

## Türkiye’de Refleksoloji Uygulaması ile İlgili Yapılan Hemşirelik Tezlerinin İncelenmesi: Bir Sistematik Derleme

### Investigation of Nursing Thesis Related with Reflexology Practice in Turkey: A Systematic Review

Zeliha BÜYÜKBAYRAM,<sup>1</sup> Derya BIÇAK AYIK<sup>2</sup>

#### ÖZ

**Amaç:** Bu çalışma, Türkiye’de hemşirelik alanında refleksoloji uygulaması ile ilgili yapılan lisansüstü tez çalışmalarını incelemek amacıyla yapıldı.

**Gereç ve yöntemler:** Sistematik derleme tipinde olan bu çalışmada, 2000-2019 yılları arasında hemşirelik alanında refleksoloji uygulamasının etkinliğini değerlendiren lisansüstü tez çalışmaları incelendi. Çalışmada lisansüstü tezlere ulaşmak için Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanına “refleksoloji”, “refleksoterapi” ve “reflexology” anahtar kelimeleri ile tarama yapıldı. Tarama sonunda 2008-2019 yılları arasında refleksoloji uygulaması ile ilgili 43 teze ulaşıldı ancak 3 tez hemşirelik alanı dışında yapıldığı için çalışma 40 tezin verileri kullanılarak gerçekleştirildi. Tezler yüksek lisans ve doktora tezleri olarak ayrıldıktan sonra kronolojik sıralama yapılarak incelendi. Verilerin analizi için SPSS 22 versiyonu kullanılarak sayısal değerlendirmeler yapıldı.

**Bulgular:** Türkiye’de refleksoloji uygulamasının etkinliğini değerlendiren ilk hemşirelik tezinin 2008 yılında yapıldığı saptandı. Araştırma kriterlerine uyan tezlerden 13’ünün yüksek lisans, 27’sinin ise doktora tezi olduğu ve 36’sının randomize kontrollü deneysel çalışma olduğu, 4’ünün ise yarı-deneysel çalışma olduğu saptandı. Çalışma kapsamına alınan tezlerin hemşirelik programlarına göre dağılımı incelendiğinde; %27.5’inin iç hastalıkları, %25’inin doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği, %22.5’inin hemşirelik anabilim dalı, %10’nun çocuk sağlığı ve hastalıkları, %7.5’inin hemşirelik esasları ve %2.5’inin cerrahi hastalıkları, halk sağlığı ve psikiyatri hemşireliği alanında yapıldığı bulundu.

**Sonuç:** Çalışma kapsamına alınan tezlerin çoğunluğunda refleksoloji uygulamasının kullanım amacına göre etkili olduğu sonuca ulaşılmıştır. Son zamanlarda Türkiye’de refleksoloji uygulaması ile ilgili yapılan çalışma sayısında artış olmasına rağmen uygulamanın etkinliğini kesinleştirmek için büyük örneklem grupları ile daha fazla çalışmanın yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Hemşirelik, Refleksoloji, Tezler

#### ABSTRACT

**Aim:** This study was carried out in order to examine the postgraduate thesis studies on reflexology practice in the field of Nursing in Turkey.

**Method:** In this systematic review study, postgraduate thesis studies evaluating the effectiveness of reflexology practice in nursing between 2000-2019 were examined. In order to reach the postgraduate theses in the study, the National Thesis Center Database was searched with the keywords "reflexology" and "reflexology". At the end of the screening, 43 theses on reflexology application were reached between 2008 and 2019, but since 3 theses were conducted outside the field of nursing, the study was carried out using the data of 40 theses. After the theses were separated as master and doctoral theses, they were analyzed in chronological order. For the analysis of the data, numerical evaluations were made using the SPSS 22 version.

**Results:** It was found that the first nursing thesis evaluating the effectiveness of reflexology practice in Turkey was made in 2008. It was determined that 13 theses were master theses, 27 theses were doctoral

**Geliş Tarihi/Received:**17-09-2020 **Kabul Tarihi/Accepted:**10-11-2020 **Çevrimiçi Yayın Tarihi/Available Online Date:**15-02-2021

<sup>1</sup>Siirt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Siirt, ORCID: 0000-0001-9152-6662, mail: [zeliha\\_bbayram@hotmail.com](mailto:zeliha_bbayram@hotmail.com)

<sup>2</sup>Siirt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Siirt, ORCID: 0000-0003-2366-227X, mail: [deryaabck@gmail.com](mailto:deryaabck@gmail.com)

**Sorumlu yazar/Correspondence:** Dr. Öğr. Üyesi Zeliha BÜYÜKBAYRAM, [zeliha\\_bbayram@hotmail.com](mailto:zeliha_bbayram@hotmail.com)

Cite this article as: Büyükbayram Z, Bıçak Ayık D. Investigation of nursing thesis related with reflexology practice in Turkey. J Health Pro Res 2021;3(1):25-37.

theses, 36 theses were randomized controlled experimental studies, and 4 theses were semi-experimental studies. When the distribution of theses included in the study according to nursing programs is examined; 27.5% of internal diseases, 25% of obstetrics and gynecology nursing, 22.5% of nursing department, 10% of pediatric health and diseases, 7.5% of nursing principles and 2.5% of surgical diseases, public health and in the field of psychiatric nursing.

**Conclusion:** In the majority of the theses included in the study, it was concluded that reflexology application was effective according to the purpose of use. Although the recently increased number of studies related to reflexology treatments in Turkey, more studies are needed with larger sample group to be made to ensure the effectiveness of the application.

**Keywords:** Nursing, Reflexology, Theses

## Giriş

Refleksoloji, el ve ayakların belirli noktalarına yapılan basınç işlemi olup vücudun belirli bölümleriyle ilişkili bir sensör görevi görmektedir (1). Refleksoloji, tamamlayıcı ve alternatif tıbbın bir çeşidi olarak kabul edilmektedir ve refleksologlar vücuttaki her organın avuç içinde, kulaklarda ve ayakların altında karşılık gelen bir yere sahip olduğunu iddia etmektedirler (2,3). Refleksoloji, masajı andıran bir uygulamadır, ancak vücudun iç organlarıyla ilişkili uyarıcı noktaların (genellikle avuç içi ve ayakların altında) bilimi olarak tanımlanmaktadır ve tarihi, antik Çin'de M. Ö.2000 yılına kadar uzanmaktadır (3,4).

Refleksoloji, ağrı veya rahatsızlığın hissedildiği belirli vücut parçaları, sistemler ve organlarla ilişki refleks noktalarına spesifik basınç tekniklerinin uygulanması ile ilgili sınırların ve kan dolaşımının uyarılmasına yol açan bir yöntemdir (5).

Refleksolojinin etki mekanizması tam olarak bilinmemekle birlikte bu konuda farklı teoriler ortaya atılmıştır. Bu teoriler, kapı kontrol teorisi, nöral dürtü teorisi, sempatik-parasempatik teori, sinir reseptörlerini algılama teorisi, laktik asit teorisi ve endorfin teorisidir. Buna göre, refleksolojinin, inaktif kısımları uyararak veya vücudun aşırı aktif kısımlarını baskılayarak vücudun dengesini korumada etkili olduğu belirtilmektedir (5). Tüm bu teorilere göre refleksolojinin etki mekanizması şöyledir; refleks noktalarına yapılan uygulamalar sonucu bir bölgede bloke olan, ağırlaşan veya artış gösteren enerji, denge durumuna gelmekte, kan akımı ve lenf sirkülasyonunda artış sağlanmakta, vücuttaki toksinlerin atılımı kolaylaşarak organ fonksiyonları normale gelmekte ve gelen algısal mesajlar, omuriliğe bağlanan nöronlar aracılığıyla kaslar üzerinde doğrudan etki oluşturmaktadır (6,7).

Refleksoloji müdahalelerinin olumlu sonuçlarının, vücutta iyileştirici etkilere neden olan enerji akışındaki bir artışla ilişkili olduğuna inanılmaktadır (5,8–10). Bu bağlamda refleks noktalarının uyarılması ile periferik ve merkezi sinir sistemi uyarılmaktadır. Sinir sistemi bu mesajları visceral organlara ve salgı bezlerine iletir. Sonuç olarak, enerji serbest kalır ve vücutta dolaşır (5). Artan kan akışı ve nöral stimülasyon sonucu kişide fizyolojik değişiklikler meydana gelerek gevşeme sağlanmaktadır (11).

Birçok çalışmada refleksolojinin anksiyete, stres, gerginlik, depresyon, ağrı, yorgunluk, bulantı kusma ve nöropatiyi azaltmada etkili olduğu, hastalarının kan dolaşımını arttırdığı, uyku kalitesini ve yaşam kalitesini iyileştirdiği bildirilmiştir (1,2,5,7,12–16). Faydalı ve non-invaziv bir yöntem olan refleksoloji hemşireler açısından zaman ve enerji tasarrufu sağladığından dolayı hemşirelik bakımının bir parçası olarak kabul edilmektedir (3,17–20). Ancak buna rağmen Türkiye’de refleksoloji uygulaması hemşireler tarafından yaygın olarak kullanılmamaktadır. Refleksoloji uygulamasının klinik alanda uygulanabilmesi için öncelikle bu alanda akademik çalışmaların yürütülmesi, refleksolojiye yönelik olarak hizmet içi eğitim programlarının gerçekleştirilmesi ile konunun önemi, etkisi ve uygulanabilirliğinin hemşirelere tanıtılması gerekmektedir. Ayrıca refleksoloji uygulamasının etkinliğini, yaygınlığını ve uygulanabilirliğini tespit etmek için mevcut literatürün gözden geçirilmesine ihtiyaç vardır. Bu nedenle bu çalışmanın amacı Türkiye’de hemşirelik alanında refleksoloji uygulaması ile ilgili yapılmış lisansüstü tezleri incelemek ve mevcut tezlerin sonuçlarını analiz ederek hemşirelik uygulamalarına ışık tutmaktır.

## Gereç ve Yöntem

Sistematiik derleme tipinde olan bu çalışma, 2000-2019 yılları arasında hemşirelik alanında refleksoloji uygulamasının yapıldığı tezlere ilişkin bulguları incelemek amacıyla Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanı kullanılarak literatür taraması yapıldı. Tarama Haziran -Temmuz 2020 tarihleri arasında YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanı'na, "refleksoloji", "refleksoterapi" ve "reflexology" anahtar kelimeleri ile yapıldı. Tarama sonucu 2008-2019 yılları arasında refleksoloji uygulaması ile ilgili 44 teze ulaşıldı ancak 3 tez hemşirelik alanı dışında yapıldığı için çalışma 40 tezin verileri kullanılarak gerçekleştirildi. Hemşirelik alanı ile ilgili çalışma kapsamına alınan tezler incelendiğinde 13'ünün yüksek lisans ve 27'sinin doktora tezi olduğu belirlendi. Çalışmaya dahil edilen tezler tarih sırası ile incelendi. Verilerin analizi için SPSS 22 versiyonu kullanılarak sayısal değerlendirmeler yapıldı. Analizler yapıldıktan sonra elde edilen bulgular doğrultusunda tezlerin amacı, örneklem sayısı ve sonuçları özetlendi. Çalışma literatür araştırması olduğu için etik kurul raporu bulunmamaktadır.

### Çalışmaya dâhil edilme kriterleri;

- YÖK Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanında hemşirelik anabilim dallarında 2000-2019 yılları arasında yapılmış olan tezler,
- Tezin başlığında "refleksoloji", "refleksoterapi" veya "reflexology" kelimeleri bulunan tezler,
- Tam metnine ulaşılan lisansüstü tez çalışmaları kapsamına alındı.

### Çalışmanın dışlanma kriterleri;

- Tam metnine ulaşılmayan lisansüstü tez çalışmaları,
- Hemşirelik anabilim dalları dışındaki disiplinler tarafından yapılmış olan tezler çalışmaya dahil edilmedi.

## Bulgular

Bu sistematiik inceleme çalışması sonucunda, 2000-2019 yılları arasında çalışmaya dâhil edilme kriterlerine uyan toplam 40 tez yer almaktadır. Tezlerden 13'ünün yüksek lisans, 27'sinin ise doktora tezi olduğu saptandı (Tablo 1).

Tablo 1. Tezlerin türlerine göre dağılımı

Tez türü	n	%
Yüksek Lisans	13	32.5
Doktora	27	67.5

Hemşirelik alanında refleksoloji uygulaması ile ilgili yapılan ilk tezin doktora tezi olduğu ve 2008 yılında yapıldığı görüldü. Tezlerin çoğunluğunun (n=29) son beş yıl içinde yapıldığı ve 4 tezin yarı deneysel ve 36 tezin randomize kontrollü deneysel çalışma olduğu saptandı (Tablo 2, Tablo 3).

Çalışma kapsamına alınan tezlerin hemşirelik programlarına göre dağılımı incelendiğinde; %27.5'inin iç hastalıkları hemşireliği, %25'inin doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği, %22.5'inin hemşirelik anabilim dalı, %10'nun çocuk sağlığı ve hastalıkları hemşireliği, %7.5'inin hemşirelik esasları ve %2.5'inin cerrahi hastalıkları hemşireliği, halk sağlığı hemşireliği ve psikiyatri hemşireliği alanında yapıldığı bulundu (Tablo 4).

Çalışma sonuçları incelendiğinde, yüksek lisans tezlerinin çoğunluğunun yayımlama yılının 2016 olduğu, tezlerin çoğunluğun çalışma tipinin randomize kontrollü deneysel olduğu ve gruplardaki örneklem sayısının en az 20 olarak alındığı saptandı. Çalışma kapsamında değerlendirilen yüksek lisans tez çalışmalarının sonuçlarına göre refleksoloji uygulamasının semptom yönetiminde etkili bir yöntem olduğu saptandı (Tablo 5).

Çalışmaya dahil edilen doktora tezlerinin çoğunluğunun yayımlama yılının 2015 olduğu, tezlerin çoğunluğunun çalışma tipinin randomize kontrollü deneysel olduğu ve gruplardaki örneklem sayısının en az 15 olduğu saptandı. Çalışma kapsamına alınan doktora tez çalışmalarının sonuçlarına göre; bir çalışma dışında diğerlerinde refleksoloji uygulamasının semptom yönetiminde etkili bir yöntem olduğu saptandı (Tablo 6).

Tablo 2. İncelenen Tezlerin Yıllara Göre Dağılımı

Yayınla- ma yılı	2008	2011	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	Toplam
Tez sayısı	1	3	4	3	7	6	6	5	5	40
%	2.5	7.5	10.0	7.5	17.5	15.0	15.0	12.5	12.5	%100

Tablo 3. Araştırma yöntemine göre tezlerin dağılımı

Araştırma yöntemi	2008	2011	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	Toplam
Yarı deneysel	-	-	-	1	-	-	1	2	-	4
RKÇ	1	3	4	2	7	6	5	3	5	36

RKÇ: randomize kontrollü çalışma

Tablo 4. İncelenen Tezlerin Hemşirelik Anabilim Dalı /Programına Göre Dağılımı

Hemşirelik Anabilim Dalı /Programı	n	%
Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Programı	10	25.0
Cerrahi hastalıkları hemşireliği Programı	1	2.5
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Programı	4	10.0
Halk sağlığı Hemşireliği Programı	1	2.5
Hemşirelik Esasları Programı	3	7.5
Hemşirelik anabilim dalı-	9	22.5
İç Hastalıkları Hemşireliği Programı	11	27.5
Psikiyatri hemşireliği Programı	1	2.5

## Tartışma

Dünyada ve ülkemizde çeşitli nedenlerden dolayı tamamlayıcı ve alternatif tıp (TAT) uygulamaları yaygın olarak (%14-%95) kullanılmaktadır (2,6,21,22). TAT uygulamalarının temel felsefeleri arasında; bütüncül bakımı sağlama, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için faaliyet gösterme, tedavi süresince hastayı destekleme ve bakımında aktif rol almayı gibi temel hemşirelik yaklaşımları yer almaktadır. TAT yöntemlerinden biri olan refleksoloji, hemşireler tarafından klinik alanda özellikle birçok semptomun yönetiminde kullanılmaktadır (1,2,5,10,-16-18,20).

Mevcut çalışmada refleksoloji uygulaması ile ilgili yapılan tez sonuçları

değerlendirildiğinde, yapılan tezlerinin çoğunluğunun doğum ve kadın hastalıkları (17,18,20,23-26) ve iç hastalıkları hemşireliği (9,27-31) programında yapıldığı görülmektedir. Çalışma kapsamına alınan yüksek lisans tezlerinin büyük çoğunluğunun yeni doğan ve gebe kadınlar ile yapıldığı ve bu hasta gruplarında refleksoloji uygulamasının ağrı, yorgunluk, anksiyete, uykusuzluk, vital bulgular, doğum eylemi ve hiperbilirubinemi üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür (18,23,24,32-36). Doktora tezlerindeki hasta gruplarının ise benzer özellikler taşımadığı, çalışma kapsamına alınan hasta grupların farkı kronik hastalıklara sahip olduğu ve çoğunluğun kanser hastası olduğu saptanmıştır (8,9,20,28,-37,38). Doktora tezi olarak gerçekleştirilen çalışmalarda refleksoloji uygulamasının çoğunlukla yaşam kalitesi, ağrı, yorgunluk, bulantı-kusma, anksiyete ve uyku kalitesi üzerindeki etkinliği değerlendirilmiştir (8,9,27,29-31,37-43). Mevcut yüksek lisans tezlerin tamamında refleksolojinin hemşirelik bakımında etkili bir uygulama olduğu saptanmıştır (18,23,24,32-36,39,44-47). Doktora tezlerinde ise, bir tez dışında (42) diğer tezlerde refleksolojinin etkili bir yöntem olduğu saptanmıştır (Tablo 6).

Literatür incelendiğinde refleksoloji uygulamasının özellikle doğum eylemi üzerinde olumlu etkileri olduğu ve ülkemizde gerçekleştirilen lisansüstü tezlerin mevcut literatür ile benzer özellikler taşıdığı tespit edilmiştir (17,24,26,48,49). Dolation ve ark. (2011) refleksolojinin doğum eylemi üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmada; refleksolojinin doğum ağrısını hafifletmenin yanı sıra eylemin I.,II. ve III. evrelerinin süresini de kısalttığı bulunmuştur (48). Moghimi ve ark.'nın (2013) yaptığı çalışmada ise refleksoloji uygulaması

öncesinde deney ve kontrol grubunun ağrı puanları arasında anlamlı fark bulunmazken; refleksoloji uygulaması sonrasında refleksoloji grubundaki gebelerin 30., 60. ve 120. dakikadaki ağrı skorlarının kontrol grubundakilere kıyasla anlamlı derecede daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca doğum süresinin de kontrol grubuna kıyasla refleksoloji grubunda daha kısa olduğu saptanmıştır (49). Close ve ark. (2016) refleksolojinin 6 hafta boyunca haftada 30 dakika uygulanması ile gebelik süresince görülen bel ve pelvik ağrılarını anlamlı düzeyde azalttığını bildirmişlerdir (50).

Çalışma kapsamına alınan lisansüstü tez çalışmalarında yeni doğanlarda refleksoloji uygulamasının özellikle vital bulgular, hiperbilirubinemi, invazif işlemler sırasındaki akut ağrı, üzerinde ve infantil kolik semptomlarının giderilmesinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir (32–36,51). Samadi (2014) yeni doğanlarda (n=30) refleksoloji uygulamasının etkinliği incelediği çalışmada, refleksoloji uygulanmadan önce ve uygulandıktan sonra yeni doğanların NIPS Ağrı Skalası puanı karşılaştırılmıştır. Çalışma sonucunda yeni doğanlarda refleksoloji uygulandıktan sonraki NIPS Ağrı Skalası puanının ortalamasının uygulanmadan önceki puan ortalamasına göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur (52). 1-12 aylık bebeklerde refleksoloji uygulamasının akut ağrıyı azaltmadaki etkisinin incelendiği başka bir çalışmada ise; aşı uygulaması öncesinde bebeklere refleksoloji tekniği ile ayak masajı uygulaması, aşı öncesinde rahatlamayı ve aşı uygulaması sonrasında meydana gelen akut ağrıyı azaltmada etkili olduğu görülmüştür (53).

Refleksoloji uygulamasının konstipasyona etkisi değerlendirildiğinde; ülkemizde hemşirelik alanında yapılan lisansüstü tezlerde konu ile ilgili sadece iki çalışmanın yapıldığı ve mevcut iki çalışmada refleksoloji uygulamasının konstipasyon üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür (39,54). Literatürde de refleksolojinin konstipasyona bağlı semptomları azaltmada etkili bir yöntem olduğu ancak literatürdeki çalışma sayısının az olması ve küçük örneklem grupları nedeniyle mevcut kanıtların refleksoloji uygulamasının konstipasyon üzerindeki etkinliğini değerlendirmek için yetersiz olduğu görülmüştür (39,54–56).

Çalışma kapsamındaki diğer lisansüstü tez çalışmaları değerlendirildiğinde; refleksoloji uygulamasının başta kanser olmak üzere

kronik hastalıklarda çoğunlukla yaşam kalitesini iyileştirdiği, ağrı, yorgunluk, bulantı-kusma, anksiyete ve uykusuzluk gibi birçok semptom üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür (9,27,30,31,37,41,45,46,57,58). Benzer şekilde yapılan sistematik derleme çalışmasında refleksolojinin kanser hastalarında ağrıyı azaltabildiğini ve fiziksel işlevi, dengeyi ve yaşam kalitesini artırabildiği gösterilmiştir (4). Yapılan başka bir çalışmada da refleksolojinin radyasyon tedavisi planlanan toplam 72 meme kanserli kadın hastada radyasyon tedavisi sırasında yorgunluk, uyku kalitesi, ağrı ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkisi olabileceği gösterilmiştir (59).

Akut koroner sendromu olan yaşlı kadınlar ile yapılan çalışmada, refleksoloji uygulamasının psikolojik yanıtları hafifletmede etkili ve güvenli bir uygulama olduğu belirlenmiştir (60). Korhan ve ark. (2014) yaptıkları çalışmada 5 gün boyunca günde 30 dakikalık seanslarla refleksoloji uygulanması sonucu, kontrol grubuna kıyasla deney grubunda kalp atışı, sistolik kan basıncı, diyastolik kan basıncı ve solunum hızının anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu bildirmişlerdir (12).

Polat ve Ergüney (2017) kronik obstrüktif akciğer hastalığı olan hastalar ile yaptıkları çalışmada refleksolojinin deney grubunda dispne ve yorgunluğu azaldığını saptamışlardır (61). Ayrıca yapılan sistematik bir çalışmada da refleksolojinin premenstrüel sendrom semptomlarını azalttığı saptanmıştır (7).

Çalışma sonucunda; Türkiye’de refleksoloji uygulamasının etkinliğini değerlendiren lisansüstü tez çalışmalarının uluslararası literatürdeki çalışmalarla benzerlik gösterdiği ve refleksoloji uygulamasının birçok semptomun yönetiminde etkili bir hemşirelik uygulaması olduğu sonucuna varılmaktadır.

**Tablo 5. Yüksek Lisans Tezlerinin İncelenmesi**

Yazar/Yıl	Amaç	Uygulama Grubu	Çalışmanın tipi	Örneklem sayısı	Sonuç
Özdemir G., 2011 (44)	Refleksoloji uygulamasının ağrı, yorgunluk ve kramp üzerine etkisi	Hemodiyaliz hastalar	alan Randomize kontrollü deneysel	Deney grubu:40 Kontrol grubu:40	Refleksolojinin yorgunluk, kramp ve ağrı şiddetinin azalmasında etkili olduğu saptanmıştır.
Koç T., 2013 (32)	Refleksoloji tekniği kullanılarak uygulanan ayak masajı uygulamasının akut ağrıya etkisi	Süt çocuğu	Randomize kontrollü deneysel	Deney grubu:30 Kontrol grubu:30	Süt çocuklarına uygulanan ayak refleksolojisi uygulamasının ağrılı girişim esnasında ve girişimden sonra ağrı kontrolü üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir
Bakır E., 2016 (45)	Ayak refleksoloji uygulamasının uyku kalitesi ve ağrı üzerine etkisi	Romatoid hastalar	artritli Randomize kontrollü deneysel	Deney grubu:30 Kontrol grubu:30	Ayak refleksolojisi uygulanan hastaların ağrı ortalaması ve uyku kalitesinde iyileşme saptanmıştır.
Deniz A.,2016 (39)	Ayak refleksoloji uygulamasının hemodiyaliz hastalarında konstipasyona etkisi	Hemodiyaliz hastalar	alan Randomize kontrollü deneysel	Deney grubu:30 Kontrol grubu:30	Hemodiyaliz hastalarının yaşadığı konstipasyonun hafifletilmesi/giderilmesinde ayak refleksolojisi uygulamasının etkili olduğu saptanmıştır.
Kızır Y., 2016 (46)	Refleksoloji uygulamasının anksiyeteye etkisi	Koroner anjiyografi uygulanan hastalar	Randomize kontrollü deneysel	Deney grubu:50 Kontrol grubu:50	Refleksolojinin hastaların yaşadıkları anlık kaygıyı azaltmada etkili olduğu görülmüştür.
Uğuryol M., 2016 (47)	Refleksoloji uygulamasının anksiyeteye etkisi	Hemşirelik bölümünde okuyan öğrenciler	Ön test- son test, kontrol gruplu	Deney grubu:30 Kontrol grubu:30	Refleksolojinin anksiyeteyi azaltmada etkili bir yöntem olduğu saptanmıştır
Güven E., 2017 (23)	Refleksolojinin post-operatif ağrı ve anksiyete üzerine etkisi	Sezaryen olan hastalar	Tek-kör randomize deneysel	Deney grubu:50 Kontrol grubu:50	Refleksoloji uygulamasının ağrı ve anksiyetenin azaltılmasında etkili olduğu bulunmuştur
Karataş N., 2017 (33)	Ayak refleksolojisi uygulamasının kolik semptomlara etkisi	İnfanıl kolığı olan bebekler	Tek körleme, randomize kontrollü deneysel	Deney grubu:20 Kontrol grubu:20	Ayak refleksolojisi, infanıl kolik semptomlarının giderilmesinde etkili olduğu saptanmıştır.
Selvi N., 2018 (24)	Ayak refleksoloji uygulamasının uykusuzluk üzerine etkisi	Doğum döneminde kadınlar	sonu olan Tek körleme, randomize kontrollü deneysel	Deney grubu:24 Kontrol grubu:30	Ayak refleksolojisinin, doğum sonu dönemdeki kadınların uyku sürelerini ve uyku kalitelerini arttırabildiği kanıtlanmıştır.
Yılmaz D., 2018 (34)	Ayak refleksoloji uygulamasının girişimsel ağrıya etkisi	Yenidoğan bebekler	Yarı deneysel	Deney grubu:30 Kontrol grubu:30	Term yenidoğanlarda topuk kama alma işlemine bağlı oluşan ağrının hafifletilmesinde ayak refleksolojisinin etkili bir yöntem olduğu görülmüştür.
Çağrı Olcar E., 2019 (35)	Refleksolojinin hiperbilirubinemi üzerine etkisi	Yenidoğan bebekler	Randomize kontrollü deneysel	Deney grubu:30 Kontrol grubu:30	Bebekler uygulanan ayak refleksolojisinin dışkılama sayısı ve bilirubin değeri üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.
İncedal İ., 2019 (18)	Refleksolojinin doğum eylemi üzerindeki etkisi	Gebe kadınlar	Randomize kontrollü deneysel	Deney grubu:30 Kontrol grubu:30	Doğumun birinci evresinde gebelerin ağrı ve anksiyetisini azaltmada, doğum memnuniyetini arttırmakta refleksoloji uygulamasının etkin olduğu belirlenmiştir.
Ortaş NE., 2019 (36)	Ayak refleksoloji uygulamasının vital bulgulara ve konfor düzeyine etkisi	Yenidoğan bebekler	Prospektif	Deney grubu:33 Kontrol grubu:33	Yenidoğanlarda ayak refleksolojisinin vital parametrelerde ve konforu arttırmada etkili bir yöntem olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Doktora Tezlerinin İncelenmesi

Yazar/Yılı	Amaç	Çalışmanın tipi	Örneklem sayısı	Sonuç	
Bolsoy N., 2008 (25)	Refleksolojinin, perimenstrüel distresi hafifletmede etkinliğinin incelenmesi	Hemşirelik bölümünde okuyan kız öğrenciler	Randomize kontrollü deneysel	Deney grubu:31 Kontrol grubu:33	Refleksoloji uygulamasının perimenstrüel distresi hafifletmede etkili olduğu belirlenmiştir.
Güven ŞD., 2011 (57)	Ayak refleksoloji uygulamasının kan basıncı ve yaşam kalitesi üzerine etkisi	Hipertansiyonu olan bireyler	Randomize kontrollü deneysel	Deney ve Kontrol grubu: 219 hasta	Ayak refleksoloji uygulamasının kan basıncı, trigliserid seviyesi, LDL kolesterol ve total kolesterolü düşürdüğü ve HDL seviyesini ve yaşam kalitesini arttırdığı saptanmıştır.
Akın Korhan E.,2011 (19)	Refleksoloji uygulamasının sedasyon düzeyi ve vital bulgulara etkisi	Mekanik ventilasyon desteği alan hastalar	Randomize kontrollü deneysel	Deney grubu:30 Kontrol grubu:30	Refleksoloji uygulamasının hastaların sedasyon ihtiyacını azalttığı ve vital bulgular üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır.
Çevik K., 2013 (54)	Refleksolojinin konstipasyona etkisi	Yaşlı bireyler	Randomize kontrollü deneysel	25 yaşlı hasta	Refleksoloji uygulamasının konstipasyona yönelik semptomları azalttığı, dışkılama sayısını, dışkı kıvamını ve miktarını arttırdığı, dışkılama sırasında ıkınma ve dışkılama sonrası tam boşalamama hissini azalttığı gözlenmiştir.
Özdelikara A.,2013 (37)	Refleksoloji uygulamasının kemoterapiye bağlı bulantı, kusma ve yorgunluğa etkisi	Meme kanserli hastalar	Randomize kontrollü deneysel	Deney grubu:30 Kontrol grubu:30	Refleksoloji uygulamasının hastaların bulantı, kusma ve öğürme deneyimini, oluşumunu, sıklığını ve yorgunluğu azalttığı bulunmuştur.
Polat H.,2013 (58)	Refleksoloji uygulamasının dispne ve yorgunluk üzerine etkisi	KOAH hastaları	Ön test-son test deneysel	Deney grubu:30 Kontrol grubu:30	Refleksoloji uygulamasının dispne ve yorgunluğu azalttığı, enerjisi arttırdığı bulunmuştur.
Alp Yılmaz F.,2014 (26)	Refleksoloji uygulamasının dismenore ve okul performansına etkisi	Kız öğrenciler	Randomize, tek kör plasebo kontrollü	Deney grubu:29 Plasebo grubu:29	Refleksoloji uygulamasının dismenore, okul devamsızlığı ve okul başarısı üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.
Gözüyeşil E., 2014 (62)	Refleksoloji uygulamasının vazomotor yakınmalar ve yaşam kalitesine etkisi	40-60 yaş grubu kadınlar	Randomize, plasebo kontrollü deneysel	Deney grubu:58 Plasebo grubu:62	Menopozal dönemdeki kadınların vazomotor sorunlarının azaltılmasında ve yaşam kalitesinin artırılmasında refleksolojinin etkili olduğunu göstermiştir.
Yılar Z., 2014 (17)	Refleksolojisi uygulamasının doğum ağrısına ve doğum eyleminin süresine etkisi	Gebe kadınlar	Yarı deneysel	Deney grubu:64 Kontrol grubu:64	Refleksoloji uygulamasının doğum ağrısını azalttığı ve doğum eyleminin II. evresinin süresini kısalttığı belirlenmiştir.
Alan H., 2015 (20)	Refleksoloji uygulamasının ağrı, anksiyete, depresyon, yorgunluk ve yaşam kalitesine etkisi	Jinekolojik kanser hastaları	Randomize vaka kontrol çalışması		Refleksoloji ve progresif kas gevşeme egzersizlerinin kemoterapi sürecinde ağrı, depresyon, anksiyete ve yorgunluk düzeyini düşürdüğü, yaşam kalitesini yükselttiği saptanmıştır.
Avcı N., 2015 (43)	Refleksolojinin ağrı ve anksiyete üzerine etkisi	Histektomi olan bireyler	Randomize kontrollü deneysel	Deney grubu:54 Kontrol grubu:46	Refleksolojinin ağrıyı ve anksiyeteyi azaltmada etkili olduğu sonucu bulunmuştur.

Aydın Y.,2015 (63)	Refleksoloji uygulamasının üriner semptomlara ve yaşam kalitesine etkisi	Aşırı aktif mesane şikayeti tanısı olan hastalar		Randomize kontrollü deneysel	Deney grubu:50 Kontrol grubu:50	Refleksolojisi uygulamasının aşırı aktif mesane şikayeti olan kadınlarda üriner semptomları azalttığı yaşam kalitesini iyileştirdiği saptanmıştır.
Doğan HD., 2015 (31)	Refleksoloji uygulamasının ağrı, yorgunluk ve yaşam kalitesi üzerine etkisi	Multiple sklerozlu hastalar		Ön test ve tekrarlı ölçümlerle deneysel	Deney grubu:33 Kontrol grubu:33	Refleksolojinin MS'li hastalarda ağrı ve yorgunluğu azaltmak, yaşam kalitesini arttırdığı saptanmıştır.
Gök Metin Z.,2015 (30)	Refleksoloji uygulamasının ağrı ve yorgunluğa etkisi	Romatoid hastalar	artritli olan	Randomize kontrollü deneysel	Releksoloji grubu:17 Masaj grubu:17 Kontrol grubu: 17	Refleksolojinin ağrı ve yorgunluğu azalttığı, sağlık algısını arttırdığı saptanmıştır.
Öztürk R., 2015 (64)	Refleksoloji uygulamasının iyilik haline etkisi	Histerektomi bireyler	olan	Randomize kontrollü deneysel	Deney grubu:31 Kontrol grubu:32	Abdominal histerektomi sonrası uygulanan refleksoloji uygulamasının ameliyat sonrası iyilik halini arttırdığı saptanmıştır.
Ünal K.S., 2015 (29)	Refleksoloji uygulaması ve sırt masajının yorgunluk ve uyku kalitesine etkisi	Hemodiyaliz hastalar	alan	Randomize kontrollü deneysel	Releksoloji grubu:35 Sırt masajı grubu:35 Kontrol grubu: 35	Refleksoloji uygulamasının sırt masajına göre uyku kalitesini arttırmada ve yorgunluğu azaltmada daha etkili olduğu tespit edilmiştir.
Kurt S., 2016 (28)	Refleksoloji uygulamasının periferel nöropatiye etkisi	Kanser hastaları		Olgu kontrol, randomize, tek kör ve kesitsel	Deney grubu:46 Kontrol grubu:50	Kemoterapi ilişkili periferel nöropatinin yönetiminde refleksoloji uygulamasının etkili bir yaklaşım olmadığı saptanmıştır.
Özkan F., 2016 (42)	Refleksoloji uygulamasının spastisite, fonksiyonel bağımlılık düzeyi ve yaşam kalitesi üzerine etkisi	Serebral çocuklar	palsili	Plasebo-kontrollü deneysel	Deney grubu:15 Plasebo grubu:15 Kontrol grubu:15	Refleksolojinin alt ekstremitelerde spastisiteyi azalttığı, kaba motor fonksiyonlarda ilerleme sağladığı, bağımlılık düzeylerini azalttığı, yaşam kalitesinde ise herhangi bir değişim oluşturmadığı bulunmuştur.
Kandemir D., 2017 (65)	Refleksoloji uygulamasının fizyolojik değişkenler ve mekanik ventilasyondan ayırma süresine etkisi	Açık kalp ameliyatı olan hastalar		Yarı Deneysel	Deney grubu:42 Kontrol grubu:43	Ayak refleksolojisinin hastaların mekanik ventilasyondan ayırma süresini azalttığı, fizyolojik değişkenler üzerine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır.
Uzun Şahin C., 2017 (41)	Refleksolojisi uygulamasının ağrı, anksiyete ve hasta memnuniyetine etkisi	Açık kalp ameliyatı olan hastalar		Girişimsel	Deney grubu:35 Kontrol grubu:35	Refleksolojisi uygulamasının ameliyat sonrası dönemde ağrı ve anksiyete düzeyini düşürdüğü ve hasta memnuniyetini arttırdığı belirlenmiştir.
Zengin L., 2017 (38)	Refleksolojisi uygulamasının uyku kalitesi ve yorgunluk üzerine etkisi	Kanser hastaları		Ön test- son test kontrol gruplu deneme modeli	Deney grubu:84 Kontrol grubu:83	Refleksoloji uygulamasında uyku kalitesinin arttığı ve yorgunluğun azaldığı saptanmıştır.
Vural Doğru B., 2017 (10)	Refleksoloji uygulamasının fizyolojik, psikolojik ve biyokimyasal parametreler üzerine etkisi	İlk kez koroner anjiyografi ve perkütan transluminal koroner anjiyoplasti işlemi uygulanacak olan hastalar		Randomize kontrollü	KAG refleksoloji:30 KAG kontrol:30 PTKA refleksoloji:26 PTKA kontrol:26	Refleksoloji uygulamasının anksiyete, distres, ağrı, solunum sayısı, kalp hızı, sistolik kan basıncı ve kortizol düzeyini azalttığı tespit edilmiştir.





**Sonuç**

Dünyada ve ülkemizde, hastalıkların tedavi veya semptomların hafifletilmesinde /giderilmesinde TAT yöntemlerinden biri olan refleksoloji uygulama alanlarının oldukça geniş ve genel anlamda etkili bir yöntem olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir. Refleksolojinin invaziv olmayan, basit, etkili, güvenilir ve maliyeti düşük bir yöntem olması nedeniyle hemşirelik uygulamalarında daha fazla yer verilmelidir. Ayrıca hemşirelerin bu yönetime ilişkin bilgi sahibi olması, hasta ve hasta yakınlarına danışmanlık yapabilmeleri açısından da oldukça önemlidir. Hizmet içi eğitim programları ile, hemşirelerin bilgi birikimleri güncellenmeli ve refleksoloji uygulamasına yönelik bilimsel çalışmalara daha fazla yer verilmelidir.

**Kaynaklar**

- [1] Rambod M, Pasyar N, Shamsadini M. The effect of foot reflexology on fatigue, pain, and sleep quality in lymphoma patients: A clinical trial. *Eur J Oncol Nurs Off J Eur Oncol Nurs Soc.* Aralık 2019;43:101678.
- [2] Imani N, Shams SA, Radfar M, Ghavami H, Khalkhali HR. Effect of applying reflexology massage on nitroglycerin-induced migraine-type headache: A placebo-controlled clinical trial. *Agri Agri Algoloji Derneginin Yayın Organidir J Turk Soc Algol.* Temmuz 2018;30(3):116-22.
- [3] Naseri-Salahshour V, Sajadi M, Abedi A, Fournier A, Saedi N. Reflexology as an adjunctive nursing intervention for management of nausea in hemodialysis patients: A randomized clinical trial. *Complement Ther Clin Pract.* Ağustos 2019;36:29-33.
- [4] Gholamzadeh H, Ilkhani M, Ameri A, Shakeri N. Effect of Reflexology on the Side Effects of Chemotherapy in Cancer Patients: An Integrative Review. *Evid Based Care.* 01 Ocak 2019;8(4):7-13.
- [5] Mahdavi-pour F, Rahemi Z, Sadat Z, Ajorpaz NM. The effects of foot reflexology on depression during menopause: A randomized controlled clinical trial. *Complement Ther Med.* Aralık 2019;47:102195.
- [6] Uysal N, Kutlutürkani S. Reflexology for symptom control in cancer patient. *Bakirkoy Tip Derg Med J Bakirkoy.* 29 Eylül 2016;103-9
- [7] Hasanpour M, Mohammadi MM, Shareinia

H. Effects of reflexology on premenstrual syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Biopsychosoc Med.* Aralık 2019;13(1):25.

[8] Göral Türkcü S. Watson insan bakım modeline temellendirilmiş refleksoloji uygulamasının jinekolojik kanser hastalarında anksiyete, depresyon ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi [Doktora tezi]. [Denizli]: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2019.

[9] Pekmezci Purut H. Kemoterapi alan akciğer kanseri hastalarında ayak refleksolojisi uygulamasının bulantı kusma ve uyku kalitesine etkisi [Doktora Tezi]. [Trabzon]: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018.

[10] Vural Doğru B. Girişimsel kardiyoloji işlemleri öncesi uygulanan refleksolojinin bireylerin fizyolojik, psikolojik ve bazı [Doktora Tezi]. [İzmir]: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2017.

[11] Gözüyesil E, Baser M. The effect of foot reflexology applied to women aged between 40 and 60 on vasomotor complaints and quality of life. *Complement Ther Clin Pract.* 01 Ağustos 2016;24:78-85.

[12] Akin Korhan E, Khorshid L, Uyar M. Reflexology: Its Effects on Physiological Anxiety Signs and Sedation Needs. *Holist Nurs Pract.* 2014;28(1):6-23.

[13] Lee J, Han M, Chung Y, Kim J, Choi J. Effects of Foot Reflexology on Fatigue, Sleep and Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Korean Acad Nurs.* 2011;41(6):821.

[14] Li C-Y, Chen S-C, Li C-Y, Gau M-L, Huang C-M. Randomised controlled trial of the effectiveness of using foot reflexology to improve quality of sleep amongst Taiwanese postpartum women. *Midwifery.* Nisan 2011;27(2):181-6.

[15] Otter S, Church A, Murray A, Lucas J, Creasey N, Woodhouse J, vd. The Effects of Reflexology in Reducing the Symptoms of Fatigue in People with Rheumatoid Arthritis: A Preliminary Study. *J Altern Complement Med.* Aralık 2010;16(12):1251-2.

[16] Valiani M, Shiran E, Kianpour M, Hasanpour M. Reviewing the effect of reflexology on the pain and certain features and outcomes of the labor on the primiparous women. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2010;15(Suppl1):302.

[17] Yılar Z. Ayak refleksolojisinin doğum

ağrısına ve doğum eyleminin süresine etkisi [Doktora Tezi]. [Erzurum]: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2014.

[18] İncedal İ. Refleksolojinin doğum eylemi üzerindeki etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. [Gaziantep]: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2019.

[19] Akın Korhan E. Mekanik ventilasyon desteğinde olan hastalarda refleksolojinin sedasyon düzeyi ve yaşamsal belirtiler üzerine etkisi [Doktora Tezi]. [İzmir]: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2011.

[20] Alan H. Jinekolojik kanser hastalarında kemoterapi tedavisi sürecinde uygulanan progresif kas gevşeme egzersizleri ve refleksolojinin ağrı, yorgunluk, anksiyete, depresyon ve yaşam kalitesi üzerine etkisi; randomize kontrol çalışması [Doktora Tezi]. [Ankara]: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2015.

[21] Bıçer İ, Yalçın Balçık PY. Geleneksel ve tamamlayıcı tıp: Türkiye ve seçilen ülkelerin incelenmesi. 2019;22(1):245-57.

[22] Karahancı O, Öztoprak Ü, Ersoy M, Zeybek Ünsal Ç, Hayırlıdağ M, Büken N. Comparison of traditional, complementary medicine draft regulations and regulations. Turk J Bioeth. 01 Ocak 2015;2:117-26.

[23] Güven E. Elektif sezaryen olan hastalarda post-operatif ağrı ve anksiyetenin azaltılmasında refleksolojinin etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. [İstanbul]: Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2017.

[24] Selvi N. Doğum sonu dönemde kadınların uykusuzluk düzeyleri üzerine ayak refleksoloji uygulamasının etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. [Antalya]: Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018.

[25] Bolsoy N. Perimenstrüel distresin hafifletilmesinde refleksolojinin etkinliğinin incelenmesi [Doktora Tezi]. [İzmir]: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2008.

[26] Alp Yılmaz F. Ayak refleksolojinin dismenore ve okul performansına etkisi [Doktora Tezi]. [Kayseri]: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2014.

[27] Ateş M. Konstipasyon baskın irritabl barsak sendromlu hastalarda refleksolojinin semptom şiddeti ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi [Doktora Tezi]. [İzmir]: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018.

[28] Kurt S. Onkoloji hastalarında periferik nöropatinin yönetiminde refleksolojinin etkisi [Doktora Tezi]. [İstanbul]: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2016.

[29] Ünal KS. Hemodiyaliz hastalarına uygulanan refleksoloji ve sırt masajının yorgunluk ve uyku kalitesi üzerine etkisi [Doktora Tezi]. [Erzurum]: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2015.

[30] Gök Metin Z. Romatoid artritli hastalarda aromaterapi masajı ve refleksoloji uygulamalarının ağrı ve yorgunluğa etkileri [Doktora Tezi]. [Ankara]: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2015.

[31] Doğan HD. Multiple sklerozlu hastalara uygulanan refleksolojinin ağrı, yorgunluk ve yaşam kalitesine etkisi [Doktora Tezi]. [Trabzon]: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2015.

[32] Koç T. Süt çocuğunda refleksoloji tekniği ile uygulanan ayak masajının akut ağrıya etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. [İstanbul]: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2013.

[33] Karataş N. İnfantil koliği olan bebeklere uygulanan ayak refleksolojisinin kolik semptomları üzerine etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. [Antalya]: Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2017.

[34] Yılmaz D. Yenidoğanlara uygulanan ayak refleksolojisinin girişimsel ağrıya etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. [Çanakkale]: Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018.

[35] Çağrı Olcar E. Yenidoğan bebeklerde refleksolojinin hiperbilirubinemi üzerine etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. [Zonguldak]: Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2019.

[36] Ortakaş NE. Ayak refleksolojisinin yenidoğanın vital bulgularına ve konfor düzeyine etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. [Karabük]: Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2019.

[37] Özdelikara A. Meme kanserli hastalarda refleksolojinin kemoterapiye bağlı bulantı, kusma ve yorgunluk üzerine etkisi [Doktora Tezi]. [Erzurum]: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2013.

[38] Zengin L. Kemoterapi alan hastalarda uyku hijyeni eğitimi ve refleksolojinin uyku kalitesine ve yorgunluğa etkisi [Doktora Tezi]. [Malatya]: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2017.

[39] Deniz A. Hemodiyaliz hastalarında ayak refleksolojisi uygulamasının konstipasyona etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. [Trabzon]: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2016.

[40] Yılmaz Güven D. Diz artroplastisi yapılan

hastalarda ayak refleksolojisinin ağrı ve anksiyete üzerine etkisi [Doktora Tezi]. [Ankara]: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018.

[41] Uzun Şahin C. Açık kalp ameliyatı olan hastalarda ayak refleksolojisinin ağrı, anksiyete ve hasta memnuniyeti üzerine etkisinin değerlendirilmesi [Doktora Tezi]. [Trabzon]: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2017.

[42] Özkan F. Fizyoterapi alan serebral palsili çocuklarda refleksolojinin spastisiteye, fonksiyonel bağımlılık düzeyine ve yaşam kalitesine etkisi [Doktora Tezi]. [Kayseri]: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2016.

[43] Avcı N. Total abdominal histerektomi ameliyatı sonrası ağrının ve anksiyetenin azaltılmasında refleksolojinin etkisi [Doktora Tezi]. [İstanbul]: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2015.

[44] Özdemir G. Hemodiyaliz hastalarına uygulanan refleksolojinin yorgunluk, ağrı ve krampa etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. [Gaziantep]: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2011.

[45] Bakır E. Romatoid artritli hastalarda ayak refleksolojisinin ağrı ve uyku kalitesine etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. [Gaziantep]: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2016.

[46] Kızır Y. Koroner anjiyografi planlanan hastalarda refleksolojinin anksiyete üzerine etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. [Şanlıurfa]: Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2016.

[47] Uğuryol M. Refleksoloji uygulamasının anksiyeteye etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. [İzmir]: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2016.

[48] Dolatian M, Hasanpour A, Montazeri SH, Heshmat R, Majd HA. The effect of reflexology on pain intensity and duration of labor on primiparas. *Iran Red Crescent Med J.* 2011;13(7):475.

[49] Moghimi Hanjani S, Shoghi M, Ahmadi G. Effect of foot reflexology on pain intensity and duration of labor on primiparous. *Koomesh.* 2013;14(2):166–171.

[50] Close C, Sinclair M, Cullough JM, Liddle D, Hughes C. A pilot randomised controlled trial (RCT) investigating the effectiveness of reflexology for managing pregnancy low back and/or pelvic pain. *Complement Ther Clin Pract.* Mayıs 2016;23:117-24.

[51] Deniz AÖ. Yenidoğanda topuk kanı alma sırasında uygulanan ayak refleksolojisi ve

akupresur yöntemlerinin ağrıya etkisi [Doktora Tezi]. [Eskişehir]: Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2019.

[52] Samadi N, Allahyari I, Mazaheri E, Rostamnejad M, Mehrnoush N, Namadi M, vd. Effect of foot reflexology on physiologic index of neonates. *Iran J Neonatol IJN.* 2014;5(1):19-22.

[53] Koç T, Gözen D. The Effect of Foot Reflexology on Acute Pain in Infants: A Randomized Controlled Trial: The Effect of Foot Reflexology on Pain. *Worldviews Evid Based Nurs.* Ekim 2015;12(5):289-96.

[54] Çevik K. Yaşlılarda refleksoloji uygulamasının konstipasyon üzerine etkisi [Doktora Tezi]. [İzmir]: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2013.

[55] Yaqi H, Nan J, Ying C, Xiaojun Z, Lijuan Z, Yulu W, vd. Foot reflexology in the management of functional constipation: A systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Clin Pract.* Ağustos 2020;40:101198.

[56] Yildirim Y, Deniz A. Hemodiyaliz Hastalarında Kanıta Dayalı Semptom Yönetimi: Konstipasyon. *Türkiye Klin İç Hastalık Hemşireliği - Özel Konular.* 2018;4(3):16-24.

[57] Güven ŞD. Hipertansiyonlu bireylere uygulanan ayak refleksolojinin kan basıncı ve yaşam kalitesine etkisi [Doktora Tezi]. [Kayseri]: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2011.

[58] Polat H. Kronik obstrüktif akciğer hastalarına uygulanan refleksolojinin dispne ve yorgunluğa etkisi [Doktora Tezi]. [Erzurum]: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2013.

[59] Tarrasch R, Carmel-Neiderman NN, Ben-Ami S, Kaufman B, Pfeffer R, Ben-David M, vd. The Effect of Reflexology on the Pain-Inomnia-Fatigue Disturbance Cluster of Breast Cancer Patients During Adjuvant Radiation Therapy. *J Altern Complement Med.* Ocak 2018;24(1):62-8.

[60] Bahrami T, Rejeh N, Heravi-Karimooi M, Tadrissi SD, Vaismoradi M. The effect of foot reflexology on hospital anxiety and depression in female older adults: a randomized controlled trial. *Int J Ther Massage Bodyw.* 2019;12(3):16.

[61] Polat H, Ergüney S. The Effect of Reflexology Applied to Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease on Dyspnea and Fatigue: *Rehabil Nurs.* 2017;42(1):14-21.

[62] Gözüyeşil E. 40-60 yaş grubu kadınlara

uygulanan ayak refleksolojinin vazomotor yakınmalar ve yaşam kalitesine etkisi [Doktora Tezi]. [Kayseri]: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2014.

[63] Aydın Y. Aşırı aktif mesane şikayeti olan kadınlarda refleksolojinin etkinliği [Doktora Tezi]. [İstanbul]: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2015.

[64] Öztürk R. Abdominal histerektomi sonrası refleksolojinin iyilik haline etkisi [Doktora Tezi]. [İzmir]: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2015.

[65] Kandemir D. Açık kalp ameliyatı olan hastalara uygulanan refleksolojinin fizyolojik değişkenler ve mekanik ventilasyondan ayırma süresi üzerine etkisi [Doktora Tezi]. [İstanbul]: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2017.