



STRES YÖNETİMİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ONİKİNCİ ÜÇ AYLIK ÇALIŞMA RAPORU

(1 Mayıs–31 Temmuz 2017)

Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin 3 Mayıs-31 Temmuz 2017 tarihleri arasındaki çalışmaları, Merkez Yönetmeliğinin 9. maddesinin (n) bendine uygun olacak şekilde, Rektörlüğümüze sunulmak üzere aşağıda özetlenmiştir.

- Temmuz 2014'te Rektörlüğümüzün desteğiyle çalışmalarına başlayan Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi, Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığının Ek I'de yer alan 75850160-101.04-33066 Sayı ve 14/06/2017 tarihli kararı ile açılması uygun görülen merkezler arasında yer almış olması neticesinde çalışmalarına “Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi” olarak devam etmektedir.

TOPLUMUN GEREKSİNİMLERİNE YANIT VERMEYE YÖNELİK FAALİYETLER

- **Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesinde Düzenlenen Seminerler**

Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından 21 Mart –13 Haziran 2017 tarihleri arasında ayda bir kez, Salı Günleri (13:00-15:00) ‘Stres ve Sağlığımız’ temalı seminerler dizisi düzenlenmiştir. Bu seminerlerde, stresin doğası ve belirli hastalıklar arasındaki ilişkiler hakkında topluma bilgi verilmesi amaçlanmıştır. Seminerlerimiz, Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi, Prof. Dr. Hasan Telatar Konferans Salonu'nda ücretsiz ve herkese açık olarak düzenlenmiştir. Seminere katılımın sağlanabilmesi için seminer duyuruları hastane birim panolarımıza asılmış, hastane duyuru ekranında yayınlanan videoya afişimiz eklenmiştir. Ayrıca seminer duyurularımız her hafta sosyal medya adreslerimiz ile Üniversitemiz ve Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi internet sitelerinden paylaşılmıştır. Seminerlerimizin konusu ve seminerlerimizi gerçekleştiren kişiler Tablo 1’de verilmiştir. Seminerlerimizin afişleri ise Ek II’de yer almaktadır. 12. Üç Aylık Çalışma Raporu dönemi içerisinde seminerlerimizin 2 tanesi gerçekleştirilmiştir.



Tablo 1. Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesinde Düzenlenen Seminer

Tarih	Konu	Katılımcı Sayısı
23 Mayıs 2017	Konu: Stres ve Alzheimer Hastalığı Sunan: Yrd. Doç. Dr. Aslıhan Gevrekci	12
13 Haziran 2017	Konu: Stres ve Kaygı Bozuklukları Sunan: Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük	42

- **Azeri Öğrenciler İçin Alan/Bölüm Tanıtımı ve Stres Yönetimi Semineri**

7-26 Temmuz 2017 tarihleri arasında gerçekleştirilen Başkent Üniversitesi Tanıtım Günleri kapsamında Azerbaycan'dan gelen öğrencilere yönelik olarak Uzm. Psk. Didem Sevük tarafından “Stres Yönetimi ve Beyin” başlıklı seminer yürütülmüştür.

BİLİMSEL ÜRETİME İLİŞKİN FAALİYETLER

- **VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu**

Türkiye’de Klinik Psikoloji alanının gelişmesine öncülük eden ve bir klinik psikolog olarak çok sayıda klinik psikoloğun yetişmesinde emekleri geçmiş olan, 14 Mart 2000 tarihinde kaybettiğimiz Prof. Dr. Işık Savaşır’ın anısını yaşatmak üzere, her yıl “Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu” düzenlenmektedir. VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu, 5-7 Mayıs 2017 tarihleri arasında Türk Psikologlar Derneği işbirliği ile Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü ev sahipliğinde gerçekleştirilmiştir. Sempozyum çalışmalarına ‘Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi’ olarak katkı sağlanmıştır. Sempozyum Düzenleme Kurulunda yer alan kişiler aşağıda belirtilmiştir:

- Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu
- Öğr. Gör. Dr. Dilay Eldoğan
- Arş. Gör. Sezin Aydoğ Gürkan
- Uzm. Psikolog Didem Sevük
- Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin, VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu’nda Davetli Konuşmacı olarak “Klinik Psikolojide Ufuk Açıcı Bir Sentez: Kişilerarası Nörobiyoloji” başlıklı konuşmasını gerçekleştirmiştir.
- VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu’nda Merkez çalışanları ve Bölümümüz lisans ve Psikoloji (Klinik Psikoloji) Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencileri tarafından sunulan sözlü bildiriler aşağıdaki gibidir:



- o Hisli Şahin, N. ve Örs Gevrekci, A. (2017). Suçluluk İşlevselliklerinin Bağlanma Temelinde İncelenmesi. *VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- o Hisli Şahin, N. ve Ayalp H. D. (2017). Beş-Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği Kısa Formu'nun Türkiye'ye Uyarlanması. *VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- o Hisli Şahin N. ve Ayalp H. D. (2017). Bireylerin Bilgece Farkındalık Düzeyleri, Stres Semptomları ve Kişilerarası Tarzları Arasındaki İlişki. *VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- o Kırçalı, E., İ. Köybaşı, ve Çırakoğlu, O. C. (2017). Hastalık-Stres İlişkisi Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Diyabet, Tansiyon ve MS Hastalarından Elde Edilen İlk Bulgular. *VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- o Zeynel, Z., Şahin, İ. ve Çırakoğlu, O. C. (2017). Romantik İlişkilerde Sınır Algısı Ölçeği'nin Psikometrik Özellikleri. *VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- o Eldoğan, D. ve İnözü, M. (2017). Bir Kişilik Özelliği Olarak Bilgece Farkındalık ve Sosyal Anksiyete Bozukluğu Belirtileri: Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü Var mı? *VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- o Hisli Şahin, N., Eldoğan, D., Ünal, G., Eröncel, E., Aytar, E., Tuncay, E., ve Turan, B. (2017). Hastalık Algısında Stresle Başa Çıkma, Stres Belirtileri, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Bilgece Farkındalığın Rolü. *VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- o Sevük, D. ve Hisli Şahin, N. (2017). Yardımcı Üreme Teknikleri ile Çocuk Sahibi Olmaya Çalışan Kadınlarda Stres ile İlişkili Faktörler. *VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- o Hisli Şahin, N., Sevük, D., Bayraktar, N., Zeyneloğlu, H. B. ve Önal, G. (2017). İnfertilite Tedavisinde Stres Yönetimi Eğitimi Psiko eğitim Programının Tedavi Başarısındaki Rolü. *VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.



- VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu'nda Merkez çalışan ve Psikoloji (Klinik Psikoloji) Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencileri tarafından sunulan poster bildiriler aşağıdaki gibidir:
 - o Aydoğ Gürkan, S. (2017). Psikoterapi Süreci ve Sonucu Bağlamında Terapötik İttifak ve İlişkili Faktörler. *VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
 - o Fırat, E., Hisli Şahin, N. ve Kılınç Toprak, M. (2017). MS ve Vaskülit Hastalık Grubu Rahatsızlıkları Olan Bireylerde Stres Belirtileri, Bağlanma Tarzı ve Prefrontal Korteks İşlevleri. *VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
 - o Hisli Şahin, N. ve Varlık Özsoy, E. (2017). Kişilerarası Nörobiyoloji Temelli Prefrontal İşlevler Ölçeği: Özgün Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
 - o Eldoğan, D., Hisli Şahin, N. ve Uğurlu, Z. (2017). Hemşirelerin Yaşadıkları Stresin Çeşitli Psikolojik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu*, 5-7 Mayıs, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu'nda, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin tarafından, “Klinik Psikoloji’de Yeni Bir Ufuk: Bilgece Farkındalık” isimli çalışma grubu yürütülmüştür. Çalışma grubu Klinik Psikoloğlara yönelik olarak gerçekleştirilmiş ve bir tam gün sürmüştür.

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

Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin danışmanlığında, Uzm. Psk. Didem Sevük ve Uzm. Psk. Ezgi Fırat tarafından, Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Nöroloji Bilim Dalı işbirliği ile MS hastalığına sahip bireylerin prefrontal işlevler, stresle başa çıkma, duygu düzenleme ve bilgece farkındalık becerileri üzerindeki etkililiğinin, kontrollü bir deneysel düzen çerçevesinde değerlendirilmesi amacıyla yürütülen ‘MS Hastalarına Yönelik bir Beyin-Temelli Bilgece Farkındalıkla Yönetilen Stres Psiko eğitim Programının Etkililiği’ isimli araştırma kapsamında MS hastalarına yönelik olarak hazırlanan 8 haftalık psiko eğitim programı (Beyin Temelli Bilgece Farkındalıkla Yönetilen Stres Danışmanlığı-BTBFYSD, Hisli Şahin, 2016) deney grubunu oluşturan hastalar için tamamlanmıştır. Grubun ön test ve son test verileri analiz edilmek üzere toplanmıştır. Kontrol grubuna yönelik olarak çalışmalar devam etmektedir.



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ



STRES YÖNETİMİ
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÖĞRENMEYİ MÜKEMMELLEŞTİRMEYE YÖNELİK FAALİYE

- Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Hematoloji Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Sema Karakuş tarafından, Hematoloji hastalarına yönelik olarak, Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi'nden psikolojik destek talebinde bulunulmuştur. Uzm. Psk. Didem Sevük, bu talep doğrultusunda kendisiyle görüşmüş, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Klinik Psikoloji Modülü yüksek lisans öğrencilerinin eğitimleri kapsamında stajlarını ilgili bölümde gerçekleştirmesi için anlaşma sağlanmıştır. Bu kapsamda ilgili Bilim Dalı ile görüşmeler devam edecektir.