



**STRES YÖNETİMİ ARAŞTIRMA VE UYGULAMA BİRİMİ**  
**ONUNCU ÜÇ AYLIK ÇALIŞMA RAPORU**  
(1 Kasım 2016 - 31 Ocak 2017)

Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nin 1 Kasım 2016 - 31 Ocak 2017 tarihleri arasındaki çalışmalarını, Birim için hazırlanmış yönergenin 9. maddesinin (m) bendine uygun olacak şekilde, Rektörlüğümüze sunulmak üzere aşağıda özetlenmiştir.

**TOPLUMUN GEREKSİNİMLERİNE YANIT VERMEYE YÖNELİK FAALİYETLER**

*Stres ve Yönetimi Seminerleri*

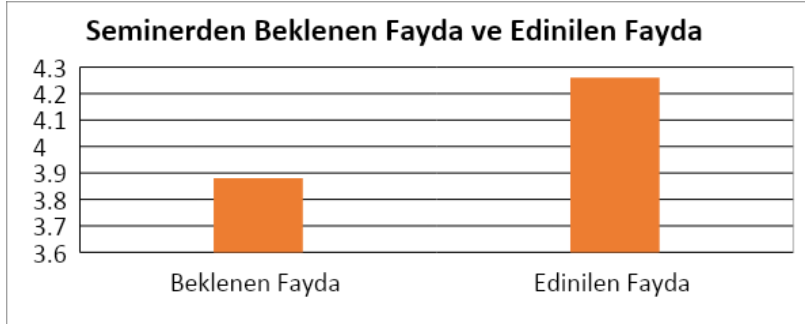
- Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi tarafından 1 Kasım 2016 -24 Ocak 2017 tarihleri arasında ayda bir Salı (13:00-15:00) günleri 'Stres ve Sağlığımız' temalı seminerler dizisi düzenlenmiştir. Bu seminerler, stresin doğası ve belirli hastalıklar arasındaki ilişkiler hakkında topluma bilgi vermeyi amaçlamaktadır. Her seminerin sonunda katılımcılarla birlikte bir gevşeme egzersizi uygulaması yapılmıştır. Seminerlerimiz, Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi, Prof. Dr. Hasan Telatar Konferans Salonu'nda ücretsiz ve herkese açık olarak düzenlenmiştir. Seminere katılımın sağlanabilmesi için seminer duyuruları her ay hastane birim panolarımıza asılmaktadır, hastane duyuru ekranında yayınlanan videoya afişimiz eklenmiştir. Ayrıca seminer duyurularımız her hafta sosyal medya hesaplarımız ile Başkent Üniversitesi ve Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi internet sitelerinden paylaşılmaktadır. Seminerlerimizin konusu ve gerçekleştiren kişiler aşağıdaki listede verilmiştir. Seminerlerimizin Afişleri Ek I'dedir.

Tarih	Seminer Yürütücüsü ve Seminerin Konusu	Katılımcı Sayısı
1 Kasım 2016	Konu: Stres ve Cilt Hastalıkları Sunan: Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu	14
22 Kasım 2016	Konu: Stres ve Kaygı Bozuklukları Sunan: Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük	80
27 Aralık 2016	Konu: Stres ve Metabolik Sendrom Sunan: Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin	14
24 Ocak 2017	Konu: Stres ve Depresyon Sunan: Uzm. Klinik Psk. Dilay Eldoğan	25

- Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi bünyesinde 1 Kasım 2016 -24 Ocak 2017 tarihleri arasında düzenlenen, 'Stres ve Sağlığımız' temalı seminerler 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 3,86 (5 üzerinden) oranında faydalanmayı beklediklerini bildirmişlerdir. Seminer sonunda yaptıkları değerlendirmede de edindikleri faydanın ortalama 4,34 (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.



### *Stres Yönetimi Psiko eğitim Programı*

Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi, gebe kalmaya çalışan ve yardımcı üreme teknikleri ile tedaviye başlamayı düşünen kadınların tedavilerine destek amacıyla 15 Ocak 2017 tarihinde; 10 haftalık bir 'Stres Yönetimi Psiko eğitim Grubu' başlatılacaktır. Söz konusu bu grup uygulaması, 10 hafta boyunca her Pazar 13:30-16:30 saatleri arasında gerçekleştirilmesi planlanmıştır. Bir kişi için uygulamadan alınacak ücret, on haftanın toplamı için (30 saat), 800TL olarak belirlenmiştir ancak yeterli sayıda katılımcı başvurmadığından program başlatılamamıştır. Başvuran üç kişi ile ise Stres Yönetimi Odaklı Psikoterapi çalışmaları sürdürülmektedir. Psiko eğitim Programı ile ilgili olarak hazırlanan afiş Ek II'de sunulmuştur.

### *SAUB Klinik Uygulamalar Ünitesi Faaliyetleri*

Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi (SAUB), zihin-beden sağlığında stresin rolünün incelenmesi için araştırma projeleri hazırlamak, ulusal ve uluslararası kurum ve gönüllü kuruluşlarla işbirliği yapmak; yaşanan stresin azaltılması amacıyla çeşitli uygulama programları geliştirmek; geliştirilen uygulama programlarının etkililiğini bilimsel araştırmalarla değerlendirmek; araştırmalardan elde edilen bulguları bilimsel platformlarda sunmak, yayınlamak; zihin ve beden sağlığının korunmasında stresin rolü konusunda kamuoyu oluşturmak ve danışmanlık hizmetleri vermek amacıyla kurulmak üzere Rektörlüğümüzün onayına sunulmuştur. SAUB yönergesinin 6. maddesinde Birim çalışmaları kapsamında bireysel ve grup düzeyinde klinik uygulamalara yer verilebileceği belirtilmiştir. Bu maddeye dayandırılarak, Rektörlüğümüzün de onayı ile SAUB Klinik Uygulamalar Ünitesi kurulmuştur. Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi Klinik Uygulamalar Ünitesi Uygulama esasları Ek III'tedir. SAUB Klinik Uygulamalar Ünitesinin mekânsal özelliklerini göstermek üzere çekilmiş fotoğrafları ise Şekil 1'de gösterilmiştir. Söz konusu Klinik Uygulamalar Ünitesi'nde yapılacak olan uygulamaların amacı aşağıda belirtilmektedir:

1. Başkent Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans ve Doktora Programı Klinik Psikoloji alt alanı öğrencilerine bölüm öğretim üyelerinin süpervizyonu altında psikolojik değerlendirme ve stres yönetimi odaklı psikoterapiler konusunda deneyim kazandırmak,



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ



STRES YÖNETİMİ  
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA BİRİMİ

- Yaşadıkları psikolojik veya fiziksel sorunları nedeniyle, ortaya çıkan stresini yönetemeyen bireylere, stres yönetimi odaklı psikoterapi hizmeti vermek.

Yukarıda sözü edilen Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi Klinik Uygulamalar Ünitesi amaçları doğrultusunda Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yer alan 7 öğrenci, Yetişkin Süpervizyonu Dersleri Kapsamında **Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin** süpervizörlüğünde toplam 12 hafta süresince danışan takip etmişler ve süreci başarıyla tamamlamışlardır. Ayrıca Klinik Uygulamalar Ünitesi bünyesinde yürütülen Stres Yönetimi Odaklı Psikoterapi Hizmetleri kapsamında yürütülen psikoterapi seans sayıları ve bu çalışmaların muhasebesi aşağıdaki Tablo 1 ve Tablo 2’de özetlenmektedir.





Şekil 1. Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi Klinik Uygulamalar Ünitesi Fotoğrafları

### *Çankaya Belediyesi Zihin-Beden Odaklı Stres ve Stres Yönetimi Seminerleri Proje Önerisi*

Birim faaliyetlerimiz arasında, bilindiği üzere her yıl hastanemizde ‘Stres ve Sağlığımız’ temalı seminerler dizimiz yer almaktadır. Toplumun bilgileneşine yönelik yürüttüğümüz seminerlerimiz Çankaya Belediyesi ile olan temasımıza kadar sadece hastanemiz bünyesinde yürütölmekteydi. Ancak, bu sene için toplumun sağlığını ilgilendiren bu konularla ilgili eğitimler ne kadar fazla kişiye ulaşır, birey ve toplum sağlığı o derece korunabilir düşüncesinden hareketle Çankaya Belediyesi Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü bünyesinde eğitim koordinasyonunda görevli Sosyal Bilim Uzmanı Salime Tarikçi ile görüşölmüştür. Görüşmeye Birimimizi temsilen Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nden, Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu ve Öğr. Gör. Dilay Eldoğan katılmışlardır.

Bu görüşme içerisinde SAUB olarak bizlerin, tercihen dezavantajlı gruplara yönelik, zihin-beden odaklı stres yönetimi içerikli sunum ve uygulamalarla toplumsal bilincin oluşmasına katkı sağlayabileceği bilgisi verilmiş ve aşağıda belirtilen konu başlıklarını kapsayan seminerlerin düzenlenmesi konusunda bir fikir birliğine varılmıştır. Zihin-beden odaklı seminerler dizisinde yer alması önerilen konu başlıkları aşağıda sırlanmıştır.

- Stres ve Genel Sağlık
- Stres Yönetimi
- Sürekli Bakım Gerektiren Hasta Yakını Olmak ve Stres
- Emeklilik ve Stres
- Yoksulluk ve Stres
- Travma, Kriz Zamanları ve Stres
- Sokak Güvenliği, Kadınlar ve Stres Yönetimi (Kadınlar Günü için Ortak Panel)



Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi Sosyoloji Bölümü Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü arasında gerçekleştirilen ön görüşme toplantısında “Beden-Zihin Odaklı Stres ve Stres Yönetimi Seminerleri” başlıklı proje önerisinin detayları EK IV’te sunulmuştur.

### *Diğer Seminerler*

16 Ocak 2017 tarihinde Milli Savunma Bakanlığı SATEM Komutanlığı’nda Uzm. Klinik Psikolog Didem Sevik “Klinik Görüşme Becerileri ve Gözlem Eğitimi” vermiştir.

### *MS Hastalarına Yönelik Psiko eğitim Programı Etkililik Çalışması*

Çağımızda, birçok çalışma stresin ve dolayısıyla da hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) eksenini regülasyonunun bozulmasının nöroimmünolojik bir hastalık olan MS üzerindeki rolüne değinmektedir. Hatta HPA ekseninin ileri düzeyde aktivasyonunun, MS hastalığı olan bireylerde nörolojik belirtilerin artmasıyla ilişkilendirilmektedir. Boylamsal çalışmalarda MS hastalığı olan bireylerin stres faktörleri arttıkça, ataklarının sıklığı ve nörolojik belirtilerinde de artışlar gözlemlenmektedir. MS hastalığı olan kişilerdeki atakların sıklığı ya da nörolojik belirtilerin artışıyla ilişkilendirilen stresin, çoğunlukla modern ya da gelişmekte olan

toplumlarda, aile hayatına, iş performansına ya da ekonomik nedenlere bağlı oluşan, haftalar ya da aylar süren kronik stres faktörleriyle ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Derleme çalışmalarında da biriken stres sonucunda görülen depresyon ve beraberindeki kaygı bozukluklarının, MS hastalığında en çok karşılaşılan psikiyatrik bozukluklar olduğu da vurgulanmaktadır. Bu bilgiler ışığında, 8 haftalık bir psiko eğitim programının (Beyin Temelli Bilgece Farkındalıkla Yönetilen Stres Danışmanlığı-BTBFYSD, Hisli Şahin, 2016), MS hastalığına sahip bireylerin prefrontal işlevler, stresle başa çıkma, duygu düzenleme ve bilgece farkındalık becerileri üzerindeki etkililiğinin, bir kontrollü deneysel düzen çerçevesinde değerlendirilecektir. Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi ve Başkent Hastanesi Nöroloji Ana Bilim Dalı işbirliği ile yürütülecek olan araştırmanın etik kurula giden yazısı Ek VI’dadır.