



## Histerektomi Ameliyatı Olan Kadınların Beden Öz Şefkat Düzeylerinin Sağlıklı Yaşam Farkındalığına Etkisi

Asuman Pazarözyurt<sup>1</sup>, Aysun Ekşioğlu<sup>1</sup>, Birsen Karaca Saydam<sup>1</sup>, Esin Çeber Turfan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

### Özet

**Giriş-Amaç:** Uterus birçok kadın için dişiliğin, cinselliğin, doğurganlığın ve anneliğin sembolüdür. Birçok kadın için uterusun kaybı kadınlığın kaybı anlamına gelmektedir. Bu araştırma, histerektomi ameliyatı olan kadınların beden öz şefkat düzeylerinin sağlıklı yaşam farkındalığına etkisini saptamak amacıyla yapılmıştır.

**Gereç-Yöntem:** Araştırma, histerektomi ameliyatı olan kadınların beden öz şefkat düzeylerinin sağlıklı yaşam farkındalığına etkisini incelemek amacıyla kesitsel tipte planlanmıştır. Çalışmanın evrenini İzmir Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi kadın doğum kliniklerinde histerektomi cerrahisi geçirmiş kadınlar oluşturmaktadır. Çalışmada Anket Formu, Beden Öz Şefkat Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Farkındalığı ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir.

**Bulgular:** Katılımcıların yaş ortalaması  $49.38 \pm 2.9$  dur, %77.6'sı evli, %52.8'i lise mezunu ve %48.8'i düzenli jinekolojik muayene yaptırmamaktadır. Ameliyat öncesi yaşam kalitesini düşük olarak tanımlayanların oranı %61.6' dır. %79.2'si ameliyatın psikolojik yönleri hakkında bilgilendirilmediğini, %69.6'sı ameliyat sonrası destek ve danışmanlık ihtiyacı hissettiğini bildirmektedir. Kadınların %86.4 şikayetlerden kurtulmayı ameliyatın en önemli en önemli kazanımı olarak görmektedir. Beden Öz-Şefkat puan ortalaması  $\bar{x} = 2.08 - 3.60$  arasında değişmekte olup kadınların öz-şefkat durumlarının genel olarak orta düzeyde olduğu görülmektedir. Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği Cronbach alfa değeri 0.965 olup, kadınlar genel olarak orta-üst düzey farkındalık göstermiştir. En önemli belirleyici faktör eğitim düzeyidir ( $p < 0.001$ ). Beden öz-şefkat düzeyi ile sağlıklı yaşam farkındalığı arasında yapılan korelasyon analizinde pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Kadınların bedenlerini kabullenme ve kendilerine şefkatle yaklaşma eğilimi arttıkça, sağlıklı yaşam davranışlarını sürdürme farkındalıklarının da yükseldiği görülmüştür.

**Sonuç:** Histerektomi sonrası kadınların psikososyal iyilik hallerinin de desteklenmesi gerektiği, belirlenmiştir. Öz-şefkat düzeyinin yükselmesi, bedenleriyle barışmalarını ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürmelerini kolaylaştırmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** "Beden öz-şefkat, sağlıklı yaşam, histerektomi"



## The Effect of Body Self-Compassion Levels on Healthy Lifestyle Awareness Among Women Undergoing Hysterectomy

Asuman Pazarözyurt<sup>1</sup>, Aysun Ekşioğlu<sup>1</sup>, Birsen Karaca Saydam<sup>1</sup>, Esin Çeber Turfan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ege University Faculty of Health Sciences

### Abstract

**Objective:** For many women, the uterus symbolizes femininity, sexuality, fertility, and motherhood. The loss of the uterus is often perceived as a loss of womanhood. This study was conducted to determine the effect of body self-compassion levels on healthy lifestyle awareness among women who underwent hysterectomy.

**Materials and Methods:** This research was designed as a cross-sectional study to examine the relationship between body self-compassion levels and healthy lifestyle awareness in women who had hysterectomy surgery. The study population consisted of women who underwent hysterectomy at the Gynecology Clinics of İzmir Atatürk Training and Research Hospital. Data were collected using a Questionnaire Form, the Body Self-Compassion Scale, and the Healthy Lifestyle Awareness Scale. The data were analyzed using the SPSS program.

**Results:** The mean age of the participants was  $49.38 \pm 2.9$  years; 77.6% were married, 52.8% were high-school graduates, and 48.8% did not undergo regular gynecological examinations. A total of 61.6% described their preoperative quality of life as low. Of the participants, 79.2% stated that they were not informed about the psychological aspects of the surgery, and 69.6% reported a need for post-operative counseling and support. Most women (86.4%) considered relief from symptoms as the most important benefit of the surgery. The mean Body Self-Compassion scores ranged between 2.08 and 3.60, indicating a moderate level of self-compassion. The Cronbach's alpha value for the Healthy Lifestyle Awareness Scale was 0.965, showing moderate-to-high awareness. The most significant determinant was education level ( $p < 0.001$ ). A positive, moderate, and statistically significant correlation was found between body self-compassion and healthy lifestyle awareness. As women's tendency to accept their bodies and treat themselves with compassion increased, their awareness of maintaining healthy lifestyle behaviors also improved.

**Conclusion:** It was determined that the psychosocial well-being of women should be supported after hysterectomy. Higher self-compassion levels facilitate reconciliation with the body and the continuation of healthy lifestyle habits.

**Keywords:** "Body self-compassion, healthy lifestyle, hysterectomy"