



STRES YÖNETİMİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ ONDÖRDÜNCÜ ÜÇ AYLIK ÇALIŞMA RAPORU

(1 Kasım 2017– 31 Ocak 2018)

Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin 1 Kasım 2017– 31 Ocak 2018 tarihleri arasındaki çalışmaları, Merkez Yönetmeliğinin 9. maddesinin (k) bendine uygun olacak şekilde, Rektörlüğümüze sunulmak üzere aşağıda özetlenmiştir.

TOPLUMUN GEREKSİNİMLERİNE YANIT VERMEYE YÖNELİK FAALİYETLER

- Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından 23 Kasım 2017 – 11 Ocak 2018 tarihleri arasında ayda bir olmak üzere Perşembe günleri, 13:00 -15:00 arası '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. Seminerlerimizin hangi tarihlerde düzenlendiği ve seminer konuları aşağıdaki tabloda bilginize sunulmuştur:

Tarih	Seminer Konusu	Katılımcı Sayısı
23 Kasım 2017	Stres ve Kaygı Bozuklukları	30
21 Aralık 2017	Stres ve Depresyon	28
11 Ocak 2017	Stres ve Ağrı	25

- B.Ü. TS-EN-ISO 9001:2015 KYS 7.3 Farkındalık maddesi uyarınca Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı ve Güvenlik Müdürlüğü personeline, ihtiyaçları doğrultusunda eğitimlerin verilmesi ile ilgili Merkezimize talepte bulunulmuştur. Bu talep doğrultusunda Yrd. Doç. Dr. Dilay Eldoğan ve Uzm. Psikolog Didem Sevük 15 kişilik yurt personeliyle 4 hafta boyunca haftada bir gün her biri 45 dakika süren Stres Yönetimi Psikoeğitim çalışması yürütmüşlerdir. Seminerlere ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.



Seminer Tarihi	Seminer Konusu	Semineri Sorumlusu
23 Ocak 2018	Stres ve Beden	Uzm Psikolog Didem Sevik
30 Ocak 2018	Stres ve Zihin	Uzm Psikolog Didem Sevik
06 Ocak 2018	Stres ve Beslenme	Yrd. Doç. Dr. Dilay Eldoğan
13 Ocak 2018	Stres ve Kişilik	Yrd. Doç. Dr. Dilay Eldoğan

- Ankara Valiliği Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü ve bağlı kuruluşlarında çalışan personele yönelik Yas Terapisi konulu bir seminer vermek üzere Merkezimizden talepte bulunulmuştur. Merkez Müdürü Yrd. Doç. Dr. Dilay Eldoğan ve Müdür Yardımcısı Uzm. Psk. Didem Sevik, 3 Ocak 2018 Çarşamba günü 13.30-16.00 saatleri arasında talep edilen semineri 90 kişinin katılımıyla tamamlamışlardır.

BİLİMSEL ÜRETİME İLİŞKİN FAALİYETLER

- Merkez Müdürü Yrd. Doç. Dr. Dilay Eldoğan ve Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencimiz Ezgi Tunçel'in "Kırılgan Narsisizm ve Sosyal Kaygı Bozukluğu: Benzerlikler ve Farklılıklar" başlıklı makaleleri Nesne Psikoloji Dergisi'nin Aralık sayısında yayınlanmıştır.
- Merkez Müdürü Yrd. Doç. Dr. Dilay Eldoğan ve Psikoloji Bölümü lisans programı öğrencimizin birlikte yürütmüş oldukları "Early Maladaptive Schema Domains and Defense Mechanisms of the Parents and Their Children" başlıklı çalışma INSPIRE

2018 ISST Amsterdam Conference'ta sözel bildiri olarak sunulmak üzere kabul edilmiştir.

ÖĞRENMEYİ MÜKEMMELLEŞTİRMEYE YÖNELİK FAALİYETLER

- Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından Başkent Üniversitesi Eğitim ve Danışmanlık Hizmetleri (BEDAM) işbirliği ile psikologlara yönelik olarak stres yönetimi uygulamalarını temel alan "Sağlık Psikolojisi Eğitim Programı" gerçekleştirilmiştir. Eğitime katılan toplam 7 öğrenci eğitim sonunda gerçekleştirilmiş olan bilim sınavında başarılı olmuşlardır. Böylelikle 2018 Mart ayı içerisinde başlatılması planlanan Sağlık Psikolojisi Eğitim Programı Modül II'ye katılmaya hak kazanmışlardır.