

Kafelere Giden öğrencilerin Sigara ve Alkol Alışkanlıkları ile Beslenme ve Uyku Düzenleri üzerine Bir Çalışma

• Dr. Nesimi KİŞİOĞLU¹ • Dr. Mustafa OZTORK¹ Dr Ersin UŞKUN¹ • Dr. Malik DOĞAN², • Reha Demirel¹

özet

Bu çalışmada İsparta il Merkezinde kafelere giden öğrencilerin beslenme, uyku düzeni ile sigara ve alkollü içki alışkanlıklarının belirlenmesi ve kafelerde geçirilen sürenin beslenme, uyku düzeni, sigara ve alkol alışkanlığı ile okul başarısı üzerine etkisinin incelenmesi amaçlandı.

Ekim 2001'de gerçekleştirilen kesitsel tipteki bu araştırmada üç gün süresince saat 15:00-19:00 arasında İsparta il merkezindeki kafelerde bulunan 144 öğrenciye anket uygulanmıştır.

Araştırma grubunun yaş ortalaması 21.35 2.13'tü ve %59'u erkekti. Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %63.2'si sigara, %53.5'i alkol kullanmakta idi. Çalışma grubunda öğün atlama alışkanlığı mevcuttu, öğrencilerin %16.7'si sabah kahvaltısı, %2.8'i öğlen yemeği yememekteydi ve %89.6'sı ara öğün almakta idi. Ara öğünde en çok tercih edilen yemek türü (%75.7) fast food ürünlerdi, öğrenciler günde ortalama 2.2 1.4 saat (min:1, max: 8 saat) kafede vakit geçirmekte idi.

öğrencilerden sosyoekonomik durumu iyi olanlar, diğerlerine göre daha uzun süre kafe de kalmakta idi. Kafede daha fazla zaman geçirenlerin sigara ve alkol kullanma sıklığı diğerlerinden fazla idi. Kafede bulunma süresi öğrencilerin uyku ve beslenme düzenini etkilemekteydi.

Çalışma grubunun tamamı kafelerin sağlıklarını olumsuz etkilediği konusunda hemfikirdi. Bu nedenle üniversite içinde öğrencilerin boş vakitlerinde kafelere gitmek yerine katılmayı tercih edecekleri daha çok aktivite düzenlenebilir düşüncesindeyiz.

Anahtar kelimeler: kafe, sigara içimi, alkol alımı.

Abstract

A study on smoking and alcohol abuse of the students of regular cafe attendance and their sleeping and eating behaviors.

This study aimed to determine the smoking and alcohol abuse of students of regular cafe attendance and their sleeping and eating behavior in central town of İsparta province . The time of cafe attendance affecting these parameters (the smoking and alcohol abuse and sleeping and eating behavior) were determined.

In this cross-sectional study done in October 2001', the questionnaires applied to 144 students. Ali of the students were asked to participate of the questionnaire in cafes between 15:00 and 19:00pm for three days in İsparta province.

Average student age was 21.35 2.13 and 59.0% was male. 63.2% of students were smoking and 53.5% of them used alcohol. The study group have the habit of missing meal. 16.7% of them miss breakfast and 2.8% of them miss lunch. They prefer eating fast food between the meals. The time spent was 2.2 1.4 hour (min: min:1, max: 8 hours) in one day at cafe.

The students which have high socioeconomic status were seen to spend more time in cafe than others. Smoking and alcohol abuse of the students spend more time in cafe were more than the others. The prolonged period of staying at cafe have greatly affected the sleeping and eating behaviors of students.

Ali of the study group agreed about cafes have been negative effect on their health. For this reason it should be put in order more activities that the students prefer instead of cafes in their free times in university.

Key words: cafe, smoking, alcohol abuse.

1 Araş. Gör. Dr. Süleyman Demirel üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD- İSPARTA

2 Yrd. Doç. Dr, Araştırma Görevlisi,

* Bu çalışma 23-28 Eylül 2002'de Diyarbakır'da düzenlenen 8. Ulusal Halk Sağlığı Kongresinde poster bildiri olarak sunulmuştur.

• GİRİŞ VE AMAÇLAR

Birey sosyo-kültürel çevresiyle bir bütünlük içerisinde ve bu çevre kişinin davranış biçimini yönlendirici bir etki yapmaktadır. Bir grubun üyesi olma, bir meslek sahibi olma, geleceğe yön verme idealleri ve yeni bir çevreye uyum sağlama çabaları, pek çok kişide değişik sorunların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bireylerin sigara, alkollü içki ve kafe alışkanlıklarını belirleyen, sosyal ve psikolojik bazı faktörler söz konusudur. Bunlardan birisi olan sigara içimi genellikle bir sosyal çevrede başlamaktadır(1). Ailelerin sosyo-ekonomik düzeyleri, anne ve babanın alışkanlıkları, kişinin kişilik özellikleri, okul ortamı, arkadaş çevrelerinin alışkanlıkları bunlardan bazıları olarak sayılabilir, ülkemizde 15 yaş üzerinde sigara içme yüzdesi erkeklerde %60.0'lara, kadınlarda %25.0'lere ulaşmakta, ortalama olarak toplumun %43.6'sı sigara kullanmaktadır. Gençlerde yapılan araştırmalar sigara kullanımının erkeklerde daha fazla olmak üzere %20-50 arasında değiştiğini göstermektedir. Genellikle sigaraya başlama yaşı 16 civarı olarak belirtilmekte ve sigara içenler arasında günlük sigara tüketiminin 9-10 adet arasında olduğu görülmektedir(2,3,4,5).

Adolesan yaş grubu beslenme bozuklukları açısından yüksek risk taşımaktadır, özellikle gençlik çağında beslenmenin yeterli ve vücut gereksinimlerine uygun olması çok önemlidir(6,7).Günümüzde teknolojinin gelişmesi, hızlı kentleşme, kadının iş hayatına katılması, eğitim düzeyinin yükselmesi, batı tarzı yaşam biçimine değişim ile ülkemizde geleneksel beslenme alışkanlığı da değişmeye başlamıştır. Hızlı hazır yemek (fast food) sistemi de bu değişimdeki yerini almıştır. Eğitim düzeyi arttıkça özellikle genç erkek grubunda sigara içme sıklığının arttığı gözlenmektedir(8). Günümüz gençliğinin çokça vakit ayırdığı kafelerde sigara içimi (pasif veya aktif) fazladır. Ayrıca kafeler hem fast food tarzı beslenmeye yönlendirmesi, hem de bu tip alışkanlıkların kazanılmasında uygun ortamı sağlamaktadır. Bu ver-

ilerden hareketle bu araştırmada İsparta il Merkezinde kafelere giden öğrencilerin beslenme, uyku düzeni ile sigara ve alkollü içki alışkanlıklarının belirlenmesi ve kafelerde geçirilen sürenin beslenme, uyku düzeni, sigara ve alkol alışkanlığı ile okul başarısı üzerine etkisinin incelenmesi amaçlandı.

• GEREÇ VE YÖNTEM

Kesitsel tipteki araştırma 15-18 Ekim-2001 tarihleri arasında İsparta il Merkezinde bulunan kafeler de (internet kafeler hariç) yapıldı. Araştırma süresince saat 15:00 ile 19:00 arasında kafede bulunan öğrencilere, sosyo-demografik özellikleri, beslenme ve uyku durumları, sigara ve alkollü içki alışkanlıkları ve ders başarı durumlarını içeren anket uygulandı. Anketler yüz yüze görüşme tekniği ile anketörlere konu hakkında eğitim yapıldıktan sonra uygulandı. Anketler önce on kişi üzerinde ön uygulamadan geçirildi gerekli düzeltmeler yapıldı. Araştırmanın bağımsız değişkenleri: yaş, cinsiyet, öğrenim tipi, ikamet edilen yer, anne eğitimi ve mesleği, baba eğitimi ve mesleği, ailenin ekonomik durumu, okulun öğrenim tipi (birinci, ikinci), sınıf olarak belirlendi. Bağımlı değişkenler ise: kafede geçirilen süre, uyku düzeni (akşam yatma saati, bir günde uykuya ayrılan süre), yemek düzeni (öğün atlama, tercih edilen yemek türü), alışkanlıklar (sigara içme, içilen sigara miktarı, alkol kullanma ve sıklığı), ders başarısı, derslere devam durumu, genel sağlık durumu (kendi değerlendirmesi ile) olarak belirlendi. Kafede geçirilen süre günde ortalama kaç saat kafede kalındığı sorusu ile tespit edildi. Haftada kaç kez kafeye gelirsiniz sorusu ile elde edilen kafeye gitme sıklığı ile günlük geçirilen saat birbiri ile çarpılarak haftalık kafeye gitme süresi hesaplandı. Dolayısıyla günlük kalma süresi az olsa bile bir haftada daha sık kafeye gidenlerin haftalık kafede geçirilen süreleri yüksek olabilmekteydi. Analizlerde karşılaştırmaları daha anlaşılır kılmak üzere, her iki sürenin grup ortalaması alındı ve bu ortalamalardan hareketle, günlük süre

için 4 saat, haftalık süre için 9 saat sınır kabul edilerek bu sınırın altı ve üstü olmak üzere öğrenciler gruplara ayrıldı. Araştırmanın yapıldığı gün ve saatlerde kafelerde bulunan 144 öğrenci araştırmaya katılarak sorularımızı cevapladı. Veriler bilgisayarda SPSS 9.0 programında değerlendirildi, istatistik analizde ki-kare, parametrik şartları sağlamayan ve grup sayıları 30'un altında olan değişkenlerin analizinde nonparametrik testlerden Mann Whitney U testi, Spearman korelasyon;

parametrik şartları sağlayanlarda ise bağımsız iki grup ortalamaları t testi ve varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon ve lineer regresyon analizi testleri kullanıldı.

BULGULAR

Araştırma grubunun bazı tanımlayıcı özellikleri Tablo 1'de görülmektedir. Grubun, %59.0'u erkek ve

Tablo 1. Araştırma Grubunun Bazı Tanımlayıcı Özellikleri

Özellikler		Sayı	%	Kafede geçirilen süre		
				>=4 saat/gün (%)	>=9 saat/hafta (%)	Hafta da- saat Ortala ma ±SS
Cinsiyeti	Erkek	85	59.0	21.2	41.2	10.5±12.3
	Kadın	59	41.0	6.8*	22.0*	6.0±7.0**
İkamet ettiği yer	Aile yanında/akraba ile	20	13.9	5.0	25.0	6.9±7.3
	Arkadaşları ile/yurtta	124	86.1	16.9	34.7	8.9±11.1
Anne eğitim durumu	İlkokul altı	7	4.9	14.3	42.9	8.7±9.8
	İlkokul+ortaokul	81	56.3	14.8	35.8	8.8±9.7
	Lise	34	23.6	17.6	29.4	8.5±12.5
	Üniversite	22	15.3	13.6	27.3	8.2±11.8
Baba eğitim durumu	İlkokul altı	1	0.7	-	100.0	15.0±0.0
	İlkokul+ortaokul1	39	27.1	17.9	48.7	11.2±12.5
	Lise	50	34.7	16.0	34.0	9.0±10.7
Anne mesleği	Üniversite	54	37.5	13.0	20.4**	6.3±9.0**
	Ev hanımı/emekli	109	75.7	16.5	33.0	9.0±11.0
Baba mesleği	Çalışıyor	35	24.3	11.4	34.3	7.7±9.8
	Çalışmıyor/emekli	23	16.0	13.0	26.1	8.4±11.3
Ailenin ekonomik durumu	Çalışıyor	121	84.0	15.7	34.7	8.7±10.6
	Düşük	12	8.3	25.0	41.7	12.8±16.6
	Orta	59	41.0	6.8	27.1	6.7±7.4
Öğretim tipi	İyi	65	45.1	16.9	35.4	8.3±9.6
	Çok iyi	8	5.6	50.0*	50.0	19.5±20.3**
Sınıfı	Birinci öğretim	130	90.3	16.9	34.6	8.9±11.1
	İkinci öğretim	14	9.7	-	21.4	5.9±4.7
Sınıfı	Bir	15	10.4	13.3	26.7	8.9±11.6
	İki	50	34.7	12.0	26.0	7.7±9.0
	Üç	37	25.7	8.1	35.1	6.4±7.3
	Dört ve üstü	42	29.2	26.2	42.9	11.6±13.9
Toplam		144	100.0	15.3	33.3	8.6±10.7

1 ilkokul mezunu baba yoktu. *p<0.05, **p<0.01

yaş ortalaması da 21.35 2.13 idi. Evde arkadaşları ile (%64) ya da yurttaki kalanlar kalanlar %86.1 ile çoğunluğu oluşturmaktaydı. Ailelerinin ekonomik durumlarını iyi olarak tanımlayanlar grubun %45.1'ini, orta olarak tanımlayanlar %41.0'ini oluşturuyordu. Araştırma grubunun %90.3'ü birinci öğretimde, çoğunluğu (%34.7) ikinci sınıfta okumakta idi.

Araştırma grubunun sosyodemografik özelliklerinin kafede kalma süresine etkisi incelendiğinde;

te, erkek olmak independent t test, $p<0.01$), babanın eğitim durumunun düşük olması, ailenin ekonomik durumunun çok iyi olması bu süreyi arttırmakta idi. üniversite mezunu olan babaların çocuklarında bu süre ortaokul ve altında eğitim almış olanlardan azdı (independent t test, $p<0.05$). Araştırma grubu gün içinde ortalama 2.2 1.4 saat ve haftada 3.0 1.9 gün ve haftada 8.6 10.7 saat kafede bulunmakta idi. Günde 4 saat ve üstünde kafede bulunanlarla bulun-

Tablo 2. Araştırma Grubunun Kafede Kalma Süresinin Okul Başarı Durumuna ve Devamsızlığa Etkisi

Özellikler		Sayı	% ¹	Kafede geçirilen süre				
				<4saat/gün (n=122)(%) ¹	<4saat/gün (n=22) (%) ¹	<9saat/hafta (n=96)(%) ¹	<9saat/hafta (n=48)(%) ¹	Haftada saat Ortalama ±ss
Okulda başarı durumu	İyi- orta	124	86.1	88.5	72.7	93.8	70.8	7.6±10.0
	Kötü/çok kötü	20	13.9	11.5	27.3*	6.3	29.2***	14.8±12.7***
Devamsızlık sınırını aşma	Evet	56	38.9	35.2	59.1	33.3	50.0	9.4±9.2
	Hayır	88	61.1	64.8	40.9*	66.7	50.0*	8.1±11.5

cinsiyet, babanın eğitim durumu, ailenin ekonomik durumu bir haftada kafede geçirilen süreyi etkilemek-

mayanlar karşılaştırıldığında; cinsiyet ($X^2= 5.58$, $p<0.05$), ekonomik durum (eğimde $kikare=11.76$,

Tablo 3. Araştırma Grubunun Kafede Geçirdiği Sürenin Beslenme Düzenine Etkisi

Beslenme Düzeni		Sayı	% ¹	Kafede geçirilen süre				
				<4saat/gün (n=122)(%) ¹	<4saat/gün (n=22) (%) ¹	<9saat/hafta (n=96)(%) ¹	<9saat/hafta (n=48)(%) ¹	Haftada saat Ortalama ±ss
Sabah	Tam/bazen düzenli	120	83.3	82.8	86.4	87.5	75.0	8.4±11.1
	Hiç yemeyen	24	16.7	17.2	13.6	12.5	25.0*	10.0±8.7*
Öğle	Tam/bazen düzenli	140	97.2	98.4	90.9	100.0	91.7	8.3±10.6
	Hiç yemeyen	4	2.8	1.6	9.1	-	8.3*	19.0±11.6*
Akşam	Tam/bazen düzenli	143	99.3	99.2	100.0	100.0	97.9	8.6±10.7
	Hiç yemeyen	1	0.7	0.8	-	-	2.1	12.0±0.0
Ara öğün	Tam/bazen düzenli	129	89.6	89.3	90.9	88.5	91.7	8.6±10.3
	Hiçbir zaman	15	10.4	10.7	9.1	11.5	8.3	9.2±13.8
Toplam		144	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	8.6±10.7

1 Sütun yüzdesi, * $p<0.05$, ** $p<0.01$

$p<0.05$) iki grupta farklıydı. Haftada 9 saat ve üstünde kafede bulunma sınır olarak alınıp ikili gruplar oluşturulduğunda da cinsiyet ($X^2= 5.74$, $p<0.05$), babanın eğitim durumu (eğimde ki kare= 9.58, $p<0.01$) (Tablo 1).

Derslerindeki başarı durumlarını da orta ve iyi olarak ifade edenler grubun %86.1'ini oluşturmaktaydı. Devamsızlık sınırını aşanlar %38.9 iken, bunların %22.9'u devamsızlık nedenini keyfi olarak olduğunu

Günde 4 saatten fazla ve haftada 9 saatten fazla kafede bulunanlar içinde devamsızlık sınırını aşanlar diğerlerinden çoktu (sırasıyla $X^2= 4.46$, $p<0.05$ ve $X^2=3.74$, $p<0.05$) (Tablo 2).

Araştırma grubunun (%32.6'sı her zaman düzenli olmak üzere) %83.3'ü tam/bazen düzenli sabah kahvaltısı, %57.6'sı her zaman düzenli olmak üzere) %97.2'si tam/bazen düzenli öğle yemeği ve %75'i her zaman düzenli olmak üzere) %99.3'ü tam/bazen

Tablo 4. Araştırma Grubunun Kafede Geçirdiği Sürenin Öğünlerde Yemek Tercihlerine Etkisi

Öğünler ve yemek tercihleri	Sayı	% ¹	Kafede geçirilen süre					Ortalama ±SS
			<4saat/gün (n=122)(%) ¹	<4saat/gün (n=22)(%) ¹	<9saat/hafta (n=96)(%) ¹	<9saat/hafta (n=48)(%) ¹		
Sabah (n=120)	Fast food	60	50,0	53.5	31.6	53.6	41.7	5.8+7.4
	Ev yemekleri	60	50.0	46.5	68.4	46.4	58.3	10.8+13.4*
Öğle (n=140)	Fast food	64	45.7	45.8	45.0	40.6	56.8	9.0±10.1
	Ev yemekleri	76	54.3	54.2	55.0	59.4	43.2	7.8±11.0
Akşam (n=143)	Fast food	36	25.2	24.0	31.8	15.6	44.7	11.4±9.9
	Ev yemekleri	107	74.8	76.0	68.2	84.4	55.3***	7.7±10,9
Ara öğün(n=129)	Fast food	123	95.3	94.5	100.0	96.5	93.2	8.6+10.5
	Ev yemekleri	6	4.7	5.5	-	3.5	6.8	7.8±6.2

1 öğünü atlayanlar dışındaki sütun % si, *** $p<0.001$

ifade etmekte idi. Araştırma grubunun kafede geçirdikleri sürenin okuldaki başarı durumuna etkisi incelendiğinde başarı durumunu kötü ve çok kötü olarak değerlendirenlerin bir haftada kafede geçirdiği süre diğerlerinden fazla idi (Mann Whitney U testi, $p<0.001$). Günde 4 saatten fazla ve haftada 9 saatten fazla kafede bulunanlar içinde başarı durumunu kötü ve çok kötü olarak değerlendirenler çoğunlukta idi (sırasıyla $X^2= 3.89$, $p<0.05$ ve $X^2=14.05$, $p<0.001$).

düzenli akşam yemeği yemekte olduğunu ifade etti. Araştırma grubunun %21.51 günde iki öğün, %61.1 'i üç öğün, %17.4'ü ise üç öğünden fazla yemek yemekte idi. Haftada 9 saatten fazla kafede bulunanlar sabah ve öğlen öğünlerini daha çok atlamaktaydı (sırasıyla $X=3.6$, $p<0.05$, $X=8.23$, $p<0.05$) (Tablo 3). Kafede geçirilen süre öğrencilerin yemek tercihini de etkilemekte idi. özellikle haftada 9 saatten fazla kafede bulunanlar içinde akşam öğününde ev yemeği yiyebilenler daha azdı ($X^2=14.14$, $p<0.001$)(Tablo 4).

Tablo 5. Araştırma Grubunun Kafede Bulunma Süresinin Sigara ve Alkollü İçki Alışkanlıkları üzerine Etkisi

Özellikler		Sayı	% ¹	Kafede geçirilen süre				Ortalama ±ss
				<4saat/gün (n=122)(%) ¹	<4saat/gün (n=22) (%) ¹	<9saat/hafta (n=96)(%) ¹	<9saat/hafta (n=48)(%) ¹	
Sigara	İçiyor	91	63,2	59.0	86,4	53.1	83.3	10.9±12,5
	Bırakmış/ Hiç içmemiş	53	36.8	41.0	13,6*	46.9	16.7***	4.7±4.4***
Alkollü içki	İçiyor	67	46.5	47.5	86.4	42.7	75.0	11.3±12,1
	İçmiyor	77	53.5	52.5	13.6***	57.3	25.0***	5.6±7.8
Toplam		144	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	8.6±10.7

* p<0.05, ***p<0.001

Araştırma grubunun %63.2'sinin sigara içmekte olduğu belirlendi, içilen sigara miktarının kafeye gittiği zaman arttığını söyleyenler %48.6 idi. Grubun %46.5 i alkollü içki kullandığını ifade etti. Günde 4 saatten fazla kalanların %86.4'ü, kalmayanların %59.0 'u sigara içiyordu (X²s=5.92, p<0.05). Günde

2.53 1.56 saat/gün, 3.34 2.06 gün/hafta, p<0.001, bağımsız iki grup ort. t testi) (Tablo 5).

Araştırmaya katılanların (%53.5'i gece saat 24:00-01:59 arasında olmak üzere) %71.5'i gece saat 02',00'den önce yattığını belirtti. Kafeye gittiğinde %16.7'sinin yatma saati değişiyordu ve çoğunluğu

Tablo 6. Araştırma Grubunun Kafede Geçirilen Sürenin Uyku Düzenlerine Etkisi

Özellikler		Sayı	% ¹	Kafede geçirilen süre				Ortalama ±ss
				<4saat/gün (n=122)(%) ¹	<4saat/gün (n=22) (%) ¹	<9saat/hafta (n=96)(%) ¹	<9saat/hafta (n=48)(%) ¹	
Yatma saati	02:00 den önce	103	71.5	75.4	50.0	81.3	52.1	6.7±9.6
	02:00 ve sonra	41	28.5	24.6	50.0*	18.8	47.9***	13.6±11.8**
Yeterli uyuyorum	Evet	81	56.3	59.0	40.9	65.6	37.5	6.7±9.5
	Hayır	63	43.7	41.0	59.1	34.4	62.5**	11,1±11.7*
Toplam		144	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	8.6±10.7

"p<.05, p<.00.01, ***p<0.001

4 saatten fazla kalanların %86.4 'ü, kalmayanların ise %47.5'i alkol kullanıyordu (X²=11.33, p<0.001). Haftada 9 saatten fazla kalanların %75'i, kalmayanların %42.7'si alkol kullanmaktaydı (X²=13.4, p<0.001). Sigara içenlerin ve alkol kullananların daha uzun süre kafeler de buldukları belirlendi (sırasıyla

(%66.6) gece saat 02:00-03:00 arasında yatmakta idi. Kafeye gitmek yatma süresini ortalama 1.38 0.58 saat geciktirmekte idi. Günde uykuda geçirilen süre ise ortalama 7.71 1.16 saat idi. Araştırma grubunun % 56.3'ü uykusunu yeterince aldığını belirtti. Gece saat ikiden sonra yatanların ve uykusunu tam olarak

almadığını ifade edenlerin kafede kalma süreleri uzundu (independent t test, sırasıyla $p < 0.01$ ve $p < 0.05$) (Tablo 6).

Kafede kalınan süre günde saat olarak, haftada gün olarak ve haftada saat olarak arttıkça kişilerin yatış saatinin geç saatlere kaymakta olduğu (spearman korelasyon, sırasıyla $r = 0.209$, $p < 0.05$, $r = 0.305$, $p < 0.001$ ve $r = 0.215$, $p < 0.05$) görüldü. Regresyon analizinde, bu üç değişkenden (günde saat olarak, haftada gün olarak ve haftada saat olarak kafede bulunma) yalnızca hafta içinde geçirilen gün sayısı ile yatma saati arasında anlamlı lineer ilişki mevcuttu ($p < 0.001$). Bu üç değişken (günde saat olarak, haftada gün olarak ve haftada saat olarak kafede bulunma) süreleri arttıkça günlük uyunan uyku miktarının azaldığı görüldü ancak bu ilişki istatistik açıdan anlamlı değildi.

Düzenli spor yapanlar grubun %11.8'ini oluşturuyordu. Grubun çoğunluğu kendi sağlığını iyi olarak değerlendiriyordu (%63.2). Bildiği herhangi bir sağlık sorunu olan 21(%14.6) kişiydi ve bunların %38.2'ini sağlık sorunu çözüm yolları ile ilgili olduğunu söyledi.

TARTIŞMA:

Bu çalışmada sosyo demografik özelliklerden bazılarının öğrencilerin kafeye gitme ve orada bulunma durumlarını etkiledikleri görülmüştür. Erkekler, baba eğitimi düşük olanlar, ekonomik durumu iyi olanlar daha uzun süre kafede vakit geçirmektedir. Kafede geçirilen süre öğrencilerin günlük yaşamını, okul başarısını okula devam durumunu devam durumunu ve alışkanlıklarını etkilemektedir. Günlük yaşamda beslenme ve uyku düzeni etkilenenler arasındadır. Çalışmada ara öğün yiyenler çoktu ve ara öğünde daha çok fast food türü yiyecekler tercih edilmekte idi. İnönü Üniversitesinde 1648 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin %14.3'ünün her gün en az bir porsiyon hamburger yada patates kızartması gibi fast food türü yiyecekler tüketmektedirler(9). Ege Üniversitesi Tıp Fakültesinde

Dönem 4-5-6 öğrencisi olan 18-25 yaş arasındaki 200 kişiye yapılan ankette öğrencilerin %13'ü sabah, %19'u öğle öğününü genellikle atlamakta, % 8'i ise sabah öğününü hiç yememektedir (10). Bu çalışmada sabah öğününü atlayanlar daha çoktu. Çalışma grubunun tamamına kafede ulaşıldığından ve kafeye giden öğrencilerde öğün atlama ve fast food ağırlı beslenme daha çok beklendiğinden, çalışmadaki rakamların literatürdeki rakamlardan yüksek olması açıklanabilir.

Derslerdeki başarı durumunu çok kötü olarak belirten öğrencilerin diğerlerinden daha çok ve uzun süre kafe de vakit geçirdikleri ortaya çıktı, ilginç olan noktalardan bir diğeri de öğlen yemeklerini düzensiz yiyen ve hiç yemeyenlerin gün içinde kafe de geçirdikleri sürenin daha fazla olduğuydu.

Araştırma grubunda sigara içme sıklığı %63.2 bulunmuştur. Arjantin'de üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmada sigara içme sıklığı %27,1 olarak saptanmıştır(11). Alkollü içki içme oranı ve sigara kullanma oranı erkeklerde bayanlara göre daha yüksektir (12,13). Manisa'da yapılan bir çalışmada eğitim düzeyi yüksek olan ve üst sosyal sınıfta olanlarda alkol içme sıklığının diğer gruplara göre daha sık olduğu görülmüştür(14). Bir çalışmaya göre alkol kullanımı başlıca dört nedene bağlanmıştır. Bunlar, alkol kullanmayı, zorlamalı durumlarla başa çıkmanın bir yolu olarak görmek, bir grubun üyesi olmaya duyulan ihtiyaç, kendini sosyal açıdan güvende hissetmenin bir aracı olarak görmek ve hoş duygular yaşamaktır (15), Kafelere giden öğrencilerin kafede kalma süreleri sigara ve alkol kullanma alışkanlıkları üzerinde etkiliydi. Bu durum kafeye gitmenin hem sigara ve alkol kullanmaya başlama hem de devam ettirme konusunda etkisi olabileceği düşüncemizi destekler niteliktedir.

Sigara içenlerin ve alkol kullananların daha uzun süre kafeler de buldukları belirlendi. Kafede buldukları süre zarfında sigara tüketiminde de anlamlı bir artış olduğu görüldü. Yine kafeye devam eden öğrenciler kafelerin sağlıklarını kötü yönde etkiledikleri konusunda hemfikirlerdi, özellikle bazı öğrenci

arkadaşlarla yapılan görüşmelerde kafelerin havalandırmasının yetersiz olduğu konusunda ortak bir fikir oluştu.

Tüm bu verilerden hareketle ülkemiz insanının geleceği olan gençlerin özellikle öğrencilik yıllarında vakit geçirme imkanı buldukları ve sağlıklarını, yaşam biçimlerini etkileyen, kötü alışkanlıklar kazanma ve devam ettirme potansiyeli olabilecek kafelerin açılış ruhsatının verilmesi ve denetlenmesindeki yaptırımların örneğin fizik mekanın sağlığa uygunluğu-pasif içiciliğin önlenmesi gibi hususlarda daha fazla hassasiyetin gösterilmesi gereklidir, öğrencilerin bu gibi yerlere gitmek yerine zamanı daha verimli ve sağlıklı ortamlarda geçirmeleri için çaba gösterilmelidir. Onlara kitap okuyabilecekleri, spor yapabilecekleri, başka kültürel faaliyetlerde bulunabilecekleri ortamlar sağlamak ve bu ortamların paylaşımını özendirme gereklidir.

Gençlere; sağlıklı beslenme, düzenli uyku ve sigara-alkollü içkilerin sağlığa etkileri konusunda eğitim çalışmalarının artırılması da olumlu olur kanaatindeyiz.

Kaynaklar

1. Emri S, Sigara Bırakma Yöntemleri, **Hacettepe Tıp Dergisi** 2002;33(1):10-18.
2. **Sigara Alışkanlıkları ve Sigarayla Mücadele Kampanyası Kamuoyu Araştırması**. PiAR Araştırma Ltd. Şti., Ocak 1988
3. Sezer E. WHO Tobacco Questionnaire (1996-1997) Country: Turkey. Sigara için Sağlık Alarmı 1996; 3(1-2):59-69.
4. Aşut ö. Hekim ve Sigara. Türk Tabipler Birliği. I. Baskı Ankara 1993:48-50.
5. öztürk Y, Aykut **M.Ya Sigara Ya Sağlık**. Erciyes üniv.Tıp Fak.Yayını. Kayseri 1992 s:3
6. Baysal ve ark.(Ed.).**Diyet El Kitabı** .Hatiboğlu yayınları , Yenilenmiş Dördüncü Baskı, Ankara, 2002.
7. Çiftçi N, Ceyhan O, öztürk Y, Erlerin Beslenme Durumu ve Bazı Sağlık Sorunlarının Saptanması **III. Halk Sağlığı Günleri Kongre** kitabı 1993:s.289.
8. Cesena GC, de Vito G, Ferrario M et al. **Trends of Smoking Habits in Northern Italy (1986-1990) The WHO MONICA Project in Area Brianza,Italy**. Eur J Epidemiol 1995 ; 11(3): 251-258
9. Karaoğlu L. Ve arkadaşları İnönü üniversitesi II. Sınıf öğrencilerinin Diyet Alışkanlıkları. **VIII. Halk Sağlığı Günleri Kongre Kitabı** 2003: s.72
10. Aktekin M ve arkadaşları, **Akdeniz Ün. öğrencilerinin Sosyal ve Psikolojik özelliklerinde Mevcut Durum ve Değişimin Saptanması**, Akdeniz üniv. yayını no:75. Antalya-1999
11. Sağlık Bakanlığı **Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması** 1993.H.Ü Nüfus Etütleri Enstitüsü ve Macro International Inc.Ankara 1994:s.5
12. Webb E, Ashton CH, Kelly P, Kamali" **F. Alcohol and drug use in UK universty students**. Lancet 1996;348 (9032): 922-925
13. Valliant PM. Personality, Peer influence, And Use of Alcoholand Drugs by First-Year University Students. **Psychol Rep** 1995; 77(2):401-402
14. Celal Bayar üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı A.D . **Manisa Nüfus ve Sağlık Araştırması**. Celal Bayar üniversitesi Araştırma Fonu Saymanlığı. Manisa 1999:s.135
15. Smith MJ, Abbey A, Scott RO. Reason for Drinking Alcohol: Their Relationship to Psychosocial Variables And Alcohol Consumption. **International Journal of the Addictions** 1993; 28(9): 881-908.