



STRES YÖNETİMİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ YİRMIİKİNCİ ÜÇ AYLIK ÇALIŞMA RAPORU

(1 Kasım 2019 – 1 Ocak 2020)

Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin 1 Kasım 2019 – 1 Ocak 2020 tarihleri arasındaki çalışmaları, Merkez Yönetmeliği'nin 9. maddesinin (n) bendine uygun olacak şekilde, Rektörlüğümüze sunulmak üzere aşağıda özetlenmiştir.

BİLİMSEL ÜRETİME İLİŞKİN FAALİYETLER

- Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi olarak 2019 Aralık ayı içerisinde, 11 Ocak 2020 tarihinde başlatılmak üzere 'Bilgece farkındalık (mindfulness) temelli kayıp ve yas kuramsal eğitimi' başlıklı eğitim duyurusuna çıkmıştır. Eğitim içeriği, kayıp ve yas olgusu ile çalışan sağlık profesyonellerine (psikologlar, rehberlik ve psikolojik danışmanlar, hemşireler, sosyal hizmet uzmanları) yöneliktir. Ancak yeterli başvuruya ulaşılamadığından eğitim süreci başlayamamıştır. Eğitim bir sonraki tarihe ertelenmiştir. Duyurumuz aşağıdadır.
- Uzm. Psk. Didem Sevük 2019-2020 Güz döneminde;
 - Başkent Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'ne; PSK100 Genel Psikoloji,
 - Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ne; PSK446 Kayıp ve Yas Süreçleri ve PSK 457 Bilişsel Davranışçı Terapiler,
 - Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı içerisinde de PSK559 Kişilerarası Nörobiyoloji ve Psikoterapi ve PSK592 Psikoterapi Süpervizyonu I derslerini vermek üzere görevlendirilmiştir.
- 13 Aralık 2019 tarihinde Başkent Üniversitesi Avni Akyol Konferans Salonu'nda merkez uzmanları ile 2 saat 15 dakika süren **Kişilerarası Nörobiyoloji Perspektifinden Psikoterapi** adlı panel gerçekleştirilmiştir. Panel ücretsiz olarak ilgilenen tüm katılımcılara açık bir şekilde sunulmuştur. Panele katılımın sağlanabilmesi için panel duyuruları bölüm panolarına asılmış ve sosyal medya hesaplarından düzenli bir şekilde afiş paylaşımı yapılmıştır. Doç. Dr. Okan Cem Çirakoğlu moderatörlüğüyle birinci oturumda Uzm. Psk. Didem Sevük tarafından Kişilerarası Nörobiyoloji Yaklaşımının Kuramsal Temelleri ve Psikoterapi adlı sunum, ikinci oturumda ise Dr. Esra Güven tarafından Sistem Yaklaşımı ve Kişilerarası Nörobiyoloji Etkileşimi başlıklı sunum yürütülmüştür. Toplam 145 katılımcının 26'sı dışarıdan 119'sı ise öğrencilerden oluşmaktadır. Panel hakkında geri bildirim almak üzere bir ölçek çalışması yapılmıştır. Çoğaltılan ölçekler 100 katılımcıya ulaştırılmıştır. Katılımcıların 81 tanesi ölçekleri tamamlamıştır.



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ



STRES YÖNETİMİ
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Ölçek ve değerlendirmesi aşağıdadır.

TOPLUMUN GEREKSİNİMLERİNE YANIT VERMEYE YÖNELİK FAALİYETLER

- Uzm. Psk. Didem Sevük, 13 Ocak 2020 tarihinde Altındağ Belediyesi Güneşevler Kadınlar Eğitim Kültür Merkezi'nde Stres'le Nasıl Başa Çıkılır? isimli bir seminer vermiştir.
- Öğr. Gör. Özlem Kahraman Erkuş, 27 Kasım 2019 tarihinde Kanal B'de yayınlanan "Günce" programında "mevsim geçişlerinin psikolojimiz üzerine etkisi" konusunda psikolojik değerlendirmelerde bulunmuştur.
- Öğr. Gör. Özlem Kahraman Erkuş, 18 Aralık 2019 tarihinde Arjantin İlkokulu'nda "ilkokul çocuklarında stres yönetimi ve öfke kontrolü" konusunda psikolojik değerlendirmelerde bulunmuştur.