

**KKTC  
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÇALIŞAN 45-65 YAŞ ERKEKLERİN FİZİKSEL SAĞLIĞI  
GELİŞTİRME DAVRANIŞLARI**

**Zeynep ÜNALAN**

**Hemşirelik Programı  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**LEFKOŞA  
2010**

**KKTC  
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÇALIŞAN 45-65 YAŞ ERKEKLERİN FİZİKSEL SAĞLIĞI  
GELİŞTİRME DAVRANIŞLARI**

**Zeynep ÜNALAN**

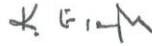
**Hemşirelik Programı  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**


**TEZ DANIŞMANI  
Prof. Dr. Nurgün PLATİN**


**LEFKOŞA  
2010**

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Hemşirelik Programında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

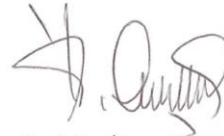
Jüri Başkanı :   
Prof. Dr. Kafiye EROĞLU  
Yakın Doğu Üniversitesi

Danışman :   
Prof. Dr. Nurgün PLATİN  
Yakın Doğu Üniversitesi

Üye :   
Yrd. Doç. Dr. Belkıs KARATAŞ  
Yakın Doğu Üniversitesi

ONAY:

Bu tez Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.



Prof. Dr. İhsan ÇALIŞ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Yazar, bu çalışmanın gerçekleşmesine katkılarından dolayı, aşağıda adı geçen kişi ve kurumlara teşekkür eder.

Tez danışmanım Prof. Dr. Nurgün Platin, tezin oluşumundan tamamlanmasına kadar geçen süreçte, değerli fikirleri ile tezi yönlendirmiş ve tezimin tamamlanması için yoğun destek vermiştir.

Soru formunun kapsam geçerliliği Prof. Dr. Kafiye Eroğlu ve Yrd. Doç. Dr. Belkıs Karataş tarafından yapılmıştır.

Sayın Prof. Dr. Kafiye Eroğlu ve Yrd. Doç. Dr. Belkıs Karataş değerli zamanlarını ayırarak, tez jürimde yer alıp tezi geliştirici fikir ve öneriler getirmişlerdir.

İçişleri Bakanlığı müdürü çalışmaya izin vererek ve çalışmaya katılan erkekler anket formunu doldurarak verilerin toplanmasında katkı sağlamışlardır.

Tez çalışmalarım süresince sevgili eşim Mahmut Ünal ve çocuklarım, sevgili ailem, arkadaşlarım, hem eğitimimde hem de araştırma süresince yardımlarını esirgemeyerek, öğrenimim boyunca beni güdülemiş ve destek olmuşlardır.

## ÖZET

**ÜNALAN, Z. Çalışan 45-65 Yaş Erkeklerin Fiziksel Sağlığı Geliştirme Davranışları, Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa 2010.**

Sağlık hizmetlerini geliştirmiş olan ülkeler, 2010 ulusal sağlık hedeflerinde, bireylerin içinde buldukları yaş gruplarına göre sağlık davranışı geliştirmenin önemi üzerinde durmaya yönelmişlerdir. Bu anlayışa göre yaşa özgü geliştirilen olumlu sağlık davranışları ile bireyin, kendi sağlığını geliştirebilme, koruyabilme, sürdürebilme ve ortaya çıkan sorunlarda erken tanı koyulmasını yönlendirmesi beklenmektedir.

Bu araştırma, İçişleri Bakanlığı'nda çalışan 45-65 yaş grubu erkeklerin fiziksel sağlığı geliştirme davranışlarını Pender'in Sağlığı Geliştirme Modeli'ne göre incelemek üzere çapraz kesitsel, ilişki arayan betimleyici desende yapılmıştır. Araştırmanın evreni Lefkoşa İçişleri Bakanlığı'nda çalışan (45-65 yaş) yaş grubundaki 120 erkeğin tümü alınmıştır. Veri toplama formu iki bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde araştırmaya katılan 45-65 yaş çalışan erkeklerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin sorular, ikinci bölümde ise çalışan erkeklerin genel sağlıkları ile ilgili sorular yer almıştır. Araştırma verileri 12-16 Nisan 2010 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, Statistical Package For The Social Sciences (SPSS) for Windows 16.0 paket programında tanımlayıcı istatistikler ve non-parametrik veriler için ki-kare önemlilik, testleri ile değerlendirilmiş tablo ve grafiklerle sunulmuştur.

Çalışmada yer alan erkeklerin %35.8'nün yakın gözlüğü kontroline gittiği, %57.5'nin güneşten korunmak için önlem aldığı saptanmıştır. Erkeklerin, %57.1'i idrar yaparken bir değişiklik olduğunda, %37.5'inin testislerinde bir sorun olduğunda, %73.9'nun bağırsak boşaltım sorunu olduğunda kontrole gittikleri bulunmuştur.

Erkeklerin çoğunun bir sorun olduğu zaman sağlık kuruluşuna gitme gibi bir anlayış ve tutum içinde oldukları saptanmış olup; bu anlayışının artık değiştiği, özellikle orta yaş döneminde yaşanan değişiklikler örneklendirilerek, çevre olanaklarının tanıtılması ve bireysel sorumluluklar konusunda, toplumun kitle iletişim araçları ve sektörler arası işbirliği ile bilinçlendirilme önerilmiştir.

Pender'in Sağlığı Geliştirme Modeli'nin esas alındığı bu araştırmada yaş, sağlığın önemi ve bireyin kendi sağlığını algılaması ile sağlık davranışı olarak kontrole gitme arasında bir ilişki belirlenememiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Sağlığı geliştirme davranışı, orta erişkinlik dönemi erkek, fiziksel sağlık, Pender'in Modeli.

## ABSTRACT

**Unalan Z. Physical Health Promotion Practices of 45-65 year old Working Males. Near East University, Health Sciences Institute, Nursing Programme Master's thesis, Nicosia, 2010.**

In their National Health Targets in 2010, countries who has developed health care systems, emphasize the importance of promoting health behaviours according to the age groups of the people. According to this targets, it is expected that each person should be capable of developing the appropriate behaviour according to age for developing, protecting, maintaining and making it possible for leading the early diagnosis of his/her own health problems.

This study is designed to be performed in men (45-65 years) working in the Ministry of Internal Affairs. The promoting of physical health behaviours was evaluated by using Pender's Model. The study is designed as cross sectional, relation searching and descriptive. The study group consisted of all men (n:120) working in the Ministry of Internal Affairs, without exclusion. The questionnaire was designed by the researcher using the literature. and it had two sections. In the first section, consisted of socio-demographic aspects and in the second section, the research was made up of questions evaluating the general health of the research group. The research data was gathered by the researcher assisted by two anketors after taking the informed consent between the dates 12-16 April 2010. The questionnaire was filled in by the group itself. In order to perform the research, the approval of the Ministry of Internal Affairs of Turkish Republic of Northern Cyprus was taken before the research was started. The statistical analysis was performed by using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) for Windows 16.0 programme, percentage and average calculation, and pearson chi-squared were used for the data analysis.

Among the vision problems, "not reading well" 35.8% went for a control. While 57.5% used protective measures from sun. 57.1% of men perceived difference while urinating, 37.5% felt difference with their testicular self examination, 73.9% when had problems with defecation went for a control.

However, in this study, it was concluded that men between the ages 45-65 years, only ask for health care when they have complaints. Even though this is an old attitude and understanding for men between 45-65 years of age, more attention needs to be drawn to this topic. Using the mass media, inter-sectoral cooperation, health education are some recommended approaches to be used. ,

**Key Words:** Health Promoting Behaviours, middle aged men, physical health, Pender's Health Promotion Model

## İÇİNDEKİLER

<b>ONAY SAYFASI</b>	iii
<b>TEŞEKKÜR</b>	iv
<b>ÖZET</b>	v
<b>ABSTRACT</b>	vi
<b>İÇİNDEKİLER</b>	vii
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR</b>	x
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b>	xi
<b>TABLolar DİZİNİ</b>	xi
<b>1. GİRİŞ</b>	
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Soruları	5
<b>2. GENEL BİLGİLER</b>	6
2.1. Sağlık Kavramı	7
2.2. Sağlığı Geliştirme	7
2.3. Sağlık Davranışı	9
2.4. Orta Yaş Erişkinlik Döneminde (45-65 yaş) Erkeklerin Fiziksel Özellikleri	11
2.4.1. Orta Yaş Erişkinlik Dönemi ve Fiziksel Değişiklikler	11
2.4.2. Orta Yaş Erişkinlik Dönemi ve Diğer Riskler	11
2.4.2.1. Aile Öyküsü	12
2.4.2.2. Görme ve Göz Sağlığı	13
2.4.2.3. İşitme Sağlığı	14
2.4.2.4. Diş Sağlığı	14
2.4.2.5. Güneşten Korunma	15
2.4.2.6. Prostat Büyümesi	16
2.4.2.7. Testis Sağlığı	17
2.4.2.8. Bağırsak Boşaltım Sağlığı	18
2.5. Pender'in Sağlığı Geliştirme Modeli	23
2.6. Sağlığı Geliştirmede Hemşirenin Rolü	28
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM</b>	
3.1. Araştırmanın Şekli	29
3.2. Araştırmanın Terminolojisi	29

3.3. Araştırmanın Yeri ve Özellikleri	29
3.4. Araştırmanın Evreni	30
3.5. Araştırmanın Örnekleme	30
3.6. Verilerin Toplanması	30
3.6.1. Veri Toplama Formunun Hazırlanması	30
3.6.2. Veri Toplama Formunun Ön Uygulaması	31
3.6.3. Veri Toplama Formunun Uygulanması	31
3.7. Araştırmanın Etik Boyutu	31
3.8. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	32
3.9. Verilerin Toplama Sırasında Karşılaşılan Zorluklar	32
3.10. Verilerin Değerlendirilmesi	32
3.11. Araştırmanın Değişkenleri	32
<b>4. BULGULAR</b>	35
4.1. Erkeklerin Bireysel Özelliklerine İlişkin Bulgular	33
4.2. Erkeklerin Yaşa Özgü Fiziksel Değişikliklere Yönelik Sağlığı Geliştirme Davranışlarına İlişkin Bulgular	42
<b>5. TARTIŞMA</b>	65
5.1. Erkeklerin Bireysel Özelliklerinin Değerlendirilmesi	65
5.2. Erkeklerin Yaşa Özgü Fiziksel Değişikliklere Yönelik Sağlığı Geliştirme Davranışlarının Değerlendirilmesi	70
<b>6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER</b>	79
<b>KAYNAKLAR</b>	85
<b>EKLER</b>	95



**KISALTMALAR**

<b>ABD</b>	Amerika Birleşik Devleti
<b>KKTM</b>	Kendi Kendine Testis Muayenesi
<b>KKTC</b>	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
<b>TC</b>	Türkiye Cumhuriyeti
<b>DSÖ</b>	Dünya Sağlık Örgütü

## ŞEKİLLER

<b>Şekil 1.</b> Pender'in Sağlığı Geliştirme Modeli	27
<b>Grafik 1.</b> Erkeklerin Sağlıklarının Önemli Olduğunu Anlatan Örneklerin Dağılımı	44
<b>Grafik 2.</b> Sağlıklıyken ve/veya Kendilerinde Bir Fiziksel Değişiklik Fark Ettiklerinde Kontrol Gitme Davranışlarının Dağılımı	64

## TABLOLAR

4.1.	Erkeklerin Bireysel Özelliklerine İlişkin Bulgular	33
4.1.1.	Erkeklerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı	33
4.1.2.	Erkeklerin Genel Fiziksel Sağlık Özelliklerinin Dağılımı	35
4.1.3.	Erkeklerin Kronik Hastalığı Olma Durumunun Ailesinde Kronik Hastalığı Olma Durumuna Göre Dağılımı	37
4.1.4.	Erkeklerin Sağlığa İlişkin Görüşlerinin Dağılımı	38
4.1.5.	Erkeklerin Sağlıklarını Koruma Konusunda Yazılı ve Görsel Kitle İletişim Araçlarından Yararlanma Durumlarının Dağılımı	40
4.2.	Erkeklerin Yaşa Özgü Fiziksel Değişikliklere Yönelik Sağlığı Geliştirme Davranışlarına İlişkin Bulgular	41
4.2.1.	Erkeklerin Görme ile İlgili Sağlık Durumu ve Göz Sağlığını Geliştirme Davranışlarının Dağılımı	41
4.2.2.	Erkeklerin Yaş Gruplarına Göre Görme Sorunu Olma Durumunun Dağılımı	43
4.2.3.	Erkeklerin Yaş Gruplarına Göre Görme Sorunu Olduğunda Kontrol Gitme Durumunun Dağılımı	44
4.2.4.	Erkeklerin Sağlığın Önemini Belirtmek İçin Verdiği Örnek Özelliğine Göre Yakın Gözlüğü Kullananların Kontrol Gitme Durumlarının Dağılımı	44
4.2.5.	Erkeklerin Kendi Sağlıklarını Algılamalarına Göre Yakın Gözlüğü Kullananların Kontrol Gitme Durumlarının Dağılımı	45
4.2.6.	Erkeklerin İşitme ile İlgili Sağlık Durumuna Göre İşitme Sağlığını Geliştirme Davranışlarının Dağılımı	46
4.2.7.	Erkeklerin Yaş Gruplarına Göre İşitme Sorunu Olma Durumunun Dağılımı	47
4.2.8.	Erkeklerin Ağız ile İlgili Sağlık Durumu ve Ağız Sağlığını Geliştirme Davranışlarının Dağılımı	48
4.2.9.	Erkeklerin Yaş Gruplarına Göre Ağız Sağlığı Sorunu Olma Durumunun Dağılımı	49
4.2.10.	Erkeklerin Güneşten Korunmaya Yönelik Uygulamalarının Dağılımı	50
4.2.11.	Yaş Gruplarına Göre Güneşten Korunma Uygulamalarının Dağılımı	50

4.2.12.	Erkeklerin Sağlığın Önemini Belirtmek İçin Verdiği Örnek Özelliğine Göre Güneşten Korunmak İçin Aldıkları Önlemlerin Dağılımı	51
4.2.13.	Erkeklerin Kendi Sağlıklarını Algılamalarına Göre Güneşten Korunma Uygulamalarının Dağılımı	52
4.2.14.	Erkeklerin Üriner Boşaltım ile İlgili Sağlık Durumu ve Üriner Sağlığı Geliştirme Davranışlarının Dağılımı	53
4.2.15.	Erkeklerin Yaş Gruplarına Göre İdrar Yaparken Değişiklik Yaşama Durumunun Dağılımı	54
4.2.16.	Erkeklerin Yaş Gruplarına Göre İdrar Yaparken Fark Ettikleri Değişiklikler İçin Yaptıkları Uygulamaların Dağılımı	55
4.2.17.	Erkeklerin Sağlığın Önemini Belirtmek İçin Verdiği Örnek Özelliğine Göre İdrar Yaparken Yaşanan Değişiklikler İçin Yapılanların Dağılımı	56
4.2.18.	Erkeklerin Sağlıklarını Algılamalarına Göre İdrar Yaparken Yaşanan Değişiklikler İçin Yapılanların Dağılımı	56
4.2.19.	Erkeklerin Testis Sağlık Durumu ve Testis Sağlığını Geliştirme Davranışlarının Dağılımı	57
4.2.20.	Erkeklerin Yaş Gruplarına Göre Testis Sorunu Olma Durumunun Dağılımı	58
4.2.21.	Erkeklerin Yaş Gruplarına Göre Testis Sorunları İçin Yaptıkları Uygulamanın Dağılımı	58
4.2.22.	Erkeklerin Sağlığın Önemini Belirtmek İçin Verdiği Örnek Özelliğine Göre Testis Sorunu Olma Durumunda Yaptıklarının Dağılımı	59
4.2.23.	Erkeklerin Kendi Sağlıklarını Algılamalarına Göre Testis Sorunu Olduğunda Kontrole Gitme Durumunun Dağılımı	59
4.2.24.	Erkeklerin Bağırsak Boşaltımı ile İlgili Sağlık Durumu ve Bağırsak Sağlığını Geliştirme Davranışlarının Dağılımı	60
4.2.25.	Erkeklerin Yaş Gruplarına Göre Bağırsak Sorunu Olma Durumunun Dağılımı	61
4.2.26.	Erkeklerin Yaş Gruplarına Göre Bağırsak Sorunu Yaşadıklarında Yaptıklarına İlişkin Dağılımı	62
4.2.27.	Erkeklerin Sağlığın Önemini Belirtmek İçin Verdiği Örnek Özelliğine Göre Bağırsak Sorunu Yaşadıklarında Yaptıklarına İlişkin Dağılımı	62
4.2.28.	Erkeklerin Sağlıklarını Algılamalarına Göre Bağırsak Sorunu Yaşadıklarında Kontrole Gitme Durumlarının Dağılımı	63

