafından bu çalışmadan yarar göreceği düşünülen gönüllü hastaların stres yönetimi ve olumsuz duygularla başa çıkma bilgi ve becerilerinin artırılmasıydı. Bu psikoeğitim grubunun temel amaçları aşağıda özetlenmiştir.

- Stresi ve belirtilerini tanımak
- Zihin ve beden arasındaki etkileşimi tanımak
- Stresin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin farkına varmak
- Zihnin çalışma prensipleri hakkında bilgi sahibi olmak
- Stresle başa çıkmayı zorlaştıran ve kolaylaştıran düşünme biçimlerini öğrenmek
- Stresle başa çıkmayı kolaylaştıran uygulamaları öğrenmek

Bilgilendirme ve Ön Çalışma

Yukarıda belirtilen amaçlar doğrultusunda ilgili birimlerin Ana Bilim Dalı Başkanları ile görüşülmüş ve program hakkında bilgi verilmiştir. Bu birimlerde ayaktan tedavi gören ve programdan yararlanacağı düşünülen hastalar için hazırlanan tanıtım broşürünün dağıtılmasına başlanmıştır. Programa katılmak isteyen hastalar tedavi gördükleri servise isimlerini bildirmişler ve bu hastalar daha sonra Psikoloji Bölümü tarafından yeniden aranarak program hakkında ikinci kez bilgilendirilmişlerdir. Programın tanıtımı için 23 Aralık 2009 tarihinde bir bilgilendirme toplantısı yapılarak katılımcı adaylarına içerik ve işleyiş hakkında bilgi verilmiştir. Tanıtım toplantısının ardından programa katılmaya karar veren 9 kişi ile uygulama başlatılmıştır.

Uygulamacılar ve Uygulama Yeri

Tüm oturumlar Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Ankara Hastanesi Polikliniğindeki dersliklerde aşağıda belirtilen tarihlerde 90 dakikalık oturumlar halinde gerçekleştirilmiştir. Program Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyeleri Prof.Dr. Nesrin Hisli Şahin ve Yrd.Doç.Dr. Okan Cem Çırakoğlu tarafından yönetilmiştir.

Oturum	Tarih
Tanıtım	23 Aralık 2009
1	20 Ocak 2010
2	26 Ocak 2010
3	03 Şubat 2010
4	10 Şubat 2010
5	17 Şubat 2010
6	24 Şubat 2010
7	03 Mart 2010
8	07 Nisan 2010
İzleme-1	

Yöntem

Oturumlar yapılandırılmış olarak aşağıda taslağı verilen plana göre gerçekleştirilmiştir. Çok özel durumlar dışında söz konusu işleyiş planına uygun ilerleme sağlanmıştır.

- Selamlaşma
- Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi
- Bir önceki oturumun özeti
- Haftanın temel konusu
- Sorular
- Özet
- Ev ödevlerinin verilmesi
- Gevşeme egzersizi
- Kapanış

Eğitim Materyali

Program kapsamında ele alınan konularla ilgili çok sayıda yazılı materyal amaçlara uygun olarak katılımcılara dağıtılmıştır. Ayrıca eğitim öncesinde ve eğitim sonunda aşağıda belirtilen ölçeklerle veri toplanarak katılımcıların etkilik açısından izlenmesi sağlanmıştır.

Ölçekler

1. Demografik Bilgi Formu
2. Kısa Semptom Envanteri (KSE)
3. Strese Yatkinlık Ölçeđi (SYÖ)

Deđerlendirme ve Sonuç

Programın öncesinde alınan ön-test ölçümleri program bittikten sonra tekrar alınmış ve her katılımcı için bir profil çıkarılmıştır. Katılımcı sayısının kısıtlı olması temel istatistiksel analizleri olanaksız kılmakla birlikte, profillerin incelenmesi sonucunda programın hedeflerine ulaştığı ve katılımcıların stresle başa çıkma konusunda ilerleme sağlamış oldukları söylenebilir. Programa katılan Kısa Semptom Envanteri ve Strese Yatkinlık Ölçeđi'ne ait öntest ve sontest sonuçları aşağıdaki tabloda sunulmuştur (Etik gerekçelerle her katılımcı H sembolüyle gösterilmiştir). Programa devam etmiş olmasına karşın bir hastadan başlangıç ve bitiş oturumuna katılamamış olması nedeniyle hiçbir ölçüm alınamamıştır.

Hasta Adı	Servis	Kısa Semptom Envanteri		Strese Yatkinlık Ölçeđi	
		Ön-test	Son-Test	Ön-test	Son-Test
H ₁	Endokrinoloji	133	120	67	59
H ₂	Endokrinoloji	44	33	-	35
H ₃	Kardiyoloji	55	35	42	42
H ₄	Endokrinoloji	55	10	27	32
H ₅	Endokrinoloji	13	6	25	27
H ₆	Kardiyoloji	19	-	47	-
H ₇	Dermatoloji	-	4	39	36
H ₈	Dermatoloji	92	-	48	-
H ₉	Endokrinoloji	-	-	-	-

Kısa Semptom Envanterinde düşen puana sahip (n=4)

Strese Yatkinlık Ölçeđinde düşen veya eşit puana sahip (n=3)

Ölçüm alınamayan hasta

Öneriler

Uygulama süresince yapılan gözlemlere dayanılarak gelecekte yapılacak benzer psikoeğitim çalışmaları için bazı önerilerde bulunulabilir. Psikoeğitim çalışması süresince katılımcıların programa devamlılıklarının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, katılımcılardan programın içeriği hakkında alınan sözlü ve yazılı geribildirimler oldukça olumludur. Bu nedenle medikal hastalara yönelik psikoeğitim gruplarının sayılarının artırılması ve diğer poliklinik hastalarına da yaygınlaştırılması önerilmektedir. Psikoeğitim gruplarının program başlamadan önce daha etkili biçimde duyurulması programa katılacak hastaların motivasyonlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle polikliniklerde gerek broşürler aracılığıyla gerekse sözlü olarak hastaların psikoeğitim çalışmaları hakkında bilgilendirilmeleri önemlidir.