



## STRES YÖNETİMİ ARAŞTIRMA VE UYGULAMA BİRİMİ

### DÖRDÜNCÜ ÜÇ AYLIK ÇALIŞMA RAPORU

(27 Nisan 2015-27 Temmuz 2015)

Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nin 27 Nisan 2015-27 Temmuz 2015 tarihleri arasındaki çalışmaları, Birim için hazırlanmış yönergenin 9. maddesinin (m) bendine uygun olacak şekilde, Rektörlüğümüze sunulmak üzere aşağıda özetlenmiştir.

#### BİLİMSEL ÜRETİME İLİŞKİN FAALİYETLER

- Türkiye-ABD ikili işbirliği imkânlarının geliştirilmesi kapsamında ve TÜBİTAK ile National Institute of Health (NIH) çalışmaları doğrultusunda, iki ülke arasında bilimsel ve teknolojik işbirliğini geliştirmeyi hedefleyen ortak araştırma projeleri geliştirme ve işbirliğinde, ortak öncelikli alanlar belirlemeye yönelik, sağlık alanında araştırma yapan Kamu Kurum/Kuruluşları veya üniversiteler tarafından yurtiçinde düzenlenecek çalıştaylar için “2223-D - İşbirliği ve Öncelikli Alanlarla İlgili Etkinlik Düzenleme Desteği” başlığı altında, destek verileceği duyurulmuştur. Bu kapsamda Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi olarak 17-18 Ekim 2015 tarihlerinde “Diyabet hastalarında Farkındalık ve Gevşeme Temelli Stres Yönetimi Uygulamalarının Tanıtılması” konulu bir çalıştay düzenlenmesi planlanmıştır. Bu çerçevede gerekli hazırlıklar tamamlanmış TÜBİTAK' a başvuru gerçekleştirilmiştir ve çalıştay önerimiz kabul edilmiştir. Kabul yazımız Ek I' de dir.

#### • ÖĞRENMEYİ MÜKEMMELLEŞTİRMEYE YÖNELİK FAALİYETLER

Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi, bir anlamda Psikoloji Bölümü'nün, uygulama laboratuvarı olarak da düşünüldüğünden, birim bünyesinde sürdürülen uygulamaları izlemek ve bu uygulamalara usta-çırak ilişkisi içerisinde katkıda bulunmak üzere, 10 Haziran -10 Temmuz 2015 Yaz dönemi süresi içinde, beş stajyer öğrenci kabul edilmiştir. Öğrencilerimiz niyet mektuplarına, ders ortalamalarına ve mülakattaki performanslarına göre değerlendirilmiştir. Staj yapmaya hak kazanan öğrenciler 150 saatlik ( 60 saat kuramsal, 90 saat süpervizyonlu



uygulama) bir eğitimden geçmişlerdir. Bu eğitim süresi içerisinde öğrencilerimizin bazı becerileri kazanmaları hedeflenmiştir. Aşağıda staj sonunda kazandırılması hedeflenen beceriler sıralanmıştır.

- Bir buçuk saatlik 'Stres Yönetimi Tanıtım Semineri' sunmak
- 'Gevşeme Egzersizi Uygulaması' yaptırmak
- Bir bilgece farkındalık egzersizi olan 'Beden Tarama' egzersizi yaptırmak.
- Bir bilgece farkındalık egzersizi olan 'Nefese Odaklanma' egzersizi yaptırmak.
- Bilimsel makale sunmak

Ayrıca program sonunda stajyer öğrencilerimiz öğrendikleri becerileri göstermeleri amacıyla sınava girmişlerdir. Tüm öğrencilerimiz hedeflenen becerileri edinirken yapılan staj sınavını da başarıyla tamamlayarak 'Katılım Belgesi' almaya hak kazanmışlardır. Verilen katılım belgesi örneği Ek II ' de dir.

## • TOPLUMUN GEREKSİNİMLERİNE YANIT VERMEYE YÖNELİK FAALİYETLER

### Stres ve Yönetimi Üzerine Seminerler

- Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi tarafından 27 Nisan 2015-23 Haziran 2015 tarihleri arasında her Salı (13: 00-15: 00) ve Perşembe (10:00-12:00) günü Ankara Hastanesi Prof. Dr. Hasan Telatar konferans salonunda katılımcıların ücretsiz olarak izleyebileceği toplam 9 tanıtım semineri (Perşembe günleri) ve toplam 8 Özel Konulu seminer (Salı günleri) düzenlenmiştir. Seminerlerimizin konusu ve gerçekleştiren kişiler aşağıdaki listede verilmiştir. Afişlerimiz Ek III' de dir.

Tarih	Seminer Yürütücüsü
28 Nisan 2015 Salı	Konu: <b>Diyabet ve Stres</b> Sunan: Doç. Dr. Okan Cem Çirakoğlu (Diğer Görevliler; Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin, Arş. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevik )



30 Nisan 2015 Perşembe	Konu: <b>Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri</b> Sunan: Arş. Gör. Dilay Eldoğan (Süpervizör; Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu, Diğer Görevliler; Uzm. Psk. Didem Sevik )
5 Mayıs 2015 Salı	Konu: <b>Cinsel İşlev Bozuklukları ve Stres</b> Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevik (Diğer Görevliler; Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin, Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu, Arş. Gör. Dilay Eldoğan )
7 Mayıs 2015 Perşembe	Konu: <b>Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri</b> Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevik (Süpervizör; Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu, Diğer Görevliler; Arş. Gör. Dilay Eldoğan)
12 Mayıs 2015 Salı	Konu: <b>Tiroid Hastalıkları ve Stres</b> Sunan: Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu (Diğer Görevliler; Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin, Arş. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevik)
14 Mayıs 2015 Perşembe	Konu: <b>Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri</b> Sunan: Arş. Gör. Dilay Eldoğan (Süpervizör; Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu, Diğer Görevliler; Uzm. Psk. Didem Sevik )
26 Mayıs 2015 Salı	Konu: <b>Kalp Damar Hastalıkları ve Stres</b> Sunan: Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin (Diğer Görevliler; Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu, Arş. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevik)
28 Mayıs 2015 Perşembe	Konu: <b>Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri</b> Sunan: Arş. Gör. Dilay Eldoğan (Süpervizör; Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu, Diğer Görevliler; Uzm. Psk. Didem Sevik )
2 Haziran 2015 Salı	Konu: <b>Cilt Hastalıkları ve Stres</b> Sunan: Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu (Diğer Görevliler; Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin, Arş. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevik)
4 Haziran 2015 Perşembe	Konu: <b>Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri</b> Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevik (Süpervizör; Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu, Diğer Görevliler; Arş. Gör. Dilay Eldoğan)
9 Haziran 2015 Salı	Konu: <b>Gastrointestinal Hastalıklar ve Stres</b> Sunan: Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu (Diğer Görevliler; Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin, Arş. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevik)
11 Haziran 2015 Perşembe	Konu: <b>Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri</b> Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevik (Süpervizör; Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu, Diğer Görevliler; Arş. Gör. Dilay Eldoğan)



16 Haziran 2015 Salı	Konu: <b>Hasta Yakını Olmak ve Yaşanan Stres</b> Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevük (Diğer Görevliler; Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin, Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu, Arş. Gör. Dilay Eldoğan, )
18 Haziran 2015 Perşembe	Konu: <b>Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri</b> Sunan: Arş. Gör. Dilay Eldoğan (Süpervizör; Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu, Diğer Görevliler; Uzm. Psk. Didem Sevük )
23 Haziran 2015 Salı	Konu: <b>Ağrı ve Stres</b> Sunan: Uzm. Psk. Ezgi Fırat (Diğer Görevliler; Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin, Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu, Arş. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevük )
25 Haziran 2015 Perşembe	Konu: <b>Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri</b> Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevük (Süpervizör; Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu, Diğer Görevliler; Arş. Gör. Dilay Eldoğan)

- Hastanemiz tanıtımına yönelik 3 üç ayda bir yayınlanan "Sağlıkta Adres Başkent " isimli dergi için 'Stres' makalesi Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin tarafından hazırlanmıştır. Dergiye gönderilen yazımız Ek IV' de dir.
- Hastanemiz tanıtımına yönelik 3 üç ayda bir yayınlanan "Sağlıkta Adres Başkent "isimli dergi için ' İnfertilite ve Stres' makalesi Uzm. Psikolog Didem Sevük tarafından hazırlanmıştır. Dergiye gönderilen yazımız Ek V' de dir.
- Stres ve fizyolojik hastalıkların ilişkisine yönelik yapılan özel konulu seminerlerden birer derleme makalesi yazılmasına ve bu makalelerin en geç Aralık 2015 tarihine kadar tamamlanmasına karar verilmiştir. Son 20 yılda yapılan konuya ilişkin araştırmaların yer aldığı söz konusu 'derleme' makalelerinin Birim üyelerine göre dağılımı ve Birim üyelerinin üzerinde çalıştıkları makalelerin tamamlanmasına ilişkin belirttikleri tarih aşağıdaki gibidir: Makaleler uluslararası



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
ANKARA HASTANESİ



STRES YÖNETİMİ  
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA BİRİMİ

PsycINFO indeksinde listelenen 'Türk Psikoloji Yazıları' dergisine gönderilmesi hedeflenmektedir.

- Kalp Damar Hastalıkları ve Stres – Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin (Aralık)
- Cilt Hastalıkları ve Stres – Doç Dr. Okan Cem Çırakoğlu (Ekim)
- Gastrointestinal Sistem ve Stres – Arş. Gör. Dilay Eldoğan (Kasım)
- Üreme ve Stres - Klinik Psk. Didem Sevük (Kasım)
- Ağrı ve Stres – Psk. Ezgi Fırat (Kasım)