



## STRES YÖNETİMİ ARAŞTIRMA VE UYGULAMA BİRİMİ

### ALTINCI ÜÇ AYLIK ÇALIŞMA RAPORU

(29 Ekim 2015-29 Ocak 2016)

Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nin 29 Ekim 2015-29 Ocak 2016 tarihleri arasındaki çalışmaları, Birim için hazırlanmış yönergenin 9. maddesinin (m) bendine uygun olacak şekilde, Rektörlüğümüze sunulmak üzere aşağıda özetlenmiştir.

### ÖĞRENMEYİ MÜKEMMELLEŞTİRMEYE YÖNELİK FAALİYETLER

#### Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi Staj Programı

- 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, psikoloji öğrencilerine yönelik, Kasım 2015-Mayıs 2016 tarihleri arasında gerçekleştirilecek bir staj programı planlanmıştır. Türkiye'deki (22 öğrenci) ve yurtdışındaki (1 öğrenci) üniversitelerin psikoloji bölümlerinden toplam 23 öğrenci staj programına başvurmuş, bu öğrenciler arasından akademik ortalamaları ve niyet mektupları değerlendirmeleri dikkate alınarak altı stajyer öğrenci staj yapmaya hak kazanmıştır.

Kuramsal bilgi ve süpervizyon içeren eğitimleri halen devam eden öğrencilerimiz şimdiye kadar çeşitli konularda araştırma makalesi sunumu gerçekleştirmişlerdir. Sunumların başlıkları aşağıdaki tabloda sıralanmıştır.

Makale Sunumları
HPA aksinin düzenlenmesi, kronik stres ve enerji: Beyindeki ağların rolü (Regulation of the hypothalamo -pituitary- adrenal axis, chronic stress and energy: the role of brain Networks)
Kardiyovasküler sistem (Cardiovascular system)
Bağışıklık sistemi aktivasyonunun davranışsal, duygusal ve bilişsel sonuçları (Behaviour, emotional and cognitive sequelae of immune system activation )
Stres ve destek süreçleri



(Stress and support processes)
Strese verilen sosyal tepki: Korumaya, Birlikte Hareket Et Modeli (Social Responses to stress: The tend -and- befriend model)
Stres ve İş Ortamı (Stress and The Workplace)
Modern örgütlerde stresin zorlayıcıları (The Challenge of Stress in Modern Organizations)
Sosyo-ekonomik statü ve stres (Socioeconomics Status and Stress)
Değerlendirme ve duyguların baş etme ve uyumdaki rolü (The Role of Appraisal and emotion in coping and adaptation)
Strese uyumda duygu dinamiği (The Dynamic of Emotion in Adaptation to Stress)
Kişilik ve stres: Maruz bırakma, tepkisellik, iyileşme ve yenilenmede bireysel farklılıklar (Personality and Stress: Individual Differences in Exposure, Reactivity, Recovery and Restoration)
Cinsiyet: Stres faktörüne maruz kalma ile olan ilişkisi, bilişsel değerlendirme/baş etme süreçleri, stres tepkisi ve sağlığa sonuçları (Gender: its relationship to stressor exposure, cognitive appraisal/coping processes, stress responses, and health outcomes)
Stresle Baş Etme ve Yetişkin Gelişimi (Stress coping and adult development)
Egzersiz ve Stres Azaltma (Exercise and stress reduction)
Kronik hastalarda stres azaltma (Stress reduction in chronically patients)

## TOPLUMUN GEREKSİNİMLERİNE YANIT VERMEYE YÖNELİK FAALİYETLER

### • Stres ve Yönetimi Üzerine Seminerler

Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi tarafından 16 Şubat-7 Haziran 2016 tarihleri arasında 2 haftada bir Salı (13:00-15:00) günleri ücretsiz Stres Yönetimi Tanıtım Seminerleri gerçekleştirilmesi planlanmıştır. Seminere katılımın sağlanabilmesi için seminer duyuruları her hafta hastane birim panolarımıza asılacak,



hastane duyuru ekranında yayınlanan videoya afişimiz eklenecektir. Ayrıca seminer duyurularımızın her hafta facebook ve web adresimizden paylaşılması planlanmıştır. Seminerlerimizin konuları ve gerçekleştirecek kişiler aşağıdaki listede verilmiştir.

Tarih	Seminer Yürütücüsü ve Seminerin Konusu
16 Şubat 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri</b> Sunan: Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük
01 Mart 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri</b> Sunan: Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük
15 Mart 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri</b> Sunan: Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük
05 Nisan 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri</b> Sunan: Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük
19 Nisan 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri</b> Sunan: Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük
24 Mayıs 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri</b> Sunan: Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük

Stres Yönetimi Tanıtım Seminerleri dışında 15 günde bir olmak üzere Salı günleri saat 13:00'de 'Stres ve Sağlığımız' temalı seminerler dizisi planlanmıştır. Bu seminerler, stresin doğası ve belirli hastalıklar arasındaki ilişkiler hakkında topluma bilgi vermeyi amaçlamaktadır. Bu seminerlerden bazılarının içeriği hasta yakınları ya da hamileler gibi özel gruplara özgü olarak tasarlanmıştır. Her seminerin sonunda katılımcılarla birlikte bir gevşeme egzersizi uygulaması yapılması planlanmıştır. Seminerlerimiz, Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi, Prof. Dr. Hasan Telatar Konferans Salonu'nda ücretsiz ve herkese açık olarak düzenlenecektir. Seminerlerimizin konusu ve gerçekleştirecek kişiler aşağıdaki listede verilmiştir.

Tarih	Seminerler Dizisi
23 Şubat 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Stres ve Metabolik Sendrom</b> Sunan: Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin
08 Mart 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Kanser ve Stres</b> Sunan: Öğr. Gör. Dilay Eldoğan
22 Mart 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Genler ve Stres</b> Sunan: Yrd. Doç. Dr. Aslıhan Gevrekci
29 Mart 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Hamilelikte Stresin Etkileri</b> Sunan: Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin



12 Nisan 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Cilt Hastalıkları ve Stres</b> Sunan: Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu
26 Nisan 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Ağrı ve Stres</b> Sunan: Nöropsikolog Ezgi Fırat
03 Mayıs 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Cinsel İşlev Bozuklukları ve Stres</b> Sunan: Uzm. Klinik Psikolog Didem Sevük
10 Mayıs 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Depresyon ve Stres</b> Sunan: Öğr. Gör. Dilay Eldoğan
17 Mayıs 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Kayı ve Stres</b> Sunan: Uzm. Klinik Psikolog Didem Sevük
31 Mayıs 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Gastrointestinal Hastalıklar ve Stres</b> Sunan: Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin
07 Haziran 2016, Salı, 13:00-15:00	Konu: <b>Hasta Yakını Olmak ve Yaşanan Stres</b> Sunan: Uzm. Klinik Psikolog Didem Sevük

#### • Stres Yönetimi Psiko eğitim Programı

Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi, 5 Ocak 2016 ve 15 Mart 2016 tarihleri arasında gerçekleştirilecek, özel bir "**Stres Yönetimi Psiko eğitim Programı**" planlamıştır. Program bir grup uygulamasını kapsamaktadır. Söz konusu bu grup uygulaması, her Salı 15:30-18:00 saatleri arasında gerçekleşecek ve toplam 8 hafta sürecektir. Uygulamanın etkililiği, katılımcılara verilecek olan ön-test/son-test ölçümleriyle değerlendirilecektir. Bir kişi için uygulamadan alınacak ücret, Rektörlük Makamı'nın da onayı ile sekiz haftanın toplamı için (25 saat), 400TL olarak belirlenmiştir. Grup 9 hasta ile yürütülmektedir.

- Başkent Üniversitesi Kazan Meslek Yüksek Okulu ve Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi yönetimi olarak 20.10.2015 tarihinde Kazan Kaymakamlığı'na yapılan ziyaret sonucunda, Üniversitemiz ve Kazan Kaymakamlığı işbirliğiyle, Yükseköğretime Geçiş Sınavı (YGS) ve Lisans Yerleştirme Sınavı (LYS)'ye girecek olan lise son sınıf öğrencilerine (12. Sınıf) yönelik "Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma" konulu seminerler düzenlenmesi planlanmıştır. Şimdiye kadar bu seminerlerin 6 tanesi gerçekleştirilmiştir. Seminerlerle ilgili bilgiler aşağıdaki tabloda belirtilmektedir.

Planlanan Tarih	Planlanan Saat	Okul Adı	Kontenjan	Seminer Yürütücüsü ve Seminerin Konusu
03 Aralık 2015	14:00-15:30	Efes Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi	80	Konu: <b>Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma</b> Sunan: Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük
10 Aralık 2015	14:00-15:30	Kazan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	80	Konu: <b>Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma</b> Sunan: Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ



STRES YÖNETİMİ  
ARAŞTIRMA VE UYGULAMA BİRİMİ

17 Aralık 2015	14:00-15:30	Mustafa Hakan Güvençer Anadolu Lisesi	80	Konu: <b>Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma</b> Sunan: Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük
24 Aralık 2015	14:00-15:30	Akıncı Anadolu Lisesi	80	Konu: <b>Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma</b> Sunan: Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük
18 Şubat 2016	14:00-15:30	Gülnaz İbrahim Güngör Tara Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	80	Konu: <b>Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma</b> Sunan: Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük
25 Şubat 2016	14:00-15:30	Kazan Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	80	Konu: <b>Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma</b> Sunan: Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük
03 Mart 2016	14:00-15:30	Fuat Erkmən Anadolu İmam Hatip Lisesi	80	Konu: <b>Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma</b> Sunan: Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük