



## STRES YÖNETİMİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ YIRMİBİRİNCİ ÜÇ AYLIK ÇALIŞMA RAPORU

(5 Ağustos 2019 – 5 Ekim 2019)

Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin 4 Mayıs 2019 – 5 Ekim 2019 tarihleri arasındaki çalışmaları, Merkez Yönetmeliğinin 9. maddesinin (n) bendine uygun olacak şekilde, Rektörlüğümüze sunulmak üzere aşağıda özetlenmiştir.

### BİLİMSEL ÜRETİME İLİŞKİN FAALİYETLER

- Stres “çağımızın hastalığı” değildir, ama birikmiş stres birçok tıbbi hastalıkta hazırlayıcı ve tetikleyici rol oynar. Etkili yönetilemeyen stres hastalıkların belirtilerini şiddetlendirebilir, tedavi etkililiğini düşürebilir ve hatta bazı hastalıkları başlatabilir. Bu nedenle stresin biriktirilmemesi ve yönetilmesi çok önemlidir. Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi olarak 1 Ekim 2019 tarihinde başlatılmak üzere 8 haftalık ‘Mindfulness (Bilgece Farkındalık) Temelli Stres Yönetimi Psikoeğitim Grubu’na çağırısına çıkmıştır. Ancak yeterli başvuruya ulaşılamadığından grup süreci başlayamamıştır. Grup uygulaması bir sonraki tarihe ertelenmiştir. Duyurumuz aşağıdadır.
- Avrupa Birliği Türkiye Delegasyonu tarafından finanse edilen ve Uluslararası Çocuk Merkezi Derneği tarafından yürütülen Küçük Hibe Desteği ile Çocukların Sivil Topluma Katılımı: Çocuklar için Mikro-Fon Programı kapsamında Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından önerilen “Çocukların Psikolojik Dayanıklılıklarına Dair Farkındalıklarının Artırılması Çalışması” başlıklı projemiz tamamlanmıştır. Proje kapsamında yer alan “Çocuğun Sözüden Psikolojik Dayanıklılık” başlıklı çalışma grupları Mülteciler ve Sığınmacılarla Yardımlaşma ve Dayanışma ve Destekleme Derneği'nin Altındağ ve Mamak'ta hizmet veren Toplum Merkezlerinde 26 ve 29 Temmuz 2019 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir. "Çocuğun Sözüden Psikolojik Dayanıklılık" başlıklı broşür projeye katılan çocukların desteğiyle hazırlanmıştır. Broşür örneği aşağıdadır.

### TOPLUMUN GEREKSİNİMLERİNE YANIT VERMEYE YÖNELİK FAALİYETLER



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ



STRES YÖNETİMİ  
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

- Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven, 12 Eylül 2019 Perşembe günü "Güne Bakış" programında "okula uyum, verimli eğitim ve öğrenciye destek" konusunda psikolojik değerlendirmelerde bulunmuştur.
- Uzm. Psk. Didem Sevük, 9 Eylül 2019 Perşembe günü Kanal B'de yayınlanan "Güne Bakış" programında "Travma nedir?" konusunda psikolojik değerlendirmelerde bulunmuştur.

**Ekler**



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ



STRES YÖNETİMİ  
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



BAŞKENT  
ÜNİVERSİTESİ

Stres Yönetimi Uygulama  
ve Araştırma Merkezi



## Mindfulness (Bilgece Farkındalık) Temelli Stres Yönetimi Psiko eğitim Grubu

1 Ekim 2019 tarihinde; 8 haftalık bir Mindfulness (Bilgece Farkındalık) Temelli Stres Yönetimi Psiko eğitim Grubu başlatılacaktır.

*Stres yönetimi konusunda yardım almak isteyen herkes bu programa başvurabilir.*

*Etkili yönetilemeyen stres hastalıkların belirtilerini şiddetlendirebilir, tedavi etkililiğini düşürebilir ve hatta bazı hastalıkları başlatabilir. Bu nedenler stresin biriktirilmemesi ve yönetilmesi çok önemlidir.*



Tarih ve Saat: 1 Ekim 2019 / 18.00 - 19.30

(Her Salı aynı saatte devam edecektir.)

Süre: 8 hafta

Ücret: 960 TL (Bu uygulama SGK kapsamında değildir.)

\*Taksitli seçeneğimiz mevcuttur.

Yer: Başkent Üniversitesi Bağlıca Yerleşkesi

Kayıt ve detaylı bilgi için: 0312 246 66 66 / 2224



## PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Psikolojik dayanıklılık, bireyin içinde bulunduğu zor ve olumsuz koşulların üstesinden gelebilmesi ve uyum sağlaması yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Kimi durumlarda ise psikolojik dayanıklılık bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır. Her iki koşulda da psikolojik sağlamlığın sağlıklı gelişimi sürdürmeye ve zorluklarla mücadele etmeye olumlu katkıları olduğu bilinmektedir. Bilimsel araştırmalar psikolojik dayanıklılığın geliştirilebilir olduğunu göstermektedir. Çocuğun bir yetişkinle olumlu ilişki içinde olması, sosyal çevreden, arkadaşlardan ve okuldan destek görmesi psikolojik dayanıklılığa olumlu etkileri olan değişkenlerden bazılarıdır.

### Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Çocuklar

- ▶ Güçlüler karşısında direnç gösterirler. Zorluklarla baş ederken yaratıcı yollar kullanırlar.
- ▶ Stresle iyi başa çıkabilirler. Belirsizliğe toleransları yüksektir.
- ▶ Olumsuz duygularla iyi baş ederler. Yeni ortamlara uyum sağlayabilirler.



## Proje Hakkında

Çocukların Psikolojik Dayanıklılıklarına Dair Farkındalıklarının Artırılması Çalışması başlıklı bu proje Avrupa Birliği Türkiye Delegasyonu tarafından finanse edilen ve Uluslararası Çocuk Merkezi Derneği (UÇM) tarafından yürütülen Küçük Hibe Desteği ile Çocukların Sivil Toplama Katılımı Çocuklar için Mikro-Fon Programı kapsamında desteklenmiştir.

Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi (SUYAM) tarafından yürütülen proje kapsamında yer alan Çocuğun Sözünden Psikolojik Dayanıklılık çalışma grupları Mülteciler ve Sığınmacılarla Yardımlaşma ve Dayanışma ve Destekleme Derneğinin (MSYD-ASRA) Altındağ ve Mamağ'ta hizmet veren toplum merkezlerinde 26 ve 29 Temmuz 2019 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir.

Proje uygulamalarının tamamı çocuklarla çalışırken izlenmesi gereken etik ilkelere bağlıktan taviz verilmeden yürütülmüştür; her aşamada çocukların ve ebeveynlerinin sözlü/yazılı onamlarına başvurulmuştur. Elinizdeki broşürün içeriği bu çalışma gruplarına katılan çocukların görüşleri temel alınarak oluşturulmuştur.



BAŞKENT  
ÜNİVERSİTESİ

MSYD  
ASRA

Bu broşür Mikro-Fon Programı kapsamında Avrupa Birliği desteği ile hazırlanmıştır. İçeriğin sorumluluğu tamamıyla Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezine (SUYAM) aittir ve Uluslararası Çocuk Merkezi ya da AB'nin görüşlerini yansıtmamaktadır.

## Çocuğun Sözünden

## PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK



Çocukların Psikolojik Dayanıklılıklarına Dair Farkındalıklarının Artırılması Çalışması



Çocuklarda psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde yetişkinlerin çok önemli bir rolü vardır. Ebeveynler, akrabalar, öğretmenler ve çocuğun bakımında rol alan yetişkinler çocukların psikolojik dayanıklılığına büyük katkılarda bulunabilir. Bilimsel araştırmalar psikolojik dayanıklılığı yüksek çocukların stresle iyi baş edebildikleri ve belirsizliğe yüksek tolerans gösterebildiklerini işaret etmektedir. Ote yandan çocukların psikolojik olarak dayanıklı olmaları hiç stres ya da olumsuz duygu yaşamayacakları anlamına gelmez. Yaşamın akışı içinde her bireyin belirli zamanlarda üzüntü, öfke, kaygı, endişe, çaresizlik gibi olumsuz duyguların yaşaması normaldir. Psikolojik dayanıklılık bu duygularla en etkili biçimde başa çıkmayı kolaylaştıran bir özelliktir. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili bilinmesi gereken en önemli şeylerden biri de öğrenilebilir olduğudur. Uygun ve tutarlı bir yaklaşımla çocuklarda psikolojik dayanıklılık becerisi geliştirilebilir.

Bu proje kapsamında yapılan grup çalışmalarında çocuklar, psikolojik dayanıklılıklarını artırmak için yetişkinlerden neler beklediklerini ifade etme olanağı buldular.

Neler mi söylediler?  
İşte çocuklardan yetişkinlere bazı mesajlar:



Önemli olaylar olduğunda, örneğin bir yakınımızı kaybettiğimizde duygularımız hakkında konuşmak bize iyi geliyor. Bu sayede yetişkinlerin duygularını öğrenmiş oluyoruz. Bize sadece ne yapmamız gerektiğini söylemeyin. Duygularımızı da anlamaya çalışın.

Bazen kendimizi iyi hissetmediğimiz zamanlar oluyor. Üzülebiliriz. Belki ağlayabiliriz. Böyle durumlarda anlayış bekliyoruz. Bunlar normaldir. Bizi anlamamanızı istiyoruz.

Yaşımıza uygun sorumluluklar almak bizi çok geliştiriyor. Bize yaşımıza uygun sorumluluklar vermenizi istiyoruz.

## Yetişkinlerden ne bekliyoruz?

Kendimizi ümitsiz hissettığımızda bize umut vermenizi istiyoruz.

Zor zamanlarda sizin desteğiniz çok önemli. Paylaşmalarımızın artması bize güven veriyor. Bizimle konuşmanızı istiyoruz.