



ORJİNAL MAKALE / ORIGINAL ARTICLE

İstanbul Esenyurt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi / IESUN Sağ Bil Derg
Istanbul Esenyurt University Journal of Health Sciences / IESUN Health Sci J

ISSN: 3023-5049

Doi: <https://doi.org/>



Vücut Farkındalığının Emosyonel Durum, Yaşam Kalitesi ve Sağlıklı Yaşam Alışkanlıklarına Etkisi

Emine AYTİŞ¹

¹ İstanbul Esenyurt University, Faculty of Health Sciences, Department of Physiotherapy and Rehabilitation, Istanbul, Turkey

Geliş Tarihi / Received: 09.04.2025, Kabul Tarihi / Accepted: 05.05.2025

ABSTRACT

Amaç: Bu araştırmanın amacı İstanbul Esenyurt Üniversitesi Öğrencilerinde Vücut Farkındalığının, Emosyonel Durum, Yaşam Kalitesi ve Sağlıklı Yaşam Alışkanlıklarına etkisini incelemektir. **Gereç ve Yöntem:** Araştırmada, İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Fizyoterapi Bölümünde eğitim gören gönüllü 108 öğrenciye hazırlanmış olan veri toplama formları, yüz yüze doldurtulup imzalatıldı. Araştırmanın bitiminde, veri toplama formları incelenerek ölçek sonuçları değerlendirildi. Öğrenci onamlarının bulunduğu dosyalarda, öğrencilerin demografik bilgileri ve öğrencilerin doldurduğu Body Awareness Questionnaire (Vücut Farkındalık Durumu Ölçeği), Whoqol Bref (Yaşam Kalitesi Ölçeği), Beck Depresyon Skalası (Duygu Durum Ölçeği), Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi, Fagerström (Nikotin Bağımlılık Testi), Cage (Alkollü İçki Kullanma Ölçeği) mevcuttur. **Bulgular:** Bu araştırmada katılımcıların yaşam kaliteleri, depresyon, uyku, alkol ve sigara kullanma alışkanlıkları ile ilgili puanları orta, vücut kitle indeks ortalama puanları normal, ortalama vücut farkındalık puanları iyidir. Vücut farkındalık puanları çok iyi olan katılımcıların yaşam kalitesi, depresyon, alkol ve sigara kullanma puanları diğer katılımcılara göre olumlu yönde yüksektir. Katılımcıların uyku ve vücut kitle indeks değerleri ise vücut farkındalığından etkilenmemiştir. **Sonuç:** Üniversite öğrencilerinin çok zor olan sağlıksız yaşam alışkanlıklarını değiştirebilmek ve yaşam kalitelerini artırabilmek için farkındalıklarının geliştirilmesi gereklidir çünkü dikkat, motivasyon ve öğrenmede yer alan sinir sisteminin, davranışların değişimindeki rolü çok büyüktür.

Anahtar Kelimeler: Vücut Farkındalığı. Emosyonel Durum. Yaşam Kalitesi. Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları

The Effect of Body Awareness on Emotional Status, Quality of Life and Healthy Living Habits

ÖZ

Aim: The aim of this research is to examine the effects of Body Awareness on Emotional Status, Quality of Life and Healthy Living Habits among Istanbul Esenyurt University Students. **Materials and Methods:** In the study, data collection forms prepared by 108 volunteer students studying at the Department of Physiotherapy, Istanbul Esenyurt University, were filled out and signed face to face. At the end of the study, data collection forms were examined and scale results were evaluated. The files containing the student consents include demographic information about the students and the Body Awareness Questionnaire (Body Awareness Status Scale), Whoqol Bref (Quality of Life Scale), Beck Depression Scale (Mood Scale), Pittsburgh Sleep Quality Index, Fagerström (Nicotine Dependence Test), and Cage (Alcohol Drinking Scale) filled out by the students. **Results:** In this study, the participants' scores regarding quality of life, depression, sleep, alcohol and smoking habits were moderate, their average body mass index scores were normal, and their average body awareness scores were good. Participants with very good body awareness scores have positively higher quality of life, depression, alcohol and smoking scores than other participants. Participants' sleep and body mass index values were not affected by body awareness. **Conclusion:** It is necessary to develop awareness of university students in order to change their unhealthy life habits, which is very difficult, and to improve their quality of life, because the nervous system, which is involved in attention, motivation and learning, has a great role in changing behaviors.

Keywords: Body Awareness, Emotional State, Quality of Life, Healthy Living Habits.

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Emine AYTİŞ, İstanbul Esenyurt University, Faculty of Health Sciences, Department of Physiotherapy and Rehabilitation, Istanbul, Türkiye.

E-mail: emineaytis@esenyurt.edu.tr

GİRİŞ

Vücudumuzun içinden ve dışından gelen bilgiler sözel, bilişsel, motor, dokunsal, görsel, vestibüler, interoseptif, proprioseptif ve nosiseptif biçimde beynimize iletilir ve beyine gelen bu bilgilerin çok azı bilinçli, çoğu da bilinçsizce işlenerek, vücudun durumu, kontrolü ve eylemleri gerçekleştirilip, sürdürülür (Pérez-Peña, Notermans, Desmedt, Gucht, Philippot, 2022; Pisella, Havé, Rossetti, 2019). Beden farkındalığını, bilinçli farkındalığa giren, bireyin algıları, inançları, anıları, tutumları, dikkati, odaklanması, yorumlamaları tarafından şekillendirilen ve zihinsel süreçlerle değiştirilebilen içsel etkileşim süreci oluşturur (Parma, Doria, Zulueta, Lanzona, Boscarino, Giani, Lunetta, Vassallo, Parati, Picozzi, Satin, 2024). Yaşam boyunca beyin, vücudun içinden ve dış dünyadan sürekli bilgiler alır ve aldığı bu bilgileri içsel reflekslerle birleştirerek kişinin hareket ve davranışlarını oluşturur (Kjölstad, Lundvik Gyllensten, Gard, 2022). Benlik ve kimlik deneyimi için temel olan ve yaşamın erken dönemlerinde gelişen beden farkındalığının artması ile kişi kendi özünü etkileşim kurarak olumsuz düşünce ve duygularından uzaklaşır ve kendisiyle ilişkili olmayan şeyler olarak gözlemleyebildiği duygu ve düşüncelerini pozitif dönüştürebilir böylece kişinin depresif semptomları önemli ölçüde azalır (Pérez-Peña ve ark., 2022; Kjölstad ve ark. 2022; Klussman, Curtin, Langer, Nichols, 2022). Duygular hayatımızın önemli bir parçasıdır, zorlayıcı olaylara karşı duygusal tepkilerin olumlu olarak düzenlenmesi zihinsel ve fiziksel sağlık için çok önemlidir ve beden farkındalığı ile bağlantılıdır (Füstös, Gramann, Herbert, Pollatos, 2013). Kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlığı yaşam kalitelerinin yansımasıdır (Syakila, Wahed, 2020). Genel bir iyilik halinin simgesi olan yaşam kalitesinin, sağlıklı yaşam biçimleriyle artırılması sağlık hizmetleri açısından önemlidir çünkü yaşam kalitesi yaşamak kadar önemlidir (Musaoglu, 2008; Cella, Tulsy, 1990).

Ergenlikten çıkıp yetişkinliğe geçiş dönemi yaşayan üniversite öğrencileri, üniversite yaşamına uyum sağlamak, iyi notlar almak, gelecek planlaması yapmak, ailelerinden bağımsız yaşamak gibi pek çok sosyal ve akademik baskılara maruz kalırlar ve karşılaştıkları bu stres etkenleri onların sağlıkla ilgili yaşam tarzı davranışları ile yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkiler (Ramón-Arbués, Echániz-Serrano, Martínez-Abadía, Antón-Solanas, Cobos-Rincón, Santolalla-Arnedo, Juárez-Vela, Jerue, 2022; López-Botello, Salinas-Martínez, Arroyo-Acevedo, Martínez- Villarreal, Ávila-Ortiz, 2020; Seo, Ahn, Laura, Hayman, Kim, 2018). Üniversite öğrencilerinin ise sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının önemi konusunda farkındalıkları düşüktür, sağlığı kötüleştiren davranışların veya alışkanlıkların yetişkinlikte ve daha sonraki yaşamlarında da devam ederek sağlık sorunlarına neden olup onların psikolojik iyilik hallerini ve yaşam kalitelerini bozduğunun farkında değildirler oysa geleceğin yöneticileri olan üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleriyle ilgili araştırmalar azdır (Ramón-

Arbués ve ark., 2022; Seo ve ark., 2018). İstanbul Esenyurt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi Bölümü öğrencilerinin sağlıklı yaşam konusunda farkındalıklarını artırabilmek ve öğrencilerin vücut farkındalık durumlarının, yaşam kaliteleri, duygu durumları ve sağlıkla ilgili olan uyku, beslenme, alkol ve sigara kullanma alışkanlıkları üstüne olan etkilerini incelemek bu araştırmanın amacıdır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmada İstanbul Esenyurt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığından izin alınarak 2024-2025 akademik eğitim öğretim yılı bahar döneminde, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde eğitim öğretim gören, gönüllü öğrencilere, hazırlanmış olan veri toplama formları, yüz yüze doldurtulup imzalatıldı. Araştırmanın bitiminde, veri toplama formları incelenerek ölçek sonuçları değerlendirildi. Öğrenci onamlarının bulunduğu dosyalarda, öğrencilerin demografik bilgileri ve öğrencilerin doldurduğu ölçekler mevcuttur. Veri toplama formunun içeriğinde bulunan, Body Awareness Questionnaire (Vücut Farkındalık Durumu Ölçeği) Karaca S., Whoqol Bref (Yaşam Kalitesi Ölçeği) Eser ve arkadaşları, Beck Depresyon Skalası (Duygu Durum Ölçeği) Hisli N., Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Ağargün ve arkadaşları, Fagerström (Nikotin Bağımlılık Testi) Uysal ve arkadaşları, Cage (Alkollü İçki Kullanma Ölçeği) Saatçioğlu ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır, yapılan çalışmaların sonuçları da bu ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğunu ve araştırmalarda kullanılabileceğini göstermektedir (Karaca, 2017; E. Eser, H. Fidaner, C. Fidaner, S. Y. Eser, 1999; Hisli, 1989; Ağargün, Kara, Anlar, 1996; M. A. Uysal, Kadakal, Karşıdağ C., Bayram N.G., O. Uysal, Yılmaz, 2004; Saatçioğlu, Evren, Çakmak, 2002).

Bu çalışmada elde edilen veriler SPSS 17 paket programı ile analiz edilmiştir.

Değişkenlerin normal dağılımdan gelme durumları araştırılırken Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk's testlerinden yararlanılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup; $p < 0,05$ olması durumunda değişkenlerin normal dağılıma uyum göstermediği, $p > 0,05$ olması durumunda ise değişkenlerin normal dağılıma uyum gösterdikleri belirtilmiştir.

Gruplar arasındaki farklılıklar incelenirken değişkenlerin normal dağılıma uyum gösterdikleri Tek Yönlü ANOVA (One-Way ANOVA) testlerinden yararlanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıklar incelenirken değişkenlerin normal dağılıma uyum göstermedikleri durumlarda parametrik olmayan (nonparametric) Kruskal Wallis-H testinden yararlanılmıştır. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup; $p < 0,05$ olması

durumunda anlamlı bir farklılığın olduğu, $p>0,05$ olması durumunda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Kategorik değişkenlere ilişkin frekans ve dağılım tablosu

Cinsiyet	n	%	
Erkek	41	38,0	
	67	62,0	
VKİ Grup	Düşük	13	12,0
	Normal	79	73,1
	Fazla	14	13,0
	Obez	2	1,9

Katılımcıların %62'si kadın, %38'i erkektir.

Katılımcıların %12'si düşük, %73,1'i normal, %13'ü fazla ve %1,9'u obez VKİ grubunda yer almaktadır.

Tablo 2. Sayısal değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablosu

	n	Ortalama	ss.	Min	Max
Yaş	108	21,34	3,40	18	51
Boy	108	21,34	8,19	151	189
Kilo	108	169,73	11,45	44	101
VKİ İndeks	108	63,63	2,91	16,4	30,5
WHOQOL	108	91,90	11,26	64	119
Vücut Farkındalığı	108	87,94	13,80	45	124
Uyku	108	11,72	6,96	1	29
Depresyon	108	10,56	7,94	0	40
Sigara	108	,90	1,71	0	8
İçki	108	,18	,62	0	4

Katılımcıların yaşları 18-51 aralığında değişmekte olup, ortalaması 21,34'tür.

Katılımcıların boyları 151-189 aralığında değişmekte olup, ortalaması 169,73'tür.

Katılımcıların kiloları 44-101 aralığında değişmekte olup, ortalaması 63,63'tür.

Katılımcıların VKİ indeks değerleri 16,4-30,5 aralığında değişmekte olup, ortalaması 21,98'dir.

Katılımcıların WHOQOL değerleri 64-119 aralığında değişmekte olup, ortalaması 91,90'dır.

Katılımcıların vücut farkındalığı değerleri 45-124 aralığında değişmekte olup, ortalaması 87,94'tür.

Katılımcıların uyku değerleri 1-29 aralığında değişmekte olup, ortalaması 11,72'dir.

Katılımcıların depresyon değerleri 0-40 aralığında değişmekte olup, ortalaması 10,56'dır.

Katılımcıların sigara değerleri 0-8 aralığında değişmekte olup, ortalaması 0,90'dır.

Katılımcıların içki değerleri 0-4 aralığında değişmekte olup, ortalaması 0,18'dir.

Tablo 3. Normallik testi

	Vücut Farkındalığı	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
		İstatistik	s	p	İstatistik	s	p
VKİ İndeks	Kötü	,260	2	.			
	Orta	,148	2	,13	,962	2	,42
	İyi	,069	5	,20	,970	5	,18
	Çok İyi	,164	2	,08	,954	2	,31
WHOQOL	Kötü	,260	2	.			
	Orta	,123	2	,20	,960	2	,36
	İyi	,081	5	,20	,984	5	,66
	Çok İyi	,095	2	,20	,968	2	,59
Uyku	Kötü	,260	2	.			
	Orta	,120	2	,20	,957	2	,30
	İyi	,174	5	,00	,916	5	,00
	Çok İyi	,153	2	,13	,938	2	,13
Depresyon	Kötü	,260	2	.			
	Orta	,127	2	,20	,917	2	,03
	İyi	,165	5	,00	,897	5	,00
	Çok İyi	,139	2	,20	,933	2	,10
Sigara	Kötü	,260	2	.			
	Orta	,491	7	,00	,509	7	,00
	İyi	,423	5	,00	,632	5	,00
	Çok İyi	,451	2	,00	,547	2	,00
İçki	Kötü	,260	2	.			
	Orta	,514	2	,00	,368	2	,00
	İyi	,520	5	,00	,323	5	,00
	Çok İyi	,539	2	,00	,203	2	,00

Veri setinin analizi öncesinde, kullanılacak istatistiksel yöntemin belirlenmesi için ilgili değişkenlerin normal dağılıma uyum sağlayıp sağlamadıkları test edilmiştir. Bu aşamada Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerinden yararlanılmıştır. Kritik değer olarak $p=0,05$ alınmıştır. Test sonucunda ilgili değişkenler için elde edilen p değerlerinin 0,05'ten büyük olması durumunda verinin normal dağılıma uyduğu, küçük olması durumunda ise normal dağılıma uymadığı kabul edilmiştir. Veri setinin normal dağılıma uyum gösterdiği "VKİ İndeks" ve "WHOQOL" değişkenleri için parametrik yöntemlerden "Tek Yönlü ANOVA" testi kullanılmıştır. Veri setinin normal dağılıma uyum göstermediği

“Uyku”, “Depresyon”, “Sigara” ve “İçki” değişkenleri için parametrik olmayan yöntemlerden “Kruskal Wallis” testi kullanılmıştır.

Tablo 4. “VKİ İndeks” ve “WHOQOL” değişkenlerine ilişkin Tek Yönlü ANOVA testi sonuçları

	Vücut Farkındalığı	n	Ortalama	ss.	Min	Max	F	p
VKİ İndeks	Kötü	2	20,00	3,39	17,6	22,4	0,684	0,564
	Orta	27	22,26	2,84	16,4	28,3		
	İyi	54	21,72	2,88	16,9	30,5		
	Çok İyi	25	22,38	3,07	16,9	30,4		
WHO QOL	Kötü	2	91,00	5,66	87	95	0,918	0,435
	Orta	27	90,11	11,69	70	110		
	İyi	54	91,37	11,12	64	119		
	Çok İyi	25	95,04	11,31	74	115		

Katılımcıların vücut farkındalıklarına göre ortalama “VKİ İndeks” değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Katılımcıların vücut farkındalıklarına göre ortalama “WHOQOL” değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte vücut farkındalığı “Çok İyi” olan katılımcılara ait ortalama WHOQOL değeri (95,04) diğer katılımcılardan yüksektir.

Tablo 5. Uyku, Depresyon, Sigara ve İçki değişkenlerine ilişkin Kruskal Wallis testi sonuçları

	Vücut Farkındalığı	n	Ortalama	ss.	Min	Max	Sıra Ort.	Ki - kar e	p
Uyku	Kötü	2	8,00	7,07	3	13	38,25	2,534	0,469
	Orta	27	12,48	7,21	1	26	58,59		
	İyi	54	12,30	7,33	2	29	56,40		
	Çok İyi	25	9,96	5,76	2	26	47,28		
Depresyon	Kötü	2	9,00	9,90	2	16	49,00	3,685	0,298
	Orta	27	12,33	9,26	0	40	61,06		

	İyi	54	10,96	8,02	1	29	55,85		
	Çok İyi	25	7,88	5,53	0	23	44,94		
Sigara	Kötü	2	1,00	1,41	0	2	63,00	1,9	0,593
	Orta	27	,70	1,54	0	5	50,93		
	İyi	54	1,17	2,01	0	8	57,28		
	Çok İyi	25	,52	1,05	0	3	51,68		
İçki	Kötü	2	,50	,71	0	1	75,00	4,396	0,222
	Orta	27	,22	,70	0	3	55,56		
	İyi	54	,20	,71	0	4	54,58		
	Çok İyi	25	,04	,20	0	1	51,54		

Katılımcıların vücut farkındalıklarına göre ortalama “Uyku” değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Katılımcıların vücut farkındalıklarına göre ortalama “Depresyon” değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte vücut farkındalığı “Çok İyi” olan katılımcılara ait ortalama Depresyon değeri (7,88) diğer katılımcılardan düşüktür.

Katılımcıların vücut farkındalıklarına göre ortalama “Sigara” değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte vücut farkındalığı “Çok İyi” olan katılımcılara ait ortalama Sigara değeri (0,52) diğer katılımcılardan düşüktür.

Katılımcıların vücut farkındalıklarına göre ortalama “İçki” değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte vücut farkındalığı “Çok İyi” olan katılımcılara ait ortalama İçki değeri (0,04) diğer katılımcılardan düşüktür.

TARTIŞMA

Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri, psikolojik sağlıkları, uyku, beslenme, alkol ve sigara kullanma alışkanlıkları olumsuzdur ve birbirleriyle de ilişkilidir (Ramón-Arbués ve ark., 2022; López-Botello ve ark., 2020; Seo ve ark., 2018). Bu araştırmanın sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam kaliteleri, depresyon, uyku, alkol ve sigara kullanma alışkanlıkları ile ilgili puanları çok kötü olmamakla beraber orta düzeydedir, vücut kitle indeks ortalama puanları normal, ortalama vücut farkındalık puanları iyidir (Tablo 2.).

Diğer araştırmaların sonuçlarına göre vücut farkındalığı ve farkındalığın artması, yaşam kalitesi, duygu durumu, uyku, alkol ve sigara kullanma

alışkanlıklarını olumlu olarak etkilemektedir (Füstös ve ark., 2013; Cella ve ark., 1990; Caldwell, Harrison, Adams, Quin, Greeson 2010; Schuman-Olivier, Trombka, Lovas, Brewer, Judson, Vago, Gawande, Dunne, Lazar, Loucks, Fulwiler, 2020). Bu çalışmada, katılımcıların vücut farkındalıklarına göre ortalama yaşam kaliteleri, depresyon, alkol ve sigara kullanma değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamakla beraber vücut farkındalığı çok iyi olan katılımcıların, yaşam kaliteleri, depresyon ve alkol ile sigara kullanma puanları diğer katılımcılara göre olumlu yönde yüksektir (Tablo 5.). Bu sonuçlar diğer araştırmaların sonuçları ile uyumludur. Katılımcıların uyku ve vücut kitle indeks değerleri ise vücut farkındalığından etkilenmemiştir (Tablo 4.). Beslenme alışkanlıkları ve uyku sadece vücut farkındalığından etkilenmez, pek çok sosyal, çevresel ve psikolojik faktörden etkilenir (Ganasegeran, Al-Dubai, Kureshi, Al-Abad, Rizal, Aljunid, 2012; Yılmaz, Tanrıku, Dikmen, 2017; Wang, Biró, 2021). Sigara ve alkol kullanımı, fiziksel aktivite, tek başına yaşamak, stresliyen beslenmek, yemenin kontrol edilememesi, beslenme alışkanlıkları üstüne etkili olan faktörlerdendir (Ganasegeran ve ark., 2012; İsmail, Osaili, Mohamad, Hashim, Stojanovska, Daour, Nader, Alrayis, Alzaabi, Elbarag, Binkhadim, Jarrar, Dhaheri, Hasan, 2022). Kişinin yaşadığı ve uyuduğu çevre, stres, fiziksel aktivite, sosyal ilişkiler, vücut kitle indeksi, beslenme alışkanlıkları, ekonomik durum, kronik hastalıklar (reflü, artrit, diyabet, kalp yetmezliği), alkol, sigara kullanımı, çay ve kahve tüketimi, gece ders çalışmak, yatmadan önce cep telefonu, bilgisayar, müzik aleti, televizyon gibi elektronik cihazlar kullanmak gibi nedenlerde uykuyu etkileyen faktörlerdendir (Yılmaz ve ark. 2017; Wang ve ark., 2021; Nakie, Takelle, Rtbey, Andualem, Tinsae, Kassa, Tadesse, Fentahun, Wassie, Segon, Kibralew, Melkam, 2024; Yıldırım, Beycan Ekitli, Önder, Avcı, 2020).

Araştırmanın sınırlılıkları ve güçlü yönleri”

Bu araştırma İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Fizyoterapi Bölümünde eğitim, öğrenim gören 108 öğrenciyle sınırlıdır. Araştırmanın konusunun, geleceğin yöneticileri olan üniversite öğrencilerinin sağlık davranışlarını değiştirebilmeleri konusunda onlara rehberlik edebilmesi ise araştırmanın güçlü yönüdür.

SONUÇ

Sağlıklı yaşam davranışları, ruhsal sağlık ile yaşam kalitesini olumlu yönde etkiler oysa sağlıksız davranışların değiştirilmesi ve sürdürülmesi son derecede zordur fakat farkındalıkların geliştirilmesi sağlık davranışlarını değiştirebilir çünkü dikkat, motivasyon ve öğrenmede yer alan sinir sisteminin davranışların değişiminde çok önemli bir rolü vardır ve bu konuyla ilgili olarak giderek daha fazla kanıt ortaya konmaktadır (Schuman-Olivier ve ark., 2020).

Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerini

artırabilmek ve sağlıksız yaşam alışkanlıklarını değiştirebilmek için bilişsel, duygusal ve öz-ilişkili bütünleştirici yani farkındalıkları artırıcı sağlık davranış teorilerine, çabalara ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Schuman-Olivier ve ark., 2020).

Author Contributions

Plan, design: Bu çalışma özgün bir araştırmadır.

Material, methods and data collection: Araştırmada öğrencilerden biyolojik materyal alınmadı sadece anket çalışması yapıldı. Araştırmadaki katılımcıların kimlikleri belirsizdir ve katılımcıların kişilik hakları ile özel bilgileri korunmaktadır. Araştırma verileri güvenli olan bir yerde kilitle dolap içinde saklanmaktadır ve araştırmacı dışındaki kişilerin erişimine açık değildir.

Funding

Araştırma için hiçbir finansman destek alınmamıştır.

KAYNAKÇA

Ağargün M Y, Kara H, Anlar Ö., (1996), Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin geçerliği ve güvenilirliği. Psikoloji dergisi, 7, 107-11.

Caldwell K, Harrison M, Adams M, Quin RH, Greeson J (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress and sleep quality. Journal of American College Health, 58(5), 433-42. <https://doi.org/10.1080/07448480903540481>

Cella DF, Tulskey DS., (1990). Measuring quality of life today: methodological aspects. Oncology (Williston Park), 4(5), 29-38. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1572261549864829696>.

Eser E, Fidaner H, Fidaner C, Eser SY., (1999), Psychometric properties of WHOQOL-100 and WHOQOL-bref. 3P Dergisi, 7(2), 23-40.

Füstös J, Gramann K, Herbert BM, Pollatos O (2013), On the embodiment of emotion regulation: interoceptive awareness facilitates reappraisal. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 8(8), 911-7. <https://doi.org/10.1093/scan/nss089>.

Ganasegeran K., Al-Dubai S. A., Kureshi M. A., Al-Abad A. A., Rizal A. M., Aljunid S. M., (2012), Malezyalı bir tıp fakültesindeki üniversite öğrencileri arasında yeme alışkanlıklarını etkileyen sosyal ve psikolojik faktörler: kesitsel bir çalışma, Besin J., 11, 48, doi: 10.1186/1475-2891-11-48.

Hisli N., (1989), Beck depreyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği güvenilirliği. Psikoloji dergisi, 7(23), 3-13.

İsmail L. C., Osaili T. M., Mohamad M. N., Hashim M., Stojanovska L., Daour R. A., Nader D., Alrayis H., Alzaabi N. S., Elbarag L., Binkhadim S., Jarrar A. H., Dhaheri A. A. S., Hasan H., (2022), Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını etkileyen psikososyal faktörler: Kesitsel bir çalışma, Heliyon, 22, 8(6),

e09768, doi: 10.1016/j.heliyon. 2022.e09768.

Karaca S., (2017), Vücut Farkındalığı Anketinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Kjölstad G., Lundvik Gyllensten A.&Gard G., (2022), Sağlıklı deneklerde beden farkındalığı– nitel bir çalışma, Avrupa Fizyoterapi Dergisi, Cilt 24, Sayı 4, Sayfalar 219-226, <https://doi.org/10.1080/21679169.2020.1845792>.

Klussman K., Curtin N., Langer J., Nichols A. L., (2022), Farkındalığın, Kabulün ve Benlikle Uyumun Önemi: Benlik Bağlantısını Anlamak İçin Bir Çerçeve, Eur J Psychol., 18(1), 120–131, doi: 10.5964/ejop.3707.

López- Botello C. K., Salinas- Martínez A. M., Arroyo- Acevedo H. V., Martínez- Villarreal R. T., Ávila- Ortiz M. N., (2020), Meksika Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Tarzı, Yaşam Kalitesi ve Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi İhtiyaçları: Cinsiyet ve Akademik Disipline Göre Önemli Farklılıklar, Uluslararası J. Çevre. Res. Halk Sağlığı, 17 (21), 8024, <https://doi.org/10.3390/ijerph17218024>.

Musaoğlu Z., (2008), Trakya üniversitesi öğretim elemanlarının sağlıklı ilintili yaşam kalitesi (Uzmanlık Tezi), Edirne.

Nakie G., Takelle G. M., Rtbey G., Andualem F., Tinsae T., Kassa M. A., Tadesse G., Fentahun S., Wassie Y. A., Segon T., Kibralew G., Melkam M., (2024), Afrika'daki üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve ilişkili faktörler: sistematik bir inceleme ve meta-analiz çalışması, Ön Psikiyatri, 15, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1370757>.

Parma C., Doria F., Zulueta A., Lanzone J., Boscarino M., Giani L., Lunetta H., Vassallo M., Parati E. A., Picozzi M., Satin D., (2024), Beyin Bilimi, 14 (4), 386, <https://doi.org/10.3390/brainsci14040386>.

Pérez-Peña M., Notermans J., Desmedt O., Gucht K. V., Philippot P., (2022), Farkındalık Temelli Müdahaleler ve Beden Farkındalığı, Beyin Bilimi, 12(2), 285, doi: 10.3390/brainsci12020285.

Pisella L., Havé L., Rossetti Y., (2019), Beden farkındalığı bozuklukları: bedenle ilgili görsel ve somatosensoriyel bilgiler arasındaki ayrışmalar, Beyin, Cilt 142, Sayı 8, Sayfalar 2170–2173, <https://doi.org/10.1093/brain/awz187>.

Ramón-Arbués E., Echániz-Serrano E., Martínez-Abadía B., Antón-Solanas I., Cobos-Rincón A., Santolalla-Arnedo I., Juárez-Vela R., Jerue B. A., (2022), Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesinin Yordayıcıları: Kesitsel Bir Çalışma, Int J Çevre Res Halk Sağlığı, 19(19), 12043, doi: 10.3390/ijerph191912043.

Saatcioğlu O., Evren C., Çakmak D., (2002), Alkol Kullanımı Bozuklukları Tanıma Testinin geçerliği ve güvenilirliği, Türkiye'de Psikiyatri, 4(2–3), 107–113.

Schuman-Olivier Z., Trombka M, Lovas D., Brewer J., Judson A., Vago D., Gawande R., Dunne J., Lazar S., Loucks E., Fulwiler C., (2020), Dikkat ve Davranış Değişikliği, Harvard Psikiyatri Dergisi, 28(6), s 371-394, DOI: 10.1097/HRP.000000000000277.

Seo E. J., Ahn J., Laura L., Hayman L. L., Kim J. C., (2018), Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki: Depresif Belirtiler ile Sağlığı Geliştirici Davranışların Paralel Aracılık Rolü, Asya Hemşireliği Araştırması, Cilt 12, Sayı 3, Sayfa 190-196, <https://doi.org/10.1016/j.anr.2018.08.001>.

Syakila N., Wahed E. J. W., (2020), Malezya Üniversitesi Öğrencileri Arasında Yaşam Kalitesi: Kesitsel Bir Çalışma, Malezya Sosyal Bilimler ve Beşeri Bilimler Dergisi (MJSSH), 5(6),11, DOI: 10.47405/mjssh.v5i6.423.

Uysal M. A., Kadakal F., Karşıdağ C., Bayram N.G., Uysal O., Yılmaz V., (2004), Fagerström test for nicotine dependence:reliability in a Turkish sample and factor analysis,Tuberk Toraks, 52, 115-121.

Wang F., Bíró E., (2021), Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin belirleyicileri: Bir literatür taraması, Keşfetmek, Cilt 17, Sayı 2, 170-177, <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>.

Yıldırım S., Beycan Ekitli G., Önder N., Avcı A. G., (2020), Examination of sleep quality and factors affecting sleep quality of a group of university students, International Journal of Caring Sciences, Volume 13 | Issue 2| Page 1431,

Yılmaz D., Tanrıkulu F., Dikmen Y., (2017), Hemşirelik Öğrencilerinin Uyku Kalitesi ve Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma, Curr Sağlık Bilimleri J., 43(1), 20–24, doi: 10.12865/CHSJ.43.01.03.