



**T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

**TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ**

**Öz Bakım Öz Güven!  
Öz Güven Özgürlük Demektir!**

Proje No: 6094EC74D0306

**SONUÇ RAPORU**

**Danışman**

Doç. Dr. Nazlı HACIALİOĞLU

**Proje Yürütücüsü**

Arş. Gör. Dr. Süheyla YARALI

Hemşirelik Fakültesi

**Araştırmacılar**

Sümeyye KASAPOĞLU

Merve Nur EGE

Melike KELEŞ

Ağustos-2021

**ERZURU**

## ÖNSÖZ

Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü hijyen olarak tanımlanmaktadır. Hijyen konularından biri olan kişisel hijyen ise bireyin sağlığını sürdürmek için yaptığı “Öz Bakım” uygulamalarını içermektedir. Sağlıklı bir yaşam için vücudun deri, saç, ayak, ağız ve diş gibi kısımlarının bakım ve temizliği ile ayakkabı, giysi gibi eşyaların uygunluğuna ve temizliğine önem verilmesi gerekmektedir. Sağlık alışkanlıklarının büyük bir kısmı çocukluk ve gençlik yıllarında kazanılmaktadır. Çocuk yaşlarda anne, baba ve öğretmenler tarafından çoğu zaman bizzat yapılarak öğretilen temizlik uygulamalarını, çocukluktan sonra bireyin kendisi tarafından yapılması beklenmektedir. Özellikle ergenlikle birlikte bağımsız olmaya çalışan çocuk öz bakımını kendisi yapmak istemektedir. Ergenlik döneminde hormonların etkisiyle koltuk altı ve kasık bölgesinde tüylenmeler, akne gibi cilt problemleri, terlemede artış, kız çocuklarında menstruasyon gibi değişikliklerden dolayı hijyen çok daha önemli hale gelmektedir. Çocuklarda öz bakım iyi olursa enfeksiyon gibi olası sağlık sorunları önlendiği gibi özgüven duygusu da artacak ve çocuklar kendilerini daha özgür hissedecektir. Çocuklarda öz bakım sorunu özellikle sosyoekonomik seviyesi düşük okullarda ele alınması gereken önemli bir konulardan biridir. Bu nedenle adölesan dönemdeki kadın öğrencilere kişisel genital ve menstürel hijyenin önemini kavratmak ve bu konuda farkındalık oluşturularak olumlu davranış kazandırmak gereklidir. Buradan hareket edilerek kadın öğrencilere özellikle genital ve menstürel hijyene yönelik eğitim verilmesi, bu alanda gerekli olan malzemenin sağlanması olumlu davranış geliştirmede önemli katkı sağlayacaktır. Konuya yönelik hazırlanan proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından desteklenmiş ve başarıyla tamamlanmıştır.

## ÖZET

Bu proje sosyoekonomik durumu diğer yerlere göre çok düşük olan, Erzurum Cumhuriyet Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde uygulanmıştır. Projede adölesan dönemdeki kadın öğrencilere öz bakımın önemini kavratmak, bu konuda farkındalık oluşturmak ve olumlu davranış değişikliği kazandırmak ve uymaları gereken kurallar hakkında eğitim vermek ve aldıkları bilgileri uygulayabilmeleri için gereksinim duydukları malzemeleri temin etmek amaçlanmıştır. Projenin amacı doğrultusunda okul müdürü ve öğretmenlerin onayları alınarak kadın öğrencilerle konuşulmuş ve öz bakıma yönelik eğitim gereksinimleri öğretmenlerin de yardımı ile belirlenmiştir. Kadın öğrencilerin özellikle menstürasyon konusunda eğitime ihtiyaç duydukları; öz bakımları için gerekli olduğu halde ekonomik yetersizlikler nedeniyle hijyenik pet, diş fırçası ve diş macunu gibi malzemeleri alamadıkları yine öğretmenler aracılığı ile saptanmıştır. Söz konusu öz bakım ürünlerinin alınması proje kapsamında değerlendirilmiştir. Ürünlerin fiyat araştırması yapılmış ve faturalandırılmıştır. Proje 17.05.2021 tarihinde yazılarak Toplumsal Duyarlılık Merkezi Başvuru Sayfasına yüklenmiştir. Proje onaylandıktan sonra 25.06.2021 tarihinde proje bütçesi proje danışmanının hesabına yatırılmıştır. Alınması planlanan ürünler Toplumsal Duyarlılık Merkezi tarafından desteklendiğini gösteren etiketlerle alınmıştır. Yüz yüze yapılması düşünülen eğitim, pandemi nedeniyle 05 Temmuz/4 Ağustos 2021 tarihinde zoom üzerinden online olarak gerçekleştirilmiştir. Eğitimler teorik bilgi, öz bakım ve hijyen kurallarını içeren animasyon videoları ve soru cevap bölümlerinden oluşmuştur. Eğitim bittikten sonra alınan malzemeler kadın öğrenciler (yedili gruplar halinde) okullarına çağrılarak teslim edilmiştir. Okulun yönetimine projenin “Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Merkezi Uygulama ve Araştırma Merkezi” tarafından gerçekleştirildiği söylenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Kadın Adölesan, Öz bakım, Eğitim

## **MATERYAL VE YÖNTEM**

### **Araştırmanın Türü**

Bu araştırma Toplumsal Destekli Araştırma Projesidir.

### **Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman**

Proje 05.07.2021-04.08.2021 tarihleri arasında Erzurum Cumhuriyet Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde yürütülmüştür.

### **Öz Bakım Öz Güven! Öz Güven Özgürlük Demektir! Projesini Uygulama**

Proje Erzurum Cumhuriyet Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürlüğünden onay alınarak, belirlenen ihtiyaçlar doğrultusunda planlanmıştır. Proje adı geçen okuldaki kadın öğrencilerle zoom üzerinden gerçekleştirilmiştir. Projenin planlama sürecinde halk sağlığı hemşireliği uygulamasında olan iki öğrenci ve halk sağlığı hemşireliği alanında yüksek lisans yapan bir öğrenci (3 kişi) tarafından öğrencilere yönelik öz bakım ve kişisel hijyen konularını içeren eğitim içerikleri hazırlanmıştır. Eğitimler proje yürütücüsü ve yüksek lisans öğrencisi Sümeyye KASAPOĞLU tarafından online olarak verilmiştir. Eğitimde arka plan olarak Atatürk Üniversitesi logolu “Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi” etiketi kullanılmıştır. Eğitimler 50 dakikalık sunumlarla üç aşamada yapılmıştır. Eğitim bittikten sonra okul yönetiminin yardımıyla öğrenciler yedili gruplar halinde okullarına çağrılarak varsa soruları yanıtlanmış, üzerinde Atatürk Üniversitesi logolu “Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi” etiketli hijyen paketleri kendilerine teslim edilmiştir.

## PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER

Remaining Meeting Time: 03:25 Stop Share

TOPLUMSAL DUYARLIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
Social Awareness Projects Application and Research Center

Please move this window away from

Talking: Süheyla YARALI

# Öz Bakım Öz Güven! Öz Güven Özgürlük Demektir!!!

26

You are screen sharing Stop Share

Please move this window away from

## Ayak Temizliği

TOPLUMSAL DUYARLIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
Social Awareness Projects Application and Research Center

Esra Bingöl

Süheyla YARALI

Sümeyye KASAPOĞLU

Aybike Karatay

Zeynep sude göz...

Leyla tajik

Büşra Kızıloğlu 9...

Hilal çoskun

ZEHRA TURHAN...

Beyzanur Keles

Dileknur Ateş 9A...

Sena YILDIRIM 1...

16





## SONUÇLAR

Proje kapsamında öz bakım ve kişisel hijyene yönelik eğitimler verilmiş, hazırlanan hijyen paketleri lisedeki kadın öğrencilere teslim edilmiştir. Adı geçen lisenin yetkililerine projenin “Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi” tarafından desteklendiği belirtilmiştir.

