

Öğretmenlerin Sağlık Durumuna Bir Bakış: Kesitsel bir çalışma

Health Status of Teachers at a Glance: A Cross Sectional Study

Selçuk Akturan¹, Arzu Uzuner², Nilay Yalçın³, Dr.Özlem Yavuzer³, H.Tuba Kaya³, Mehmet Akman²

¹Tercan Devlet Hastanesi Aile Hekimliği Polikliniği, Uz.Dr., Erzincan

²Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı, Doç.Dr., İstanbul

³Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Stajyer Dr., İstanbul

İLETİŞİM

Uzm. Dr. Selçuk Akturan

Tercan Devlet Hastanesi Aile Hekimliği Polikliniği, Erzincan

e-posta: selcukakturan@yahoo.com

Öğretmenlerin Sağlık Durumuna Bir Bakış: Kesitsel bir çalışma
Health Status of Teachers at a Glance: A Cross Sectional Study

ÖZET

Giriş ve Amaç: Meslek hastalığı, bireyin mesleğinden dolayı karşılaştığı riskler sonucu edindiği hastalıktır. Her meslek grubunun olduğu gibi öğretmenlerin de mesleklerine özgü sağlık riskleri ve hastalıkları vardır.

Bu araştırmanın amacı öğretmenlerin sağlıkla ilgili yakınmalarını, tanı konulmuş olan hastalıklarını, sağlığı etkileyen alışkanlıklarını belirlemektir.

Yöntem: Gözleme dayalı kesitsel tipte bir araştırmadır. Araştırma Üsküdar ilçesindeki tüm kamu ilköğretim okulları ve liselerde yürütülmüş, ilçede çalışan öğretmenleri temsil eden sayıda örnekleme ulaşılmıştır. Dağıtılıp toplama yöntemiyle uygulanan anket ile öğretmenlerin hastalıkları ve sağlık hizmetinin kullanımını sorgulanmıştır.

Bulgular: Toplam 798 öğretmene ulaşılmıştır. K/E=%61,1 (s=488)/%38,9 (s=310), yaş ortalaması 39,9±8,9 (22-65)'dir. Sigara içme sıklığı %43,8 (s=331)'tür. Egzersiz yaptığını belirten öğretmenlerin sıklığı %52,2 (s=394)'dir. İş stres puanı ortalaması 7,67±1,96 bulunmuştur. Öğretmenler; "öğrencilerin yıpratıcı ve saldırgan davranışlarına maruz kalıyor musunuz?" sorusuna %91,8 (s=726)'i çeşitli sıklıklarda "evet" yanıtını vermişlerdir. Ders saati ortalaması haftada 24,3±8,4 saat; ortalama öğrenci sayısı 36,7±8,4'tür. En sık rastlanan sağlık şikayeti ses kısıklığı (%47, n=374)'dir. En sık konulan hastalık tanısı farenjit'tir (%39,1, s=312). En sık bildirilen kronik hastalıklar; hipertansiyon (%7,3, s=58), diyabet ve koroner kalp hastalığı (%2,4, s=19)'dir. Kadın öğretmenlerde üst solunum yolu hastalıkları (p<0,001), depresyon (p=0,39), huzursuz bacak sendromu (p=0,018) ve osteoporoz tanılarının (p=0.034) erkeklere göre daha fazla olduğu; sınıf öğretmenlerinin sağlıkla ilgili yakınmalarının branş öğretmenlerine göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Sağlık sorunları sigara kullanan öğretmenlerde içmeyenlere göre anlamlı olarak daha fazla görülmektedir. Öğretmenlerin sadece %14,4 (s=111)'ü düzenli sağlık kontrolleri yaptırmakta; hasta olduklarında en sık birinci basamak sağlık kurumlarını tercih etmektedirler.

Tartışma ve Sonuç: Çalışmamız, öğretmenlerin sağlık sorunlarını bir bütün olarak ele alması ve cinsiyet, sınıf öğretmeni olma, öğrencilerin yıpratıcı ve saldırgan davranışlarına maruz kalma gibi sağlık sorunları ile ilişkili durumları araştırmış olması ve bir dönem öğretmen sağlığına ışık tutması açısından önem taşımaktadır. Stres puanının yüksekliği öğretmenlerin çalışma ortamlarının güvenliği konusunda ilgililerin gerekli önlemleri alınmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bildirilen kronik hastalık sıklığının topluma göre düşük olması ve periyodik sağlık muayenesi yaptırma sıklığının düşük olması, öğretmenlerin kronik hastalıkların farkında olamayabilecekleri olasılığını da akla getirmektedir. Öğretmenlerimizin sağlığını koruma açısından sağlık davranış ve risklerinin bilinmesi ve buna göre müdahalelerin düzenlenmesi faydalı olacaktır.

Anahtar sözcükler: öğretmen, sağlık, sağlık riski, meslek, meslek hastalığı, alışkanlıklar

ABSTRACT

Introduction and aim: Occupational disease is the disease acquired related to the risks originated from the profession. As every profession, being a teacher also has its own health risks and diseases. The aim of this study was to determine the health complaints of teachers, their diseases and the habits that effect their health.

Methods: This is an observational, cross sectional study. All the state primary and high schools in Üsküdar were enrolled in the study and a representative sample of teachers was selected by stratified sample method. A comprehensive questionnaire including questions about the diseases and the health care use of the teachers was distributed to the schools and then collected after they had been filled by the teachers.

Results: A total of 798 teachers were attained. F/M=61.1% (s=488)/38.9%(s=310), mean age was 39,9±8,9 (22-65). Smoking ratio was 43.8% (s=331). Half of them (52.2% (s=394)) reported to do exercise. The mean stress score was 7,67±1,96. The question as "have you been exposed to the students' wearing and aggressive attitudes?" was answered "Yes" by 91,8% (s=726) of teachers. The mean time spend for the lectures was 24,3±8,4 hours / week and the mean number of students in a class was 36,7±8,4. The most commonly expressed symptom was hoarseness (47%, s=281). The most frequently diagnosed disease was pharyngitis (39.1%, s=312). The frequency of main chronic diseases was 7.3% for hypertension (s=58), and 2.4% for diabetes and for chronic heart disease (s=19). Upper respiratory tract infections (p<0,001), depression (p=0,39), restless leg syndrome (p=0,018) and osteoporosis (p=0.034) were more commonly diagnosed in women than men. Primary school teachers had more health symptoms than the branch teachers. Smokers had more health problems than non-smokers. Only 14,4% (s=111) of teachers go for a regular health control and in case of a health problem they usually prefer a primary care center.

Discussion and Conclusion: This study, by its general view, and by the investigation of the relationship between health problems and factors such as sex, being a primary school teacher, exposure to students' wearing and aggressive attitudes make its importance among other studies regarding the health of teachers. Because of the high stress scores of teachers, authorities should take measures for the schools. The low prevalence of the chronic health diseases and the low frequency of regular visits can be an indicator of the unawareness of teachers about their possible chronic diseases. It is important to know the health attitudes and risks of the teachers, and take care about their health.

Key word: teacher, health, health risk, profession, occupational disease, habits

Öğretmenlerin Sağlık Durumuna Bir Bakış: Kesitsel bir çalışma
Health Status of Teachers at a Glance: A Cross Sectional Study

GİRİŞ VE AMAÇ

Meslek hastalığı, bireyin mesleğinden dolayı karşılaştığı riskler sonucu edindiği hastalıktır.¹ Her meslek grubunun kendine özgü riskleri ve hastalıkları olabileceği gibi, öğretmenlerin de mesleklerine özgü sağlık riskleri ve hastalıkları vardır. Öğretmenler kalabalık öğrenci gruplarına, uzun süre ayakta durarak ders anlatan, sesini yoğun olarak ve yüksek tonlarda kullanan, sürekli çocuk gürültüsüne ve hatta zaman zaman saldırgan davranışlarına da maruz kalan bir meslek grubudur. Kalabalık ve kapalı bir ortamda çalıştıklarından, solunum yolu enfeksiyonlarına yol açan etkenlerle ve alerjen olarak düşünülen tozla sürekli temas halindedirler.^{2,3} Tüm bu unsurlar öğretmenlerin daha çok solunum yolları, kas iskelet sistemi ile ilgili sağlık sorunları ile karşılaşmalarına, strese ve bununla ilişkili bedensel ve ruhsal sağlık sorunlarına yol açmaktadır.^{4,6} Ayrıca ülkemizde yapılan çalışmalarda, öğretmenler arasında kalp damar ve solunum yolu hastalıkları açısından risk faktörü olan sigara içme sıklığının yüksek olduğu saptanmıştır.⁷⁻⁹ Hem ulusal hem de uluslararası kaynaklarda, öğretmenlerin sağlık durumları hakkında yapılmış olan yayınlar sayıca az olup, daha çok öğretmenlerin en sık karşılaştıkları hastalıklar arasında sayılan sesle ve ruhsal sağlıkla ilişkili sorunlara odaklanılmıştır.^{10,11} Ülkemizde, öğretmenlerin tüm sağlık sorunlarını ve buna çalışma şartlarının etkisini ortaya çıkarmayı amaçlayan bir araştırmaya literatür taramamızda rastlanmamıştır.

Araştırmanın amacı öğretmenlerin sağlıkla ilgili yakınmalarını, sık karşılaşılan sağlık sorunlarını ve sağlığı etkileyen alışkanlıklarını belirlemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın tipi: Kesitsel bir araştırmadır.

Araştırma için gerekli izinler: Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Başkoordinatörlüğü aracılığıyla İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğünden araştırma için gerekli izinler, Marmara Üniversitesi Klinik Araştırma Etik Komitesi tarafından Etik Kurulu Onayı da alınmıştır (Etik Kurul No: MAY-YÇ-2007-0055).

Araştırmanın zamanı, süresi ve yeri: 01.12.2007-01.04.2008 tarihleri arasında İstanbul İli Üsküdar İlçesi Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı kamu ilköğretim okulları ve liselerinde gerçekleştirilmiştir.

Evren-örneklem: Üsküdar Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağ-

lı kamu ilköğretim ve liselerinde çalışan tüm öğretmenler evren kabul edilerek (s=3921), tabakalı örnekleme yöntemiyle, yapılacak kestirimin güven düzeyi %95, 0,03 en fazla kabul edilebilir hata ile ve beklenen klinik yakınma sıklığı p=%52 olmak üzere en az 786 öğretmene ulaşılması hedeflenmiştir. Üsküdar ilçesi Millî Eğitim Müdürlüğü verilerine göre (<http://istanbul.meb.gov.tr/>) bölgede çalışan öğretmenlerin %57,3'ünü ilköğretim, %26,8'ini meslek liseleri, %14,5'ini liseler, kalanını ise diğer kuruluşlarda çalışan öğretmenler oluşturmaktaydı. Buna göre hedeflenen öğretmen sayısının bu dağılıma göre ilköğretim okulları için 450, meslek liseleri için 211, diğer liseler için de 125 olması planlanmıştır.

Araştırmada kullanılan veri toplama yöntemi: Veriler araştırmacılar tarafından oluşturulan bir soru formu ile okullara gidilerek dağıtılıp, daha sonra doldurulan formların geri alınması suretiyle toplanmıştır. Bölgedeki kamu ilköğretim ve liselerinin tümüne gidilerek öğretmenlerin toplu olarak buldukları mekanlarda, onam formunu okuyup araştırmaya katılmayı kabul eden öğretmenlerin sayısı kadar anket formları bırakılmış, araştırmaya katılmayı kabul eden öğretmenlerin doldurdukları formlar daha sonra okullara yeniden gidilerek toplu olarak teslim alınmıştır. Buna göre form dolduran öğretmen sıklığı toplam sayının %95 (s=798)'dir.

Toplam otuz bir okulda yürütülen araştırmada uygulanan anketimizde öğretmenlerin sosyodemografik verileri, sağlıkla ilgili günlük yaşam alışkanlıkları, meslekleriyle ilgili bilgiler, sağlıkla ilgili yakınmaları, bilinen hastalıkları ve kullandıkları ilaçlar sorgulanmıştır. Öğretmenlerin okulda maruz kaldıkları/algıladıkları stresin düzeyini ölçmek üzere 1-10 değerli Vizüel Analog Skala (VAS) uygulanmıştır.

Dahil etme kriterleri: Dahil etme kriterleri; en az bir yıldır öğretmenlik yapmak, son bir yıldır aynı kurumda çalışıyor olmak olarak belirlenmiştir.

Hariç etme kriterleri: Hariç etme kriterleri anketi tam olarak doldurmamak, araştırmaya katılmayı kabul etmemek olarak belirlenmiştir.

Bağımlı-bağımsız değişkenler: Bağımlı değişkenler, öğretmenlerde en sık rastlanan sağlık yakınmaları, bilinen hastalıkları, sigara kullanımı, egzersiz durumu, saldırgan davranışlara maruziyet, beslenme (fast-food) ve stres durumu olarak belirlenmiştir. Bağımsız değişkenler ise cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyal gü-

Öğretmenlerin Sağlık Durumuna Bir Bakış: Kesitsel bir çalışma
Health Status of Teachers at a Glance: A Cross Sectional Study

vençe, branş, sınıftaki öğrenci sayısı, çalışma süresi, sağlık kontrolleri ve başvuru sağlık kuruluşu gibi faktörlerden oluşmuştur.

İstatistiksel analiz: Çalışmanın istatistiksel analizi için SPSS 11,5 programı kullanılmıştır. Kategorik değişkenler için ki-kare testi, sürekli değişkenleri kıyaslamak için ise student-t test kullanılmıştır. $p < 0,05$ istatistiksel anlamlılık olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR:

Otuz bir kamu ilköğretim, lise ve dengi okulunda toplam 798 öğretmene ulaşılmıştır. Öğretmenlerin okullara göre dağılımı şöyledir: İlköğretim (s=462, %57,9), lise (s=87, %10,9), meslek lisesi (s=169, %21,2), anadolu lisesi (s=80, %10,0). Öğretmenlerin branşlara göre dağılımları Tablo 1’de özetlenmiştir.

Tablo 1. Öğretmenlerin branşlara göre dağılımları.

Branşlar	Sayı (s)	Yüzde (%)
Matematik	71	8,9
Müzik-Resim-Beden eğitimi-Bilgisayar-Din-Rehberlik	118	14,6
Türkçe-Edebiyat-Felsefe	83	10,5
Tarih-Coğrafya-Sosyal Bilgiler	72	9,0
Fen-Kimya-Fizik-Biyoloji	67	8,4
Sınıf Öğretmeni	247	31,0
Yabancı dil (İngilizce, Arapça, Almanca)	69	8,7
Meslek dersi	71	8,9
Toplam	798	100,0

Araştırmamıza katılan öğretmenlerin %61,1’i (s=488) kadın, %38,9’u (s=310) erkektir. Yaş ortalaması 38,9±8,9’dur (min=22, maks=65). Öğretmenlerin ortalama aylık gelirleri 1134,9±285,1 TL’dir (min=350, maks=4000). Yüzde 75,6’sı (s=589) evli olan öğretmenlerin ortalama çocuk sayısı: 1,3±1,0’dır. Öğretmenlerin sosyodemografik özellikleri ve yaşam tarzı ve alışkanlıklarına ilişkin özellikler Tablo-2’de özetlenmiştir.

Çalışma ortamına ilişkin özellikler

Öğretmenlerin ortalama çalışma süresi 14,8±9,0 yıl; haftada ortalama girilen ders saati 24,3±8,4; sınıfların ortalama öğrenci sayısı 36,7±8,4 olarak hesaplanmıştır.

Öğretmenlerin günlük okul yaşamında maruz kaldıkları iş

Tablo 2. Öğretmenlerin sosyodemografik özellikleri

	Sayı (s)	Yüzde (%)
Aylık gelir (TL) (s=644)		
≤1000	335	52,0
1000-1500	290	45,0
>1500	19	3,0
Sosyal güvence (s=779)		
Emekli sandığı	745	95,6
Diğer	34	4,4
Medeni durum (s=779)		
Evli	589	75,6
Bekar	161	20,7
Dul	29	3,7
Çocuk sayısı (s=596)		
0	147	24,7
1	191	32,0
2	201	33,7
≥3	57	9,6
Yaşam tarzına ilişkin özellikler		
Sigara kullanımı		
Sigara içmeyi denediniz mi? (s=764)		
Evet	561	73,4
Hayır	203	26,6
Halen sigara kullanıyor musunuz? (s=756)		
Evet	331	43,8
Hayır	425	56,2
Sigara dumanına maruziyet (s=741)		
Evet	405	54,7
Hayır	336	45,3
Sigara içen öğretmenler için oda (s=791)		
Evet	759	96,0
Hayır	32	4,0
Günde yenen öğün sayısı (s=788)		
Günde üç öğünden az	226	28,7
Üç öğün	446	56,6
Üç öğünden fazla	116	14,7
“Fast food” yeme alışkanlığı (s=770)		
Yemeyen	543	70,5
Yiyen	227	29,5
Egzersiz yapma durumu (s=750)		
Yapan(haftada en az 1 gün yarım saat)	394	52,2
Yapmayan	361	47,8

Öğretmenlerin Sağlık Durumuna Bir Bakış: Kesitsel bir çalışma Health Status of Teachers at a Glance: A Cross Sectional Study

yükü (ders saati), öğrencilerin yıpratıcı ve saldırgan davranışları, idari sorunlar ve çevresel faktörlerin (fiziki şartlar vs.) etki ettiği stres sorgulanmış, yaşadıkları strese kendi algıları doğrultusunda verdikleri değerler incelenmiş ve öğretmenlerin ortalama stres puanı $7,67 \pm 1,96$ olarak belirlenmiş olup, %70,1'inin stres puanı 10 üzerinden 7 ve üzeri, %20,6'sının stres puanı 10 tam puan olarak saptanmıştır.

Öğretmenler; "öğrencilerin yıpratıcı ve saldırgan davranışlarına maruz kalıyor musunuz?" sorusuna; hiçbir zaman %9,2, arada sırada %33,2, sıklıkla %43,6, her zaman %13,9 şeklinde yanıt vermişlerdir.

Tablo 3. En sık bildirilen yakınmalar ve son bir yılda konulan hastalık tanıları, Üsküdar-2007

Yakınma	Sıklık		Hastalık tanıları	Sıklık	
	s	(%)		s	(%)
Ses kısıklığı (s=796)	374	47,0	Farenjit	312	39,1
Halsizlik (s=798)	371	46,5	ÜSYE	281	35,3
Boğaz ağrısı (s=797)	364	45,7	Sinüzit	215	26,9
Baş ağrısı (s=798)	341	42,8	Alerjik rinit	137	17,2
Gerginlik, sinirlilik (s=796)	331	41,6	Varis	107	13,4
Unutkanlık (s=796)	314	39,4	Gastrit	105	13,2
Bacak ağrısı (s=798)	278	34,8	Reflü	94	11,8
Midede yanma (s=798)	228	28,6	Varis	230	28,8
Sıkıntı hissi (s=795)	213	26,8	Huzursuz bacak sendromu	67	8,5
İşitme kaybı (s=796)	182	22,9	Depresyon	52	6,6
Çarpıntı (s=798)	181	22,7	Osteoporoz	20	2,5

Öğretmenlerin sık rastlanan sağlık sorunları

Öğretmenlerin en sık yakınmaları %46,8 oranında ses kısıklığı, %46,5 halsizlik, %45,7 boğaz ağrısı olup diğer yakınmalar

Tablo 3'de gösterilmektedir.

Son bir yılda kendilerine, herhangi bir hekim tarafından yakın-

maları nedeniyle konulan tanıları sorgulandığında (öğretmenlerin hekimleri tarafından kendilerine ifade edilen tanımlamalarına göre) sırasıyla; %39,1 farenjit, %35,3 üst solunum yolu enfeksiyonu, %26,9 sinüzit, %17,2 alerjik nezle-saman nezlesi gibi üst solunum yolu ile ilgili hastalıklar en sık bildirilen hastalıklar olmuştur.

Öğretmenler tarafından en sık belirtilen kronik hastalıklar; diyabet (%2,4, s=19), hipertansiyon (%7,3, s=58) ve koroner kalp hastalığı (%2,4, s=19)'dır.

Öğretmenlerde en sık görülen ses kısıklığı yakınmasının kadınlarda anlamlı olarak daha fazla görüldüğü ($p < 0,001$), ayrıca ses kısıklığı olanlarda farenjit, alerjik rinit, ÜSYE, sinüzit gibi üst solunum yolu hastalıkları (hepsi için $p < 0,001$) ve reflü ($p = 0,017$) ile anlamlı ilişkisi saptanmıştır. Ses kısıklığı ile astım, KOAH ve alt solunum yolu enfeksiyonuyla istatistiksel anlamlı ilişki saptanmıştır (hepsi için $p > 0,05$). Ayrıca ses kısıklığı öğretmenlik yaptığı süre ($r = -0,090$, $p = 0,013$) ile negatif korelasyon saptanmış olup, haftalık girdiği ortalama ders saati ve eğitim verdiği sınıfın ortalama öğrenci sayısı ile korele değildir. Böylelikle öğretmenlik yaptığı süre daha az olanlarda ses kısıklığı problemiyle daha çok karşılaştığı saptanmıştır.

Cinsiyete göre sağlık sorunları

Okul ve branş özelliklerine göre sağlık sorunları

Öğretmenlerde varis şikayetleri ile öğretmenlik yaptıkları süreler arasında anlamlı bir ilişki ($p = 0,02$) bulunmuş olup; varisi olan öğretmenlerin öğretmenlik süresinin $16,75 \pm 9,28$ yıl, varisi olmayan öğretmenlerin öğretmenlik yaptıkları süresinin ise $14,5 \pm 9,03$ yıl olduğu saptanmıştır. Sınıf öğretmenleriyle branş öğretmenleri, hekimleri tarafından konulan farenjit, ÜSYE, sinüzit, alerjik nezle gibi sık görülen üst solunum yolu hastalıkları açısından karşılaştırılmış olup, bu gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (hepsi için $p > 0,05$).

Sınıf öğretmenlerinin diğer branşlara oranla daha yaşlı ($p < 0,001$), kadın oranının daha fazla, girdikleri ders sayılarının

Öğretmenlerin Sağlık Durumuna Bir Bakış: Kesitsel bir çalışma Health Status of Teachers at a Glance: A Cross Sectional Study

Tablo 4. Cinsiyetin sağlık sorunlarıyla ilişkisinde istatistiksel anlamlı durumlar.

Yakınma	Cinsiyet		p
	Erkek (%)	Kadın (%)	
Baş ağrısı	32,9	49,1	<0.001
Halsizlik	33,6	55	<0.001
Gerginlik	33,6	46,5	<0.001
Unutkanlık	31,7	44,3	0.001
Sıkıntı hissi	20,3	30,4	0.002
Hastalık			
Farenjit	25,4	47,7	<0.001
ÜSYE	25,1	42	<0.001
Sinüzit	17,6	33,2	<0.001
Alerjik nezle	10,7	21,2	<0.001
Depresyon	4,2	8,1	0.039
Huzursuz bacak	5,5	10,4	0.018
Osteoporoz	1,0	3,5	0,034

daha fazla (hepsi için $p<0,001$), kronik hastalıklardan hipertansiyonun ($p=0,037$) daha çok ve stres puanlarının ($p=0,047$) da diğerlerine oranla anlamlı olarak daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Sigara kullanım durumuna göre sağlık sorunları

Sigara içme ile son bir yılda konan farenjit ($p=0,043$), astım ($p=0,033$), gastrit ($p=0,010$) ve depresyon ($p<0,001$) tanıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sigara içenlerde içmeyenlere göre bu hastalıklara daha sık rastlandığı (sırasıyla sigara kullanan vs kullanmayan, farenjit (%42,4-%35,0); astım (%4-%1,5); gastrit (%17,2-%10,6); depresyon (%9,1-%5,2) saptanmıştır (hepsi için $p<0,05$). Ayrıca sigara kullananlarda öksürük ve ses kısıklığı şikayetlerinin kullanmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir (sırasıyla kullanan-kullanmayan; %39,6-%24, %20,1-27,5, $p<0,05$). Kalp çarpıntısı sigara içen öğretmenler tarafından içmeyenlere göre daha fazla belirtilmiştir. (çarpıntısı olan olmayan sırasıyla %80,5, %19,5) ($p=0,033$).

Diğer bağımsız değişkenlerle (cinsiyet, eğitim durumu, yaş,

öğretmenlik yaptığı yıl, sınıftaki öğrenci sayısı, ortalama öğrenci sayısı ve öğretmen branş grupları) yapılan karşılaştırmalarda, sigara içen ve içmeyen gruplar arasında istatistiksel anlamlı bir fark saptanmamıştır (kategorik değişkenler için ki-kare, sürekli değişkenler için t testi ile $p>0,05$).

Öğretmenlerin algıladıkları stres düzeyinin öğretmenlerin sağlık sorunları ve mesleki özellikleriyle ilişkisi Stres puanı ile öğretmenlerin cinsiyeti, ortalama yaşları, branşları, eğitim durumları, aylık gelirleri, öğretmenlik yaptıkları süre arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$). Öğretmenlerin stres puanı ile eğitim verdikleri sınıfların ortalama öğrenci sayısı ($r=0,096$ $p=0,011$) arasında anlamlı korelasyon saptanmış olup, stres puanı 7'nin üzerinde (toplam 10 puan) olanların öğrencilerin yıpratıcı ve saldırgan davranışlarına daha fazla maruz kalan öğretmenler olduğu ($p<0,05$) ve son bir yılda depresyon tanısı alma oranlarının daha fazla olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir.

Sağlıklı yaşam ve beslenmeyle ilişkili özellikler

Öğün sayıları açısından bakıldığında ise günde 3 öğün ve üzerinde tüketenler ile 3 öğünden az tüketenler arasında, medeni hal ve cinsiyet farklılık mevcuttur. Bekar öğretmenlerin öğün sayılarının evli olanlara göre daha az (günde 3 öğünden az, sırasıyla; %27,6-%17,3 $p<0,001$), erkeklerin öğün sayılarının kadınlara oranla daha az olduğu belirlenmiştir (günde 3 öğünden az, sırasıyla K-E; %25,9-%32,7 $p<0,001$).

Egzersiz yapıp yapmama durumu ile öğretmenlerin yaş ortalaması ($p<0,001$) ve düzenli sağlık kontrollerini yaptırmama ($p<0,001$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Böylelikle yaş ortalaması yüksek olanların ve sağlık kontrollerini düzenli yaptıranların daha çok egzersiz yaptıkları saptanmıştır. Bunun yanında egzersiz ile cinsiyet, medeni hal, öğretmenlerin branş grupları ve yaşayan çocuk sayısı açısından anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (hepsi için $p>0,05$).

'Fast-food' tüketimi ile medeni hal arasında anlamlı bir ilişki saptanmış olup, bekarların daha fazla "fast food" tükettiği ($r=0,132$, $p<0,001$) belirlenmiştir. Cinsiyet, aylık gelir, egzersiz, eğitim durumu ve öğretmenlerin branş gruplarıyla fast food tüketimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sağlık kontrollerini düzenli olarak yaptıranların diğerlerine oranla daha yaşlı olduğu ($p<0,001$), daha az sıklıkta hazır ye-

Öğretmenlerin Sağlık Durumuna Bir Bakış: Kesitsel bir çalışma
Health Status of Teachers at a Glance: A Cross Sectional Study

mek tükettiği (p=0,009), daha uzun süredir öğretmenlik yaptığı (p<0,001) ve doktora daha sık gittiği saptanmıştır (p<0,001).

Düzenli sağlık kontrollerini yaptıran öğretmenlerde, sağlık ocağına başvuru ile anlamlı ilişki gözlemlenmiş (r=0,080, p=0,038) olup yaş, cinsiyet, medeni hal, branş, gelir, eğitim durumu, egzersiz durumları ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Öğretmenlerin sağlık hizmetlerinden yararlanma özellikleri

Öğretmenlerin %6,8'i doktora ayda bir, %19,8'i üç ayda bir, %24,1'i altı ayda bir, %20,6'sı yılda bir, %16,1'i ise daha az sıklıkta gitmektedir. Sağlık kontrollerini ne zaman yaptırdıklarını sorulduğunda %79,2'si "Ancak hasta olursam doktora giderim." yanıtı vermiştir. Hasta olduklarında %24,8'i sağlık ocağını, %23,7'si özel hastaneyi, %16,7'si devlet hastanesini, %15,9'u öğretmenler hastanesini, %7,2'si üniversite hastanesini, %1,7'si özel muayenehaneyi, %1,6'sı ise semt polikliniğini tercih etmektedir.

Öğretmenlerin %72,1'i sürekli bir ilaç kullanmadıklarını belirtmişlerdir. %6,5'i sürekli olarak, %17,1'inin zaman zaman analjezik kullandıkları belirlenmiştir.

TARTIŞMA:

Araştırmamızda öğretmenlerin en sık karşılaştığı sağlık yakınmalarının sırasıyla ses kısıklığı, halsizlik ve boğaz ağrısı olduğu, son bir yıl içinde en sık tanı konan hastalıkların ise üst solunum yolu ile ilgili hastalıklar olduğu saptanmıştır. Ülkemizde öğretmenlerin sağlık sorunlarının sıklığını araştıran kapsamlı bir çalışmada da ses kısıklığı en sık gözlenen yakınmalardan biri (%50,7) olarak bildirilmektedir.¹² Bu çalışmada baş ağrısı (%56,7), bel ağrısı (%55,0), fizik aktivite sırasında ayaklarda ağrı (%50,8) diğer sık rastlanan yakınmalardır. Ses kısıklığı da dahil, bu yakınmaların kadınlarda anlamlı olarak daha fazla görüldüğü belirtilmektedir. Bizim araştırmamızda da ses kısıklığı benzer şekilde kadın öğretmenlerde daha sık bulunmuştur. Öğretmenlerin sağlık sorunlarına ilişkin diğer araştırmalarda da, ses kısıklığının öğretmenlerde en sık rastlanan yakınma olduğu, diğer mesleklerle oranla daha fazla görüldüğü ve bunların daha fazla otolaringolojik muayene gereksinimi duyulan meslek grupları olduğu ve ses kısıklığı nedeniyle ders vermekte zorlandıkları bildirilmiştir.^{4,13-16}

Roy N. ve ark^[4] ses kısıklığı olan öğretmenlerde, bu nedenle iş günü kaybının daha fazla görüldüğünü bildirmektedir. Aynı yazarın bir başka araştırmasında da ses kısıklığı, geçmişte ya da

ailede bir ses problemi öyküsü olması, öğretmen olmak, 40-59 yaş aralığında ve kadın olmak, 16 yıl ve üzerinde çalışmış olmak ile ilgili bulunmuştur.¹⁷

Anaokulu ve ilköğretim okulu öğretmenlerinde yapılan çalışmada da ses kısıklığı ve diğer ses problemleriyle daha çok karşılaşıldığı; kadın olmanın, öğrenci sayısının çokluğunun, sınıf büyüklüğünün, ders saatlerinin fazla olmasının ve sınıftaki gürültünün ses problemlerindeki artışla ilişkili olduğu, bildirilmiştir.¹⁸

Nerrière. ve ark¹¹ tarafından yapılan bir çalışmada öğretmenlik yapılan sürenin uzunluğu ile ses kısıklığı arasında da anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Bizim araştırmamızda da ses kısıklığı yakınması öğretmenlik yapma süresiyle, sigara kullanımı ile ilişkili bulunmuş, ortalama ders saati ve sınıflardaki ortalama öğrenci sayısı ile anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ses kısıklığı açısından kadın olmanın bir risk faktörü olduğu anlaşılmaktadır. Öğretmenlik süresi ile ilişkide ise, süresi kısa olanlarda ses kısıklığının fazla olması, öğretmenlerin deneyim kazandıkça seslerini daha iyi kullandıklarını düşündürmektedir. Ses kısıklığı mesleğin ilk yıllarında ortaya çıkan bir meslek hastalığı olarak düşünülebilir. Öğretmenlere ses kontrolü ve yönetimi ile ilgili eğitimler verilmesi, öğretmenlere risklerine yönelik sağlık kontrolleri planlanabilir.

Çalışmamızda solunum yoluna ilişkin hastalıkların en sık bildirilen akut hastalıklar olduğu saptanmıştır. Değişik branşlarda öğretmenler ile öğretmen olmayan kontrol grubunun karşılaştırıldığı bir çalışmada her iki cinsiyette de en çok görülen sağlık problemi rinofarenjit, larenjit, bronşit, otit gibi solunum yolu ile ilgili hastalıkların öğretmenlerde anlamlı olarak daha fazla görüldüğü saptanmıştır.¹⁹ Öğretmenlerde üst solunum yolu hastalıklarının azaltılması için grip aşısı önerilebilir, sınıfların kalabalık olması ve viral enfeksiyonların kolaylıkla yayılabilme ihtimalleri göz önünde bulundurularak hijyene, özellikle de ellerin sık sık yıkanmasına, öksürürken ağızını kapatılmasına özen göstermek, gerektiğinde maske kullanmak gibi önerileri de içeren öğretmenlere yönelik sağlık eğitimlerinin belirli periyotlarla verilmesinde fayda olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmamızda öğretmenlerin günlük okul yaşamında maruz kaldıkları iş yükü (ders saati), öğrencilerin yıpratıcı ve saldırgan davranışları, idari sorunlar ve çevresel faktörlerin (fiziki şartlar vs.) etki ettiği mesleksi stres açısından kendilerini değerlendiren

Öğretmenlerin Sağlık Durumuna Bir Bakış: Kesitsel bir çalışma
Health Status of Teachers at a Glance: A Cross Sectional Study

meleri ve on üzerinden bir stres puanı vermeleri istenmiştir. Öğretmenlerin %70,1'i kendi stresine 7 ve üzerinde puan vermiştir. Yüksek stres puanı sınıftaki ortalama öğrenci sayısı ve öğrencilerin yıpratıcı ve saldırgan davranışlarına maruz kalma ve son bir yılda depresyon tanısı alma ile ilişkili bulunmuştur. Stres puanları sınıf öğretmenlerinde diğer branşlara göre daha yüksektir. Öğretmenlerin stres düzeylerini araştıran çalışmalarda kadın olma, bekar olma ve ileri yaş stres skorları ile ilişkili bulunmuştur.²⁰ Öğretmenliğin stres düzeyi yüksek bir meslek olduğu da belirtilmektedir.²¹ İnce ve ark'nın¹² çalışmasında öğretmenlerde, stres altında bulunma oranının %50,9 olduğu, sıklığın kadınlarda daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada başlıca stres kaynakları; "öğrencilerin davranışlarını ve eğitimlerini yönetmek" (%56,3), "maaşların azlığı" (%53,8) ve "aşırı ders yükü" (%25) olarak bildirilmiştir. Öğrencilerin davranışlarının yönetiminin öğretmenler için bir stres kaynağı olduğunu söyleyebiliriz.

Çalışmamızda, halsizlik, baş ağrısı, gerginlik, unutkanlık ve sıkıntı hissi yakınmalarının, depresyon ve huzursuz bacak sendromu tanılarının kadın öğretmenler tarafından erkeklere göre daha fazla bildirildiği saptanmıştır. Kadın öğretmenlerde depresyon tanısının ve stresle bağlantılı yakınmaların daha fazla bildirilmesinin nedeni, kadınların yaptıkları iş dışında annelik, ev işleriyle ilgili işler ve toplumsal cinsiyetle ilişkili ruhsal ve bedensel yükleri neden olarak gösterilebilir. Ayrıca meslekten kaynaklanan, örneğin "öğrencilerin yıpratıcı ve saldırgan davranışlarına maruz kalma" gibi nedenler vardır. Bu bulgular öğretmenlerin çalışma ortamlarının güvenliği konusunda ilgililerin gerekli önlemleri alması, kadın öğretmenlerin sosyal haklarının korunup gözetilmesine yönelik çalışmalar yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Sınıf öğretmenlerinde stres puanlarının daha yüksek olması ise diğer branşlara oranla haftalık girdikleri ortalama ders saatinin daha fazla olması ile açıklanabilir.

Araştırmamızda bulunan sigara içme oranı, Türkiye'de sigara içme oranını gösteren çalışmalarda ortalamasına (%25.1-29) göre daha yüksek (%43.8) saptanmıştır.²²⁻²⁴

Meslek grubu açısından değerlendirildiğinde ise yapılan yerli ve yabancı çalışmalarda benzer sonuçlar bildirilmektedir.^{7,25,26} İnce ve ark'nın¹² çalışmasında öğretmenlerin %39,1'inin halen sigara içmekte olduğu belirtilmiş olup, erkek öğretmenlerde günlük içilen sigara sayısı daha yüksektir. Benzer şekilde, Afyon'da

lise öğretmenleri arasında yapılan bir çalışmada⁹ erkeklerde sigara içme alışkanlığının (%52), kadınlara göre (%42) anlamlı olarak daha fazla olduğu saptanmıştır. Turgut ve ark'nın²⁶ yaptığı çalışmada, sosyal branş ve yabancı dil öğretmenlerinin sigara içme oranının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bizim çalışmamızda sigara içme oranları ile branş, cinsiyet, eğitim seviyesi, sınıftaki öğrenci sayısı, arasında anlamlı bir fark yokken, sigara içenlerde bildirilen depresyon tanısı daha sıktır. Ayrıca Aydemir ve ark tarafından yapılan çalışmada da, öğretmenlik mesleğinin yüksek depresyon riski taşıyan meslek gruplarından biri olduğunu saptanmıştır.²⁷ Öğretmenlerde sigara içme durumu ve etkileyen faktörleri ortaya çıkarmayı amaçlayan başka bir çalışmada Beck anksiyete skoru yüksek olan kişilerde sigara içme oranının fazla olduğu gösterilmiştir.²⁸

Araştırmamızda kronik hastalık sıklığı, Türk toplumu ortalamasının altında saptanmıştır. Çeşitli çalışmalarda Türk toplumunda hipertansiyon sıklığı %13,2-%30, diyabet %6,8-%13,7, koroner arter hastalığı ortalama %5 olarak bildirilmektedir.²⁹⁻³² Masféty K.V ve ark'nın yaptığı çalışmada, tüm branşlarda hipertansiyon sıklığı ortalama %8,2'dir. Bizim çalışmamızda ise sınıf öğretmenlerinde hipertansiyonun daha sık rastlandığı saptanmıştır. Bu durum sınıf öğretmenlerinin branş öğretmenlerine oranla daha yaşlı olmaları ve stres puanlarının daha yüksek olması ile ilişkili olabilir. Araştırmamızda öğretmenlerin yüzde seksenine yakını hasta olmadan doktora gitmediğini beyan etmiştir. Çalışmamızda bildirilen kronik hastalık sıklığının toplum ortalarına göre düşük bulunmasının düzenli sağlık kontrollerinin olmaması ve öğretmenlerin hastalıklarından haberdar olmamaları ile açıklanabilir. Düzenli doktor kontrolleri, kontroller sırasında stresin, aile yaşantısının ve depresyon bulgularının, kronik hastalıkların sorgulanması, kronik hastalıkların erken tanı ve tedavisi açısından önemlidir.

Araştırmamızda düzenli doktor kontrollerini yaptıran öğretmenlerin diğerlerine göre daha fazla egzersiz yaptığı, daha az sıklıkta "fast-food tükettiği" belirlenmiştir. Araştırmamıza katılan öğretmenlerin %24,8'i hasta olduklarında sağlık ocağına başvurduklarını belirtmiştir. Hastalık durumunda "sağlık ocağına başvurma" "sağlık kontrollerini daha sık yaptırma" ile ilişkili bulunmuştur. Bu durum yaş, cinsiyet, branş, eğitim ve gelir durumundan bağımsızdır. Buna göre öğretmenlerin sağlık ocağına ya

Öğretmenlerin Sağlık Durumuna Bir Bakış: Kesitsel bir çalışma
Health Status of Teachers at a Glance: A Cross Sectional Study

da değişen sağlık hizmet sunum modeli içinde, birinci basamakta görev yapan aile hekimlerine, periyodik sağlık muayenesi için daha sık gitmelerinin sağlanması, öğretmenlerin sağlıklı yaşam ve beslenmeye ilişkin özelliklerinde iyileşme sağlayabilir.

SONUÇ:

Öğretmenlerin en sık yaşadıkları sağlık sorunları ses kısıklığı, üst solunum yolu hastalıkları ve depresyondur. Ses kısıklığı ka-

dın olma ve sınıf öğretmeni olma ile ilişkili bulunmuştur. Sigara içme oranları toplumun ortalama sıklığının üzerindeyken, kronik hastalık oranları toplum ortalamasının altındadır. Öğretmenlerin çoğu hastalanmadan, kontrol için bir sağlık kurumuna başvurmamaktadır. Oysa sağlık açısından riskli bir grup olan öğretmenlerin düzenli sağlık kontrollerini yaptırması, sağlık risklerini azaltacağı gibi oluşabilecek kronik hastalıkların önlenmesini sağlayacak, sağlıklı yaşam tarzını benimsemelerini de destekleyecektir.

Öğretmenlerin Sağlık Durumuna Bir Bakış: Kesitsel bir çalışma
Health Status of Teachers at a Glance: A Cross Sectional Study

KAYNAKLAR

1. Güven R. Mesleki Hastalıkların Tanımı, Tarihçesi, Epidemiyolojisi. "Mesleki Hastalıklara Giriş" içinde (ed) Özyardımcı N. Bursa, Uludağ Üniversitesi Basımevi. 2007;3-61.
2. Thomas G, de Jong FI, Cremers CW, et al. Prevalence of voice complaints, risk factors and impact of voice problems in female student teachers. *Folia Phoniatr Logop.* 2006;58(2):65-84.
3. Williams N.R. Occupational groups at risk of voice disorders: a review of the literature. *Occupational Medicine.* 2003;53:456-60.
4. Roy N, Merrill RM, Thibeault S, et al. Voice disorders in teachers and the general population: effects on work performance, attendance, and future career choices. *J Speech Lang Hear Res.* 2004 Jun; 47(3):542-51.
5. El-Latif FA, El Garawany H. Occupational risks for preschool teachers in alexandria. *J Egypt Public Health Assoc.* 2002;77(1-2):117-31.
6. Erick P.N, Smith D.R. A systematic review of musculoskeletal disorders among school teachers. *BMC Musculoskeletal Disorders.* 2011;12(260):1-11.
7. Talay F, Altın S, Çetinkaya E. İstanbul Eyüp ilçesi lise öğretmenlerine uygulanan sigara anketi sonuçları. *Solunum Hastalıkları.* 2005;16(2):53-9.
8. Demirel Y, Toktamış A, Nur N, ve ark. İlköğretim okullarındaki öğretmenlerde sigara içme durumu. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi.* 2004;24(5):462-7.
9. Ünlü M, Orman A, Cirit M, ve ark. Afyon'da lise öğretmenlerinin sigara içme alışkanlığı ve sigaraya karşı tutumları. *Solunum Hastalıkları.* 2002;13(3):203-7.
10. Cantor Cutiva LC, Vogel I, Burdorf A. Voice disorders in teachers and their associations with work-related factors: a systematic review. *J Commun Disord.* 2013 Mar-Apr;46(2):143-55.
11. Nèrrièrè E, Vercambre M.N, Gilber F, et al. Voice disorders and mental health in teachers: a cross-sectional nationwide study. *BMC Public Health.* 2009;9(370):1-8.
12. İnce N, Özyıldırım B, İnce H, ve ark. İstanbul'daki (Silivri) Öğretmenlerde Mesleki Maruziyete Bağlı Hastalıkların Araştırılması. *Nobel Med* 2012;8(1):35-41.
13. Verdolini K, Ramig LO. Review: occupational risks for voice problem. *Log PhonVocol.* 2001;26:37-46.
14. Smith E, Gray M, Dove S, et al. Frequency and effects of teachers voice problems. *J Voice.* 1997;11:81-7.
15. Smith E, Kirchner HL, Taylor M, et al. Voice problems among teachers: differences in gender and teaching characteristics. *J Voice.* 1998;12:328-34.
16. Angelillo M, Di Maio G, Costa G, et al. Prevalence of occupational voice disorders in teachers. *J Prev Med Hyg.* 2009 Mar;50(1):26-32.
17. Roy N, Merrill RM, Thibeault S, et al. Prevalence of voice disorders in teachers and the general population. *J Speech Lang Hear Res.* 2004 Apr;47(2):281-93.
18. Bermúdez de Alvear RM, Barón FJ, Martínez-Arquero AG. School teachers' vocal use, risk factors, and voice disorder prevalence: guidelines to detect teachers with current voice problems. *Folia Phoniatr Logop.* 2011;63(4):209-15.
19. Masféty K.V, et al. Do teachers have more health problems? Results from a French cross-sectional survey. *BMC Public Health* 2006;6:101.
20. Nagra V, Arora S. Occupational stress and health among teacher educators. *IJARMSS.* August 2013;2(8):1-13.
21. Pearson L. C, Moomaw W. The Relationship between Teacher Autonomy and Stress, Work Satisfaction, Empowerment, and Professionalism, *Educational Research Quarterly.* 2005;29(1):37-53.
22. Aslan D, Bilir N, Özcebe H, ve ark. Prevalence and Determinants of Adolescent Smoking in Ankara. *Turkish Journal of Cancer.* 2006;36:49-56.
23. WHO. GATS-Comparison Fact Sheet Turkey 2008 And 2012. 2013. http://www.who.int/tobacco/surveillance/survey/gats/gats_turkey_2008v2012_comparison_fact_sheet.pdf?ua=1 adresinden 04/07/2014 tarihinde erişilmiştir.
24. Şengezer T, Sivri F, Dilbaz N, ve ark. Ankara ili Yenimahalle ilçesinde birinci basamak sağlık kuruluşuna başvuran bireylerde tutun bağımlılığı ve ilişkili risk faktörleri. *Türk Aile Hek Derg.* 2014;18(1):42-8.
25. Türk Toraks Derneği: Dünyada ve Türkiye'de Tütün Kullanımı Epidemiyolojisi. "Tütün ve Tütün Kontrolü" içinde. (ed) Karadağ M, Bilgiç H. İstanbul, AVES Yayıncılık. 2010: 25-34.
26. Turgut T, Deveci F, Altuntaş E ve ark. Elazığ'da lise ve dengi okul öğretmenlerine uygulanan sigara anketi sonuçları. *Solunum.* 2001;3:295-9.
27. Aydemir Ç, Vedin-Temiz H, Göka E. Major depresyon ve özkiyıda kognitif ve emosyonel faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi.* 2002;13(1):33-9.
28. Tunç, Z. Edirne'de öğretmenlerin sigara içme ile bırakma davranışları ve etkileyen faktörler. Uzmanlık tezi, Edirne. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi. 2007;38-48.
29. Arıcı M, Turgan C, Altun B, et al. Hypertension incidence in Turkey (HinT): a population-based study. *J Hypertens.* 2010;28:240-4.
30. Türkiye İstatistik Kurumu, Türkiye Sağlık Araştırması, 2012, Sayı: 13490. Nisan 2013.
31. Satman İ, ve ark. TURDEP II; Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalans Çalışması-II. diyabetkongresi2012.org/pdf/İlhan Satman.pdf. adresinden 21/02/2012 tarihinde erişilmiştir.
32. Onat A, Karabulut A, Esen AM, et al. Analysis of all-cause mortality and coronary events in the Turkish Adult Risk Factor Survey 2005. *Türk Kardiyol Dern Ars.* 2006;34:149-53.