

İlköğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Vücut Farkındalık Düzeylerinin İş Motivasyonu ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi

Hasan Can Söğüt¹

Sanem Şener²

Özet

İstanbul ilinde Nisan-Eylül 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilen bu çalışmada, ilköğretimde öğretmenlik yapanların vücut farkındalığı, iş motivasyonu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Yaş aralığı 25-40 arasında olan 109 gönüllü öğretmen çalışmaya katılmıştır. Çalışmaya dahil edilen öğretmenlerin vücut farkındalığı Vücut Farkındalığı Anketi(VFA) ile, iş motivasyonları İş Motivasyonu Ölçeği(İMÖ) ile, yaşam kaliteleri Nottingham Sağlık Profili (NHP) ile ve postür durumları New York Postür Analizi Yöntemi(NYPAY) ile değerlendirildi. Çalışmada, öğretmenlerin vücut farkındalığı, iş motivasyonu ve yaşam kalitesi ölçekleri online olarak, postür analizi ise gözlem yöntemi ile aynı fizyoterapist tarafından objektif bir şekilde yapıldı. Katılımcıların yaş ortalaması $28,76 \pm 5,34$ yıl idi. VFA ile içsel motivasyon ($p=0,001$), VFA ile dışsal motivasyon($p=0,018$), VFA ile yaşam kalitesi alt başlıklarından fizikse aktivite($p=0,001$), enerji ($p=0,024$) arasında ve VFA ile NYPAY ($p=0,021$) arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulundu ($p<0.05$). VFA ile NHP alt başlıklarından ağrı, emosyonel durum, uyku, sosyal izolasyon ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamadı. Sonuç olarak; vücut farkındalığı yüksek olan kişilerde iş motivasyonları yüksek,

GİRİŞ

Vücut farkındalığı, insanın kendisine dair duygusal ve fiziksel farkındalığını ifade eder. Bu farkındalık, bedenin hareketlerinden, kasların gerilim durumundan ve zihinsel süreçlerden kaynaklanır. Ayrıca duygusal öğeler de bu

1 Uzm. Fzt., İstanbul Arel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, soguthasancan@gmail.com, Orcid: 0000-0001-5183-6711

2 Dr. Öğr. Üyesi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, sanemsener@yahoo.com, Orcid: 0000-0003-1664-1016

farkındalığın bir parçasıdır. Vücut farkındalığı, dikkat, analitik düşünme, yorumlama, bakış açıları, koşullu şartlanmalar, anılar ve karşılıklı etkileşimlerin subjektif yönünü içerir. (Roxendal, 1985; Pimlott-Kubiak vd, 2003; Mehling vd, 2011).

Fizyoterapistler, vücut farkındalığını kullanarak hastaların fiziksel ve duygusal durumunu değerlendirirler. Bu değerlendirme sonucunda, vücut farkındalığı teknikleri kullanılarak hastaların fonksiyonel ve davranışsal olarak vücutlarını anlamaları, sistemler arasındaki ilişkileri kavramaları ve optimal durumda çalışmalarını hedeflenir.

Vücut farkındalık tedavileri, hastaların vücut deneyimlerine dayanarak kas gerilimleri, postür, pulmoner sistemler ve denge koordinasyonunu optimize etmeye odaklanır. Bu tedaviler, özellikle kronik ağrı, stres, kaygı, depresyon gibi psikolojik sorunların tedavisinde de kullanılabilir. Fizyoterapistler, hastaların vücut farkındalığını arttırmak için çeşitli teknikler kullanır, örneğin nefes egzersizleri, yoga, meditasyon, kas gevşeme teknikleri gibi. Bu teknikler, hastaların zihin ve beden arasındaki bağlantıyı güçlendirir, stresi azaltır ve genel sağlık durumunu iyileştirir. (Gyllensten vd, 2010).

Öğretmenler, eğitim sisteminin en kritik bileşenleridir ve vücut farkındalıkları, iş motivasyonları ve yaşam kaliteleri gibi yüksek standartlara sahip olmaları, öğrencilerin yanı sıra toplumun tamamına fayda sağlar. Öğretmenler, bir topluluk olarak sınıfın koordinasyonunu ve yönetimini sağlama sorumluluğunu üstlenirler. Ayrıca, öğrencilerin öğrenme ihtiyaçlarını karşılayacak en uygun şartları sağlamak için çaba gösterirler. Eğitim sisteminin başarısı, öğretmenlerin iş motivasyonları, yaşam kaliteleri ve fiziksel aktivite düzeyleri gibi birçok faktöre bağlıdır. (Arı vd, 2000).

Literatür incelemelerimizde vücut farkındalık durumlarının bozulmasının yaşam kalitesi, psikolojik ve fiziksel durum üzerinde olumsuz sonuçlar bulunduğu rastladık (Erden vd, 2013). Biz de bu çalışmaları göz önünde bulundurarak, öğretmenlerin çalışma koşulları, çalışma postürleri, yöneticiler ve iş arkadaşları ile ilişkileri, maddi getirileri, fiziksel aktivite düzeyleri, iş motivasyonları, yaşam kalitelerini detaylı bir şekilde inceledik.

Öğretmenlerin eğitim ve öğretim sorumlulukları dışında, idari kadro, öğrenci ve veliler ile iletişimde olması dolayısıyla çok fazla psikolojik faktör öğretmenleri etkilemektedir (Öztürk ve Uzunkol, 2013). Bu faktörlerden birisi de öğretmenlerin iş motivasyonudur. Çünkü öğretmenlerin motivasyonu yüksek ise yaşam kaliteleri ve dolayısıyla mesleki istek ve verimleri artmaktadır (Ceyhan, 2002). Yaşam kalitesini sürekli olarak arttırabilmek için içsel ve dışsal motivasyon öğelerini dikkate alarak, çalışma ortamlarında daha

verimli olabilecekleri sağlıklı, huzurlu, mutlu bir ortam sağlanmalıdır(Taş, 2005).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Vücut Farkındalığı

Vücut farkındalığı, fiziksel ve duygusal bilincin bir bileşenidir. Bu kavram, insanların vücutları hakkında bilgi sahibi olmalarını, pozisyon bilincini, kinestezi duygusunu ve mental koşulları içermektedir. Ayrıca, fiziksel aktiviteler ve egzersizler için kişilerin duygusal durumlarını da içermektedir. (Roxendal, 1985; Pimlott ve diğerleri, 2003).

Vücut farkındalığı; kişinin bedeninde meydana gelen olağan veya olağan dışı süreçlerin farkındalığını inceleyen bir kavramdır. Vücuttaki biyolojik ve emosyonel göstergeleri anlatabilme yeteneği de denilebilir (Karaca, 2017). Vücudun mobil veya immobil olması önemsenmeksizin vücuda yöneltilmiş dikkati kapsar. Solunum ve kinestezi, denge ve koordinasyon entegrasyonu ile ilişkili olan hem sensoriyel hem de motor girdilerin farkındalığını ifade eder (Gyllensten AL ve diğerleri, 2010).

Vücut farkındalığını ölçmenin temel amacı, duygusal faktörlerle beden farkındalığını ve genel olarak fonksiyon bozukluklarını tanımlamak ve yapılan tedavinin sonuçlarını değerlendirmek için farklı ölçeklerdeki parametrelerin birbirleri ile olan ilişkisini belirlemektir. Aynı zamanda fizyoterapist hastanın idrak seviyesini değerlendirme ve tedavide holistik bir yöntem uygulama olanağı sağlamaktadır (Seedat ve diğerleri, 2005; Price ve Thompson, 2007).

2.1.1. Vücut Farkındalığının Alt Komponentleri

Vücut farkındalığının temelini oluşturan sistemler, vestibüler sistem, proprioseptif ve interoseptif sistemler olarak söylenebilir. Hareket ile oluşan bilgiler ile çevresel faktörlerden gelen bilgiler değerlendirilerek, vücudun mental farkındalık ile uyumlu bir şekilde çalışması ve proprioseptif farkındalığın gelişmesi, vücut farkındalığının artması ile sağlanır (Gyllensten AL ve diğerleri, 2010).

Bireylerin vücut farkındalıklarını tanımlayabilmek için interoseptif, proprioseptif, eksteroseptif ve vestibüler gibi birçok sensoriyel girdiyi kolektif olarak incelemeliyiz.farkındalığımızı sağlayan bu girdilerin iletiminde oluşan aksaklıklar vücut farkındalığımızın azalmasına yol açabilmektedir (Durlık ve diğerleri, 2014).

2.1.2 Vücut Farkındalığı ve Nöranatomisi

Afferent ve efferent lifler proprioseptif reseptörlerden iletilen bilgileri MSS'deki proprioepsiyon merkezine iletmekten sorumludurlar.

Nöral lifler duysal ve genel sınıflandırma olmak üzere 2' ye ayrılmıştır. Genel sınıflandırmada lifler A ve C lifleri olarak 2 ana gruba ve A lifleri de kendi içerisinde α , β , γ 12 ve δ alt gruplarına ayrılır.

Bu lifler sayesinde vücuttan iletilen bilgiler serebral kortekse 2 sistem ile götürülür: Dorsal kolumnal medial lemniskal sistem ve anterolateral sistem. bu yollar ile gelen bilgiler sinaptik uyarım ya da inhibisyonla üst merkezlerce sonlandırılabilir ya da güçlendirilebilir. Böylece bu yollardan fazla bilgi gelse dahi engellenebilir. Serebelluma gelen bilgiler ise serebroserebellar, spinoserebellar ve vestibüloserebellar yolları ile gelir. Serebelluma gelen tüm bilgiler serebellumun üç derin nükleusundan fastigial, interpositus ve dentat nükleus birine uğrayıp ve sonra kortekse gider (Shumway-Cook, 2018).

2.2 İş Motivasyonu

Genel olarak iş motivasyonunun en yaygın tanımı, kişileri belirli bir hedefe ulaşabilmek için harekete geçiren, teşvik eden, başarılı olması için çabalamasını sağlayan ve kişilerin içlerinde hissettiği güçtür (Düren, 2000).

Motivasyon, öğretmenlik mesleği için temel faktördür. Öğretmenlerin motivasyon kaynaklarını araştıran bir çalışmada, öğretmen motivasyonunun karmaşıklığı ve bu motivasyonun öğrencilerin akademik başarılarına etkileri ve aidiyetleri arasındaki ilişkiye dikkat çekilmiştir. Bu sebeple öğretmenlerin motivasyon yükseklikleri sadece kendileri için değil öğrenciler için de faydalı olacağı söylenebilir (Hoy, 2008).

Marx ve Tombaugh'a (1967) göre ise motivasyon, eğitim sistemindeki temel sorunlardan biridir. Bu sebeple, okul ve eğitim yöneticilerinin ilgilenmesi gereken en temel konulardan biri motivasyondur. Öğretmen motivasyonunun yüksek olması, bu motivasyon seviyesi korunmalı ve doğru bir şekilde yönetilmelidir.

2.3. Yaşam Kalitesi

Dünya sağlık örgütü (WHO) tanımlamasına göre yaşam kalitesi; kişinin hayatını sürdürdüğü ortamdaki değer yargıları ve bireysel amaçları, standartları ve özel ilgi alanları doğrultusunda, yaşamda kendi durumunu algılama biçimidir. Yaşam kalitesi düzeyi kişilerin mevcut şahsi durumları, yaşantısının

daki problemlere karşı koyma biçimi, inandığı değerler, duygusal, sosyal ve kültürel durumuna bağlıdır (World Health Organization, 2001).

Yaşamın tüm alanlarını ele alan ve inceleyen bir olgu olan yaşam kalitesi kavramı, modern yaşantı ile birlikte toplumun eğitim seviyesi yükseldikçe gündeme gelmektedir. Yaşam kalitesi kolektif bir kavram olup bir çok bilim alanında çalışmalara konu olmuştur. bu sebeple birden çok tanımı bulunmaktadır (Tosun, 2013).

Yaşam kalitesinin içinde barındırdığı faktörler, kişilerin fiziksel ve psikolojik durumları, aile ve arkadaşlarıyla sosyal ilişkileri, çevre ile olan etkileşimleri ve inançlarıdır (The Whoqol Group, 1998). Yaşam kalitesi genel bir kavram olmakla birlikte içerisinde adalet, sağlık, eğitim ve toplumsal yaşama uyum sağlamak gibi öğeleri içerir. Ülkelerin kalkınma düzeylerinin göstergesi olarak yaşam kalitesi düzeyi önemli bir veridir (MESS, 2008).

Yaşam kalitesi 1973 yılından itibaren sağlık ile ilgili çalışmalarda da sıklıkla kullanılmaktadır (Yüksel, 2007)

Günümüzde yaşam süresinin ve kronik hastalıkların artması ile birlikte yaşam kalitesi kavramının önemi daha çok anlaşılmıştır. Çünkü hastalıkların kronik olması sebebiyle mental ve fiziksel kısıtlılıklar kişilerin günlük yaşam aktivitelerini sınırlandırmaktadır. Aynı zamanda bu kişilerin sosyal aktiviteleri ve sağlık algıları da azalmaktadır (Kotlarla, 2008)

2.4. Postür Analizi

Postür, vücuttaki bölümlerin her birinin, vücudun tümüne göre optimal ve segment olarak en uygun yerleşimidir. diğer bir deyişle, harekette eklemlerin mobilizasyonu ve birleşimi de denilebilir. Vücut stabilizatör, fiksator ve sinerjist kaslar yardımıyla stabilite ve dolayısıyla düzgün bir duruş kazanır. Postür, dinamik ve statik olmak üzere ikiye ayrılır. hareketsiz yani statik postür uzanma, oturma veya ayaktaki pozisyonlardaki postürdür. Yani yer çekimine karşı korunan vücut pozisyonudur. dinamik postür ise hareketle beraber oluşan postürdür. Yani mobilizasyon ile birlikte değişen koşullara uyum gerektiren postürdür.

Postürü etkileyen bir çok alt komponent sayılabilir. Bunların bazıları; cinsiyet, boy, kilo, vücut tipi (endomorf, ekzomorf, endomorf), ayakkabı kullanımı, psikolojik ve ekonomik durum, kondisyon düzeyi, meslek olarak söylenebilir (Öken, 2011; Giacoma, 2008).

Postür için afferent uyarılar gerekmektedir. Bu bilgiler gözler, semisirküler kanallar, ayak tabanı baroreseptörler, dermatolojik reseptörler olarak sayılabilir. Semisirküler kanallar sayesinde kinestetik bilgiler geniştir. Mobi-

lizasyonun farkında olmak ve hareketlerin yönünün belirlenmesine olanak sağlar. Bütün afferent bilgiler MSS'de korteks, serebellum, nükleus ruber, vestibüler sistem ve proprioseptif yollar gibi merkezlerde bir araya getirilip değerlendirilir (Saadet, 2003).

Hastaların değerlendirilmesi için postür analizi yöntemi kullanılmaktadır. Teknolojinin ilerlemesi ile birlikte bilgisayar destekli programlar sıklıkla kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra görsel analizlerde, çekül, postür tabloları, simetrigraf gibi ölçüm yöntemleri kullanılabilir (Ecerkale, 2006).

Postür iyi (standart) ve kötü postür olmak üzere ikiye ayrılır. Buna anterior, posterior ve lateral kontrol ile karar verilir. Bu kontrolde bir hayali çizgi belirlenir. Bu çizgi vücudu simetrik bir şekilde tam ortadan bölerse postür iyi ve vücut dengeli kabul edilir (Hallal, 2012).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, ilköğretim düzeyinde eğitim veren devlet kurumlarında görev yapan öğretmenlerin vücut farkındalık düzeylerinin iş motivasyonu ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin araştırılmasıdır.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın evreni Nisan 2022-Eylül 2022 tarihleri arasında İstanbul ilinde bulunan devlet okullarında olan fakat idari olarak herhangi bir görevi bulunmayan 109 öğretmenden oluşmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise İstanbul ili Avcılar ve Esenyurt ilçelerindeki 4 ilköğretim kurumunda eğitim veren 54 kadın 55 erkek olmak üzere toplamda 109 gönüllü öğretmen olarak belirlendi.

3.4. Araştırmaya Dahil Edilme ve Dışlanma Kriterleri

Çalışmaya dahil edilme kriterleri;

25-40 yaş arasında olmak, Çalışmaya katılmayı kabul etmek, Katılımcının, meslek hayatında aktif olarak en az 1 yıl görev yapmış olması, Katılımcının, görev aldığı okulda en az 6 ay çalışmış olması, Katılımcının, çalışmayı olumsuz etkileyecek herhangi bir nörolojik ya da ortopedik bir hastalığının olmaması, Katılımcının, idari kadroda görevli olmaması

Çalışmaya dahil edilmeme kriterleri;

Katılımcının hamile olması, Katılımcının postürünü etkileyecek herhangi bir durum olması, Katılımcının 1 yıldan az görev yapmış olması

3.6. Değerlendirme Ölçütleri, Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan öğretmenlerin öncelikle Sosyodemografik Bilgi Formu ile demografik verileri alındı. Sonrasında Vücut Farkındalık Anketi, İş Motivasyonu Anketi, Nottingham Sağlık Profili Anketi ve New York Postür Değerlendirme Testi

3.8. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Bu tanımlayıcı kesitsel çalışmaya Nisan 2022-Eylül 2022 tarihleri arasında İstanbul ili Avcılar ve Esenyurt ilçelerindeki 4 ilköğretim kurumunda görev yapan 54 kadın 55 erkek olmak üzere toplamda 109 gönüllü katılımcı dahil edildi. Çalışmaya katılmayı kabul eden ve bilgilendirilmiş gönüllü onam formunu imzalayan katılımcıların vücut farkındalıkları Vücut Farkındalığı Anketi (VFA) ile, iş motivasyonları İş Motivasyonu Ölçeği ile, yaşam kaliteleri Nottingham Sağlık Profili(NHP) anketi ile anket formları şeklinde online olarak, postür değerlendirmeleri ise New York Postür Analiz yöntemi (NYPAY) kullanılarak yüz yüze ve gözlem yöntemi ile değerlendirildi. Tüm testlerin değerlendirmesi aynı fizyoterapist tarafından yapıldı.

3.9. Verilerin Analizi/İstatistiksel Yöntemler

Bu çalışma için Vatansever ÖM (2018) ve Kirişçi MH (2019) çalışmaları referans alındığında 0,30 etki büyüklüğü, $\alpha=0,05$ ve %85 güçte; Pearson korelasyon analizi için çalışmaya alınması gereken minimum denek sayısı 96'dır. Hesaplanan örneklem genişliği çalışmada kullanılacak diğer hipotez testleri için de geçerlidir. Söz konusu hesaplama G-Power 3.1.9.7. paket programında yapılmıştır.

4. BULGULAR

4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenler ile yaptığımız bu çalışmaya, yaşları 25-40 arasında olan 54'i (%49,55) kadın ve 55'i (%50,45) erkek olmak üzere toplam 109 gönüllü öğretmen katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $28,76 \pm 5,34$ olarak bulunmuştur. Erkeklerin beden kitle indeksleri $24,23 \pm 4,12$ iken kadınların beden kitle indeksleri $22,54 \pm 5,42$ 'dir. Mesleki deneyimleri $5,21 \pm 4,33$ sene ve beden kitle indeksleri ise $24,36 \pm 6,20$ 'dir. Öğretmenlerin 66 (%60.56)'si sigara kullanmazken 43 (%39.44)'i kullanmaktadır. Eğitim düzeyleri %90.82 (99 kişi) lisans, %9.18 (10 kişi) yüksek lisans olarak belirlenmiştir. (Tablo 1.1).

Tablo 1.1 Çalışmaya Katılan Öğretmenlerin Demografik Verileri

	$\bar{x} \pm s$	Medyan	Min - Maks
Yaş	28,76 ± 5,34	27,82	25 - 40
Bki	24,36 ± 6,20	22,32	18,61 – 35,02
Mesleki Deneyim	5,21 ± 4,33	3,91	1 - 17
Sigara	Evet	43(%39,44)	
	Hayır	66(%60,56)	
Cinsiyet	Erkek	55(%50,45)	
	Kadın	54(%49,55)	
Eğitim Durumu	Lisans	99(%90,82)	
	Yüksek Lisans	10(%9,18)	

*Mann Whitney U test, n: katılımcı sayısı , BKİ: Beden Kitle İndeksi, cm:santimetre, kg:kilogram, %:oran

4.2. Katılımcıların Anket ve Değerlendirme Sonuçları

Katılımcıların anket ve değerlendirme sonuçları aşağıdaki gibidir (Tablo 1.2).

Tablo:1.2: Anket ve Değerlendirme Sonuçları

	$\bar{x} \pm s$	Medyan	Min - Maks
Yaş	28,76 ± 5,34	27,82	25 - 40
BKİ	24,36 ± 6,20	22,32	18,61 – 35,02
Mesleki Deneyim	5,21 ± 4,33	3,91	1 - 17
VFA	90,24± 27,42	98,11	22 – 126
İş Motivasyonu	$\bar{x} \pm s$	Medyan	Min - Maks
İçsel Motivasyon	3,96 ± 1,48	4,31	1 - 5
Dışsal Motivasyon	3,28 ± 0,94	3,36	1,00 – 4,93
Yaşam Kalitesi	$\bar{x} \pm s$	Medyan	Min - Maks
Ağrı	17,24 ± 22,47	0	0 - 100

	$\bar{x} \pm s$	Medyan	Min - Maks
Duygusal Reaksiyon	28,47 ± 26,44	26,73	0 - 100
Uyku	22,41 ± 23,46	10,44	0 - 100
Sosyal İzolasyon	19,21 ± 9,11	14,71	0 - 100
Fiziksel Aktivite	35,00 ± 13,88	11,35	0 - 79,91
Enerji	36,56 ± 31,13	24,12	0 - 100

*Mann Whitney U test, BKİ: Beden Kitle İndeksi, VFA: Vücut Farkındalık Anketi

4.3. Eğitim Düzeylerinin Karşılaştırılması

Katılımcılar lisans düzeyinde eğitimi olan 99 (%90.82) kişi ve yüksek lisans düzeyinde eğitimi olan 10 (%9.18) kişidir (Tablo 1.3).

Lisans mezunu olan öğretmenlerin vücut farkındalık anketi varyansı 61,16 ± 32,21 iken, yüksek lisans mezunu olan öğretmenlerin 82,37 ± 28,16'dır. Lisans ve yüksek lisans mezunu öğretmenlerin eğitim grupları arasında VFA bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p=0,011). Bakıldığında yüksek lisans mezunlarında ilgili değer daha yüksektir.

Tablo 1.3: Öğretmenlerin Eğitim Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Lisans	Yüksek Lisans	p
Yaş	28,56 ± 6,13	33,20 ± 5,50	0,064*
	28 (25 - 40)	31,80 (25 - 38)	
BKI	23,88 ± 3,92	25,15 ± 4,32	0,631*
	23,94(15,84-37,23)	24,56(17,75-9,22)	
Mesleki Deneyim	5,69 ± 4,73	7,24 ± 3,88	0,319*
	4 (1 - 20)	6 (2 - 12)	
VFA	61,16 ± 32,81	82,37 ± 28,16	0,024*
	56 (33 - 114)	82 (23 - 126)	
İş Motivasyonu	Lisans	Yüksek Lisans	p
İçsel Motivasyon	4,00 ± 1,05	4,56 ± 0,91	0,716*
	4,26 (1 - 5)	4,24 (1,89 - 5,00)	

Dışsal Motivasyon	3,92 ± 0,32 3,25 (2 – 4,90)	3,14 ± 0,71 3,55 (1,61 – 4,48)	0,149*
Yaşam Kalitesi	Lisans	Yüksek Lisans	p
Ağrı	19,88 ± 26,60 20 (0 - 100)	7,14 ± 15,41 15,26 (0 – 38,19)	0,809*
Duygusal Reaksiyon	26,56 ± 30,40 25,12 (0 - 100)	15,92 ± 11,91 3,88 (0 - 100)	0,216*
Uyku	27,36 ± 22,23 10,61 (0 - 100)	12,26 ± 22,34 19,57 (0 – 62,11)	0,809*
Sosyal İzolasyon	23,15 ± 33,32 23,23 (0 - 100)	8,32 ± 24,93 0 (0 – 64,4)	0,567*
Fiziksel Aktivite	23,31 ± 16,15 11,20 (0 – 79,91)	5,41 ± 9,93 6,15 (0 – 17,54)	0,215*
Enerji	24,22 ± 17,65 35 (0 - 100)	7,98 ± 11,61 0 (0 – 63,20)	0,095*
NYPAY	69,40 ± 7,92 63 (39 - 84)	67,00 ± 5,42 63 (17 - 68)	0,391*

*Mann Whitney U test, VEA: Vücut Farkındalık Anketi, NYPAY: New York Postür Analizi Yöntemi, BKİ: Beden Kitle İndeksi

	Yaş	Bki	Mesleki deneyim	VFA	İçsel	Dışsal	Ağrı	Duygu Reaksiyon	Uyku	Sosyal İzolasyon	Fiziksel Aktivite	Enerji
Yaş	-											
Bki	r=0,070 p=113	-										
Mesleki deneyim	r=0,722 p=0,001	r=0,132 p=0,077	-									
VFA	r=-0,124 p=0,156	r=-0,041 p=0,590	r=0,018 p=0,942	-								
İçsel Motivasyon	r=0,213 p=0,167	r=-0,029 p=0,771	r=0,290 p=0,234	r=0,625 p=0,001	-							
Dışsal Motivasyon	r=0,211 p=0,029	r=-0,130 p=0,168	r=0,088 p=0,158	r=0,125 p=0,018	r=0,571 p=0,001	-						
Ağrı	r=-0,041 p=0,853	r=0,214 p=0,079	r=-0,067 p=0,311	r=-0,072 p=0,426	r=-0,096 p=0,332	r=-0,155 p=0,102	-					

	Yaş	Bki	Mesteki deneyim	VEA	İçsel	Dışsal	Ağrı	Duygu Reaksiyon	Uyku	Sosyal İzolasyon	Fiziksel Aktivite	Enerji
Duygu Reaksiyon	r=-0,051	r=0,041	r=-0,030	r=-0,192	r=-0,681	r=-0,435	r=0,402					
	p=0,571	p=0,781	p=0,169	p=0,032	p=0,002	p=0,001	p=0,001					
Uyku	r=0,041	r=0,044	r=0,046	r=-0,624	r=-0,264	r=-0,264	r=0,368	r=0,708				
	p=0,992	p=0,771	p=0,793	p=0,128	p=0,137	p=0,011	p=0,001	p=0,001				
Sosyal İzolasyon	r=-0,011	r=0,031	r=0,612	r=-0,230	r=-0,163	r=-0,289	r=0,222	r=0,793	r=0,573			
	p=0,429	p=0,661	p=0,191	p=0,233	p=0,042	p=0,003	p=0,242	p=0,001	p=0,001			
Fiziksel Aktivite	r=-0,021	r=0,023	r=-0,022	r=0,790	r=-0,149	r=-0,193	r=0,512	r=0,623	r=0,368	r=0,189		
	p=0,808	p=0,210	p=0,677	p=0,001	p=0,154	p=0,098	p=0,001	p=0,001	p=0,001	p=0,020		
Enerji	r=-0,145	r=0,616	r=-0,005	r=0,721	r=-0,063	r=-0,187	r=0,402	r=0,468	r=0,589	r=0,457	r=0,223	
	p=0,380	p=0,167	p=0,963	p=0,024	p=0,436	p=0,031	p=0,001	p=0,001	p=0,001	p=0,001	p=0,001	
NYPAY	r=0,137	r=-0,019	r=0,281	r=0,022	r=0,004	r=-0,068	r=-0,468	r=-0,069	r=-0,088	r=-0,366	r=-0,112	r=-0,056
	p=0,427	p=0,661	p=0,022	p=0,021	p=0,958	p=0,389	p=0,293	p=0,391	p=0,428	p=0,003	p=0,099	p=0,401

Korelasyon Analizi

TARTIŞMA

Bir ülkenin en temel amaçlarından birisi o ülkedeki donanımlı insan gücünü yetiştirmek ve milletine vatandaşlık eğitimini öğretmektir. Bunun sağlanabilmesi için ülkedeki ilgili sistemler, yetiştireceği insanları, mevcut eğitim felsefesi doğrultusunda belirleyerek eğitim sistemini bu amaç doğrultusunda şekillendirmelidirler. Bu konu ülkelerin en çok üzerinde durması gereken konu olmakla birlikte ana özne olan öğretmenleri de fazlasıyla önemsemek gerekir (Battal, 2003).

Araştırma için literatür taraması yaptığımızda; ülkemizde öğretmenlerin vücut farkındalıklarını inceleyen çalışmaların sayıca az olduğu görülmüştür. Bunun sebebinin henüz vücut farkındalığının öneminin yeterince anlaşılamamış olması, Türkçe geçerlilik ve güvenilirliklerinin bilimsel literatür bakımından yeni sayılabilecek (2017) bir tarihte yapılması olarak düşünülmüştür. Vücut farkındalığı kavramı ile ilgili çalışmaların sınırlı olması da araştırmamızın önemini ortaya koymaktadır. İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenler ile yaptığımız bu çalışmada vücut farkındalığının iş motivasyonu, yaşam kalitesi ve postür durumu üzerine etkisi inceleyerek yorumlamaya çalıştık.

5.1. Vücut Farkındalığı

Literatüre baktığımızda genel olarak vücut farkındalık düzeyi ile kişilerin cinsiyeti arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Pimlott-Kubiak S. ve Sedat S. ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada beden farkındalıkları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0.809$). Bir başka çalışmada ise cinsiyete göre vücut farkındalık skoru değerlendirilip, çalışmada anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (Akdeniz, 2017). Bizim çalışmamızda ise erkeklerin vücut farkındalık anketi skorları $86,42 \pm 24,44$ ve kadınların vücut farkındalık anketi skorları $88,63 \pm 25,42$ olarak bulunup; aralarında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p=0,316$; $p>0,05$). Bu bakımdan literatürle uyumluluk göstermektedir.

Stephens (2009) yapmış olduğu çalışmasında 68-89 yaşlarındaki bireylerin vücut farkındalıklarının SF-36 yaşam kalitesi ölçeği (fiziksel ve ruhsal iyilik alt başlıkları) ile arasında pozitif korelasyon olduğunu bulmuştur. 2013 senesinde ülkemizde Erden ve arkadaşları yapmış olduğu çalışmada herhangi bir hastalığı bulunmayan 20-40 yaş arası 100 sağlıklı katılımcıyı değerlendirmiştir. Katılımcıların vücut farkındalıklarının ağrı, emosyonel durum ve yaşam kalitesi ile olan ilişkilerini incelemiş ve bu çalışma sonucunda hastaların ağrı ve vücut farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki bulamadıklarını belirtmişlerdir. Bizim çalışmamızda ise öğretmenlerde NHP yaşam kalitesi ölçe-

ğine göre yaşam kaliteleri düzeyi yüksek çıkmıştır. Ölçeğin alt başlıklarından ağrı, sosyal izolasyon, fiziksel aktivite düzeyleri çok yüksek; emosyonel durum, uyku ve enerji düzeyleri yüksek bulunmuştur. Çalışmamızda vücut farkındalığı ile yaşam kalitesini karşılaştırdığımız zaman vücut farkındalığı yüksek olan öğretmenler fiziksel olarak aktif($r=0,790$ $p=0,001$) ve enerji düzeyleri ($r=0,721$ $p=0,021$) de yüksek olarak bulundu. Aynı zamanda vücut farkındalığının NHP alt başlıklarından ağrı, emosyonel durum, uyku, sosyal izolasyon ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çalışmamızda vücut farkındalığı yüksek olan kişilerin postürlerinin daha iyi olduğu sonucu bulundu. Bunu genel olarak egzersiz veya fiziksel aktivite yapan öğretmenlerin edindikleri doğru postür alışkanlıklarıyla ilişkilendirebiliriz. Vatansever ve arkadaşları(2018) yapmış oldukları çalışmada sedanter kişilerde vücut farkındalığının artırılması ile postür durumlarında iyileşme olduğunu bulmuşlardır. Diğer bir çalışmada ise vücut farkındalığının artması ile lateral ve posterior postür analizi ile total analiz puanları yükselmiştir (Watson, 1993).

5.2. İş Motivasyonu

Öğretmenlerin iş motivasyonlarının yüksek olması doğrudan ve dolaylı olarak bir çok faktörü beraberinde etkiler. Öğrencilere rol model olmaları ve dolayısıyla öğrencilerin her türlü kazanımları, bireylerin iş birliklerini, ve genel olarak okul kalitesini dahi etkilemesi bunlardan birkaçıdır. Literatürdeki çalışmalar da bunu destekler niteliktedir (Baleghizadeh ve Gordani, 2012; Cenkseven ve Sarı, 2009; Karakaya-Çiçek ve Çoruk, 2017). Bu nedenle öğretmenlerin iş motivasyon düzeyi ne kadar yüksek ise, sınıflarına coşkuyla giren, mesleki gelişimi için çaba harcayan, inovatif ve donanımlı öğretmenler de okullarda mevcudiyetini koruyacaktır. Çalışmamızda bulduğumuz iş motivasyonu ve yaşam kalitesinin arasında pozitif korelasyon olması da bu sonucu desteklemektedir.

Kurt (2013) ilköğretim ve ortaokulda görev yapan öğretmenlerle yaptığı çalışmada cinsiyet faktörünün anlamlılık üzerinde bir etkisinin olmadığını bulmuştur. Arlı (2007), Kocabey (2007) ve Ergen (2009) ilköğretim öğretmenleri ile yapmış oldukları çalışmada benzer sonuca ulaşmışlardır. Literatürdeki diğer bulgulara bakıldığında, Barlı, Bilgili, Çelik ve Bayrakçeken'in (2005) öğretmenlerin iş motivasyonunun cinsiyete göre incelenmesindeki bulgular kadın öğretmenler lehine anlamlı farklardır. Fakat diğer çalışmalar incelendiğinde çoğunlukla cinsiyetler arasında anlamlı farklar bulunmadığı söylenmiştir (Can, 2015; Çevik ve Köse, 2017; Ertürk, 2016; Recepoğlu, 2013). Handayani'nin Endonezya'da yapmış olduğu çalışmada ise erkek öğretmenlerin iş motivasyonlarının dışsal alt boyutunun bayan öğretmenle-

re kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür (Handayani, 2016). Bizim çalışmamızda motivasyon ve cinsiyet ilişkisini incelediğimizde erkek veya kadınlar arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulunamamıştır. Literatürde bulgularımız ile uyuşmayan sonuçlar bulunmuş olsa da birçok çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Bu farklılıkları kültürel, çevresel ve eğitim sisteminin farklılıkları olarak düşünmek ile birlikte araştırmaların daha geniş örneklemeler ile daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi literatür için faydalı olacağını düşünüyoruz.

Bizim çalışmamızda, katılımcıların içsel motivasyonlarının çok yüksek, genel iş motivasyonlarının yüksek ve dışsal motivasyonlarının ise orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Koçak'a (2002) ve Polat'a (2010)'a göre, öğretmenler içsel motivasyonlarının dışsal motivasyona kıyasla daha yüksek olmalarını tercih etmektedirler. Ertürk'ün araştırma sonucuna göre (2014), öğretmenlerin içsel motivasyonuna yönelik algıların $X = 4,03$ olup bu algı "yüksek" düzeyde; dışsal motivasyon algıların $X = 3,00$ olup, bu algı "orta" düzeydedir. Dündar (2007) ise çalışmasında etki düzeyi açısından içsel motivasyon araçlarının öğretmenlerin motivasyonu üzerindeki etkisinin dışsal motivasyon araçlarına göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Öğretmenlerin dışsal motivasyonunun içsel motivasyona göre düşük çıkmasının sebebi olarak, yönetim kadrosunun dışsal motivasyon ile alakalı herhangi bir çabasının olmaması olarak düşünülebilir (Şimşek ve diğerleri, 2003). İçsel motivasyonlarının daha yüksek olması ise, yaptıkları işin öneminin farkında olmaları, okul yöneticilerinden yeterli ilgi ve alakayı görmeleri, işlerinde yetki sahibi olmaları, kendilerini başarılı görmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Öğretmenlerin kendilerini okulda önemli, değerli bir çalışan görmeleri içsel motivasyon durumlarını arttırmayı sağlayabilir (Silah, 2001). Bunlar da içsel motivasyon algılarının yüksek olmasında etkili olmuş olabilir. Bizim çalışmamızın bulguları da bu bulgular ile paralellik göstermektedir.

5.3. Yaşam Kalitesi

Dünya sağlık örgütü (DSÖ) yaşam kalitesini tanımlarken; kişilerin hayatlarını sürdürdükleri coğrafi, kültürel, sosyal değerler sistemini temel alır. Dolayısıyla yaşam kalitesini kişilerin beklentileri ve standartlarını göz önünde bulundurdıklarında hayatta nasıl bir pozisyonda olduklarını algılamaları şeklinde tanımlamıştır. Özetle yaşam kalitesi için biyolojik, psikolojik, ve sosyal olarak tam bir iyilik halinde olmak denilebilir. DSÖ yaşam kalitesini oldukça önemsemekle birlikte ölçme ve değerlendirme için anketler, ölçekler geliştirmiştir (WHOQOL-BREF, 1998). Son yıllarda bilimsel çalışmalar da dahil olmak üzere yaşam kalitesini ölçmek için kullanılan anketler, testler, ölçekler hayatın bir çok kısmında, farklı meslekler, farklı yaşlar, iş verenler, çalışanlar,

öğretmenler, öğrenciler gibi pek çok branş tarafından kullanılmaktadır. Yaşamın çok yönlü ve aynı zamanda bir bütün olması sebebiyle yaşam kalitesinin yükseltilmesi ile motivasyonun pozitif bir ilişki içinde olduğu, dolayısıyla kişinin çalıştığı işteki veriminin, mevcut potansiyelinin, odaklanmanın, aldığı zevkin ve başarısının arttığını gösteren bir çok çalışma bulunmaktadır (Ge Y, 2019; Solis, 2019). Yaşam kalitesinin alt komponentlerinden olan emosyonel, psikolojik durum ve vücut ağırlığı birbiriyle bağlantılı iki öğedir. bunu hipotalamus aracılığıyla yapar. Kaymaz ve ark. ergen bireylerde beden kitle indeksinin vücut farkındalığına ve strese etkisini araştıran bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda BKİ ve farkındalık arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır (Kaymaz, 2016). Bizim çalışmamızda total beden kitle indeksi $24,36 \pm 6,20$ olarak bulundu. Erkeklerin beden kitle indeksi $25,62 \pm 2,20$ iken kadınların $22,18 \pm 4,24$ 'dü. Erkek öğretmenlerin BKİ değerleri kadınlara göre yüksekti ve BKİ değerleri arasında anlamlı bir ilişki vardı. çalışmamızda vücut farkındalığı ile beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki olmaması yukarıdaki çalışma ile paralellik göstermektedir.

Yaptığımız analizlerde öğretmenlerin yaşam kalitesi ile içsel ve dışsal motivasyon düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bunun neticesinde yaşam kalitesinin motivasyon düzeyi ile arasında dinamik bir ilişki olduğu söylenebilir. Yani bu iki kavramdan herhangi birinin yükselmesinin diğerinin yükselmesi anlamına geleceğini söyleyebiliriz. Öğretmenlerin çalıştıkları okulların gerek fiziki gerek sosyal koşullarından hoşnut olmaları onları motivasyonlarını ve çalışma isteklerini pozitif yönde etkileyecektir. Okulun idari kadrosu, öğrencilerle ilişkiler, öğretmenlerin birbirleri ile olan ilişkileri, mesleklerine duydukları ilgi gibi öncüller de yaşam kalitesine dolayısıyla motivasyon düzeylerine pozitif etki eder. Kaliteli okullar hem öğretmen hem öğrenci için çok büyük önem taşımaktadır. Kaliteli okullar öğretmenin inovasyonunu geliştiren, mesleki coşkusunu arttıran, velilerin hayallerini ve umutlarını büyüten, öğrencilerin okulu sevmelerini sağlayan, devamsızlıkları önleyen ve öğretmen, öğrencinin yaşam kalitesini arttıran yerlerdir (Leonard, 2002). Erdem (2010) de okullardaki demokratik düzenin, öğretmenler ve diğer çalışanlar arasında oluşacak sosyal bütünleşmenin, okullarda yaratılacak güvenli, sağlıklı, pozitif çalışma şartlarının vb. öğretmenlerde 'bağlanmanın ötesinde bir bağlılık' oluşturabileceğini belirtmektedir (Erdem, 2010). Bu sayılan önermelerin, yaşam kalitesi ve iş motivasyonu arasındaki ilişkinin son derece doğal sonuçları olduğu söylenebilir. Nitekim aralarındaki korelasyon bulgusunun pozitif olması da bu sonucu desteklemektedir.

6. SONUÇLAR

1. Çalışmaya katılan öğretmenlerin vücut farkındalıkları VFA ile değerlendirildi ve sonuçlar genel olarak iyi düzeyde bulundu. Sonucun iyi olmasının sebebinin, katılımcıların eğitilmiş, genç ve sağlıklı olmaları olarak düşünüldü.
2. Katılımcıların iş motivasyonunun alt başlıklarından içsel motivasyonlarının çok yüksek, genel iş motivasyonlarının yüksek ve dışsal motivasyonlarının ise orta düzeyde olduğu bulundu.
3. Katılımcıların yaşam kalitelerinde ise ağrı, sosyal izolasyon, fiziksel aktivite düzeyleri çok yüksek; emosyonel durum, uyku ve enerji düzeyleri yüksek bulundu.
4. Çalışmamızda kullandığımız anketlerden vücut farkındalığı, iş motivasyonu, yaşam kalitesi ve postür analizinde cinsiyet değişkenine göre bir farklılık görülmedi.
5. Çalışmamızda, vücut farkındalığı yüksek olan öğretmenlerin fiziksel olarak daha aktif ve enerji düzeylerinin daha yüksek olduğu bulundu. Vücut farkındalığı ile NHP alt başlıklarından ağrı, emosyonel durum, uyku, sosyal izolasyon ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamadı.
6. Vücut farkındalığı ve iş motivasyonu arasında, pozitif korelasyon bulundu. İçsel motivasyonun ilişkisi dışsal motivasyona göre daha kuvvetli bulundu. İçsel motivasyonun daha yüksek olmasının sebebi, öğretmenlerin mesleklerinin önemini farkında olmaları, yapmış oldukları işlerde yetki sahibi olmaları, başarılı olduklarını düşünmeleri olarak düşünüldü.
7. Katılımcıların postür puanları yaptığımız testlerde çok yüksek bulundu. Bunun sebebinin, katılımcıların yaşlarının genç olması ve postürlerini etkileyecek herhangi bir rahatsızlıklarının olmaması olarak düşünüldü.

Bu çalışma ile vücut farkındalığının, iş motivasyonu, yaşam kalitesi üzerine olumlu etkisinin olduğu, nüanslar ile birlikte bir kez daha gösterilmiş oldu. Özellikle içsel motivasyona, fiziksel aktivite ve enerji seviyesine, postüre olan olumlu etkisi, vücut farkındalığının önemini bir kere daha göstermiş oldu.

Çalışmamızda cinsiyet dağılımlarının çok yakın olması, güç analizinde bulunan sayıdan daha fazla katılımcı ile çalışılması, kontrollü bir çalışma olması çalışmamızın kuvvetli yönleridir. Aynı zamanda katılımcıların eğitim, yaş ve diğer özelliklerinin yakın olması, tek fizyoterapistin tüm işlemleri yapması çalışmanın objektifliğini güçlendirmiştir.

KAYNAKÇA

- ABUDAMDEH, S., & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2009). Intrinsic and Extrinsic Motivational Orientations in the Competitive Context: An Examination of Person-Situation Interactions. *Journal of Personality*, Vol.77, No:5,, 1615-1635.
- Ağca, V., & Ertan, H. (2008). Duygusal bağlılık içsel motivasyon ilişkisi: Antalya'da beş yıldızlı otellerde bir inceleme. *Afyon Kocatepe Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 110, 135-156.
- Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 344-361
- Akdeniz B. Yoga yapan bireylerin cinsel doyumlarının, beden farkındalıklarının ve yaşam memnuniyetlerinin değerlendirilmesi [Bilim Uzmanlığı Tezi]. *İşık Üniversitesi, İstanbul*; 2017.
- ARI, Ramazan ve SABAN, Ahmet. Sınıf Yönetimi. Konya: Mikro Dizgi. 2000
- Arlı, D. (2007) İlköğretim okulu yöneticilerinin yönetim biçimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi) *Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir*.
- Azarfam AAY. Diz Osteoartriti olan hastalarda sanal gerçeklik uygulaması ve kinezyolojik bantlamanın propriosepsiyon üzerinde etkinliği ve kıyaslaması. *Ankara: Hacettepe Uni*; 2013.
- Baleghizadeh, S., & Gordani, Y. (2012). Motivation and quality of work life among secondary school EFL teachers. *Australian Journal of Teacher Education*, 37(7). <http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2012v37n7.8>.
- Baloh RW, Kerber K. Baloh and Honrubia's clinical neurophysiology of the vestibular system: Oxford university press; 2011;1:4-11
- Barlı, Ö., Bilgili, B., Çelik, S., & Bayrakçeken, S. (2005). İlköğretim okul öğretmenlerinin motivasyonları: Farklılıkların ve sorunların araştırılması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 391- 417.
- Başaran S, Güzel R, Sarpel T. Yaşam Kalitesi ve Sağlık Sonuçlarını Değerlendirme Ölçütleri. 2005;20(1):55-63.
- Battal, N. (2003). Cumhuriyet Üniversitesi'nin Açılışında Yaptığı Konuşma, Eğitimde Yansımalar: VII Çağdaş Eğitim Sistemlerinde Öğretmen Yetiştirme Sempozyumu, Cumhuriyet Üniversitesi Kültür Merkezi Sivas, ss.13-14.
- Can, S. (2015). Factors motivating teachers working at elementary and secondary schools. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 3087 – 3093.
- Cenkseven, F., & Sarı, M. (2009). Öğretmenlerde özne iyi olmanın yordayıcıları olarak okul yaşam kalitesi ve tükenmişlik. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 1223-1236.

- Ceylan, C. (2002). Yönetmel ve organizasyonel açıdan koçluk yaklaşımı ve bir uygulama, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Craig, A.D., How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nature reviews neuroscience*, 2002. 3(8): p. 655-666.
- Çevik, A. & Köse A. (2017). Öğretmenlerin okul kültürü algıları ile motivasyonları arasındaki ilişkinin incelemesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 996-1014.
- Dissart J.-C and Deller S.C., 2000. Quality of Life in the Planning Literature, *Journal of Planning Literature*, 15, 1.
- Doll, H.A.(1993). Criterion Validation of the Nottingham Health Profile: Patient Views of Surgery for Bening prostatic Hypertrophy. *Socail Science and Medicine*. 37(1):115-122.
- Duncan, S. J., Winston, G. P., Koepp, M. J., & Ourselin, S. (2016). Brain Imaging in the Assessment for Epilepsy Surgery. *The Lancet Neurology*, 420-433.
- Durluk C, Cardini F, Tsakiris M. Being watched: the effect of social self-focus on interoceptive and exteroceptive somatosensory perception. *Consciousness and Cognition*. 2014;25:42-50
- Dünder, S., Özutku, H., & Taşpınar, F. (2007). İçsel ve dışsal motivasyon araçlarının işgörenlerin motivasyonu üzerindeki etkisi: Ampirik bir inceleme. *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 105-119.
- Düren, A. Z. (2000). 2000'li yıllarda yönetim. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Ecerkale Ö. Postür analizinde symmetrigrاف ile orthoröntgenogram sonuçlarının değerlendirilmesi (tez). İstanbul: Okmeydanı Eğitim ve Araştırma Hastanesi; 2006.
- Emamvirdi, R., Asl, N. H., & Colakoglu, F. F. (2016). Health-related quality of life with regard to smoking, consumption of alcohol, and sports participation. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(7).
- Erdem, M. (2010). Öğretmen algılarına göre liselerde iş yaşam kalitesi ve örgütsel bağlılıkla ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 16(4), 511-536.
- Erden A, Altuğ F, Cavlak U. Sağlıklı kişilerde vücut farkındalık durumu ile ağrı, emosyonel durum ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Kartal Training Research Hospital/Kartal Eğitim ve Arastırma Hastanesi Tip Dergisi*. 2013;24(3).
- Ergen, Y. (2009). İlköğretim okulu müdürlerinin öğretim liderlik davranışlarının öğretmenlerin motivasyonu üzerindeki etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek*

Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü ,İlköğretim Anabilim Dalı. Manisa

- Ertaş N. (2015). "Turn Over Intentions and Work Motivations of Millennial Employees in Federal Service". *Public Personnel Management* 44/3 (2015) 401-423.
- Ertürk, R. (2014). Öğretmenlerin iş motivasyonları il örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişki (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Ertürk, R. (2016). Öğretmenlerin iş motivasyonları. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 01-15.
- Evcil Türksever, N., 2001. Türkiye’de Büyük Şehir Alanlarında Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesine Yönelik Bir Yöntem Denemesi, Doktora Tezi, İ.T.Ü. Fen bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ge Y, Xin S, Luan D, et al. Gao Q. Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China. *Health Qual Life Outcomes*. 2019;17(1):124.
- Giacoma D, Giacoma D, and Springer "Atlas of Functional Shoulder Anatomy. "Milan, Italy: 300-305, 2008
- Giri, P. A., Baviskar, M. P., & Phalke, D. B. (2013). Study of sleep habits and sleep problems among medical students of pravara institute of medical sciences loni, Western maharashtra, India. *Annals of medical and health sciences research*, 3(1), 51-54.
- Guyton AC, JE H. *Textbook of Medical Physiology*. Philadelphia E, editor. Pennsylvania,: Elsevier Saunders Company; 2006. 471- 82 p.
- Gyllensten AL, Hui-Chan CW, Tsang WW. Stability limits, single-leg jump, and body awareness in older Tai Chi practitioners. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2010;91(2):215-20.
- Gyllensten AL, Skär L, Miller M, Gard G. Embodied identity—A deeper understanding of body awareness. *Physiotherapy Theory and Practice*. 2010;26(7):439-46.
- Hagert E. Proprioception of the wrist joint: a review of current concepts and possible implications on the rehabilitation of the wrist. *J Hand Ther* 2010;23(1):2-17.
- Hallal P, Andersen L, and Bull F, "Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects,": 247–257, 2012.
- Handayani, T. R. D. (2016). Teacher motivation based on gender, Tenure and Level of Education. *The New Educational Review*, 1, 199-207.
- Hillier, S., Immink, M., & Thewlis, D. (2015). Assessing Proprioception: A Systematic Review of Possibilities. *Neurorehabil Neural Repair*, 29(10), 933-949.

- Hoy, A. W.(2008). What motivates teachers? Important work on a complex question. *Learning and Instruction*, 18 (5), 492-498.
- International Classification of Functioning, Disability, and Health. Geneva, Switzerland, World Health Organization, 2001.
- JENKINSON, C., ET AL (1998). NHP:An Analysis of its Sensitivity in Differentiating İllness Groups. *Social Science and Medicine*. 27(12):1411-1414
- Kao, Y. H., Celestin, M. D., Yu, Q., Moody-Thomas, S., Jones-Winn, K., & Tseng, T. S. (2019). Racial and Income Disparities in Health Related Quality of Life among Smokers with a Quit Attempt in Louisiana. *Medicina*, 55(2), 48.
- Karaca S. (2017). Vücut farkındalığı anketinin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması, (Yüksek Lisans Tezi) . Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Karakaya-Çiçek, H., Çoruk, A. (2017). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin okul yaşam kalitesi algıları ile iş doyumu algıları arasındaki ilişki. *Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 750-761, DOI: <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF1838>.
- Kaymaz N, Düzçeker Y, Uzun ME, Aylanç H, Baştürk M, Yıldırım Ş. Influence of body mass index on mindfulness awareness and coping methods for stress in adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 2016.
- Kim, Tracy. (2000). Intrinsic motivation. *Teachers Net Gazette*, 1, 6-8.
- Kocabey, A. (2007). İlköğretim öğretmenlerinin uyguladıkları yönetim stratejilerinin bazı bireysel değişkenler açısından İncelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Koçak, Y. (2002). İlköğretim okullarında öğretmen motivasyonu (Keçiören ilçesi örneği) (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kotlarla, S. (2008). Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi Sağlık Personelinin Yaşam Kalitesinin Araştırılması. Uzmanlık Tezi. Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul
- Kurt, B. (2013). İlkokul ve ortaokul yöneticilerinin öğretim liderliği davranışlarının öğretmen motivasyonuna etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Leonard, C. A. R. (2002). Quality of school life and attendance in primary schools. (Yayınlanmamış doktora tezi). University of Newcastle, Faculty of Education and Arts, Australia.
- LOCKE, E. A., & LATHAM, G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation. *American Psychologist*, 705-717.

- Marx, M. H. ve Tombaugh, T. N. (1967). *Motivation*. San Francisco: Candler.
- McRoberts LB, Cloud RM, Black CM. Evaluation of the New York Posture Rating chart for assessing changes in postural alignment in a garment study. *00(0):1-16, 2013*
- Mehling WE, Wrubel J, Daubenmier JJ, Price CJ, Kerr CE, Silow T, et al. Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine. 2011;6(1):1.*
- MESS, (Metal İş Sanayicileri Sendikası) (2008). www.mess.org.tr/html/haberler/htm/yasam08.pdf
- Miller Lynn C.; Murphy, Richard; Buss, Arnold H., *Consciousness of body: Private and public, Journal of Personality and Social Psychology, 1981;41(2):397- 406.*
- Öken Ö. Postür. In: Beyazova M, Kutsal YG, editors. *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon*. Ankara: Güneş Kitabevi; 2011. p. 243-57.
- Öztürk, E. ve Uzunkol, E. (2013). İlkokul öğretmeni motivasyon ölçeğinin psikometrik özellikleri. *Eğitimde Kuram ve Uygulama, 9(4), 421-435.*
- Pimlott-Kubiak S, Cortina LM. Gender, victimization, and outcomes: reconceptualizing risk. *J Consult Clin Psychol 2003;71(3):528-39*
- Polat, S. (2010). Okul öncesi yöneticilerinin kullandıkları yönetsel güç kaynaklarına ilişkin öğretmen algıları ile öğretmen motivasyonu arasındaki ilişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Price CJ, Thompson EA. Measuring dimensions of body connection: body awareness and bodily dissociation. *J Altern Complement Med 2007;13(9):945-53*
- Recepoglu, E. (2013). Öğretmenlerin iş motivasyonlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 21(2), 575-588.*
- Roxendal G. *Body awareness therapy and the body awareness scale: treatment and evaluation in psychiatric physiotherapy*. Doctoral Theses, University of Gothenburg: 1985.
- Saadet O, Demirel H, Sade A. *Tedavi Hareketlerinde Temel Değerlendirme Prensipleri*. HÜ Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Yayınları, Ankara. 2003.
- Seedat S, Stein DJ, Carey PD. Post-traumatic stress disorder in women: epidemiological and treatment issues. *CNS Drugs 2005;19(5):411-27.*
- Sherrington, C., *The integrative action of the nervous system*. 1952: CUP Archive.
- Shields SA, Mallory ME, Simon A. The Body Awareness Questionnaire: Reliability and Validity. *J Pers Assess. 1989;53(4):802-15.*

- Shumway-Cook A, Woollacott MH. Motor kontrolün fizyolojisi (çeviri N. Atalay Güzel, Z.Tuna). Motor kontrol araştırmanın klinik uygulamaya aktarılması. Güçlü Gündüz A, Bilgin S, Öksüz Ç, Ertekin Ö, İyigün G (editörler). Hipokrat Yayınevi 2018; 44-79
- Silah, M. (2001). Eğitim örgütlerinde hizmetin niteliğini arttırmak için personelin ödüllendirilmesi. Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 1(2), 95-109.
- Solis AC, Lotufo-Neto FBraz. Predictors of quality of life in Brazilian medical students: a systematic review and meta-analysis. J Psychiatry. 2019;41(6):556-67.
- Stephens J. Feldenkrais method: background, research, and orthopedic case studies. Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America 2000;9(3):375-94.
- Şimşek, M. Ş., Akgemci, T. ve Çelik, A. (2003). Davranış bilimlerine giriş ve örgütlerde davranış (3. Baskı). Konya: Adım Ofset.
- Taş, S. (2005). Sınıf öğretmenlerinin motivasyonunu etkileyen faktörler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- The Whoqol Group. (1998) The World Health Organization Quality Of Life Assessment (WHOQOL) Development And General Psychometric Properties. Soc Sci Med (46)1569-85.
- Tosun, E. K. (2013). Yaşam kalitesi ekseninde şekillenen alternatif bir kentsel yaşam modeli: Yavaş kentleşme hareketi. Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi.
- Valenzuela-Moguillansky, C., A. Reyes-Reyes, and M.I. Gaete, Exteroceptive and interoceptive body-self awareness in fibromyalgia patients. Frontiers in human neuroscience, 2017. 11: p. 117.
- Watson DH, Trott PH. Cervical headache: an investigation of natural head posture and upper cervical flexor muscle performance. Cephalalgia 13(4): 272-284, 1993.
- Woodhull A, Maltrud K, Mello B. Alignment of the human body in standing. European journal of applied physiology and occupational physiology. 1985;54(1):109-15.
- Yüçetürk, E. E., "Türkiye'de İş Yaşam Kalitesini ve Verimliliği Azaltan Gizli Bir Sendrom: Yıldırma (Mobbing)", İktisat, İşletme ve Finans Dergisi, Vol. 20, No. 231, (Haziran, 2005), 97-108.
- Yüksel, S.(2007). Tıp 1 ve Tıp 2 Diyabetik Hastaların Uyku Kalitesi, Anksiyete, Depresyon ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.