



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

“ Bilinçli Farkındalık Temelli Beden Tarama Eğitiminin
Diş Hekimliği Fakültesi Öğretim Üyelerinin Beden
Farkındalığı Üzerine Etkisi ”

Proje Kodu: 60805AE6DD843

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

Dr. Öğr. Üyesi Nurdan POLAT SAĞSÖZ
Diş Hekimliği Fakültesi

Araştırmacılar:

Nurgül KARAKURT
Figen ORHAN
Ömer SAĞSÖZ

Haziran, 2021

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz	2
Özet	3
Materyal ve Yöntem	4
Proje Uygulamasına Ait Görseller	5
Sonuçlar	12

ÖNSÖZ

Strese maruz kalan sağlık çalışanlarının yalnız kendi zihinsel veya fiziksel sağlıkları değil, kendilerinden dolayı çalıştıkları sağlık servisinin sağladığı bakım kalitesi de etkilenir. Sağlık sektöründe mesleki çalışma süresi uzundur. Zor alışma koşulları vardır. Potansiyel olarak tehlikeli hastalıklara ve insani sıkıntılara maruz kalınmaktadır. Aynı zamanda insan yaşamını etkileme sorumluluğunu yüklemektedir. Tüm bunlara bakıldığında sağlıkla ilgili meslekler yüksek derecede stresli olarak tanımlanmaktadır.

Bilinçli farkındalık temelli tedavilerin stres seviyesini önemli derecede azalttığı, anksiyete ve duygu durumuyla ilgili sorunlarda ve hem psikolojik hem de fiziksel sağlık üzerinde olumlu yönde etkili olduğu görölmüştür.

Bilinçli farkındalık eğitimi ile diş hekimlerinin duygu durumlarından farkında olmaları ve iş stresini daha iyi yönetebilmeleri sağlanabilir. Bu ve benzeri desteklerle diş hekimleri fiziksel ve psikolojik sağlıklarını en iyi şekilde korumalı, sağlık sorunları yaşamaya başladıklarında gerekli önlemleri almalıdırlar. Diş hekimliği faköltesi öğrencilerine ileride yaşayabileceği meslek hastalıkları ve bunlardan korunma yolları öğretilmelidir. Çalışmada diş hekimliği faköltesi öğretim üyelerine bilinçli farkındalık eğitimi verilmiş ve vücut farkındalığına etkisi değerlendirilmiştir.

ÖZET

Yapılan çalışmalarda diş hekimliğinin, çalışma koşullarından dolayı diğer mesleklere göre daha stresli olduğu öne sürülmüştür. Diş hekimlerinin sağlıklarını etkileyen alışkanlıkların, iş stresi üzerinde etkileri vardır. Yüksek iş stresinin; egzersiz azlığı, az uyku uyuma, alkol ve sigara kullanma ve düzensiz yemek yeme alışkanlıkları ile ilişkisi bulunmaktadır. Diş hekimleri tarafından en fazla rapor edilen minör rahatsızlıklar; sinirlilik, gerginlik, moral bozukluğu, baş ağrısı, uyuma güçlüğü ve sebepsiz yorgunluğun iş stresiyle alakası olduğu belirtilmiştir. Bilinçli farkındalığın duygu durumunu yönetme, özellikle iş stresini yönetme anlamında faydalı olacağı düşünüldüğünden, diş hekimliği fakültesi öğretim üyelerine bilinçli farkındalık (mindfulness) eğitimi verilecek ve eğitimin beden farkındalığı üzerine etkisi değerlendirilecektir.

Anahtar Kelimeler: Diş hekimliği, bilinçli farkındalık, beden farkındalığı

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje ekibi tarafından 17.06.2021 tarihinde Atatürk Üniversitesi hobi bahçelerinde gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

Projenin uygulanması için gerekli materyaller, proje başvuru sürecinde belirlendiği gibi <https://www.decathlon.com>, <https://www.bkm.com>, <https://www.kitapyurdu.com> internet sitesi üzerinden sipariş edilmiştir. Bu kapsamda kitaplar ve matlar kargo ile teslim alınmıştır.

Çalışmanın Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklendiği belirtilmiş ve hediyeler takdim edilmiştir. Açık havada bilinçli farkındalık eğitimi tamamlanmış ve sonrasında hocalarımıza iyi oluş ölçeği içeren anketler yapılmıştır. Bununla birlikte kontrol grubuna dahil edilen hocalarımıza da anket uygulanmış ve kitapları takdim edilmiştir.

PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER



Proje materyallerinin teslim alınması



Kontrol ve deney gruplarına dağıtılan kitaplar



Projenin uygulandığı ortam, Atatürk Üniversitesi Hobi Bahçeleri



Mindfulness eğitimi veren hocamız, Nurgül Karakurt



Eğitim esnasından bir kare



Projemize destek veren kıymetli hocalarımız



Eğitim sırasında hocalarımız

SONUÇLAR

Strese maruz kalan sağlık çalışanlarının yalnız kendi zihinsel veya fiziksel sağlıkları değil, kendilerinden dolayı çalıştıkları sağlık servisinin sağladığı bakım kalitesi de etkilenir. Sağlık sektöründe mesleki çalışma süresi uzundur. Zor çalışma koşulları vardır. Potansiyel olarak tehlikeli hastalıklara ve insani sıkıntılara maruz kalınmaktadır. Aynı zamanda insan yaşamını etkileme sorumluluğunu yüklemektedir. Tüm bunlara bakıldığında sağlıkla ilgili meslekler yüksek derecede stresli olarak tanımlanmaktadır.

Bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramı meditasyon gibi farkındalık geliştirme uygulamalarını ve bilinçli farkında olma durumu gibi psikolojik bir süreci anlatmak için kullanılmaktadır. Bilinçli farkındalık bireyin dikkatini şimdiki zamana getirerek içinde bulunduğu anda olanları, içsel deneyimlerini ve dış dünyayı yargısız bir biçimde kabul etmesi olarak da tanımlanmaktadır.

Bilinçli farkındalık tepkisel olmayı engeller. Kişiler genellikle önceki koşullanmalarının etkisiyle yaşadıkları durumlara otomatik tepkiler verirler. Bilinçli farkındalık yaşantılara tepki vermeyi değil de yanıt vermeyi sağlar. Aynı zamanda bilinçli farkındalık sadece zihne değil kalbe de ait olduğu için açık yüreklilikle davranmayı ve deneyimlere şefkatle, samimiyetle yaklaşmayı içerir.

Bilinçli farkındalık meditasyonlarında dikkat nefes alıp vermeye, bedende ortaya çıkan duyumlara, düşünce ve duygulara yönlendirilir ve bunlar yargısız bir kabulde gözlemlenir. Bu uygulamalarda nefes egzersizleri önemli bir yer kaplamaktadır. Farkındalık uygulamaları yaparken kişi rahat edeceği bir yerde sessizce oturarak dikkatini nefes alış verişine getirir. Burada amaç kişinin “şu an”da kalmasını sağlamaktır. Bu durum stresi hafifletir, öz-denetimi artırır. Nefese odaklanmak sürekli bir biçimde nefes alıp vermeyi düşünmek değil sadece nefesteki değişimlerin farkına varmaktır.

Bilinçli farkındalık temelli tedavilerin stres seviyesini önemli derecede azalttığı, anksiyete ve duygu durumuyla ilgili sorunlarda ve hem psikolojik hem de fiziksel sağlık üzerinde olumlu yönde etkili olduğu görülmüştür.

Anksiyete; nefes darlığı, çarpıntı, aşırı terleme gibi fizyolojik belirtiler ve huzursuzluk, sıkıntı, aniden çok kötü bir şey olacmış hissi ile karakterize bir duygulanımdır. Normal gelişim sürecinde kişilerin tehdit ve tehlikelere yönelik önlem almalarını sağladığı için belirli ölçüdeki anksiyete normal kabul edilir. Anksiyete süregelen hale gelmiş, kişinin işlevselliğini bozan, mesleki hayatını olumsuz olarak etkileyen, sosyal ilişkilerinde bozulmalara neden olan düzeydeyse anksiyete bozukluğu olarak değerlendirilir.

Bilinçli farkındalık eğitimleri ile dış hekimlerinin duygu durumlarından farkında olmaları ve iş stresini daha iyi yönetebilmeleri sağlanabilir. Bu ve benzeri desteklerle dış hekimleri fiziksel ve psikolojik sağlıklarını en iyi şekilde korumalı, sağlık sorunları yaşamaya başladıklarında gerekli önlemleri

almalıdır. Diş hekimliği fakültesi öğrencilerine ileride yaşayabileceği meslek hastalıkları ve bunlardan korunma yolları öğretilmelidir. Çalışmada diş hekimliği fakültesi öğretim üyelerine bilinçli farkındalık eğitimi verilmiş ve vücut farkındalığına etkisi değerlendirilmiştir. Olumlu dönüşler alınmıştır. Bu tür eğitimlerin daha sık yapılması hem öğretim üyelerimizi mutlu edecek hem de onlara stresle baş edebilme ve anda kalabilme yeteneği kazandıracaktır. Farklı gruplarla farklı eğitimler planlamaktayız. Projemizi destekleyerek böyle bir eğitim hizmeti sunmamızı sağlayan Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi'ne teşekkür ederiz.