

# Türkiye’de gevşeme egzersizlerine yönelik hemşirelik tezlerinin incelenmesi

## Examination of nursing theses on relaxation exercises in Turkey

<sup>1</sup>Hatice Çiftçi, <sup>2</sup>Özlem Ceyhan

<sup>1</sup>Uzm.Hemş. SBÜ Adana Şehir Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Adana/Türkiye, hatice.ciftci81@hotmail.com, 0000-0002-9901-2962

<sup>2</sup>Doç. Dr. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Kayseri/Türkiye, ozlemceyhan06@gmail.com, 0000-0002-1869-8713

### Öz

**Giriş ve Amaç:** Bu çalışma Türkiye’de hemşirelik alanında gevşeme egzersizi kullanılarak yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Gevşeme egzersizlerinin etkisine dikkat çekmek amaçlanmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Bu çalışmada veriler, 11 Haziran 2023 tarihinde Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Veri Tabanında gelişmiş tarama kısmına “gevşeme tekniği”, “gevşeme egzersizi” anahtar kelimeleri ile, arama tipi “içinde geçsin” ve arama grubunda ise “tıp ve sağlık” kullanılarak taranmıştır. Tarama yapılırken yıl sınırlaması yapılmamıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Çalışma PRISMA bildirim kontrol listesine göre yöntem bakımından düzenlenmiştir. **Bulgular:** Çalışmaya alınan lisansüstü tezlerin %55’inin yüksek lisans tezi olduğu, tezlerin %35’inin 2018-2019 yılları arasında ve sonrasında yapıldığı, %30’unun Hemşirelik programında, %90’nın devlet üniversitesinde ve %55’inin İç Anadolu bölgesindeki üniversitelerde yapıldığı ve %85’inin tek veya çoklu girişim ile kontrol gruplu araştırma deseninde yapıldığı saptanmıştır. Tezlerde girişim olarak gevşeme egzersizi/gevşeme teknikleri veya ek ikinci bir girişim olarak farklı müdahaleler kullanıldığı görülmüştür. Yapılan araştırmalarda, hasta grubunun tanısı ile ilişkili ölçekler tamamında kullanılmış olup, 8 adet tezde Visual Analog Skala / Görsel Kıyaslama Ölçeği’nin ortak olarak kullanıldığı tespit edilmiştir. **Sonuç:** Ülkemizde hemşirelik alanında yapılan lisansüstü tezlerde gevşeme tekniği / gevşeme egzersizinin hastalarda çoğunlukla ağrı, anksiyete ve uyku üzerine etkisinin belirlenmesi amacı ile yapıldığı görülmüştür. Klinikte çalışan hemşirelere bakım verirken bağımsız fonksiyonu olarak rahatlıkla kullanılabileceği bir yöntem olarak önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:**  
Tamamlayıcı Terapiler;  
Geleneksel Tıp; Rahatlama  
Terapisi, Hemşirelik

**Key Words:**  
Complementary Therapies;  
Integrative Medicine; Relaxation  
Therapies; Nursing

**Sorumlu Yazar/Corresponding Author:**  
Uzm.Hemş. SBÜ Adana Şehir  
Eğitim ve Araştırma Hastanesi,  
Adana/Türkiye, hatice.ciftci81@  
hotmail.com, 0000-0002-9901-  
2962

**DOI:**  
10.52880/sagakaderg.1521255

**Gönderme Tarihi/Received Date:**  
23.07.2024

**Kabul Tarihi/Accepted Date:**  
28.09.2024

**Yayımlanma Tarihi/Published Online:**  
31.12.2024

### ABSTRACT

**Introduction and purpose:** This study was conducted to examine postgraduate theses using relaxation exercise in the nursing in Türkiye. The research aimed to draw attention to the effect of relaxation exercises. **Materials and Methods:** Data were collected with the keywords “relaxation technique”, “relaxation exercise”, the search type “pass in” and “medicine and health” were entered in the advanced search section of the National Thesis Database of Higher Education Institution on June 11, 2023. There was no searching limitation regarding thesis’ year. Descriptive statistical methods were used. The study was reported the PRISMA checklist. **Results:** 55% of the theses were master’s theses, 35% of thesis between 2018-2019 and after, 30% of them in the Program of Nursing, 90% of them in government universities and 55% of universities from Central Anatolia region. It was determined that 85% of the studies were conducted in a single or multiple intervention/control group research. Different interventions were used as relaxation exercises or as an additional second intervention in thesis. Scales related to the diagnosis of the patient group were used in all of them, and it was determined that Visual Analog Scale/Visual Comparison Scale was used in eight theses. **Conclusion:** In Turkey, it was seen that in the theses made using the relaxation exercise in the nursing field, studies were conducted in more than one department by determining the effect of the patient on pain, anxiety and sleep. It can be suggested that nurses can use relaxation exercise as an independent function while providing care.

### GİRİŞ

Hastalıklar insanoğlu var olduğu günden itibaren süregelmiştir. İnsanlar hastalıkların tedavisinde doğada bulunan bitki, mantar ve hayvan ürünleri gibi malzemeleri kullanmışlardır. Bu ürünleri kullanarak deneyim sahibi olmuş ve bu deneyimler doğrultusunda buldukları toplumun inanç ve kültürünün de etkisi ile geleneksel yöntemle tedavinin doğuşunu sağlamışlardır (Talhaoğlu, 2021). Geleneksel tedaviler tamamlayıcı ve integratif tedavi yöntemleri ile birlikte kullanılmaktadır.

Bu iki yöntem birbiri yerine kullanılmakla birlikte farklı tanımlamalara sahiptirler. Tamamlayıcı tedaviler, hastalığı olan bireylerin sağlık durumlarını yükseltmek amacı ile çağdaş tıp uygulamasına ilave yaptıkları geleneksel metotlardır (Turan ve ark., 2010; Khorshid ve Yapucu, 2005; Kav ve ark., 2008). İntegratif tedaviler ise, konvansiyonel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının koordineli bir şekilde birlikte kullanımı ile yapılan uygulamalardır (Döner ve Taşçı, 2022). Yurt dışında birçok ülkenin sağlık sisteminde resmi olarak uygulanan bu yöntemler ülkemizde “Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp

Uygulamaları Yönetmeliği” adı altında Sağlık Bakanlığı tarafından 2014 yılında yayınlanan yönetmelik ile resmîyet kazanmıştır. Geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları yönetmeliğinin amacı, uygulayıcıların meslek tanımları, uygulamaların genel esasları, uygulamaların yapılabileceği yerler ve yetkili kişileri tanımlamaktır (Resmî Gazete, 2014). Ülkemizde bu yönetmelik doğrultusunda hem özel kurumlarda hem de Sağlık Bakanlığı’na bağlı hastanelerde geleneksel ve tamamlayıcı tıp poliklinikleri açılmıştır.

Birçok hastalık ve semptomda kullanılan gevşeme yöntemleri, ruhsal ve fiziksel ağrıyı sonlandırma veya ağrıyı katlanılabilir seviyede tutmada kullanılan etkin tamamlayıcı tıp uygulamalarıdır. Genellikle kademeli olarak kasları germe ve gevşetme ile ağrı ve anksiyetenin kontrol altında tutulmasını sağlamaktadır (Kılıç ve Öztunç, 2012; Bulut, 2011). Bireyin kendisi veya bir uzman yardımı ile yapabileceği gevşeme yöntemleri içerisinde progresif veya pasif kas gevşemesi, otojenik gevşeme, hayal kurma, hipnoz, biyolojik geribildirim, yoga, thai chi, ritmik egzersiz, müzik dinleme, ilgiyi başka tarafa çekme, görselleştirme meditasyonu ve solunum egzersizi yer almaktadır (Demir, 2013; Kurt ve Kapucu, 2018). Ovayolu ve Ovayolu (2013)’nun, semptom yönetiminde kanıt temelli uygulamalardan gevşeme egzersizi ile yapılan derlemesinde, gevşeme egzersizlerinin hastaların yaşam ve uyku kalitesini arttırdığı, bulantı ve kusmayı, anksiyeteyi ve depresyon düzeyi ile yorgunluk seviyesini azalttığı bildirilmiştir (Ovayolu ve Ovayolu, 2013). Kurt ve Kapucu (2018) meme kanserli hastalarda gevşeme egzersizinin, kemoterapi alan hastaların semptomlarının etkisini azalttığını, kendilerini daha iyi hissetmelerine neden olduğu ve yaşam kalitelerini arttırdığını ifade etmişlerdir (Kurt ve Kapucu, 2018). Eroğlu ve Metin’in (2021) hemodiyaliz hastalarında semptom yönetiminde tamamlayıcı ve integratif yaklaşımlar derlemesinde; gevşeme egzersizinin yorgunluk ve ağrı puan ortalamasını azalttığı ve yaşam kalitesi puan ortalamasını arttırdığı bildirilmiştir (Eroğlu ve Metin, 2021). Gültepe ve Çalım (2021), gevşeme egzersizlerinin obstetride gebelik döneminde yapıldığında stres ve anksiyete ve ağrı algısını azalttığını, yaşam ve uyku kalitesini arttırdığını saptamıştır (Gültepe ve İldan Çalım, 2021). Saza ve Çevik (2020) ise gevşeme egzersizlerinin KOAH’lı hastalar da yorgunluk ve yaşam kalitesinde anlamlı derecede etkisi olduğunu bulmuştur (Saza ve Çevik, 2020). Bu araştırmalar doğrultusunda, gevşeme tekniği /gevşeme egzersizinin birçok hasta grubunda uygulanabileceği gözlemlenebilmektedir.

Hemşirelerin hasta bakım ve tamamlayıcı tedavi uygulamalarının temel felsefesi birbirine benzerdir. Hem tamamlayıcı tedaviler hem de hemşirelik uygulamaları

bireye bütüncül açıdan yaklaşım, tedavileri esnasında destekleyici konumda bulunma, sağlığın düzeltilmesine katkı ve hastanın aktif katılımlarının sağlanmasına odaklanmayı gerektiren benzer örüntülerden oluşmaktadır. Bu benzerlikten dolayı, sağlık bakımının sürdürülmesinde hemşireler tamamlayıcı ve integratif tedavi yöntemlerinin uygulanmasında en uygun meslek grubu olarak görülebilir (Khorshid ve Yapucu, 2005; Korkut Bayındır ve Çürük, 2015). Gevşeme teknikleri/gevşeme egzersizleri hemşirelerin bağımsız olarak yapabildikleri bir uygulama olup, hasta grupları üzerindeki etkilerinin bilinmesi önemlidir.

## GEREÇ VE YÖNTEM

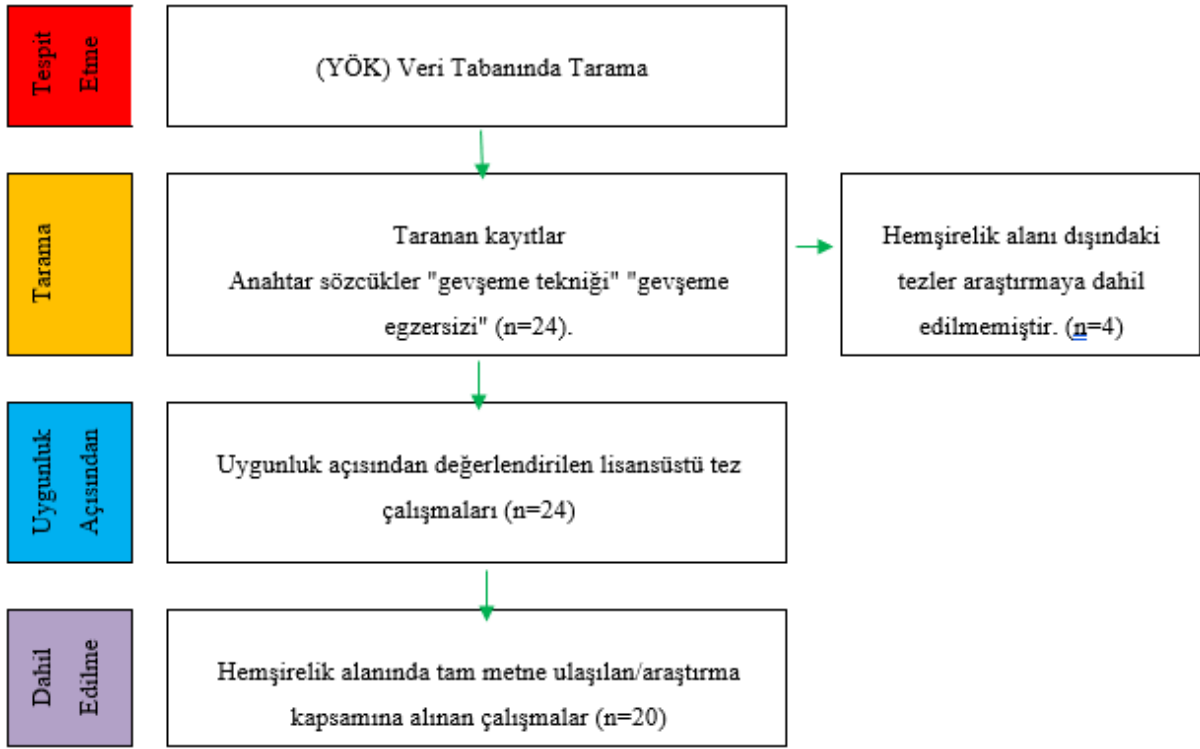
Bu araştırma, Türkiye’de hemşirelik alanında gevşeme egzersizi kullanılarak yapılan lisansüstü tezlerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Böylece gevşeme egzersizlerinin hasta grupları üzerindeki etkisine dikkat çekmek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, gevşeme teknikleri/egzersizleri ile yürütülmüş olan lisansüstü tezlere ilişkin aşağıdaki sorulara cevap bulma amaçlanmıştır.

- Lisansüstü tezlerin doktora ve yüksek lisans olarak dağılımı nasıldır?
- Lisansüstü tezlerin çalışma desenleri nasıldır?
- Lisansüstü tezlerde hangi semptom alanında çalışılmıştır?
- Lisansüstü tezlerin yapıldığı hastalık veya semptomlara etkisi nedir?

Araştırmada, 11 Haziran 2023 tarihinde Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Veri Tabanında, gelişmiş tarama kısmına “gevşeme tekniği”, “gevşeme egzersizi” anahtar kelimeleri ile, arama tipi “içinde geçsin” ve arama grubunda ise “tıp ve sağlık bilimleri” kullanılarak erişim izni olan ve tam metnine ulaşılan lisansüstü tezler incelenmiştir. Tıp ve Sağlık bilimleri temel alanından hemşirelik, fizyoterapi, spor bilim alanlarındaki 24 lisansüstü tez evreni oluşturmuştur. Araştırmaya dahil edilen hemşirelik alanındaki 20 lisansüstü tezler örnekleme oluşturmuştur. Tarama yapılırken yıl sınırlaması yapılmamıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Çalışma PRISMA bildirim kontrol listesine göre yöntem bakımından düzenlenmiştir (Şekil 1) (Avşar, 2019).

## Araştırmaya Dahil Edilme Sınırlılıkları

Araştırmaya dahil edilme sınırlılıkları, yayın dilinin Türkçe olması, hemşirelik alanında onaylanmış ve tam metin erişimine açık ve araştırmanın gevşeme tekniği/gevşeme egzersizi girişiminin yapılmış olduğu lisansüstü tez içeriğinde anahtar kelimelere uygun olmasıdır. Veri



Şekil 1. Araştırmanın akış şeması

tabanında gelişmiş tarama kısmına “gevşeme tekniği”, “gevşeme egzersizi” anahtar kelimeleri girildiğinde ulaşılan tezler esas alınmıştır.

## BULGULAR

Bu çalışmada, Türkiye’de Sağlık bilimleri hemşirelik alanında gevşeme tekniği/ gevşeme egzersizi ile ilgili yapılan lisansüstü tez araştırmaları incelenmiştir. Araştırmalar tezin türü, ana bilim dalları, tasarımlarına, yapıldığı yıl/bölge, üniversitenin devlet/özel olarak ayrılarak gruplanmış olup, analizler bu doğrultuda yapılmıştır.

Türkiye’de hemşirelik alanında gevşeme tekniği/ gevşeme egzersizi kullanılarak yapılan lisansüstü tezlerin %55’i (n=11) yüksek lisans tezi ve %45’i (n=9) doktora tezidir. Tezlerin yıllara göre dağılımına bakıldığında %20’si (n=4) 2023- 2022 arasında, %15’i (n=3) 2020-2021 arasında, %35’i (n=7) 2018-2019 arasında, %25’i (n=5) 2012-2016 arasında ve %5’i (n=1) 2008 yılında yapılmıştır. Hemşirelik alanında araştırdığımız konu ile ilgili tezin ilk olarak 2008 yılında yapıldığı görülmüştür. İncelenen tezlerin %30’unun (n=6) Hemşirelik/ Hemşirelik Esasları, %25’nin (n=5) Ruh Sağlığı Hemşireliği ve %20’sinin İç Hastalıkları Hemşireliği alanında çalışıldığı görülmüştür. Araştırmaların planlandığı üniversitelerin %90’ı (n=18) devlet üniversitesi iken %20’i (n=2) özel

üniversitelerdir. Türkiye geneline bakıldığında tezlerin %55’nin (n=11) İç Anadolu bölgesindeki üniversitelerde yürütüldüğü, Güneydoğu ve Karadeniz bölgesinde gevşeme tekniği ve gevşeme egzersizi ile ilgili tez yürütülmediği görülmüştür. Araştırmalar planlanırken tasarımlarının %85’nin (n=17) tek veya çoklu girişim ile kontrol gruplu randomize kontrollü araştırma deseninde yapıldığı geriye kalan %15’lik (n=3) tezlerin ise tek grup deseninde sadece müdahale grubunun olduğu çalışmalar olduğu saptanmıştır. İncelenen tezlerin tamamı girişimsel müdahale ile yapılmıştır (Tablo1).

Araştırmada, lisansüstü tezlerin yazarı /yılı/ ili, amacı, araştırma deseni, kullanılan ölçekleri, örneklem sayısı ve çalışmanın sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir.

İncelenen tezlerin tamamında gevşeme egzersizi/ gevşeme tekniklerinin olumlu düzeyde hastaya etki ettikleri bulunmuştur. Tezlerin yapıldığı hasta grupları arasında hemodiyaliz/ kemoterapi alan kanser hastaları, anevrizma/ epilepsi/ hipertansiyon/ kalp yetmezliği/ bipolar ve depresyon tanısı alan hastalar, premenstrual sendromlu kadınlar ile postmenopozal/ perimenopozal dönemdeki kadınlar, karaciğer nakli/ açık böbrek cerrahisi/ kolesistektomi ameliyatı geçiren hastalar ve göğüs tüpü takılma/ çıkarılma işlemi yapılan hastalar yer almaktadır. Lisansüstü tezlerde hastalıklara bağlı oluşan anksiyete, yorgunluk, depresyon, ağrı semptomlarına

**Tablo1.** Lisans Üstü Tezleri Tanıtıcı Özellikler (N:20)

Genel Özellikler	n	%
Tezin türü		
Yüksek lisans	11	55
Doktora	9	45
Anabilim Dalı		
Hemşirelik/Hemşirelik Esasları	6	30
Cerrahi Hastalıkları	3	15
İç Hastalıkları	4	20
Kadın Doğum	2	10
Ruh Sağlığı	5	25
Yayınlandığı Yıl		
2023- 2022	4	20
2021-2020	3	15
2019-2018	7	35
2016-2012	5	25
2008	1	5
Yapıldığı Bölge		
Akdeniz	3	15
Doğu Anadolu	2	10
Ege	1	5
Marmara	3	15
İç Anadolu	11	55
Üniversite		
Devlet	18	90
Özel	2	10
Araştırma Deseni		
Tek grup girişimli (sadece müdahale grubu) desen	3	15
Tek veya çoklu girişim ve kontrol gruplu desen	17	85
	20	100

etkisi ile uyku kalitesi/ yaşam kalitesi/psikososyal uyum/konfor ve vital bulgulardaki değişimin araştırıldığı görülmüştür. Tezlerde girişim olarak gevşeme egzersizi/ gevşeme teknikleri veya ek ikinci bir girişimin (farklı müdahaleler) kullanıldığı görülmüştür. Yapılan araştırmalarda; hasta grubunun tanısı ile ilişkili ölçekler tamamında kullanılmış olup, 8 adet tezde Visuel Analog

Skala-VAS/ Görsel Kıyaslama Ölçeği (GKÖ) ortak olarak kullanılmıştır (Tablo 2) (Sarı, 2023; Uysal, 2022; Ayyıldız İşcan, 2022; Güneş, 2022; Pelin Aksu, 2021; Özyiğit, 2021; Gülbahar, 2020; Er Korucu, 2019; Akgül, 2019; Aybaş, 2019; Oturmaz, 2019; Turgay, 2018; Özcan, 2018; Kısaaslan, 2018; Ceylan, 2016; Duman, 2016; Taşdemir, 2012; Arıoğlu, 2012; Doğan, 2012; Balcı, 2008).

Tablo 2. Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi (N:20)

Yazarı/ Yılı/İli	Anabilim Dalı/ Tezin Türü	Amaçlanan Hasta Grubu /Etki alanı	Araştırma Deseni / Kanıt Düzeyi	Kullanılan Ölçekler	Örnekleme Sayısı	Sonuç
Sarı E. (2023) Konya	Ruh Sağlığı/ Yüksek Lisans	Kemoterapi uygulanan kanserli hastalarda/ uyku kalitesi	Randomize Kontrollü Çalışma 1C	- Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUİKİ)	Müdahale (n=34) Kontrol (n=35)	Çalışılan hasta grubunda (PGE) uyku kalitesini iyileştirmede etkilidir.
Uysal D. (2022) İstanbul	Ruh Sağlığı/ Yüksek Lisans	Anevrizma tanımlı hastalar/ kan basıncı ve anksiyete düzeyi	Ön test ve son test düzeninde yarı deneysel model 2D	- <b>Visuel Analog Skalası (VAS)</b> - Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)	Toplam (n=38)	Cerrahi girişim öncesinde (PGE) anksiyete ve kan basıncını azaltmada etkilidir.
İşcan Ayyıldız N. (2022) Erzurum	İç Hastalıkları/ Doktora	Epilepsili tanımlı hastalar/ yorgunluk ve uyku kalitesi	Ön test-son test modellenmiş randomize kontrollü 2D	- Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi - Yorgunluk Şiddet Ölçeği	Müdahale (n=30) Kontrol (n=30)	Araştırma yapılan grupta (PGE) yorgunluk düzeyini azaltma ve uyku kalitesini arttırmada etkilidir.
Güneş A. (2022) Ankara	Kadın Doğum/ Doktora	Postmenopozal dönemde kadınlar/ Vazomotor semptom kontrolü ve yaşam kalitesine etkisi.	Parelel desenli randomize kontrollü 1C	- Menopozal Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği, - Vazomotor Semptom ve Uygulama Takip Günlüğü	Müdahale (n=44) Kontrol (n=44)	Otojenik gevşeme egzersizi ve soğuk yastık uygulamasının vazomotor semptomların sıklık, süre ve şiddetini azalttığı ve yaşam kalitesinin vazomotor, fiziksel ve psikososyal alanlarında iyileşmede etkilidir.
Pelit S. (2021) Ankara	Hemşirelik Anabilim Dalı/ Doktora	Perimenopozal dönemde kadınlar/ vazomotor semptomlar ve uyku sorunu.	Ön test- son test randomize kontrollü 1C	- <b>Visuel Analog Skala (VAS)</b> , - Kadın Sağlığı İnişiyatifi Uykusuzluk Ölçeği (KSÜÖ). - Vazomotor semptom günlüğü - Durumluk Anksiyete Ölçeği	PKGE+ Sağlık eğitimi grubu (n=30) PKGE grubu (n=30) Kontrol (n=30)	Sağlık eğitimiyle birlikte etkilidir.
Özyiğit G. (2021) İstanbul	Hemşirelik Anabilim Dalı/ Yüksek Lisans	Bipolar ve depresyon tanımlı hastalar/ anksiyete düzeyi.	Yarı deneysel 2C	- Anksiyete <b>Görsel Analog Skalası (Anksiyete-VAS)</b> - Kalp Yetersizliği Semptom Durumu Ölçeği (KYSDÖ) - Minnesota Kalp Yetmezliği Yaşam Anketi (MKYYA) - Premenstrual Sendrom Ölçeği, - Algılanan Stres Ölçeği, - Beck Depresyon Envanteri, - Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi - Durumluk- Sürekli Anksiyete Ölçeği (STAI FORM TX)	Deney grubu (n=30) KM (n=24) BGE (n=26) Kontrol (n=22)	EKT öncesi (PGE) anksiyete düzeyi üzerine kısa vadede etkili, uzun vadede etkisizdir. KY semptom yönetiminde etkilidir.
Gülbahar M. (2020) Ankara	İç Hastalıkları/ Yüksek Lisans	Kalp yetersizliği (KY) hastaları/ semptom durumu ve yaşam kalitesi üzerine etki.	Randomize Kontrollü Çalışma 1C	Yaşam Anketi (MKYYA) - Premenstrual Sendrom Ölçeği, - Algılanan Stres Ölçeği, - Beck Depresyon Envanteri, - Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi	KB+PGE grubu (n=45) KB grubu (n=45) PGE (n=45) Kontrol (n=45)	Araştırma grubu üzerinde (PGE) ve kinizeyo bantlama uygulamaları (PMS) şiddetinin, semptomlarının ve depresyonun azaltılmasında, uyku kalitesinin artırılmasında güvenilir ve etkilidir.
Erkocucu A. (2019) Ankara	Kadın Doğum/ Doktora	Premenstrual (PMS) sendromu olan üniversite öğrencileri/ Stres, depresyon ve uyku kalitesi üzerine etki.	Ön test- son test düzeninde randomize kontrollü çalışma 1C	- Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi - Durumluk- Sürekli Anksiyete Ölçeği (STAI FORM TX) - Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUİKİ) ile toplandı.	Müdahale (n=20) Kontrol (n=22)	Çalışma grubu üzerinde (PGE) anksiyete düzeyi ve uyku kalitesine pozitif yönde etkilidir.
Akgül M. (2019) Sivas	Ruh Sağlığı/ Yüksek Lisans	Hemodiyaliz hastaları/ Anksiyete düzeyi ve uyku kalitesi.	Ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel model. 2C	- Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUİKİ) ile toplandı.	Müdahale (n=20) Kontrol (n=22)	Çalışma grubu üzerinde (PGE) anksiyete düzeyi ve uyku kalitesine pozitif yönde etkilidir.



**Tablo 2. (Devam) Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi (N:20)**

Yazarı/ Yılı/İli	Anabilim Dalı/ Tezin Türü	Amaçlanan Hasta Grubu/Etki alanı	Araştırma Deseni / Kanat Düzeyi	Kullanılan Ölçekler	Örneklem Sayısı	Sonuç
Aybaş T. (2019) Antalya	Ruh Sağlığı/ Yüksek Lisans	Karaciğer nakli olan bireyler/ Stresle baş etme ve psikososyal uyum.	Ön test, son test tek kör randomize kontrollü çalışma. <b>2C</b>	- Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği - Hastalığa Psikososyal Uyum-Öz Bilendirim Ölçeği.	Müdahale (n=23) Kontrol (n=23)	Postoperatif dönemde (PGE) stresle baş etmede etkilidir.
Oturmaz H. (2019) Ankara	İç Hastalıkları/ Yüksek Lisans	Hemodiyaliz hastaları/ Yorgunluk, kaşıntı, anksiyete ve depresyon üzerine etkisi.	Randomize Kontrollü Çalışma <b>1C</b>	- Piper Yorgunluk Ölçeği (PYÖ) - Kaşıntı ölçeği - Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HADS)	Müdahale (n=30) Kontrol (n=31)	Çalışma yapılan grupta; yorgunluk, anksiyete ve depresyon düzeyini azaltmada etkili ve kaşıntı düzeyini azaltmada etkilidir.
Turgay G. (2018) Ankara	Hemşirelik Anabilim Dalı/ Doktora	Hemodiyaliz hastaları/ Uyku, yaşam kalitesi ve depresyon üzerindeki farkı.	Ön test-son test kontrol gruplu ve yarı deneysel model <b>2C</b>	- Pittsburg Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) - SF-36 yaşam kalitesi ölçeği - Beck Depresyon Envanteri (BDE)	Müdahale(n=20) Kontrol(n=23)	Araştırma yapılan grupta depresyon şiddetini azaltmada, uyku ve yaşam kalitesini iyileştirmede etkilidir.
Özcan N. (2018) Sivas	Hemşirelik Esasları / Yüksek Lisans	Göğüs tüpü çıkarılması işlemi öncesinde / Ağrı, konfor düzeyi ve yaşam bulguları üzerine etki.	Kontrollü deneysel <b>1D</b>	- <b>Visüel Analog Skala</b> (VAS) - Konfor Skalası - Yaşam Bulguları İzlem Formu	PGE grubu (n=40) Soğuk Uygulama grubu (n=40) Lokal anestezi grubu (n=40) Kontrol (n=40)	İşlem esnasında; soğuk uygulama ve lokal anestezinin ağrı ve konfor düzeyini diğer yöntemlere göre önemli derecede azaltmada etkilidir.
Kısaşan M. (2018) Antalya	Cerrahi Hastalıkları/ Yüksek Lisans	Açık böbrek cerrahisi uygulanan hastalar/ ağrı üzerine etki.	Girişim-Kontrol gruplu deneysel model <b>1D</b>	- Ameliyat sonrası hasta izlem formu - <b>Görsel Kıyaslama Ölçeği</b> (GKÖ)	Müdahale (n=31) Kontrol (n=30)	PGE postoperatif dönemde ağrı düzeyini azaltmada etkilidir.
Ceylan E (2016) İstanbul	Cerrahi Hastalıkları/ Yüksek Lisans	Açık kalp ameliyatı geçirmiş hastalarda göğüs tüpü çekilirken/ ağrı düzeyine etki.	Klinik deneysel tasarım. <b>2C</b>	- <b>Görsel Kıyaslama Ölçeği</b> (GKÖ)	Soğuk uygulama grubu (n=30) Gevşeme grubu (n=30) Kontrol grubu (n=30)	İşlem esnasında soğuk jel ve (PGE) ağrı düzeyine etkilidir.
Duman Doku M. (2016) Malatya	Hemşirelik Anabilim Dalı/ Doktora	Postmenopozal dönemdeki kadınlar/ Uyku kalitesine etki.	Ön test- son test kontrol gruplu model <b>2D</b>	- Kadın Sağlığı İniyatif Uykusuzluk Ölçeği- KSTÜÖ	Müdahale (n=81), Kontrol (n=80)	Araştırma yapılan grupta uykusuzluğu azaltarak etkili olmuştur.

Tablo 2. (Devam) Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi (N:20)

Yazarı/ Yılı/İli	Anabilim Dalı/ Tezin Türü	Amaçlanan Hasta Grubu /Etki alanı	Araştırma Deseni / Kanıt Düzeyi	Kullanılan Ölçekler	Örnekleme Sayısı	Sonuç
Taşdemir N. (2012) İzmir	Cerrahi Hastalıkları/ Doktora	Laparoskopik kolesistektomi olan hastalar/ Ağrı yönetimi ne etki.	Deneyisel tasarım 2C	- Görsel Kıyaslama Ölçeği (GKÖ) - Hasta İzlem Formu - Hasta Memnuniyeti Soru Formu	Geişeme tekniği grubu (n=25) Aromaterapi kullanım grubu(n=25) İksinin kullanıldığı grup (n=25) Kontrol Grubu (n=25)	Çalışmanın yapıldığı bütün müdahale gruplarında uygulanan analjezik dozunu azalmasında etkilidir.
Arnoğlu B. (2012) Adana	Hemşirelik Anabilim Dalı/ Yüksek Lisans	Göğüs tüpü yerleştirilmiş erişkin hasta/ Ağrı düzeyine etki.	Randomize- tek körütlü, kontrollü deneysel model 1C	- <b>Visüel Analog Skala-VAS</b>	Kontrol (n=46) Müdahale (n=48)	Müdahale grubunda ağrı düzeyini azaltmıştır.
Doğan S (2012) Kayseri	Ruh Sağlığı/ Doktora	Adjuvan kemoterapi alan meme ve kolorektal kanser tanımlı hastalar/ Yorgunluk, depresyon ve yaşam kalitesi düzeyine etki.	Randomize kontrol gruplu deneysel desen. 1C	- Piper Yorgunluk Ölçeği, - Beck Depresyon Ölçeği - EORTC QLQ C-30 Yaşam Kalitesi Ölçeği	Kontrol (n=35) Müdahale (n=35)	Müdahale grubundaki hastaların yaşam kalitelerinin arttığı; depresyon ve yorgunluk puanları arasında pozitif yönde bir ilişki olmasında etkilidir.
Balcı Alparslan G. (2008) Ankara	İç Hastalıkları/ Doktora	Primer ve dirençli hipertansiyon/ Anksiyete, Kan basıncı, yaşam biçimi etkisi.	Müdahale modeli 2D	- Yaşam Biçimi Değerlendirme Formu - Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri - Kan Basıncı İzlem Formu	Toplam:30	Çalışma grubundaki hipertansiyon tanımlı bireylerde kaygı düzeylerinde anlamlı düzeyde azalmasında etkilidir.

## TARTIŞMA

Hemşirelik bakımı uygulamalarından biri olan gevşeme egzersizlerinin araştırılmasında “Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Veri Tabanı” nda hemşirelik alanında 11 yüksek lisans tezi ve 9 doktora tezi incelenmiştir. Yapılan yüksek lisans tezlerinin sayısı doktora tezleri ile hemen hemen eşittir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, makalelerden 11'nin ön test-son test veya paralel düzenli randomize kontrollü araştırma tasarımına sahip olduğu, diğer makalelerde 8'inin randomize olmayan ön test-son test gruplu yarı deneysel ve prospektif yarı deneysel araştırma tasarımını içerdiği ve sadece bir makalenin müdahale modeli olarak adlandırıldığı görülmektedir. Makalelerden sadece 3'ünün kontrol grubunun olmadığı, aynı örneklem grubu üzerinde değişkenlerin kontrol altına alınması hedeflenerek incelendiği görülmektedir. Bu nedenle araştırmaya dahil edilen çalışmaların büyük çoğunluğunun kanıt düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Nas (2022) ve arkadaşlarının yapmış olduğu “progresif gevşeme egzersizlerinin hastaların yorgunluk düzeyleri üzerine etkisi: sistematik derleme” de kanıt düzeyi yüksek çalışmalar olduğu görülmüştür. Ayrıca literatürde deneysel veya yarı deneysel çalışmaların kanıt piramidinde kanıt düzeyi yüksek çalışmalar olması gevşeme yöntemlerinin uygulanabilir yöntemler olduğunun kanıtlanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Avşar, 2019; Şenyuva, 2016; Kocaman, 2003; Nas ve ark., 2022).

Tezlerde istatistiksel olarak desen oluşturulurken alınan örneklem büyüklüklerinde müdahale grubunun en az 20, en çok ise 45 kişiden oluştuğu görülmektedir. Yangöz ve arkadaşlarının (2020) yapmış olduğu “Hemodiyalizle İlişkili Komplikasyonların Yönetiminde Benson Relaksasyon Yönteminin Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışmaların Sistematik Derlemesi” başlıklı çalışmada da girişim gruplarının en az 35 kişiden oluştuğu görülmektedir. Küntmeç ve arkadaşlarının (2019) yapmış olduğu derlemede ise girişim grubu 18'dir. Güç analizi yapılarak çalışmalar planlandığı için literatürdeki derlemeler araştırma konusu başlığı altında girişim grupları sayıları kendi arasında uyum içerisindedir (Yangöz ve ark., 2020; Küntmeç Yılmaz ve Kapucu, 2019). İnsan üzerinde yapılan çalışmalarda örneklem gruplarındaki çoklu değişkenlerin bulunması gruplar arası denkleğin sağlanması ve örneklem grubuna ulaşmadaki zorluklar nedeniyle benzer sayılarda örneklem sayılarının çıkmasına neden olduğu düşünülebilir.

Tablo ikinin sonuç kısmında da görüldüğü gibi incelenen bütün tezlerin sonuçlarında gevşeme tekniği/gevşeme egzersizinin stresle baş etmede ve depresyon düzeyini

azaltmada etkili olduğu; yorgunluk, kaşıntı ve ağrıyı azalttığı, uyku kalitesi, konfor ve yaşam kalitesini artırdığı görülmüştür. Güncel literatür bulgularıyla benzerdir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırılan yüksek lisans tezlerinin sayısı doktora tezleri ile hemen hemen eşittir. Araştırmaya dahil edilen çalışmaların büyük çoğunluğunun kanıt düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Tezlerin yapıldığı hasta gruplarının çok çeşitlidir ve gevşeme egzersizi/gevşeme tekniklerinin anksiyete, yorgunluk, depresyon, ağrı semptomlarına etkisi araştırılmıştır. Ayrıca tezlerde uyku kalitesi/ yaşam kalitesi/psikososyal uyum/konfor ve vital bulgulardaki değişimin de yapılan tezlerde araştırılmıştır. Literatür incelendiğinde gevşeme egzersizi/ gevşeme teknikleri kolay ve kullanışlıdır. Ayrıca hasta üzerinde olumsuz etki oluşturmaması da hasta yararınaadır.

Gevşeme egzersizi/gevşeme tekniklerinin özellikle son on yılda yapılan lisans üstü tezlerdeki araştırmalarda yoğun olarak arttığı saptanmış olup, klinikte çalışan hemşirelere bakım verirken bağımsız fonksiyonu olarak rahatlıkla kullanılabileceği bir yöntem olarak önerilebilir. Gevşeme egzersizlerinin uygulanması ve etkisinin kültürel farklılıklardan etkilenmesi mümkündür. Bu tür farklılıkların da değerlendirilebilmesi için farklı coğrafi bölgelerde de çalışılması önerilebilir.

## KAYNAKLAR

- Akgül, M. (2019) Hemodiyaliz hastalarına uygulanan progresif gevşeme egzersizinin anksiyete düzeyi ve uyku kalitesine etkisi [Yüksek lisans tezi, Sivas]. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Ana Bilim Dalı.
- Arıoğlu, B. (2012) Göğüs tüpü çıkarma işlemi öncesi uygulanan progresif kas gevşeme egzersizinin ağrı üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi, Adana]. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı.
- Avşar, P. (2019). Kanıt dayalı uygulamalar. Atabek Aştı T, Karadağ A. (Eds.) Hemşirelik esasları bilgiden uygulamaya: kavramlar-ilkeler-beceriler.1. Baskı İstanbul (pp1017-1028). Akademi Basın ve Yayıncılık.
- Aybaşı, T. (2019) Karaciğer nakli olan bireylerde progresif gevşeme egzersizinin, stresle baş etme ve psikososyal uyuma etkisi [Yüksek lisans tezi, Antalya]. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı.
- Ayyıldız İşcan, N. Epilepsili bireylerde progresif gevşeme egzersizinin yorgunluk ve uyku kalitesi üzerine etkisi [Doktora tezi, Erzurum]. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı.
- Balcı Alparlan, G. (2008) Yürüyüş ve gevşeme egzersizinin primer ve dirençli hipertansiyonun kontrolüne etkisi [Doktora tezi, Ankara]. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İç Hastalıkları Hemşireliği.
- Bulut, Y. (2011) Açık kalp ameliyatı geçirecek hastalara ameliyat öncesi verilen progresif gevşeme eğitiminin cerrahi stres tepkisi/yanıtı üzerindeki etkisi [Yüksek lisans tezi, Sivas]. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Bölümü Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği.



- Ceylan, E. (2016) Açık kalp cerrahisi uygulanan bireylerde göğüs tüpü çekilirken soğuk jel ve gevşeme egzersizi uygulamanın ağrı düzeyine etkisi [Yüksek lisans tezi, İstanbul]. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı.
- Demir, Ö. (2013) Koroner anjiyografi ve perkütan transluminal koroner angioplasti işlemi öncesi uygulanan progresif kas gevşeme ve müzik dinlemenin bireylerin anksiyete düzeylerine olan etkisi [Yüksek lisans tezi, Denizli]. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı.
- Doğan, S. (2012) Gevşeme egzersizinin adjuvan kemoterapi alan meme ve kolorektal kanser tanılı hastaların yorgunluk, depresyon ve yaşam kalitesi düzeyine etkisi [Doktora tezi, Kayseri]. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği.
- Döner, A., & Taşçı, S. (2022) Huzursuz bacak sendromunda tamamlayıcı ve integratif (bütünleşik) yöntemlerin kullanımı: geleneksel derleme [Use of complementary and integrative (integrated) methods in restless legs syndrome: traditional review]. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*, 5 (1), 75-81. doi: 10.5336/jtracom.2021-86484
- Duman, M. (2016) Postmenopozal dönemdeki kadınlara verilen uyku hijyeni eğitimi ve gevşeme egzersizinin uyku kalitesine etkisi [Doktora tezi, Malatya]. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı.
- Er Korucu, A. Premenstrual sendromu olan üniversite öğrencilerinde progresif kas gevşeme egzersizi ve kinezyo bantlama uygulamalarının, stres, depresyon ve uyku kalitesi üzerine etkisi; randomize kontrollü çalışma [Doktora tezi, Ankara]. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doğum ve Kadın Doğum Hastalıkları Hemşireliği.
- Eroğlu, H., & Gök Metin, Z. (2021) Hemodiyaliz hastalarında semptom yönetiminde tamamlayıcı ve integratif yaklaşımlar: sistematik bir derleme [Complementary and integrative approaches to symptom management in patients undergoing hemodialysis: A systematic review]. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 8(3), 252-268.
- Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği. Resmî Gazete Sayı No: 29158.(19.06.2024) <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/10/20141027-3.htm>
- Gülbahar, M. (2020) Kalp yetersizliği hastalarına uygulanan klasik masaj ve Benson gevşeme egzersizinin semptom durumu ve yaşam kalitesine etkileri [Yüksek lisans tezi, Ankara]. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İç Hastalıkları Hemşireliği.
- Gültepe, R., & İldan Çalim, S. (2021) Obstetride kullanılan solunum ve gevşeme egzersizleri: Lisansüstü tezlere yönelik sistematik bir derleme [Breathing and relaxation exercises used in obstetry: A systematic review of postgraduate theses]. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 8 (3), 233-244.
- Güneş, A. (2022) Postmenopozal dönemdeki kadınlarda otojenik gevşeme egzersizi ve soğuk yastık uygulamasının vazomotor semptom kontrolü ve yaşam kalitesine etkisinin belirlenmesi [Doktora tezi, Ankara]. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doğum ve Kadın Doğum Hastalıkları Hemşireliği.
- Kav, S., Hanoglu, Z., & Algier, L. (2008) Türkiye’de kanserli hastalarda tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinin kullanımı: literatür taraması [use of complementary and alternative medicine by cancer patients in Turkey: A literature review]. *Uluslararası Hematoloji- Onkoloji Dergisi*, 18 (1), 32-8.
- Khorshid, L., & Yapucu, Ü. (2005) Tamamlayıcı tedavilerde hemşirenin rolü [The nurse’s role in complementary therapies]. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8(2), 124-130.
- Kılıç, M., & Öztunç, G. (2012) Ağrı kontrolünde kullanılan yöntemler ve hemşirenin rolü [Methods used in pain control and the role of the nurse]. *Firat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 7(21), 35-51.
- Kısaaslan, M. (2018) Açık böbrek cerrahisi uygulanan hastalarda progresif gevşeme egzersizinin ameliyat sonrası ağrı düzeyine etkisinin belirlenmesi [Yüksek lisans tezi, Antalya]. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği.
- Kocaman, G. (2003) Hemşirelikte kanıta dayalı uygulama. *Hemşirelikte Araştırma ve Geliştirme Dergisi*, 5 (2), 61- 69.
- Korkut Bayındır, S., & Çürük G N. (2015) Türkiye’de ağrıya yönelik tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamaları konusundaki hemşirelik tezlerinin incelenmesi [Examining nursing theses about complementary and alternative methods for pain management in Turkey]. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 12 (3), 162-169.
- Kurt, B., & Kapucu, S. (2018) Meme kanserli hastalarda progresif gevşeme egzersizlerinin kemoterapi semptomlarına etkisi: literatür derlemesi [The effect of progressive relaxation exercise on chemotherapy symptoms in breast cancer patients: literature review]. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(2), 235-249.
- Küntmeç Yılmaz, C., & Kapucu, S. (2019) Kronik obstrüktif akciğer hastalarında progresif gevşeme egzersizinin kullanımı: sistematik derleme [Using progressive relaxation exercises in chronic obstructive lung disease: systematic review]. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 6(2), 65-74.
- Nas, İ., Aydın, E., & Akpınar, R. B. (2022) Progresif gevşeme egzersizlerinin hastaların yorgunluk düzeyleri üzerine etkisi: Sistematik derleme [The effect of progressive relaxation exercises on fatigue levels of patients: A systematic review]. *Göbeklitepe International Journal of Medical Sciences*, 5(7), 215-228.
- Oturmaz, H. (2019) Hemodiyaliz hastalarında müzik eşliğinde uygulanan Benson gevşeme tekniğinin yorgunluk, kaşıntı, anksiyete ve depresyona etkisi [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İç Hastalıkları Hemşireliği.
- Ovayolu, Ö., & Ovayolu, N. (2013) Semptom yönetiminde kanıt temelli tamamlayıcı yöntemler [Evidence-based supplementary methods for symptom management]. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 38-98.
- Özcan, N. Göğüs tüpü çıkarma işlemi öncesi uygulanan progresif kas gevşeme egzersizi, soğuk uygulama ve lokal anestezinin hastanın ağrı, konfor düzeyi ve yaşam bulguları üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi, Sivas]. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Esasları Ana Bilim Dalı.
- Özyiğit, G. (2021) Elektrokonvülsif tedavi öncesi uygulanan progresif kas gevşeme egzersizinin anksiyete düzeyine etkisi [Yüksek lisans tezi, İstanbul]. Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı.
- Pelit Aksu, S. (2021) Sağlık eğitimi ve progresif kas gevşeme egzersizinin perimenopozal dönemdeki kadınlarda vazomotor semptomlara ve uyku sorunlarına etkisi [Doktora tezi, Ankara]. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı.
- Sarı, E. (2023) Kemoterapi uygulanan kanserli hastalarda progresif kas gevşeme egzersizinin uyku kalitesi üzerine etkisi: randomize kontrollü çalışma [Yüksek lisans tezi, Konya]. KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği.
- Saza, S., & Çevik, K. (2020) KOAH tanısı almış hastalara uygulanan progresif gevşeme egzersizlerinin yorgunluk ve yaşam kalitesine etkisi [Effect of progressive muscle relaxation exercises on the quality of life and fatigue in COPD patients]. *Cukurova Medical Journal*, 45 (2),662-671.
- Şenyuva, E. (2016) Hemşirelik eğitimi ve kanıta dayalı uygulamalar [Nursing education and evidence based practice]. *Floranca Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 24 (1), 59-65.

*Çiftçi ve Ceyhan: Gevşeme egzersizlerine yönelik hemşirelik tezleri*

- Talhaoğlu, D. (2021) Geleneksel ve tamamlayıcı tedavi uygulamaları [Traditional and complementary treatment practices]. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbi Dergisi*, 3 (1), 16- 29. DOI: 10.53445/batd.945893
- Taşdemir, N. (2012) Gevşeme tekniği, aromaterapi ve her iki yöntemin birlikte uygulanmasının ameliyat sonrası ağrıya etkisi [Doktora tezi, İzmir]. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı.
- Turan, N., Öztürk, A., & Kaya, N. (2010) Hemşirelikte yeni bir sorumluluk alanı: tamamlayıcı terapi [A new responsibility in nursing: complementary therapy]. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(1), 93-98.
- Turgay, G. (2018) Hemodiyaliz hastalarında uyku hijyeni eğitimi ve progresif gevşeme egzersizinin uyku, yaşam kalitesi ve depresyona etkisi [Doktora tezi, Ankara]. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı.
- Uysal, D. (2022) Anevrizma hastalarında preoperatif dönemde progresif gevşeme egzersizinin kan basıncı ve anksiyete üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi, İstanbul]. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı.
- Yangöz, Ş T., Karakuş Er, Z., & Özer, Z. (2020) Hemodiyalizle ilişkili komplikasyonların yönetiminde Benson relaksasyon yönteminin etkisi: randomize kontrollü çalışmaların sistematik derlemesi. [The effect of the benson relaxation method in the management of hemodialysis-related complications: systematic review of randomized controlled trial]. *Akdeniz Tıp Dergisi*, 6(1), 7-15. DOI: 10.17954/amj.2019.1633