



T.C.

EGE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**VARDİYALI VE VARDİYASIZ ÇALIŞAN İŞÇİLERİN
DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DURUMLARI
İLE ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Hüseyin BOĞURCU

Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı

İZMİR

2019

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**VARDİYALI VE VARDİYASIZ ÇALIŞAN İŞÇİLERİN DEPRESYON,
ANKSİYETE VE STRES DURUMLARI İLE ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Hüseyin BOĞURCU

DANIŞMAN

Prof. Dr. Melek ARDAHAN

Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı
Halk Sağlığı Hemşireliği Tezli Yüksek Lisans Programı

İZMİR

2019

TEZ ONAY SAYFASI

Kurum Adı :Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Anabilim Dalı :Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilimdalı

Program :Hemşirelik

Tez Konusu : Vardiyalı ve Vardiyasız Çalışan İşçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Durumları ile Etkileyen Faktörlerin Karşılaştırılması

Danışman :Prof. Dr. Melek Ardahan

Tezi Hazırlayan :Hüseyin Boğurcu

Değerlendirme Kurulu Üyeleri :

Adı Soyadı :

Başkan(Danışman) : Prof. Dr. Melek Ardahan

Üye / İmza : Dr. Öğr.Üyesi Gülelengül Mermer

Üye / İmza : Dr. Öğr.Üyesi Jülide Güllizar Yıldırım

Üye / İmza :

Üye / İmza :

Tezin Kabul Edildiği Tarih : 29.08.2019

TEZ DEĞERLENDİRME KURULU ÜYELERİ

Başkan : Prof.Dr.Melek Ardahan
(Danışman)



ÜyeDr.Öğr.Üyesi Güleğül MERMER



Üye: Dr.Öğr.Üyesi Jülide Gülizar YILDIRIM DUMAN



Yüksek Lisans Tezinin Kabul Edildiği Tarih: 29.08.2019

ÖNSÖZ

Halk Sağlığı Hemşireliği alanında uzmanlaştığım bir iş sağlığı hemşiresi olarak insan sağlığına önem veren etik ve vicdani prensibimden güç alarak “Vardiyalı Ve Vardiyasız Çalışan İşçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Durumları İle Etkileyen Faktörlerin Karşılaştırılması” adlı bilimsel araştırmamı tamamladım. Çıktığım bu bilim yolculuğunda zorlu bir tez sürecinin ardından hedeflerime bir adım daha yaklaştığımı hissediyorum.

Çalışma hayatının en zorlu görevlerini üstlenen işçilerin psikolojik sağlıkları işveren ve idari yönetimler tarafından maalesef göz ardı edilmektedir. Özellikle ağır sanayinin meydana getirdiği yıpratıcı iş gücüne ek olarak insan sağlığına hiç de uygun olmayan çalışma saatlerinde (özelikle 00:00-08:00) işçilerden çalışma talep etmek, depresyon, anksiyete ve stres gibi yıkıcı psikolojik sonuçları beraberinde getirmektedir.

Çalışanın sağlığını koruyan, iyileştiren ve geliştiren iş sağlığı hemşireliği vizyonumla bu yıkıcı etkileri ortaya çıkarmak, müdahale etmek ve iyileştirmek adına planladığım tez çalışmamın süreci, bana sivil toplum kuruluşlarının yetersiz desteğini, işverenlerin çalışanlarından veri toplama konusundaki direncini de göstermiştir. Bu süreç aynı zamanda vardiyalı çalışan işçilerin yaşadığı psikolojik sorunların haykırışını da derin bir şekilde hissettirmiştir.

Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin depresyon, anksiyete ve stres durumları ile etkileyen faktörlerin karşılaştırılmasına yönelik bu kadar detaylı ve örnekleme geniş bir çalışma mevcut değildir. Bu konuda ilk olmak, halk sağlığına geniş bir perspektifle bakan ve özellikle çalışan sağlığı konusunda derin hassasiyetleri olan danışmanım Sayın Prof. Dr. Melek ARDAHAN sayesinde olmuştur.

Yaptığımız tez çalışmasının çalışanların yaşadığı özellikle psikolojik sıkıntıları bir nebze de olsa ortaya çıkarması bizi mutlu etmiştir. Ayrıca tezin bir başlangıç olarak kabul edilip daha kapsamlı ve daha derin sonuçlar verebilecek çalışmalara yol göstermesi en büyük temennimiz olmaktadır.

Hüseyin BOĞURCU

İzmir, 01.08.2019

ÖZET

VARDİYALI VE VARDİYASIZ ÇALIŞAN İŞÇİLERİN DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DURUMLARI İLE ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN KARŞILAŞTIRILMASI

Araştırma, vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin depresyon, anksiyete ve stres durumları ile etkileyen faktörlerin karşılaştırılması amacıyla Mart –Nisan 2019 tarihleri arasında yürütülmüştür. Karşılaştırmalı tanımlayıcı araştırmanın evrenini, İzmir Çiğli’deki bir ağır sanayi fabrikasında çalışan 150 vardiyalı ve İzmir Torbalı’daki üç iş yerinde çalışan 140 vardiyasız olmak üzere toplam 290 işçi oluşturdu. Çalışmada örneklem seçimine gidilmedi evrenin tamamına ulaşılmaya çalışıldı. Araştırmanın yapıldığı tarihte iş yerinde olmayanlar, araştırmaya katılmak istemeyenler nedeniyle 150 kişilik vardiyalı gruptan 140 kişiye, 140 kişilik vardiyasız gruptan 130 kişiye ulaşıldı. Veriler araştırmacılar tarafından oluşturulan “Tanıtıcı Bilgi Formu” ve “Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ)” kullanılarak, karşılıklı görüşme yöntemiyle, etik izinler alındıktan sonra toplanmıştır. SPSS 23.0 for Windows (Statistical Package for Social Science for Windows) paket programı kullanılarak $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak değerlendirilmiştir.

Vardiyalı grubun %95,7’si ve vardiyasız grubun % 60,8’i erkektir. Vardiyasız grubun %51,4’ü ve vardiyasız grubun %61,5’i geliri giderinden azdır. Vardiyalı grubun %45,7’si ve vardiyasız grubun %36,3’ü yeterli ve dengeli beslenmediğini düşünmektedir. Vardiyalı grubun depresyon toplam puanının ortalaması $10,7 \pm 8,09$, vardiyasız grupta ise $6,14 \pm 6,28$, vardiyalı grupta anksiyete toplam puanının ortalaması $9,48 \pm 7,05$ vardiyasız grupta $6,14 \pm 6,28$ vardiyalı grupta stres toplam puan ortalaması $14,58 \pm 7,78$ vardiyasız grupta $10,18 \pm 7,48$ ’dir. Vardiyalı çalışan işçilerde medeni durum, işinden memnun olma, yeterli ve dengeli beslenme değişkenlerinin depresyon, anksiyete ve stres puanını, vardiyasız çalışan işçilerde ise cinsiyet ve işinden memnun olma değişkeninin depresyon, anksiyete ve stres puanını etkilediği belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Yapılan çalışmada vardiyalı grupta çalışan işçilerin vardiyasız gruba göre depresyon, anksiyete ve stres toplam puan ortalamaları daha yüksektir. Vardiyalı grupta

depresyon, anksiyete ve stres puanı evli, işinden memnun olan, yeterli ve dengeli beslenmediğini düşünenlerden etkilenmektedir. Gerek vardiyalı, gerekse vardiyasız grupta depresyon, anksiyete ve stresi etkileyen faktörler göz önüne alınarak eğitim programları düzenlenebilir, işçilere baş etme yöntemleri, işverenlere de alınması gereken önlemler konusunda bilgi verilebilir.

Anahtar Kelimeler: Vardiyalıve vardiyasız çalışma; Depresyon, stres, anksiyete; Çalışan sağlığı



ABSTRACT

COMPARISON BETWEEN THE AFFECTING FACTORS AND DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS STATUSES OF THE EMPLOYEES WORKING AND NOT WORKING IN SHIFTS

The study was conducted between March and April 2019 in order to compare the factors affecting depression, anxiety and stress with shift workers and non-shift workers. The universe of the comparative descriptive study consisted of a total of 290 workers, including 150 shift workers working in a heavy industry factory in İzmir Çiğli and 140 non-shift workers working in three a heavy industry factory in İzmir Torbalı. In this study, we tried to reach the whole universe and we did not choose the sample. At the time of the study, due to the workers who were not at work and who did not want to participate, 140 workers from the 150 shift workers group and 130 workers from the 140 non-shift workers group were reached. These data were collected by using "The Descriptive Information Form "and“ Depression, Anxiety and Stress Scale (DASÖ)", after obtaining the ethical permissions by mutual interview method, which were formed by the researchers SPSS 23.0 for Windows package program at $p < 0.05$ significance level was used for statistical evaluation.

95.7% of the shift workers and 60.8% of the non-shift workers were male. 51.4% of the shift workers income and 61.5% of the non-shift workers income were less than expenses. It was observed that 45.7% of the shift workers and 36.3% of the non-shift workers did not have adequate and balanced nutrition. The average total depression score of the shift workers group was 10.7 ± 8.09 and the total score of depression non-shift workers group was 6.14 ± 6.28 . The average total anxiety score of the shift workers group was 9.48 ± 7.05 and the total score of anxiety non-shift workers group was 6.14 ± 6.28 . The average total stress score of the shift workers group was 14.58 ± 7.78 and the total score of stress non-shift workers group was 10.18 ± 7.48 . Marital status, job satisfaction, adequate and balanced nutrition variables affected the depression, anxiety and stress scores of the shift workers, and gender and job satisfaction variable affected the depression, anxiety and stress scores of the non-shift workers was determined ($p < 0.05$). In the study, the total score averages of depression, anxiety and stress were higher in the shift workers group than the non-shift workers group.

Depression, anxiety, and stress scores were affected in shift workers: married, job satisfaction, inadequate and balanced diet. As a result, training programs can be organized by considering the factors that affect depression, anxiety and stress in shift workers and non-shift workers, and information can be given to workers about coping methods and measures to be taken by employers.

Keywords: Shift and non-shift work; Depression, stress, anxiety; Employee health



İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	i
Özet.....	ii
Abstract.....	iv
İçindekiler.....	vi
Tablolar Dizini.....	xii
Grafikler Dizini.....	xiv
Şekiller Dizini.....	xv
Kısaltmalar Listesi.....	xvi
1.GİRİŞ.....	1
1.1.Araştırmanın Konusu.....	1
1.2.Araştırmanın Önemi.....	5
1.3.Araştırma Soruları.....	7
1.4. Sayıtlar	8
1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1.6. Tanımlar.....	8
1.7.Hipotezler.....	9
1.8.Araştırmanın Amacı.....	10
2.GENEL BİLGİLER.....	10
2.1.Vardiya Çalışma Düzenine Genel Bir Bakış.....	10
2.2.Vardiyalı Çalışma Düzeninin Nedenleri.....	11
2.3.Günümüz İş Dünyasında Vardiya Düzeninin Tanımı ve Çeşitleri.....	12
Vardiyalı Çalışma Düzeninin Tanımı.....	12

Vardiyalı Çalışma Düzeninin Çeşitleri.....	12
Değişmeyen (Sabit) Dönüşümlü Vardiya düzeni.....	12
Dönüşümlü(değişen) Vardiya düzeni.....	13
Ergonomik Vardiya Sistemi (EVS).....	13
İcap Nöbeti: İcapçılık Yükümlülüğü.....	13
2.4. Vardiya Çalışmasının Daha Çok Tercih Edildiği İş ve Meslekler.....	13
2.5.Vardiyalı Çalışmanın Düzenlenmesi.....	14
2.6.Yakın Tarihte Vardiyalı Çalışma Düzeninin ve Çalışma Saatlerinin Düzenlenmesi.....	14
2.7.Vardiyalı Çalışma Düzeninin Neden Olduğu Sağlık Sorunları.....	15
2.8.Vardiyalı İş Toleransının Tanımı.....	16
Vardiyalı İş Toleransında Bireysel Farklılıklar.....	17
2.9.Vardiyalı Ve Vardiyasız Çalışan İşçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Durumlarını Etkileyen Faktörler.....	17
2.10.Vardiyalı Çalışmanın Sirkadiyen Ritim ve Hormonal Döngüye Etkisi.....	17
Sirkadiyen Ritmi Belirleyen Biyolojik Süreçler.....	19
Sirkadiyen ritmin bozulması durumunda meydana gelen problemler.....	19
2.11.Vardiya Çalışması ve Uyku Problemleri.....	20
Vardiyalı Çalışma Bozukluğu.....	20
Sirkadiyen Ritim Dengesizliğine Bağlı Uyku Bozuklukları.....	20
2.12.Vardiyalı Çalışma ve Sindirim Sistemi Sorunları.....	21
2.13.Vardiyalı Çalışma ve Kansere Gerçeği.....	21
2.14.Vardiyalı Çalışma ve Kardiyasküler Sorunlar.....	21
2.15.Vardiyalı Çalışma ve Metabolik Problemler.....	22
2.16.Vardiyalı Çalışma ve İş Kazaları.....	23

2.17.Vardiyalı Düzenin Psikolojik/Psikiyatrik Boyutu.....	24
2.18.Depresyon.....	24
Depresyon Risk Faktörleri.....	25
Depresyonun Belirtileri.....	25
2.19.Anksiyete Kavramı.....	25
Korku Kavramı ve Anksiyete.....	26
Anksiyete Yaşayan Bireyde Gözlenen Belirtiler Genel Görünüm ve	
Dışa Vuran Davranış.....	26
2.20.Stres Kavramı.....	26
Stresin Nedenleri.....	26
Stresin Bireysel Ve Davranışsal Sonuçlar.....	27
2.21.Vardiyalı Çalışma Düzeninin Sosyal Etkileri.....	27
2.22.Gece Çalışmasının İşçi ve Aile İlişkileri Üzerindeki Etkiler.....	27
2.23.Türk İş Hukuku'nda Vardiyalı Çalışmaya Yönelik Hukuki	
Düzenlemeler.....	28
4857 İş Kanununun İşin Düzenlenmesi Maddeleri (63,67,68,69).....	28
Vardiyalı Çalışma Düzenine Sahip Ve Postalar Halinde İşçi	
ÇalıştırılarakYürütülen İşletmelerdeUygulanması Gereken Kurallar.....	29
Kadın Çalışanların Gece Postalarında Çalıştırılması Durumunda	
Uyulması Gereken Hukuki düzenlemeler ve kurallar.....	29
2.24. Vardiyalı Çalışma Düzenine Yönelik Dünyadaki	
Yasal Düzenlemeler ve Türkiye'nin Mutabıklığı.....	30
2.25.İş Sağlığı Hemşiresinin Tanımı ve Depresyon, Stres ve	

Anksiyetenin Önlenmesindeki Rolü.....	31
2.26. İş Ortamı ve Vardiyalı Çalışma Düzeni Kaynaklı Stres, Depresyon ve Anksiyetenin Önlenmesinde ve Baş Etmede İş Sağlığı Hemşiresinin Öncülük Edebileceği Konular.....	32
Çalışana Yönelik Yapılacaklar.....	32
Örgütsel Yaklaşımda Yapılacaklar.....	33
2.27.Vardiyalı ve Vardiyasız Çalışan İşçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Durumlarını Araştıran Son Beş Yılda Yapılmış Yurt İçi ve Yurt Dışı Yayınlar.....	33
2.28. Araştırmacının Kazandığı Deneyimler.....	36
3.GEREÇ VE YÖNTEM.....	38
3.1.Araştırmanın Tipi.....	38
3.2.Araştırmanın Yeri.....	38
3.3.Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi.....	38
3.4.Yöntem (Teknik).....	39
3.5.Veritoplama Araçları.....	40
3.6.Verilerin Değerlendirilmesi.....	42
3.7.Süre Ve Olanaklar.....	42
3.8.Etik Yaklaşım.....	42
4.BULGULAR.....	45
4.1.Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin tanıtıcı özelliklerinin incelenmesi.....	45
4.2.Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, .	

Anksiyete ve Stres ölçeğine verdikleri yanıtların incelenmesi.....	51
4.3. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puan ve puanlar arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	64
4.4. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ve puanları etkileyen değişkenlerin incelenmesi.....	71
4.5. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres değerleri ile etkileyen değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	84
5.TARTIŞMA.....	135
5.1.Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin tanıtıcı özelliklerinin incelenmesi.....	135
5.2.Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğine verdikleri yanıtların incelenmesi	140
5.3. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puan ve puanlar arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	143
5.4. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ve puanları etkileyen değişkenlerin incelenmesi.....	147
5.5. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres değerleri ile etkileyen değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	148

6.SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....154

6.1. Sonuçlar.....154

6.2.Öneriler.....160

7.KAYNAKLAR.....162

8.EKLER

Ek 1. Tanıtıcı Bilgi Formu

Ek 2. Depresyon-Anksiyete-Stres Skalası

Ek 3. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Ek 4. Ölçek İzni

Ek 5. Kurum İzinleri

Ek 6. Etik Kurul İzni

9.TEŞEKKÜR.....171

10. ÖZGEÇMİŞ.....172

Tablolar Dizini

Tablo Sayfa No

Tablo 1. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin depresyon, anksiyete ve stres durumlarını araştıran son beş yılda yapılmış yurt içi ve yurt dışı yayınlar.....	34
Tablo 2 . Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin depresyon, anksiyete ve stres durumlarını araştıran son beş yılda yapılmış yurt içi ve yurt dışı(devamı).....	35
Tablo 3. Veri toplama süreci.....	39
Tablo 4. DASÖ için değerlendirme puan aralıkları.....	42
Tablo 5. Tezin öngörülen ve planlanmış çalışma aşamaları.....	44
Tablo 6. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin tanıtıcı özellikleri.....	46
Tablo 7. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin yaş, toplam çalışma süresi ve iş yerinde çalışma süresine ait bulgular.....	50
Tablo 8. Vardiyalı çalışan işçilerin Depresyon,Anksiyete ve Stres ölçeğine Verdikleri yanıtlara göre dağılımı.....	54
Tablo 9. Vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğine verdikleri yanıtlara göre dağılımı.....	60
Tablo 10. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puanları ve puanlar arasındaki ilişki.....	65
Tablo 11.İşçilerin vardiya sistemlerine göre Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puanları ve puanlar arasındaki ilişki.....	66
Tablo 12. İşçilerin vardiya sistemlerine göre Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeği derecelendirmelerinden aldıkları toplam puanların dağılımı.....	68
Tablo 13. Vardiyalı çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ve puanları etkileyen değişkenlerin çoklu regresyon analizi.....	77
Tablo 14. Vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ve puanları etkileyen değişkenlerin çoklu regresyon analizi.....	83
Tablo 15: Vardiyalı çalışan işçilerin depresyon değerleri ve etkileyen değişkenler arasındaki ilişki.....	89

Tablo 16: Vardiyasız çalışan işçilerin depresyon değerleri ve etkileyen değişkenler arasındaki ilişki.....	97
Tablo 17: Vardiyalı çalışan işçilerin anksiyete değerleri ve etkileyen değişkenler arasındaki ilişki.....	106
Tablo 18: Vardiyasız çalışan işçilerin anksiyete değerleri ve etkileyen değişkenler arasındaki ilişki.....	115
Tablo 19: Vardiyalı çalışan işçilerin stres değerleri ve etkileyen değişkenler arasındaki ilişki.....	123
Tablo 20: Vardiyasız çalışan işçilerin stres değerleri ve etkileyen değişkenler arasındaki ilişki.....	131

Grafikler Dizini

Grafik 1. Vardiya sistemlerine göre işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puanların dağılımı.....	67
Grafik 2. Vardiya sistemlerine göre işçilerin depresyon alt boyutu derecelendirmelerinden aldıkları toplam puanların dağılımı.....	70
Grafik 3. Vardiya sistemlerine göre işçilerin anksiyete alt boyutu derecelendirmelerinden aldıkları toplam puanların dağılımı.....	70
Grafik 4. Vardiya sistemlerine göre işçilerin stres alt boyutu derecelendirmelerinden aldıkları toplam puanların dağılımı.....	71

Şekiller Dizini

Şekil 1. Suprakiyazmatik nukleusun bulunduğu beynin bölges.....18

Şekil 2. İnsanda sirkadiyen ritim sayesinde değişen durumlar.....19



Kısaltmalar Listesi

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

EUROFOUND:European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (Avrupa Yaşama ve Çalışma Koşullarını İyileştirme Vakfı)

ILO: International Labor Organization (Uluslararası Çalışma Örgütü)

IARC:International Agency For Research On Cancer (Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı)

AB: Avrupa Birliği

EVS: Ergonomik Vardiya Sistemi

BAÇKA:Beşinci Avrupa Çalışma Koşulları Araştırması

SWSD: Shift Work Sleep Disorder (Vardiyalı çalışma uyku bozukluğu)

SWD Shift Work Disorder (Vardiya çalışma bozukluğu)

SCN: Suprakiazmatik Nukleus (Suprakiazmatik Çekirdek)

SRUB: Sirkadiyen Ritim Uyku Bozuklukları

AUTA:Amerikan Uyku Tıbbı Akademisi

KVH:Kardiyovasküler Hastalık

APGAR:Adaptasyon, Ortaklık, Büyüme, Sevgi ve Çözme

AAOHN:American Association of Occupational Health Nurses (Amerikan İş SağlığıHemşireliği Birliği)

DASÖ :Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği

OSB: Organize Sanayi Bölgesi

1.GİRİŞ

1.1.Araştırmanın Konusu

Son zamanlarda dünya ekonomisinin endüstri alanında hızlı bir şekilde mesafe kat etmesi, yeni teknolojilerin kullanımı ve ekonomiye dayalı rekabet ortamı nedeniyle gece gündüz sürekli iş üretiminin zorunluluğu artmış ve bu da vardiyalı çalışma sisteminin gerekliliğini meydana getirmiştir(**Gök ve ark. 2017;Costa 2010**).

TUİK'in 2018 yılında yaptığı araştırma sonuçlarına göre; işçilerin %12,1'i vardiyalı %87,9'u vardiyasız çalışmaktadır. Erkek işçilerin %14,1 vardiyalı %85,9'u vardiyasızdır. Kadın işçilerin ise %7,6'sının vardiyalı , %92,4 ünün vardiyasız olarak çalıştığı belirlenmiştir(**TUİK 2018**). *Avrupa Yaşama ve Çalışma Koşullarını İyileştirme Vakfı (Eurofound) tarafından 2017 yılında yayına çıkan “Katılmakta Olan ve Aday Ülkelerde Çalışma Koşulları” araştırmasının sonuç tablosuna göre;* vardiyalı çalışanlar tüm çalışanların yaklaşık %21'ni vardiyasız çalışanlar ise tüm çalışanların yaklaşık %79'unu oluşturmaktadır (**EWCS 6 2017**).

Globaleşen veendüstrileşen dünyada; tarım sektörü, telekomünikasyon işleri, sağlık hizmeti, güvenlik hizmeti gibi toplumun birden fazla kesimi verimliliklerini ve hizmet potansiyelini artırmak için vardiyalı çalışma düzenine ihtiyaç duyar. Vardiya sistemi içinde farklılaşan sosyal durumlar, artan gelir durumu, işverenintalebi, teknolojikilerlemeler, rekabet piyasası gibi çeşitli sebeplerden ötürü ise gece çalışmak giderek daha çok tercih edilen hale gelmektedir (**Selvi ve ark.2010; Costa 2010**).

Vardiyalı çalışma düzeni 8'er saat olacak şekilde düzenlenebileceği gibi sabah başlayıp geceye kadar sürebilecek ikili vardiya olarak da gerçekleşebilir. Genel olarak uygulanan vardiya düzeninde değişimler yavaştır. Bir hafta gece bir hafta akşam,bir hafta gündüz şeklinde değiştirilir. “*Dönüşümün hızlı hareket ettiği vardiyalı düzende ise, birbirini takip eden bir, iki ya da en çok üç gün geçirilir*”(Yıldız ve ark.2012;Koç 2017).

Çalışanlardan beklenen görevlere göre çalışma saatlerini düzenleyen bir dizi program düzenlenmiştir. Bunlar “*tam gün çalışma zamanlı programlar, kısmi çalışma zamanlı programlar, yoğunlaştırılmış çalışma zamanlı programlar, esnek*

çalışma zamanlı programlar ve vardiyalı çalışma zamanlı programlar” olarak kategorize edilmektedir (Yıldız ve ark.2012;Yüksel 2006).

Türkiye’de uygulanan vardiya düzenine bakıldığı zaman dört model uygulanmaktadır. Sabit dönüşümlü vardiya sisteminde sürekli gündüz, öğleden sonra ve gece çalışan işçi postaları olarak ayrılmaktadır (Koç 2017;Songu 2007).Dönüşümlü vardiya sistemi de değişimli olarak gece grubu, gündüz grubu ve öğleden sonra grubu olmak üzere üç vardiyaya bölünmüş ve bu vardiya grupları sabit bir düzende kalmamak şartıyla dönmektedir (Koç 2017,Bacak ve ark. 2014,İLO 2004). Ergonomik vardiya sistemi emniyet birimlerinde uygulanmakta olan ve 8 saat çalıştıktan sonara 24 saat dinlenmenin(8/24) esas alındığı nöbet sistemidir (Uzunbacak 2017). İcap nöbeti yataklı tedavi kurumları işletme yönetmeliğinin 42-A hükmünde tanımlandığı üzere çalışan iş dışında olmasına rağmen ihtiyaç olduğunda göreve çağrılıp hizmet talep edildiği sistemdir (TBB,2016-<http://www.hukukmedeniyeti.org>).

Çalışan sağlığının önemli konularında biri de vardiyalı çalışma düzeni ve buna eşlik eden sağlık problemleridir. İşçilerin sağlığına ve iş güvenliğine negatif yönde etki eden birçok belirleyici durum vardiyalı çalışma sistemi ile meydana gelmektedir (Costa 2010;Bacak ve ark.2014). Halk sağlığı gözüyle değerlendirildiğinde vardiyalı çalışma önemli sağlık problemlerine neden olabilecek bir çalışma programıdır (Yıldız ve ark.2012;Angerer 2017). Sürekli ve daha çok hizmet üretimi için işverenlerin uyguladığı vardiyalı çalışma düzeni, işçilerin sağlıkları açısından değerlendirildiğinde birçok problemi de beraberinde getirmektedir. Vardiyalı çalışan işçilerde, duygu durumunda bozukluklar, depresyon, psikiyatrik sorunlar sürekli gündüz çalışanlara kıyasla daha sık olarak ortaya çıkmaktadır.“*Vardiyalı çalışanlarda sirkadyen dengenin bozulmasından kaynaklı uyku bozukluklarının; iş kazaları, sindirim sistemi bozuklukları, kardiyovasküler hastalıklar, beyin bariyerinde damarsal hastalıklar, hipertansiyon, diyabet gibi fiziksel durumlar yanında yaygın olarak depresyon ve anksiyete gibi psikolojik problemlere de yol açtığı belirtilmektedir*”(Vogel 2012). Ayrıca vardiyalı çalışanlarda gerginlik, stresli çalışma koşullarının getirdiği endişe, aile ve sosyal hayatta zorluklar psikolojik ve zihinsel sağlığı olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Yıldız ve ark.2012;Vogel ve ark.2012)

Vardiyalı çalışanlarda melatonin hormonunun salgılanmasının baskılanması, sirkadiyen ritim bozulmasını, bağışıklık fonksiyonunun inhibe edilmesini, D vitamini üretiminin azalmasını, sağlıksız yaşam tarzı değişikliklerini ve uzun süreli uyku bozukluğunu/yoksunluğunu beraberinde getirmektedir. Bu etkiler, hormonal, immünolojik ve metabolik parametrelerde, kanser gibi olumsuz sağlık etkilerinin gelişmesiyle ilişkili olabilecek doğrudan ve dolaylı değişikliklere yol açabilir **(Pjipe 2014)**. Kadınlarda meme kanseri, erkeklerde ise prostat ve kolorektal kanser riskini artırır **(Parent 2012)**. Vardiyalı çalışan işçilerde genellikle gece vardiyası çalışanlarında beslenme problemleri meydana gelmektedir. İştahsızlık sorunu, diyare, konstipasyon gibi sorunlar yaşanılmaktadır **(Bacak ve Kazancı 2014; Vogel 2012)**

Vardiyalı çalışma düzeninin, meydana getirdiği psikolojik problemleri etkileyen faktörler; sirkadiyen ritmin bozulmasına bağlı kaliteli uyku yoksunluğu **(Thorpy 2012; Fışkın ve ark.2013)**, gece yarısından itibaren salgılanan melatonin hormonundan yeteri kadar faydalanamama **(THD 2008; Vogel; Touitou 2017)**, toplam çalışılan vardiyalı çalışma süresi **(Sartang ve ark.2017)**, gece vardiyasına bağlı beslenme düzeninin bozulması **(Bacak ve Kazancı 2014; Navruz 2015)** iş memnuniyetsizliği **(Maharaj ve ark.2019)**, ilerleyen yaş **(Sartang ve ark.2017)**, iş dışı sosyal ortamdan uzaklaşma **(Selvi ve ark 2010; Saraçoğlu ve ark 2015)**, vardiya çalışma saatlerindeki uyumsuzluğa bağlı aile ilişkilerinde bozukluktur **(Fursman ve ark.2009; Uğurlu 2014)**.

Hemamalını ve ark.'nın (2014) yaptığı çalışmada vardiyalı ve vardiyasız çalışan güvenlik görevlilerinde bozulan sirkadyen ritmin kalitesiz uykuya sebep olduğu, bu durumun depresyon, anksiyete, stres düzeyini olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca vardiyalı çalışma yılı arttıkça depresyon, anksiyete, stres gibi psikolojik problemlerin de arttığı fark edilmiştir **(Hemamalını ve ark 2014)**. Uğurlu(2014)'nın vardiyalı ve vardiyasız çalışan tekstil işçileri ile yaptığı çalışmasından elde edilen sonuçlara göre; dönüşümlü vardiyada depresif bozukluk yaşayan çalışan oranı %57,1 iken sürekli gündüzde çalışan kişilerin yaşadığı depresif bozukluk oranı %27,3 olarak belirlenmiştir **(Uğurlu 2014)**.

Sartang ve ark.'nın (2017) yaptığı “Vardiya Çalışmalarının Askeri Personelde İş Tükenmişliği ve Depresyon, Kaygı, Stres Ölçeği Üzerine Etkisi” adlı diğer bir çalışmada ise “Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21)” ve “Maslach iş

tükenmişliği” anketi kullanıldı. Bu çalışmadan elde edilen sonuca göre vardiyalı grubun DASS-21 puan ortalaması vardiyasız çalışan grubun puan ortalamasından yüksektir (Vardiyalı grup puan ortalaması=49.3, sadece gündüz grubu puan ortalaması=11.7). Ayrıca 45 yaş üstü ve 20 yaş üstü iş tecrübesinin, vardiyalı çalışanlar ve gündüz çalışanların iş tükenmişliğini ve DASS-21 puanını artırdığı belirlenmiştir **(Sartang ve ark 2017)**.

Aldana ve ark.’nın (2017) yaptığı “Gece vardiyası ve gece vardiyası çağrı merkezi çalışanlarının kaygı puanları arasındaki fark ve uyku ile ilişkisi” adlı çalışmada veriler, gece vardiyasında akşam 9 ile sabah 6 arasında çalışan 30 kişi ve öğleden sonra vardiyasında gündüz 3 ile akşam 10 arasında çalışan 30 kişiden toplandı. Elde edilen sonuca göre gece vardiyasında çalışanların anksiyete puan ortalaması 15,1, gündüz çalışan grubun anksiyete puanı ortalaması 10,37 bulunmuştur. Bunun nedeni sirkadiyen ritimlerdeki bozulma ve beraberindeki uyku kesintileridir **(Aldan ve ark 2017)**. Çalık ve ark.’nın (2017) yaptığı “Vardiyalı ve Nöbet Sistemi Şeklindeki Çalışma Düzeninin Hemşireler Üzerine Etkisi” adlı çalışmada 477 hemşireden alınan verilere göre; hemşirelerin çalışma saatlerinin psikolojik sağlığını etkiliyor mu sorusuna verdikleri cevaplara göre %87.2 oranında psikolojik sağlıklarının etkilendiği, bu etkinin %33,10 ile çabuk sinirlenme, hassasiyet, tolerasyon azlığı, ajitasyon şeklinde olduğu belirlenmiştir**(Çalık ve ark.(2017))**. Deng ve ark.’nın (2018) vardiyalı çalışmanın vardiyalı çalışmaya bağlı uyku bozuklukları (SWSD), hipogonadizm, erkek infertilitesi, alt üriner sistem semptomları ve ürogenital kanserler üzerindeki etkilerine ilişkin yaptığı sistematik derlemede erkeklerde testis kanseri, benign prostat hiperplazisi, erektil disfonksiyon, hipogonadizm, düşük testosteron seviyesi gibi problemlerin de meydana geldiğini ortaya koyan çalışmalara rastlanmıştır**(Deng ve ark. 2018)**.

İş sağlığı hemşiresinin, çalışanın yönetsel, çevresel ve bireysel sebeplerden kaynaklı yaşayabileceği stres, anksiyete ve olası depresyon gibi psikolojik problemlerle başetmesinde ve onları iyileştirmede rolü önemlidir. Bu konuda çalışanın ve işverenin yararına olan ve yönetimin uyması gerektiği konularda öncülük edebilir. Çalışana yönelik yapılacaklar; iş ortamında sağlığı geliştirme girişimleri olarak uyku hijyeni, tütün ve alkol kullanımının önlenmesi, yeterli ve dengeli beslenme gibi konularda eğitim programları düzenlenmelidir. Çalışanların karşılaştıkları psikososyal risk faktörleri olumsuz sağlık sonuçlarına sebep

olmaması adına sürekli ve düzenli olarak takip edilmelidir. Danışmanlık hizmeti kapsamında etkili başetme yöntemleri; gevşeme teknikleri, zamanı iyi kullanarak stresi azaltma, etkili iletişim, olaylar karşısında gösterilen olumlu tutumları da içine alan eğitimler verilebilir (Güner ve ark. 2017; Gök 2017; Pıçakçefe 2010). Bu bakış açısıyla, vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ve etkileyen faktörleri belirlemek, literatüre ve örgütsel yönetime katkı sağlamak, bundan sonra yapılacak olan çalışmalara ışık olmak, çalışan sağlığının korunması, iyileştirilmesi ve geliştirmesinde önemli bir yeri olan iş sağlığı hemşirelerinin danışmanlık hizmetlerinin geliştirilmesine yardımcı olmak amacıyla çalışma planlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Global dünyada, ekonominin ayakta durması ve kalkınabilmesi için özellikle endüstri ve sanayide daha çok insan gücüne ihtiyaç duyulmaktadır. İhtiyaç artmış fakat çalışan sayısı aynı oranda yükselmemiştir. Bu, çalışma hayatına vardiya sistemi düzenlenmesi olarak yansımıştır. Özellikle kalkınmayı tamamen kar odaklı düşünen sermaye sahipleri işçiden kendi potansiyelinin de ötesinde emek talep etmektedir. Bu talebe karşılık maalesef çalışana verilen ücret paralel olarak artmamıştır. Maddi sıkıntılarla başetmek için daha çok çalışmayı çözüm olarak gören işçiye karşılık işveren de maliyeti düşürmek ve verimliliği yükseltmek için dah çok üretim olmasını talep etmektedir (Koç 2017; Gök 2017; Yıldız ve ark. 2012).

Klasik çalışma saatleri olan sabah 07:00 akşam 18:00 saatleri arasındaki çalışma periyodu dışında, 24 saat ara vermeksizin çalışmayı zorunlu kılan işlerde sürekliliği sağlayacak şekilde günün değişik zaman bölümlerinde çalışılması "vardiya" olarak tanımlanmaktadır, bu çalışma düzeni de "vardiyalı çalışma" denilmektedir (Wright ve ark. 2013; Uğurlu 2014). Uluslararası Çalışma Örgütü'ne göre (ILO) genel olarak gündüz vardiyası 08:00-16:00 saatlerini, öğleden sonra/akşam vardiyası 16:00-24:00 saatlerini ve gece vardiyası 00:00-08:00 saatlerini içermektedir (ILO 2004). Türkiye'de vardiyalı çalışmanın en çok rastlanan düzenleri 07.00-15.00 veya 08.00-16.00 arası sabah başlayıp öğleden sonra biten vardiya sistemidir. Vardiyalı çalışanların %15,8'i bu şekilde çalışmaktadır. Gündüz ve gece dönüşümlü vardiya, sürekli gece, öğleden sonra başlayıp gece yarısına değin süren ve 15:00-23:00

vardiyasıdır. Vardiyalı çalışanların %20'si gündüz ve gece dönüşümlü vardiya sisteminde çalışmaktadır (Songu 2007).

Dünya sağlık örgütü(WHO) ve uluslararası çalışma örgütü(ILO)'nün önerdiği çalışma saatlerinin üstünde ve insanın sirkadyen ritmine uymayan zaman dilimlerinde özellikle gece çalıştırılan işçilerde çeşitli fiziksel, duygusal, mental ve psikolojik değişiklikler olmaktadır. Yapılacak olan çalışma ile bu olumsuz etkinin tekrar ortaya çıkarılması hedeflenmektedir. İşte tam da bu noktada vardiyalı (iki'li, üç'lü) ve gündüz 08:00-17:30 arası vardiyasız çalışma saatlerinin çalışan sağlığına olan etkisi önem arz etmektedir (Yıldız ve ark.2012; Bacak ve ark.2014).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) bir kuruluşu olan Uluslararası Kanseri Araştırmaları Ajansı (UKAA), 2007 yılı sonuna doğru, gece çalışmasını "kanserojen etkisi bulunanlar" grubuna (**Grup II A Karsinomu**) koymuştur. Kanseri mücadelede önemli bir yere sahip olan melatonin hormonu gece çalışanlarda düşük seviyededir. Karanlık ortamda salgılanan hormonun uyku getirme fonksiyonu insanlar için çok önemlidir. Yapay ışık altında yeteri kadar salgılanamayan melatonin immun sistemin zayıflamasına dolayısıyla kanser yapma ihtimali olan hücrelere açık kapı bırakmaktadır. Ayrıca sürekli gece çalışan vardiyalı çalışana göre daha az zarar gördüğü de vurgulanmaktadır. Bu denli önemli olan konunun sonuçlarının önemli bir veri kaynağı olacağı düşünülmektedir (**Gedikli 2008 ;Costa 2010**).

“6331 Sayılı İş Sağlığı ve İş Güvenliği Kanunu”, işveren ve çalışanların, iş ortamındaki iş güvenliği ve iş sağlığının sağlanması ve mevcut zor koşulların iyileştirilmesi için yetki ve sorumluluklar ile hak ve ödevleri düzenler, bu düzenleme kapsamında iş güvenliği uzmanı ise, iş yeri hekimi ve diğer sağlık personeli ile beraber iş güvenliğini ve işçi sağlığını amaç edinen risk analizleri yapar (**6331 İSG kanunu 2012**). Bu analizler genel olarak fiziksel, kimyasal, biyolojik, ergonomik, teknik kapsam ile ilgilidir. Fakat çalışanın hem psikolojisini hem de fizyolojisini etkileyebilecek risk analizleri yapılmamaktadır, ayrıca çalışma ve sosyal güvenlik bakanlığının bu konuda işverene önerdiği analiz formu da mevcut değildir. Bu çalışma ile işçinin özellikle vardiyalı çalışma düzeni ile ortaya çıkarılacak muhtemel depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin kontrol edilmesi açısından psiko-sosyal

risk analizinin yapılması gerektiği tekrar vurgulanacaktır. İşletme ve çalışan açısından; teknik önlemler, tıbbi önlemler ve idari önlemler vardiyalı çalışmanın yarattığı olumsuz etkilerden korunmak adına büyük bir öneme sahiptir **(Vatansever 2014)**.

İş sağlığı hemşirelerinin çalışanın sağlığını koruma, geliştirme ve iyileştirme kapsamında ruhsal sağlıkla ilgili risk değerlendirmelerini yapma, işyerinde stresi tolere baş edebilmek adına çalışanlara danışmanlık yapma gibi hizmetler, iş sağlığı hemşiresinin çalışanın yaşayabileceği depresyon, stres ve anksiyete ile baş etmedeki rolünü açıkça ortaya koymaktadır. Yapılan çalışma ile gece çalışmasının insan sağlığına olan olumsuz etkisini araştırmak adına vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin depresyon, anksiyete ve stres durumları ile etkileyen faktörler karşılaştırılacaktır. Böylece bu problemin ortadan kaldırılması adına mücadele etmesi gereken işverene, çalışan sağlığının korunma, iyileştirme ve geliştirilmesinde önemli bir yeri olan iş sağlığı hemşirelerine katkı sağlanacaktır.

1.3.Araştırma Soruları

Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin depresyon düzeyleri nasıldır?

Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin anksiyete düzeyleri nasıldır?

Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin stres düzeyleri nasıldır?

Vardiya sisteminin işçilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisi var mıdır?

Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin depresyon düzeylerini etkileyen faktörler nelerdir ?

Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin anksiyete düzeylerini etkileyen faktörler nelerdir ?

Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin stres düzeylerini etkileyen faktörler nelerdir?

1.4.Sayıtlılar

Bu çalışma aşağıdaki varsayımlara dayanmaktadır;

- Belirtilen koşullar ve sınırlar içinde seçilen örneklemin evreni temsil yeterliliğine sahip olduğu düşünülmektedir.
- Araştırmaya katılan kişilerin sorulara verdikleri cevapların onların gerçek duygu ve düşüncelerini yansıttığı varsayılacaktır.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

İzmir'in organize sanayi bölgelerindeki tüm fabrikalara zamansal ve ekonomik açıdan ulaşmanın zor olması, fabrika yönetimlerinin çalışanlarından veri toplama sürecinde izin konusunda zorluk çıkarması, işçilerin çalışmaya katılma açısından gönüllülük göstermeyip yeterli zaman ayırmaması nedeniyle örneklem profilinde üretim odaklı çalışan işçilere öncelik verilmesi araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

1.6. Tanımlar

Anksiyete:Anksiyete kavramı Latince “tıkanma, boğulma” anlamı veren “angere” kökünden türetilmiş olup hoş etki bırakmayan bir çok bedensel duyuların eşlik ettiği, yaygın ve çoğu kez nedensiz bir kaygı duygusudur(**Pıçakçiefte 2010**).

Depresyon:Uyaranlara karşı duyarlılığın, eylem gücünün,kendine güvenin azalıp, karamsarlığın güçlenmesi durum olarak tanımlanan aynı zamanda isteksizlik, zevk alamama, enerji, özgüven, öz saygıda azalma ve uykusuzluk gibi belirtiler meydana getiren ruhsal bozukluktur (**Hemşirelik terimleri sözlüğü 2016;Sarıcı 2018;)**

Sirkadyen ritim: Anterior hipotalamusun suprakiazmatik çekirdeğinde (SCN) yer alan bir 'pacemaker' ile kontrol edilip vücut fonksiyonlarının günlük olarak ayarlanmasını sağlayan sirkadiyen ritim, Circa (yaklaşık, yaklaşık) ve “Diem” (Day) kelimelerin birleşiminden oluşur. Bu ifade her 24 saatte bir periyodik olarak tekrarlanan biyolojik olaylar için kullanılmaktadır(**Fındıklı 2013**).

Stres: Fizyolojik ve psikolojik nedenlerden kaynaklanan organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesiyle denge durumunu bozan, organizmada sıkıntı, gerginlik, yorgunluk, dikkat dağınıklığı ve çöküntü şeklinde ortaya çıkan rahatsızlık

durumunu ifade eden stres sözcüğü Latince kökenli olup “estRICTIA” dangelmektedir. Stres kelimesi iki farklı anlam ifade etmektedir. İlk olarak insanın tehlikeli bir durum içinde bulunduğu şartlara göre dengesinin bozulması, diğeri ise bozulan bu dengenin sebep olacağı fiziksel, psiko sosyal içerikli tüm etmenlerin ortaya çıkmasıdır(**Hemşirelik terimleri sözlüğü 2016;Aytaç 2010**).

Vardiyalı çalışma: ILO’ya göre vardiyalı çalışma; bir kuruluşun gece,gündüz çalışması için çalışanların zaman konusunda örgütlenip işi başarılı bir şekilde birbirlerine devretmesidir(**ILO 2004**).Klasik çalışma saatleri olan 08:00-17:00 saatleri haftanın beş günü (pazartesi-Cuma) uygulanmaktayken bu saatlerin dışın 24 saatlik zaman periyodunu en az 8 saatlik dilimlere ayrılıp normal başlangıç ve bitiş saatleriyle çalışılan düzen vardiyalı çalışma olarak tanımlanmaktadır(**Bacak ve ark.2014;Wright 2013**).

Vardiyasız çalışma (Sabit vardiya=Gündüz Çalışması):Klasik haftalık çalışma saatleri olarak kabul edilen Pazartesi’den Cuma’ya gündüz saatlerinde sabah 08.00 ile öğleden sonra 17.00 saatleri arasındaki zaman dilimi kapsayan çalışma zamanıdır(**Güner ve ark.2017;Yıldız ve ark.2012**).

Vardiyalı çalışma bozukluğu:Yakın bir dönemde , “vardiyalı çalışma bozukluğu” olarak adlandırılan bir sendrom, aşağıdaki semptomların varlığı ile tanımlanmıştır. Bunlar; uyku / uyanıklık dengesizliği uykusuzluk, aşırı gündüz uykululuğu, yorgunluk ve sirkadiyen ritminde değişiklik olarak ifade edilir(**Ferri ve ark.2016**).

1.7.Hipotezler

1-H1: Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin depresyon puanları arasında fark vardır.

2-H1: Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin anksiyete puanları arasında fark vardır.

3-H1: Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin stres puanları arasında fark vardır.

4-H1: Vardiya sisteminin işçilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerinde etkisi vardır.

5-H1: Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin depresyon puanını etkileyen faktörler arasında fark vardır.

6-H1: Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin anksiyete puanını etkileyen faktörler arasında fark vardır.

7-H1: Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin stres puanını etkileyen faktörler arasında fark vardır.

1.8.Araştırmanın Amacı

Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin depresyon, anksiyete ve stres durumları ile etkileyen faktörlerin karşılaştırılmasıdır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1.Vardiya Çalışma Düzenine Genel Bir Bakış

Çalışmak insan var olduğundan beri varlığını sürdürmektedir. Fakat günümüzde çalışma kavramı ciddi anlamda Sanayi Devriminden sonra kendinden söz etmektedir. Pek çok sektörde yoğun çalışma saatleri esnetilerek belli bir düzene sokulmuş durumdadır(**Güner ve ark. 2016; Koç 2017**).Kapitalist düzenle beraber artan işverenlerin talebi,sosyal ihtiyaçlar, teknolojik ilerleme ve rekabet piyasaları gündüz çalışmayı yeterli görmeyip gece de çalışılması konusunda bir düzen oluşturmuşlardır(**Bacak ve ark.2014; Saraçoğlu 2015**).

Dünya genelinde işgücünün yaklaşık% 20'si iş vardiyalarını olağan saatler (07:00 - 18:00) dışındaki saat dilimlerinde düzenliyor(**Costa 2010**).Avrupa'ya baktığımız zaman, Avrupa Çalışma Koşulları Araştırmasına göre, işçilerin% 17'si AB genelinde vardiyalı çalışma düzeninde mesai harcamaktadır(**Lee ve ark.2017**).

Endüstrinin gelişmesi,artan rekabet ortamı ve işverenlerin üretimde devamlılık /verimlilik talebi sonucu klasik çalışma saatleri (08:00-17:00) değişmiş bunun yerine 24 saat süren çalışma düzeni getirilmiştir. Serbest Piyasa Ekonomisi en düşük maliyet ile en yüksek gelir durumunu elde etmek amacıyla üretim prosesinde köklü değişimler yapıp yukarda ifade edilen vardiya düzenine geçilmiştir.(**Saraçoğlu ve ark.2015; Yıldız ve ark 2012**).

Gece gündüz döngüsünde sürekli çalışmak belli başlı sağlık problemlerine yol açmaktadır. Bunları kalp hastalıkları, sindirim sistemi rahatsızlıkları, psikolojik problemler, onkolojik rahatsızlıklar, biyolojik döngünün bozulması sonucu sosyal hayatta sıkıntılar olarak ele alabiliriz. Ekonomik sıkıntılar ve sosyal durumlar, sağlık hizmeti, güvenlik görevlilerini , fabrika işçilerini ,ulaşım çalışanlarını..vb gece de çalışması konusunda zorlamaktadır.**Selvi ve ark.2010; Ferri 2016**).

2.2.Vardiyalı Çalışma Düzeninin Nedenleri

Farklılaşan sosyal durumlar, artan gelir seviyesi, işverenin tercih şekli, teknolojik ilerlemeler, rekabet çevresi gibi çeşitli sebeplerden ötürü gece çalışması tercih

edilmektedir (Selvi ve ark.2010; Costa 2010).Bu tercihlerin ekonomik, sosyal ve sosyo-politik nedenleri mevcuttur.

Ekonomik neden, üretimi artırıp birim maliyeti düşürme hedefidir. Sosyal nedenlerolarak tiyatro, sinema, matbaa, gıda gibi sosyal ihtiyaçların, sürekli ve ara vermeden çalışması nedeniyle ve birçok kamu kurumunda hizmet veren, emniyet, itfaiye, sağlık benzeri kamu hizmetlilerin de vardiyalı çalışması gereklidir. **Sosyo-Politik Nedenler** ise, büyüme ve gelişme süreci içinde olan ülkelerin, işsizliği azaltmak ve gelişmeyi sağlayabilmek için vardiyalar halinde çalışma düzeni oluştururlar(Koç 2017;Yüksel 2006).

2.3.Günümüz İş Dünyasında Vardiya Düzeninin Tanımı ve Çeşitleri

Çalışanlardan beklenen görevlere göre çalışma saatlerini düzenleyen bir dizi program düzenlenmiştir. Bunlar “*tam gün çalışma zamanlı programlar, kısmi çalışma zamanlı programlar, yoğunlaştırılmış çalışma zamanlı programlar, esnek çalışma zamanlı programlar ve vardiyalı çalışma zamanlı programla*” olarak kategorize edilmektedir (Yıldız ve ark.2012;Yüksel 2006).

Vardiyalı Çalışma Düzeninin Tanımı

ILO’ya göre vardiyalı çalışma; bir kuruluşun gece, gündüz çalışması için çalışanların zaman konusunda örgütlenip işi başarılı bir şekilde birbirlerine devretmesidir(ILO 2004).

Vardiyalı Çalışma Düzeninin Çeşitleri

Vardiyalı çalışmanın çeşitleri aşağıda yer almaktadır.

Değişmeyen (Sabit) Dönüşümlü Vardiya düzeni

Vardiyalar sürekli gündüz, öğleden sonra-gece ve gece-sabah olacakşekilde düzenlenmiştir. Acil bir durum dışında bu programın dışına çıkılmaz(Koç 2017;Songu 2007).

Dönüşümlü(değişen) Vardiya düzeni

Dönüştürülen vardiya düzeninde, işçiler gece, gündüz ve öğleden sonra olmak üzere bölünmüş ve sistem programlı hale getirilmiştir (Koç 2017,Bacak ve ark.2014 ,İLO 2004).

Ergonomik Vardiya Sistemi (EVS)

İlk olarak Bursa Emniyet Müdürlüğü'nde “Ergonomik Vardiya Sistemi” (EVS) adında 2010(Kasım)- 2011(ağustos) tarihleri arasında 10 ay süren pilot bir çalışma ile polislerin 8 saat çalışıp 24 saat dinlenmelerine olanak veren çalışma sistemi denenmiştir(Uzunbacak 2017).

İcap Nöbeti: İcapçılık Yükümlülüğü

Telefonla çağrı üzerine çalışma sağlık çalışanları için tüm dünyada belli ölçüde kullanılmaktadır. Türkiye’de ise bu çalışma biçiminin sorun haline gelmesi sürdürülemez biçimde, haftanın 7 günü ve 24 saate kadar süren çalışmayı dayatarak uygulanmasından kaynaklanmaktadır. İcap nöbeti olarak adlandırılan telefonla çağrı üzerine çalışma (oncall) tüm dünyada belli ölçülerde uygulanan bir yaklaşımdır. İcap nöbetlerinin mesai saatleri dışında gün boyunca tutulması (day float) sözkonusu olabildiği gibi, mesai saatleri dışında bölünerek (örneğin 17.00-24.00 arasında ve 24.00-08.00 arasında) tutulması da (night float) sözkonusu olabilmektedir(TBB 2016)

2.4. Vardiya Çalışmasının Daha Çok Tercih Edildiği İş ve Meslekler

Globalleşen ve endüstrileşen dünya bir çok sektörde (tarım sektörü, telekomünikasyon işleri, sağlık hizmeti, güvenlik hizmeti, gıda üretimi, elektrik gücü, savunma sanayisi, yayıncılık ve ulaşım gibi) verimliliklerini ve hizmet potansiyelini artırmak için vardiyalı çalışma düzenine ihtiyaç duyar. İfade edilen söz konusu sebeplerden ötürü vardiyalı çalışmanın yapıldığı iş ve meslekler dalları aşağıda ifade edilmiştir.

1.Toplumsal hizmeti kapsayan elektrik, su, enerji, posta, iletişim, güvenlik, temizlik işleri,

2.Devamlı üretim yapan endüstriler: madencilik, petrol rafinerileri, fırın gibi,

3.Zorunlu Sağlık hizmetleri: hastane, ambulans, eczane, laboratuvar gibi,

- 4.Gıda üretimi ve işleme : çiftçilik, balıkçılık, yoğurt, peynir yapımı gibi,
- 5.Ulaşım araçları : otobüs, tren, gemi, havayolu,
- 6.Konaklama hizmeti: otel, lokanta,
- 7.Medya iletişim araçları: gazete, radyo, televizyon,
- 8.AVM'ler,Eğlence mekanlarıdır **(Yıldız ve ark.2012).**

2.5.Vardiyalı Çalışmanın Düzenlenmesi

Vardiyalı çalışma düzeni 8'er saat olacak şekilde düzenlenebileceği gibi sabah başlayıp geceye kadar sürebilecek ikili vardiya olarak da gerçekleştirilir. Genel olarak uygulanan vardiya düzeninde değişimler yavaştır. Bir hafta gece bir hafta akşam,bir hafta gündüz şeklinde değiştirilir. “*Vardiyalı çalışma süresi programları sürekli olmayan sistem, yarı sürekli sistem ve sürekli sistem gibi alt başlıklara ayrılmaktadır*” **(Yıldız ve ark. 2012;Koç 2017).**

Süreksiz sistem;24 saatten az çalışıp resmi tatillerde uygulanmayan bu sistem çift vardiya düzeni olarak da anılmaktadır. Söz konusu sistemde 16 saat çalışılıp genellikle sabah-akşam veya sabah- gece olacak şekilde bir düzen vardır. Yönetim ile ilgili sıkıntıların en az olduğu sistem olup uygulanmasında yaşanan güçlük azdır. Yarı sürekli sistem;24 saat aktif olan bu sistem hafta sonu ve resmi tatillerde çalışılmamaktadır. Bu sistemde üç vardiya ve üç işçi grubu vardır. Bu üç grup sabit veya değişebilecek şekilde sabah, akşam ve gece vardiyasında çalışmaktadır. Sürekli Sistem; adından da anlaşılacağı üzere haftanın 7 günü 24 saat, resmi bayram ve tatiller dahil aralıksız çalışılan bir sistemdir. En az dört işçi grubu, daha çok dört ya da yedi grup sabit ya da dönüşümlü olarak çalışmaktadır. Ekiplerin farklı zamanlarda dinlenmektedir**(Yıldız ve ark.2012;Koç 2017).**

2.6.Yakın Tarihte Vardiyalı Çalışma Düzeninin ve Çalışma Saatlerinin Düzenlenmesi

Vardiyalı sistemin tarihçesi, Romalılara kadar dayanmaktadır. Fakat daha çok Sanayi Devriminden sonra uygulanmıştır. Sanayi Devriminden günümüze kadar çalışma vakitleri giderek kısalmış, üretimde devamlılık için günün farklı öğünlerinde çalışma ve vardiya sistemi gibi uygulamalar ortaya çıkmıştır.

Çalışma saatlerinin azaltılması için ilk olarak İngilterede fabrika işçilerin çalışma şartlarının düzeltilmesine yönelik 1883 yılında “*Facory Act*” yasası çıkarılmıştır. Bu yasaya göre çalışma saatleri 05:30-20:30 olmak zorunda ayrıca 13-18 yaşa arasındaki çocuklar 12 saatten çok çalıştırılmaz. Uluslararası alanda ise 1990’lı yıllarda değişik düzenlemeler uygulanmıştır. 1990’lı yılların başlarında ‘*Uluslararası Çalışma Örgütü (International Labor Organization) (ILO)*’ direktifiyle işçilerin çalışma koşulları ve vardiya saatleri ile ilgili “Avrupa Çalışma Saatleri Standartları” ortaya konulmuştur(Yıldız ve ark.2012;Koç 2017).

1984 yılında Türkiye’de haftalık çalışma saati 48 iken şimdilerde ise 45 saattir. “*Beşinci Avrupa Çalışma Koşulları Araştırması (BAÇKA)*”, Avrupa’da 1991 yılından günümüze çalışma koşullarındaki değişiklikler değerlendirilmiştir. BAÇKA’ya göre 1991’de bu yana ortalama çalışma saatleri azalmıştır.1991 yılında AB-12 devletlerinde haftalık çalışma saati 40.5 iken 2010’da 36.4 olmuştur. Son olarak AB-27 ülkelerinde ortalama 37.5 saat olduğu görülmüştür(Selvi ve ark.2010).

2.7.Vardiyalı Çalışma Düzeninin Neden Olduğu Sağlık Sorunları

Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) yapmış olduğu açıklamaya göre sağlık; fiziksel, ruhsal ve sosyal yönlerden tam bir iyilik hali olması gerektiği kabul edilmektedir. Bireyin sağlıklı olması için sadece fiziki olarak değil; hem ruhsal hem de sosyal yönlerden de tam bir iyilik hali olması gerekir (WHO 2006).

Halk sağlığı gözüyle değerlendirildiğinde vardiyalı çalışma önemli sağlık problemlerine neden olabilecek bir çalışma programıdır (Yıldız ve ark.2012;Angerer 2017). Depresyon ve aksiyete benzeri ruhsal sorunlar,çalışma saatlerinin bireyin sirkadyen ritimle ters düştüğü zamanlarda ortaya çıkma ihtimali yüksektir. Örneğin çalışanın sirkadyen ritmi uyku döngüsüne geçildiği zaman o kişinin gece çalışması bu ritmi bozar ve bu dengesizdurumlar psikopatolojileri meydana getirme konusunda önayak olmaktadır (Selvi 2010; Lee 2016).

Yakın bir dönemde , “vardiyalı çalışma bozukluğu” olarak adlandırılan bir sendrom, aşağıdaki semptomların varlığı ile tanımlanmıştır. Bunlar; uyku / uyanıklık dengesizliği uykusuzluk, aşırı gündüz uykululuğu, yorgunluk ve sirkadiyen ritminde değişiklik olarak ifade edilebilir. Ayrıca yapılan kesitsel çalışmalarda % 24.4’ten%

44.3'e kadar değişen vardiyalı çalışma bozukluğu oranları görülmektedir(**Ferri ve ark.2016**).

İşçilerin alışma koşullarından kaynaklanan streslere verdikleri tepkiler, duygusal açıdan huzursuzluk durumu, gerginlik hali, kaygı, artan öfke durumu , yoğun depresif duygular (kişinin kendini değersiz hissetmesi gibi), duygu durumunda dengesizlikler ve sosyal yaşamda adaptasyon problemi, aşırı uykululuk hali, yorgunluk, hafıza ve konsantrasyon bozuklukları, tükenmişlik hissi olarak ifade edebiliriz. Bu tepkiler doğal olarak insan sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu olumsuzluklar fizyolojik açıdan ağrılara, alerjik durumlara, sindir problemlerine, kalp ve beyindeki damarsal problemlerine, tansiyon ve diyabet gibi kronik rahatsızlıklara, bağışıklık problemlerine sebep olur. Davranışsal açıdan alkol ve madde bağımlılığına zemin hazırlar (**alık ve ark.2015; Costa 2010;Wright 2013**).

2.8.Vardiyalı İş Toleransının Tanımı

Vardiyalı alışma toleransı tanımı ilk olarak Andlauer ve ark. ve bir bireyin, olumsuz sonuçlara yol açmadan vardiya çalışmasına uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanmıştır. Daha yakın zamanlarda bu, vardiyalı iş toleransına aracılık ettiği düşünülen psikolojik ve sosyal sorunları da içerecek şekilde daha da genişletildi.Sonuç olarak vardiyalı çalışma toleransının, bir dizi faktörü içeren ve hem fizyolojik hem de psikolojik olarak belirlenen karmaşık bir fenomen olduğu genel olarak kabul edilmektedir (**Ritonja ve ark.2019**).

Yeni bir keşif çalışması, vardiyalı çalışma toleransının daha geniş bir tanımının kullanılmasını desteklemektedir. Bu alışmada, Norveç hemşireleri üzerinde yapılan temel bileşen analizi (n = 1,529), vardiyalı çalışma toleransı ile ilişkili iki ana faktör tanımlamıştır; psikolojik sağlık veya sıhhat (Bu faktör uykusuzluk, zihinsel sağlık ve refah, yorgunluk ve endişe ölçütlerine dayanmaktadır) ve fiziksel sağlıktır (doğrulanmış genel sağlık anketleri tarafından belirlenen fiziksel sağlık önlemleri dahildir)(**Saksvik-Lehouillier 2015**).Bu, ilk defa vardiyalı çalışma toleransı tanımının, büyük bir örneklem büyüklüğü üzerinden teorik değil, ampirik bir yaklaşım kullanarak kavramsallaştırılmasıdır.Ele alınması gereken bu tanımın sınırlamaları olsa da, bu bulgu vardiyalı çalışma toleransının bireysel fiziksel,

psikolojik, sosyal ve davranışsal farklılıkları birleştiren çok faktörlü bir yapı olduğu görüşünü garanti eder (Rıtonja ve ark.2019).

Vardiyalı İş Toleransında Bireysel Farklılıklar

Yaş, cinsiyet, uykusuzluğa karşı kişisel dirençsizlik, sirkadiyen ritimler, psikolojik belirleyiciler, sosyal ve davranışsal belirleyiciler, mesleki iş programı ve talepler; yapılan araştırmalar sonucu vardiyalı iş toleransının bireysel farklılıkları olarak kabul edilmektedir (Rıtonja ve ark.2019).

2.9.Vardiyalı ve Vardiyasız Çalışan İşçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Durumlarını Etkileyen Faktörler

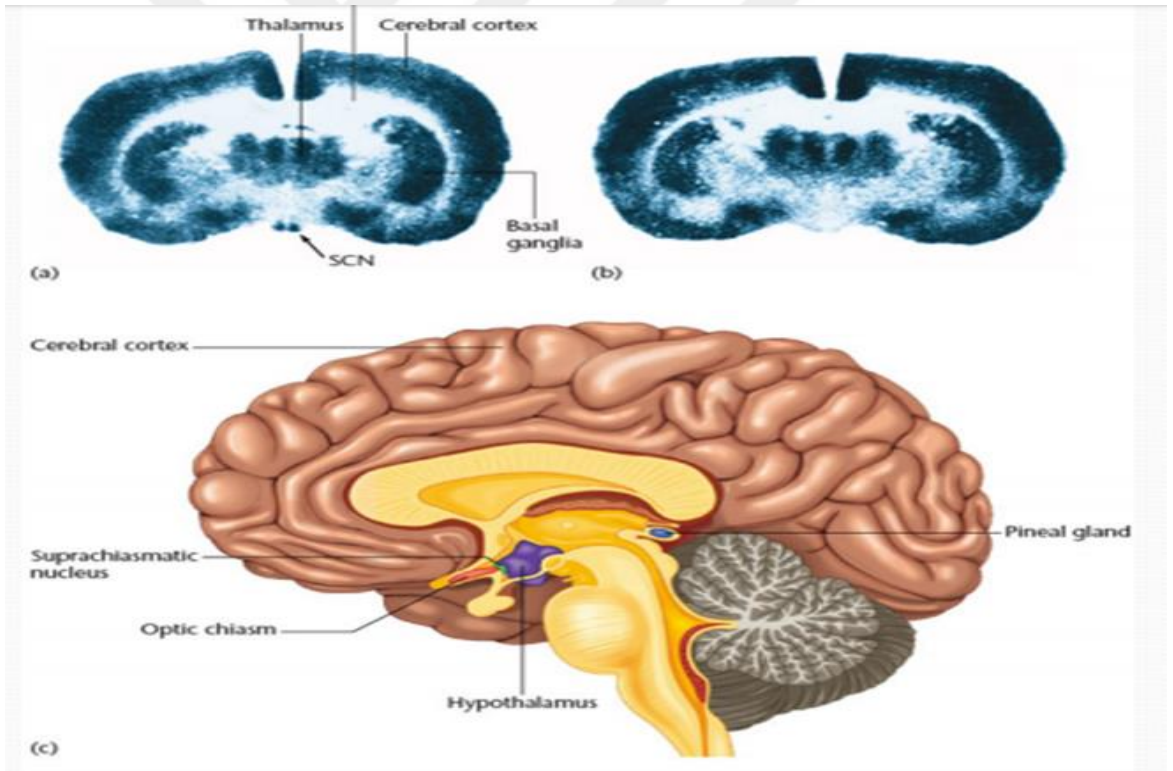
Aşağıda vardiyalı ve vardiyasız çalışma düzeninin meydana getirdiği psikolojik problemleri etkileyen faktörler sıralanmıştır.

1. Sirkadiyen ritmin bozulmasına bağlı kaliteli uyku yoksunluğu(Thorpy 2012;Fıskın ve ark.2013).
2. Gece yarısından itibaren salgınan melatonin hormonundan yeteri kadar faydalanamama (THD 2008; Vogel; Touitou 2017).
3. Toplam çalışılan vardiyalı çalışma süresi(Sartang ve ark.2017).
4. Gece vardiyasına bağlı beslenme düzeninin bozulması(Bacak ve Kazancı 2014;Navruz 2015).
5. İş memnuniyetsizliği(Maharaj ve ark.2019).
6. İlerleyen yaş(Sartang ve ark.2017).
7. İş dışı sosyal ortamdan uzaklaşma(Selvi ve ark 2010;Saraçoğlu ve ark 2015).
8. Vardiya çalışma saatlerindeki uyumsuzluğa bağlı aile ilişkilerinde bozukluk tur (Fursman ve ark.2009;Uğurlu 2014).

2.10.Vardiyalı Çalışmanın Sirkadiyen Ritim ve Hormonal Döngüye Etkisi

Günlük yaşamda etkisi altında kalınan ultradian, sirkadian, infradian ve sirkannual ritimler olarak belirtilen başlıca birkaç ritim bulunmaktadır. Günde birden fazla döngüsü olan ritimlere ultradian, yaklaşık bir yıllık ritimlere sirkannual ve bir günden fazla devam eden , örneğin haftalar ya da aylar süren ritimlere infradian ritimler denilmektedir. Sirkadian ritimler ise Latince yaklaşık anlamına gelen "circa" ve gün anlamına gelen "dies" kelimelerinin birleşmesiyle oluşan ve yaklaşık bir gün süren ritimlerdir.

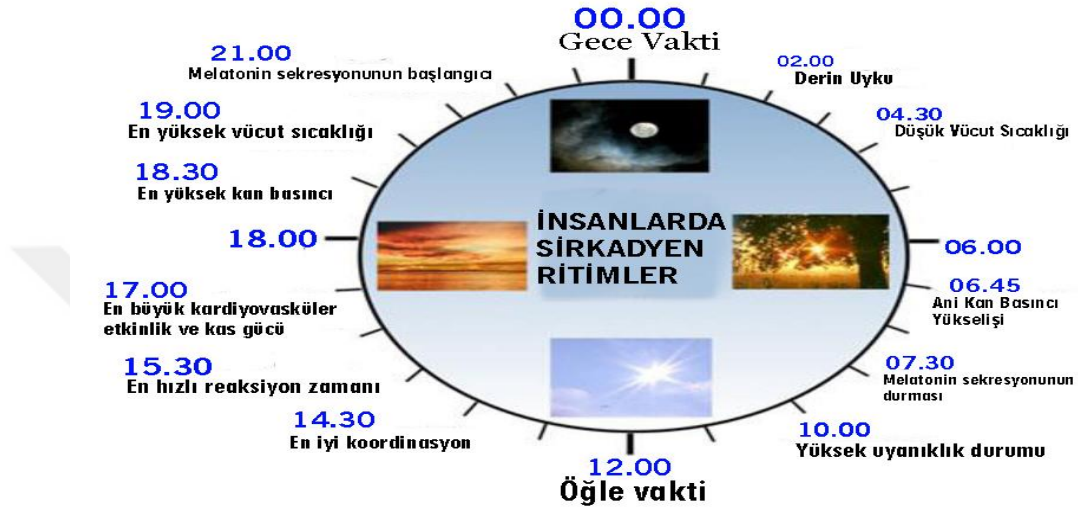
Bun ritimlerden en önemlisi sirkadian ritimdir. Beyinde ön hipotalamusta bulunan suprakiazmatik çekirdek (SCN) tarafından kontrol edilen bu ritim, biyolojik saat olarak da adlandırılır ve bu saat döngüsü ayrıca organizmanın çevreye uyumlu olmasını sağlar ve uyku-uyanıklık döngüsünün ayarlanmasından da sorumludur(Uğurlu 2014;Fındıklı 2013).SCN'nin biyolojik ritmi düzenlemesindeki en önemli dış etkenden biri ışıktır. Retinaya ışık geldiğinde bu bilgi retinohipotalamik yol ile suprakiazmatik çekirdek boyunca aktarılır ve kişinin günlük ritimleri doğayla uyumlu olur (Vogel2012).Gündüz çalışması, hem toplumun saat döngüsüyle hem de biyolojik saat döngüsüyle uyumludur.Vardiyalı çalışma” yaşamı ise her iki saat düzeniyle de çatışmaktadır(Gök 2017). Beyinde dahil olmak üzere her organın ait sirkadiyen ritimleri olup, internal bir pacemaker tarafından senkronize olurlar(Fındıklı 2013, <https://sinirbilim.org/biyolojik-ritim/>) (Şekil 1).



Şekil 1. Suprakiazmatik nukleusun bulunduğu beyin bölgesi

Sirkadiyen Ritmi Belirleyen Biyolojik Süreçler

Bazı biyolojik süreçler sirkadiyen ritmin sayesinde gerçekleşmektedir.”*Uyku uyanıklık periyodu , bronşial kas aktivitesi, beslenme hücre döngüsü, vücut ısı, vücut metabolizma hızı, idrar çıkışı, nabız*” gibi değişimler biyolojik süreçler olarak değerlendirilir(<https://sinirbilim.org/biyolojik-ritim/>;Fındıklı 2013



Şekil 2: İnsanda sirkadiyen ritim sayesinde değişen durumlar

Kaynak: Fındıklı E. Sirkadiyen Ritim Boyutları ve duygu durum bozuklukları. KSU Tıp Fakültesi Psikiyatri AD.49.UPK Eylül 2013 İzmir

Sirkadiyen ritmin bozulması durumunda meydana gelen problemler

Melatonin hormonu biyolojik ritmin (uyku-uaynıklık siklusu) temel kaynağı olup 23.00-06.00 saatleri arasında ve karanlık bir ortamda epifiz bezi tarafından salgılanır. Göz karanlığı algıladığında ve melatonin salınımı artar , gece boyu devam eder ve sabaha doğru azalır. Böylece uyku faslı sona erer ve uyanıklık başlar Ayrıca uyku sırasında salgılanan melatonin hormonu bağışıklık sistemini güçlendirip stresle baş etmesine yardım eder(THD 2008; Vogel; Touitou 2017).

Kanser türlerinde ve Alzheimer gibi hastalıklara karşı koruyucudur. Ayrıca melatonin hormonunun yetersizliğinde, osteoporoz, yeme alışkanlıklarındaki dengesizlikler, erken menopoz, romatoid artrit, depresyon, uykusuzluk gibi sorunlar meydana geldiği yol bilinmektedir(THD 2008;Pjipe 2014;Bacak 2010).

2.11.Vardiya Çalışması ve Uyku Problemleri

Uyku tüm canlılar için hayati fonksiyonlara sahiptir. Enerji korunumu, sinir sisteminde meydana getirdiği onarım/gelişim uyku sayesinde olmaktadır. Ayrıca otomatik işlevleri, davranışları, bilişsel süreçleri,hücre içi mekanizmaları etkileyen bir çok önemli etkisi vardır. Uyku sırasında yaşamsal enerji depolanır, dokular onarılır, yaşlanma gecikir.(Uğurlu 2014;Güner 2017).

Vardiyalı Çalışma Bozukluğu

Vardiyalı çalışanlarda uyku bozukluğunun sık görülmesi, kendi kendine bir uyku bozukluğu önerisine yol açmıştır: Uyku bozukluklarının Uluslararası Sınıflaması, ayrı bir kategori olarak (Amerikan Uyku Tıbbı Akademisi (AUTA) 2005) Vardiya çalışma uyku bozukluğunu (SWSD) tanımlamaktadır. Bu tanım uyku-uyanıklık döngüsünün bozulmasıyla karakterizedir. Bu yapı, düzensiz çalışma programlarına katılan, özellikle gece vardiyasında çalışan kişilerde görülen değişimleri ifade eder ve böylece normal sirkadiyen organizma ile uyuşmayan bir tarzda uyku bozukluğudur (Vogel 2012).Vardiyalı çalışma bozukluğunun olumsuz etkisi aşırı uykululuk ve / veya uyku bozuklukları ile karakterizedir (Touitou 2017;Vogel 2012).

Sirkadiyen Ritim Dengesizliğine Bağlı Uyku Bozuklukları

Sirkadiyen ritim uyku bozuklukları (SRUB), çevreye ve sosyal şartlara uyumlu olan uyku-uyanıklık siklusunun bozulduğu klinik tablo olarak tanımlanır(Akıncı 2016). Uyku Bozukluklarının Uluslararası Sınıflandırması, versiyon 2'ye (ICSD-2) göre, Circadian Ritim Uyku Bozukluklarında Sircadian ritim uyku bozukluğu-vardiyalı çalışma tipi ICD-9 kodu 327,36 ve ICD-10-CM kodu ise G47.26'dır (Thorpy 2012).

Bu bozuklukların ana özelliği, kişinin uyku düzeni ile sosyal norm olarak istenen veya kabul edilen örüntü arasında paralellik olmama durumudur. Uyanma bölümleri uygunsuz zamanlarda ortaya çıkan uyku ataklarının bir sonucu olarak istenmeyen zamanlarda ortaya çıkabilir ve bu nedenle hasta uykusuzluk veya aşırı uykusuzluktan şikayet edebilir (Thorpy 2012).Vardiyalı çalışma tipi uyku bozukluğu ; uykusuzluk ya da olağan uyku döneminde planlanan çalışma saatlerine göre meydana gelen aşırı uykululuk şikayetleriyle karakterizedir(Thorpy 2012).

2.12.Vardiyalı Çalışma ve Sindirim Sistemi Sorunları

Vardiyalı çalışan işçilerde özellikle gece vardiyası çalışanlarında beslenme problemleri ve dengesizlikleri daha sık meydana gelmektedir. İştahsızlık sorunu, mide yanması, gaz sıkışması, diyete, konsipasyon ve hazımsızlık gibi sorunlar yaşanılmaktadır’’(Bacak ve Kazancı 2014; Vogel 2012). Gece çalışan işçilerde öğün sayısında azalma olmakla beraber atıştırmalar artmaktadır. İşyerinde beğenilen yemeklerin olmaması , zaman kısıtlılığı ve gece öğününde azalan yemek isteği istek bu tarz rahatsızlıklara neden olur(Atkinson ve ark. 2008).

2.13.Vardiyalı Çalışma ve Kanseri Gerçeği

Melatonin hormonu insanlara faydası büyük olan çok değerli bir hormondur. Bu faydalar arasında tümör gelişimini azaltmak, immün sisteme doğrudan destek olma ve bakteriyel-viral kökenli enfeksiyonlarda iyileştirici etki yapma gibi faydalar kanser gelişimini engelleme açısından hayati öneme sahiptir. Bu yüzden gece çalışanların kanser riski daha fazladır.(Bacak 2014;Costa 2010). Geceleri ışığın melatonin sekresyonunu baskılamasını, sirkadiyen ritim bozulmasını (saat vardiyalarının faz kayması ve desynchronizasyonu), bağışıklık fonksiyonunun depresyonunu, D vitamini üretiminin azalmasını, sağlıksız yaşam tarzı değişikliklerini ve uzun süreli uyku bozukluğunu ve yoksunluğunu içerir. Bu etkiler, hormonal, immünolojik ve metabolik parametrelerde, kanser gibi olumsuz sağlık etkilerinin gelişmesiyle ilişkili olabilecek doğrudan ve dolaylı değişikliklere yol açabilir (Pjipe 2014).

Deng ve ark. (2018) yaptığı derlemede vardiyalı çalışmanın ve SWSD'nin hipogonadizm, erkek infertilitesi, alt üriner sistem semptomları ve ürogenital kanserler üzerindeki etkilerine ilişkin literatürü sistematik olarak gözden geçirmek amacıyla yaptığı çalışmada erkeklerde Testis kanseri, Benign prostat hiperplazisi, Erektile Disfonksiyon,Hipogonadizm,Düşük testosteron seviyesi gibi problemlerin de meydana geldiğine dair çalışmalara rastlamıştır (Deng ve ark. 2018).Vardiyalı çalışmanın mesane kanseri üzerindeki etkisini özel olarak değerlendiren bir çalışmada , gece vardiyasında çalışan kanadalı erkeklerde mesane kanseri riskini çarpıcı şekilde artırmıştır..Önemli olarak, bu çalışma aşağıdaki potansiyel yanıtıcı

etkenler kontrol edilmiştir çünkü sigara, kahve alımı, mesane kanseri gelişimi için önemli bir risk faktörü olduğu bilinmektedir(Parent 2012).

2.14.Vardiyalı Çalışma ve Kardivasküler Sorunlar

Gece çalışması beslenme ve uyku gibi temel fizyolojik ihtiyaçların sahip olması gereken düzeni bozu kalpte damarsal problemler yaşanmasına neden olur. Ayrıca bozulan hormon dengesi de bu problemlerin yaşanmasına da ciddi etkileri vardır(Mosendane ve ark.2008).

Epidemiyolojik çalışmalar vardiya çalışmasının artmış kardiyovasküler hastalık (KVH), özellikle miyokard enfarktüsü ve koroner olaylarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Vardiyalı çalışanlar ayrıca, inme mortalitesi ile ilgili karışık bulgular olan, ölçülen kardiyovasküler risk faktörlerine atfedilenden daha fazla inme riskine sahip olabilirler (Li 2016).

Vardiyalı çalışmanın etkileri sonucu hipertansiyon, sol ventrikül hipertrofisi, koroner kalp hastalığı ve miyokard enfarktüsü daha sık görülür ve gece vardiyalı çalışanlarda gündüz çalışanlarına göre daha şiddetlidir. Bu sorunlar yerinden edilmiş çalışma saatleri ile biyolojik saatin çıkışı arasında meydana gelen çatışmanın sonucudur(Mosendane ve ark.2008).

2.15.Vardiyalı çalışma ve metabolik problemler

Metabolik sendromlar (abdominal obezite, artmış trigliseritler, azalmış HDL-kolesterol, yüksek tansiyon, artan açlık glikozu), günümüzde tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar ile ilişkilerinde en önemli halk sağlığı problemleri arasındadır. Sirkadiyen ritimlerin uyumsuzluğu, uyku ve sindirim bozukluklarının, günlük yaşam tarzındaki değişikliklerin (örn. Yemeklerin kalitesi ve zamanlaması, nibbling, dengesiz beslenme) ve iş stresi gibi faktörler bu problemlerin ortaya çıkışını hızlandırmaktadır.Diyabet riski ile ilgili olarak, bazı çalışmalarda vardiyalı çalışanlarda glukoz toleransı bozukluğu, gece insülin direncinin artması ve vardiyalı çalışma ile ilişkili olarak tip 2 diyabetin daha yüksek (neredeyse iki kat fazla) görülme sıklığı bildirilmiştir.Bu sıklık uzun yıllar vardiyalı çalışan bireylerde daha fazla görülmektedir (Costa 2010).

2.16.Vardiyalı Çalışma ve İş Kazaları

DSÖ iş kazalarını: “Önceden planlanmamış, çoğu zaman kişisel yaralanmalara, makinelerin, araç ve gereçlerin zarara uğramasına, üretimin bir süre durmasına yol açan bir olay” şeklinde tanımlarken ILO iş kazasını: “Planlanmamış ve beklenmeyen bir olay sonucunda sakatlanmaya ve zarara neden olan durumdur.” şeklinde tanımlamaktadır (Orhan 2018).Uyku yoksunluğu, yorgunluk duygusu ile ilişkili psikomotor güçte oluşan düşüş; hata ve kaza yapma ihtimalini yükselmektedir. Ancak bu konuda yapılan çalışmalar tartışmalıdır. Bazı çalışmalarda gece vardiyasında daha çok kaza yapıldığı belirlenirken, bazı çalışmalarda ise gündüz vardiyalarında daha çok kaza yapıldığı belirlenmiştir. Ancak gece vardiyasında daha ciddi kazalar meydana gelmektedir. Bu bir tesadüf olabilir ancak gerçekleşen son iki nükleer kaza Three-Mile Island Kazası(1979) ve Çernobil Kazası (1986) ayrıca kimyasal bir kaza olan Bhopal Felaketi (1984) gece saatlerinde başlamıştır (Costa1996).

Kelly ve Schneieder (1982), nükleer güç reaktörlerinde 12 saat çalışmanın kaza yapma riski bakımından 8 saat çalışmaya göre %70 daha riskli olduğunu bulmuştur (Costa 1996). 12 saatlik vardiyadan sonra yanlış ilaç uygulama ya da iğne batması gibi iş kazalarına maruz kalma riski 8 saatlik vardiyadan sonrakinin ortalama iki katı olduğu belirlenmiştir (Institute of Medicine 2004). Özellikle gece vardiyasının ikinci evresi (saat 00:00’dan sonrası) güvenliğin en riskli olduğu zamandır. Günün belirli zamanlarındaki görev performanslarının ölçüldüğü bir çalışmada en düşük temel vücut sıcaklığının seyrettiği sabah saatlerinde performansın seviyesi en düşük bulunmuştur. Yanlış ilaç uygulamaları hemşirelerde en sık görülen iş kazalarındandır ve dikkat düzeyiyle yakından ilişkilidir (Berger ve ark. 2005). Çalışma süresinin artmasının hatalı ilaç uygulama üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir(Topaloglu 2014).

Türkiye’de İş Sağlığı ve Güvenliği Algısı Araştırma Raporuna göre(2017) 2015 yılında meydana gelen iş kazaların %52 nitelik aranmayan mesleklerde,%9’u sanatkarlık ve ilgili çalışanlar ve %7’si hizmet sektöründe olmuştur. İş kazası sonucu ölenlerin %51’i (637) nitelik aranmayan mesleklerde çalışanlar, % 22’si (280) Tesis ve Makine Operatörleri ve Montajcılardır (Türkiye’de İş Sağlığı ve Güvenliği Algısı Araştırma Rapor 2017).

İş kazaları en sık sanayi-endüstri sektöründe, ikinci sıklıkta da sağlık kurumunda gerçekleşmektedir. Nitelik gerektirmeyen meslekler ve sağlık ile ilgili mesleklerde gece vardiyası uygulaması sürekli uygulanmaktadır. Bu durum iş kazaları açısından davetiye çıkarmaktadır **(Orhan 2018, Türkiye’de İş Sağlığı Ve Güvenliği Algısı Araştırma Rapor 2017).**

2.17.Vardiyalı Düzenin Psikolojik/Psikiyatrik Boyutu

2011'de Dünya Sağlık Örgütü (WHO) “Ruh sağlığı, her bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirdiği, yaşamın normal stresleriyle başa çıkabileceği, verimli bir şekilde çalışabileceği iyi bir sağlık durumu olarak tanımlamaktadır. Ruh sağlığı bozuklukları arasında; Depresyon, anksiyete ve stres büyük bir oran oluşturur **(Fışkın ve ark. 2013;Costa 2010;Lee ve ark.2017).** Gece çalışmasının ortaya çıkardığı psikolojik etkilerin başında depresif kişilik bozukluğu gelmektedir. Depresif kişilik; karamsar, zevk alamayan, görev sorumluluğu olmayan, özgüvensiz ve kronik olarak mutsuz bir kişilik tipini ifade etmektedir **(Saraç oğlu ve ark.2015;Angerer 2017).** Selvi ve arkadaşlarının psikiyatrik belirtilerle ilgili vardiyalı çalışanlarla gündüz çalışan hemşireleri, aracılığıyla karşılaştırmıştır. Gece vardiyasında çalışmanın somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlılık, anksiyete ve paranoid semptomlarla ilgili olarak daha yüksek puanlarla ilişkili olduğunu göstermiştir**(Selvi ve ark. 2010).**Gece çalışmak bireyi alışık olduğu yaşam ritminin dışına çıkararak merkezi sinir sisteminin sağladığı hormonal dengeyi bozmakta ve stres oluşumuna yol açmaktadır. Uzun süren kronik stres kaygıyı artırıp çalışanı depresif ruh durumuna koymaktadır **(Saraçoğlu ve ark.2015).**

2.18.Depresyon

Depresyon, bireyin hayattan zevk almasını olumsuz yönde etkileyen, insanı mutsuzluğa sürükleyen, bireyin kendisini sorgulamasına ve ağır bir şekilde eleştirmesine yol açan, bireyin yaşama isteğini azaltan bir hastalık türüdür **(Öyane ve ark.2013;Angerer ve ark.2017;The Anxiety and Depression Association of America).** Depresyon 1990’da Dünya’da en yaygın görülen dördüncü rahatsızlık iken, 2020 yılında Dünya’da en yaygın olarak görülen ikinci rahatsızlık olması beklenmektedir” Çalışanlar arasında ise en sık görülen üçüncü (%9,1) rahatsızlıktır **(Yılmaz 2017).**

Depresyon Risk Faktörleri

Depresyonun risk faktörleri arasında birçok değişken yer almasına karşın yüksek etkiye sahip olan ve ön plana çıkan unsurlar şunlardır: bireyin cinsiyeti,bireyin yaşı,bireyin ırkı ve etnik grubu,bireyin medeni durumu,bireyin aile yapısı,bireyin çocukluk döneminde yaşadıkları,bireyin karakteristik özellikleri,bireyin yaşadıkları ve hayatındaki stres faktörleri,bireyin sosyoekonomik durumu,bireyin iş durumu,bireyin maruz kaldığı puerperal etkenlerdir **(Sarica 2018;Çam ve ark 2015).**

Depresyonun Belirtileri

Köroğlu'nun 2014 yılında yayınlamış olduğu “Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı DSM V” adlı kitabı ile 2013 yılında ortaya koymuş olduğu “DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı” adlı kitapta depresyon belirtileri;

Moral ve motivasyon ile ilgili belirtilerde; üzgünlük, kederli hissetme veya normalde zevk aldığı şeylere karşı ilgisini kaybetme,

Fizyolojik belirtilerde; çok uyuma, hiç uyuyamama,enerji kaybı yaşama, iştah kaybı ya da iştah artışı, konsantrasyon problemleri,

Öz benlik ile ilgili belirtilerde; yaşama karar vermede güçlükler yaşama, kendini değersiz hissetme, kendini suçlama,kişisel bakımda azalma,

Yaşamsal direnç ile ilgili belirtilerde; intihara meyilli olma, ölüm düşüncesine sahip olma, gündelik hayatını sürdürmekte güçlük çekme, ağır depresyonda olma, halüsinasyon görme şeklinde yaşanabilir**(Köroğlu, 2014).**

2.19.Anksiyete Kavramı

İnsanın hayatının her evresinde yaşayabileceği anksiyete duygu ve yaşantısı; çeşitli fizyolojik reaksiyonları olan endişe ve sıkıntı duygusu olarak tanımlanabilir. Hafif ve orta düzeydeki anksiyete bireyin gelişmesini, olgunlaşmasını ve bir amaca doğru çaba göstermesini sağlar. Şiddeti belirli bir düzeyin üzerine çıkarsa, bireyin duygu durumunu ve ruhsal yaşantısını bozup paniğe yol açabilir **(Çam ve ark.2014;Öyane 2013).**

Korku Kavramı ve Anksiyete

Korku bir tehlike varlığında ortaya çıkan ,gerilim, kalp atışlarında yükleme, güçlü bir şekilde kaçma eylemi yaratan hoş olmayan ciddi bir uyarılma ve heyecan duygusudur. Korkuda bir kriz yaratan bir neden varken anksiyete de ise nedeni tam olarak belli olmayan bilinç dışı bir durum vardır(**Çam ve ark.2014**).

Anksiyete Yaşayan Bireyde Gözlenen Belirtiler Genel Görünüm ve Dışa Vuran Davranış

Anksiyete yaşayan bireyde davranışsal olarak huzursuzluk,kaygı durumu,hareketlerde artma,çabuk kızma ve sinirlenme ,sabırsızlık gibi belirtiler varken fizyolojik belirtilerde kalp atımının artması,çarpıntı,kaslarda gerginlik,göz bebeklerinde genişleme,ağız kuruluğu ,solukluk,terleme vardır(**Çam ve ark.2014**).

2.20.Stres Kavramı

Tanım gereği stres, öngörülebilir biyokimyasal, fizyolojik ve davranışsal değişikliklerin eşlik ettiği rahatsız edici bir “duygusal deneyim” dir. Bazı stresler zaman zaman yararlı olabilir, bu da insanların sınavlara ya da iş sürelerine benzer durumlardan geçmelerine yardımcı olacak sürücü ve enerji sağlayan bir destek üretir. Bununla birlikte, aşırı stresin sağlık sonuçları olabilir ve bağışıklık, kardiyovasküler, nöroendokrin ve merkezi sinir sistemlerini olumsuz yönde etkileyebilir.(**Aytaç 2010;APA 2000**)

Stres, adete insan hayatının parçası olduğu günümüz dünyasında kişide yaşattığı belirtiler az olmamakla beraber kişiden kişiye de değişik belirtiler hissettirebilir. Bu belirtiler genel olarak ; uyku sorunları, iştah ve kiloda dengesizlik, konsantrasyon bozukluğu, huzursuz olma, iletişim problemi, çevreyle çatışma şeklinde yaşanmaktadır(**APA, 2000;Aytaç 2010**).

Stresin Nedenleri

Genel olarak değerlendirdiğimizde stresin nedenleri fiziksel ortam(hava kirliliği, gürültü ortam, radyasyon, titreşim sıcaklık düzeyi,toz..vb), iş şartları (ağır iş yükü, riskli işler, zaman baskısı, iletişim) ve psiko-sosyal (aile,sosyal ortam ve kişisel sorunlar) açıdan ele alabiliriz(**Aytaç 2010**).

Stresin Bireysel Ve Davranışsal Sonuçlar

Stres bireysel anlamda fizyolojik ve zihinsel-duygusal sorunlar yaratabilir. Fizyolojik açıdan *“kalpte atışının artması, çarpıntı, ateş basması, baş dönmesi, nefes darlığı, boğazda yutkunma güçlüğü, titreme, baş ağrısı, mide ve kaslarda gerginlik, hazımsızlık, yorgunluk, göğüs ağrısı, hipertansiyon, cinsel iktidarsızlık, saç ve kıl dökülmesi kireçlenme, migren ve kronik baş ağrılarına”* neden olur. Zihinsel ve duygusal açıdan güçsüzlük, endişe, sinirlilik, kötülük yaşama hissi, dikkatsizlik gibi sorunlar yaratır. Ayrıca insanların davranışlarını da etkileyen stres kişide içe kapanma, konuşmamazlık, düşkünlük, gevşemede zorluk, bağımlılık gibi davranış bozukluklarında da neden olur. **(Aytaç 2010).**

2.21. Vardiyalı Çalışma Düzeninin Sosyal Etkileri

Sosyal hayat ve aile ile ilgili etkinliklerin birçoğu akşam saatlerinde veya hafta sonlarında gerçekleştirildiğinden dolayı, vardiyalı çalışanların sosyal içerikli eğlence ve kültürel aktivitelere katılmaları veya arkadaş ilişkileri kurmaları ve geliştirmeleri zorlaşmaktadır. Budurum işçinin yalnızlık duygusunu yoğun bir şekilde hissetmesine meydan yaratır **(Selvi ve ark 2010)**. Sosyal aktivitelerin çoğunluğu gündüz çalışanlara göre planlandığından bu aktivitelerden yararlanma gece çalışan birey için zor hale gelmektedir. Bu durum gece vardiyasında çalışan bireyler için “sosyal ölüm” olarak nitelendirilmektedir **(Bacak ,2014)**.

2.22. Gece Çalışmasının İşçi ve Aile İlişkileri Üzerindeki Etkileri

Çocuklar ile geçirilebilecek az zaman, çocukların bakımı ihmal etmek, eş ile iletişimde problemler, tartışmaların fazlaşması, gündüzleri çalışanlara kıyasla daha yüksek boşanma düzeyi vardiyalı düzende çalışanların, aile yaşantısına meydana gelen sorunların bazılarıdır **(Selvi ve ark 2010; Yıldız ve ark.2012)**.

Selvi ve ark. 2010’nın yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre, *“ikili vardiyada çalışanların %45,8’i, üçlü vardiya çalışanların ise 72,4’ü vardiya çalışması nedeni ile sosyal yaşantılarının sık sık ya da sürekli etkilendiğini saptanmıştır. Araştırmanın bir diğer sonuçlarına göre; bütün işçilerin %27,3’ü, ikili vardiyada çalışanların %46,3’ü, üçlü vardiyada çalışanların ise %60,6’sı vardiyalı çalışma nedeniyle eşi ile*

ilişkilerinin etkilendiğini; %33,0'ı vardiyalı çalışma nedeniyle çocukları ile ilişkilerinin sürekli etkilendiğini ifade etmiştir".(Selvi ve ark 2010).

Taı ve ark. (2014) Tayvanda medeni durum ve vardiyalı çalışmanın aile işlevi üzerindeki etkileşimli etkisini değerlendirmeyi amaçladığı bir çalışmada, anket kullanılarak, 20-45 yaş arası 1.438 hemşire ile anket çalışması yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada kullanılan anketle, aile işlevini değerlendirmek için demografik veriler, çalışma durumu, vardiya çalışma programı ve Aile APGAR (Adaptasyon, Ortaklık, Büyüme, Sevgi ve Çözme) Ölçeği hakkında bilgelde edilmeye çalışılmıştır. Gündüz çalışan hemşireler vardiyalı hemşirelerle karşılaştırıldığında, gece ve rotasyon değiştiren hemşirelerin 1.53 ve 1.38 kat kötü aile işlevine sahip olma riski taşıdığı fark edilmiştir. Evli hemşireler, bekar hemşirelere kıyasla, kötü aile işlevine sahip olmada 0.44 kat risk saptanmıştır. Vardiyalı çalışma ve medeni durumun aile işlevini etkileyebileceği sonucuna varılmıştır **(Taı ve ark.2014).**

2.23.Türk İş Hukuku'nda Vardiyalı Çalışmaya Yönelik Hukuki Düzenlemeler

Türk iş hukukunda yapılan yasal düzenlemeler çalışan sağlığını ön planda tutmaya çalışmaktadır. Fakat kuralların işveren nezdinde uygulanması konusunda çekinceler de mevcuttur. Söz konusu düzenlenmeleri; 4857 İş Kanununda yer alan maddeler (madde 63,67,68,69), vardiya postaları halinde çalışanlar için yönetmelik ve kadınların gece çalışması ile ilgili yönetmelik olarak ele alınmaktadır.

4857 İş Kanunun İşin Düzenlenmesi maddeleri (Madde 63,67,68,69)(2003,21134 resmi gazete).

TBMM tarafından 2003 yılında çıkarılan ve 25134 sayılı resmi gazetede yayımlanan 4857 nolu iş kanununda işveren tarafında belli bir sözleşme ile çalıştırılan işçilerin çalışma şartları ve çalışma ortamları ile ilgili yükümlülükler belirlenmiştir. Bu düzenlemelere göre; haftalık çalışma süresini 45 saat olarak belirleyen söz konusu kanun gereği işe başlangıç, işin bitiş ve dinlenme periyotları (4 saat ve az çalışma için 15 dk, 4-7,5 saat arası için 30 dk, 7,5 saatten fazla için 60 dk ara dinlenme) belirlemiştir. Gece çalışması 7,5 saat olarak belirlenen gece vardiyasında çalışacak işçi için gece çalışmasında sakınca yoktur diye sağlık raporu istenmelidir. Son olarak gece çalışmasından çıkan işçi en az 11 saat dinlenmeden

diğer vardiyaya geçemez şeklinde kanunda düzenleme yapılmıştır (**4857 iş kanunu,2003**)

Vardiyalı Çalışma Düzenine Sahip ve Postalar Halinde İşçi Çalıştırılarak Yürütülen İşletmelerde Uygulanması Gereken Kurallar (Resmi Gazete tarihi :07.04.2004 Sayı 25426)

Söz konusu yönetmelik nöbetleşe işçi postaları ile yapılan işlerde uyulması gereken kuralları açık bir şekilde ifade etmiştir. Bu düzenlemeye göre işveren vardiya başlangıç, çalışan sayısı, işçilerin ad ve soyadları, dinlenme zamanlarını işçilerin kolayca görebileceği bir yere ilanen göstermekle yükümlüdür. İşçi grupları en az üç posta olacak şekilde belirlendikten sonra gece döneminde (20:00-06:00) 18 yaşından küçük işçiler kesinlikle çalıştırılmaz kuralına uymak zorundadır. İşverenin, vardiya düzenini belirledikten sonra işçilerin günlük çalışma süreleri 7,5 saatin altında kalırsa ücretlerinden kesinti yapması mümkün değildir. Ayrıca işçilerin gece vardiyasında 7,5 saatten fazla çalışması yasaktır.

Gece gündüz vardiyası birer hafta arayla değiştirilmesi zorunludur iki hafta üst üste bir işçi aynı vardiyada çalışamaz ve vardiya değişimi çalışan en 11 saat dinlendikten sonra gerçekleşebilir. Ara dinlenmeler 4857 iş kanunun 68 maddesinde belirtilmiştir. Birbiri ardından gelen vardiyalar 24 saatten az olmamak üzere hafta tatili vermek zorundadır. İşveren veya idareciler vardiyalar halinde çalışacak olan işçilerin isim ve soy isimleri sağlık raporları ile beraber ilgili bölge müdürlüklerine vermekle yükümlüdür(**Postalar halinde, 2004**)

Kadın Çalışanların Gece Postalarında Çalıştırılması Durumunda Uyulması Gereken Hukuki düzenlemeler ve kurallar (Resmi Gazete Tarihi: 24.07.2013 Resmi Gazete Sayısı: 28717).

On sekiz yaşını doldurmuş kadın çalışanların gece postalarında çalıştırılmaları ile ilgili düzenlenmeler özellikle gece çalışan kadınların sağlığını korumak amacıyla işverenlerin uygulaması gereken kuralları ifade eder.

İlgili yönetmeliğe göre; işverenler gece çalışacak kadınları ikametgah adresine göre işe getirme ve götürmeyle yükümlüdür. Gece çalışacak olan kadınlar gece vardiyasında çalışacak ise gece çalışmasında sakınca yoktur ibareli sağlık raporu

getirmek zorundadır. Gece vardiyası programı kadın çalışan talep ederse kocasının çalıştığı vardiyaaya denk getirilmemesi konusunda talepte bulunabilir. Kadın hekim raporuyla hamile olduğu tespit edildikten doğuma kadar ,bebek emziren kadınlar ise bir yıl boyunca gece çalıştırılmazlar. Doğum yaptıktan sonra gerekli olması durumunda bu süre ay olarak uzatılabilir.(**Kadın Çalışanların, 2013**).

2.24. Vardiyalı Çalışma Düzenine Yönelik Dünyadaki Yasal Düzenlemeler ve Türkiye'nin Mutabıklığı

Türkiye, ILO'ya bağlı bir ülkedir, bu yüzden alınan kararlara tabidir. Çalışma saatlerini sınırlamak adına; 1990 yılında ILO sayesinde "Çalışma Modeli Standartları" ve 1992 yılında vardiya düzenleri ve dinlenme periyotları ile ilgili olarak "Avrupa Çalışma Saatleri Standartları" oluşturulmuştur. Çalışma Modeli Standartları ve Avrupa Çalışma Saatleri Standartlarına göre oluşturulan temel düzenlemeler aşağıda belirtilmiştir.

Günlük dinlenme periyodu 11 saat olan çalışma düzenin haftalık çalışma saati 48 saati geçmemelidir. Haftalık dinlenme tatili en az 24 saat olmalıdır. 24 saatlik günlük periyotta gece çalışması en fazla 8 saat olmak zorundadır. Vardiya sayısı en az iki en fazla dört olmalı ve vardiyalı çalışma süresi 6-12 saat arasında olmak zorundadır. İlgili standardın son maddesine göre minimum 4 hafta yıllık izin (Ücretli) verilmelidir.(**Harrington 2001;Costa 1996**).

Avrupa Birliği'nin 4 Kasım 2003 tarihinde 2003/88/EC sayılı çalışma sürelerinin düzenlenmesine yönelik yaptığı toplantıda vardiyalı çalışmayla ilgili hükümler belirlenmiştir. Bağlı devletlerin uyması gereken kurallar çerçevesinde bir dizi hüküm belirlenmiştir. Bu hükümlere göre ; her bir çalışan 24 saatlik sürede 11 saat minimum dinlenme süresini temin etmek zorundadır, günlük çalışma süresi 6 saatten fazla olan her çalışana ara dinlenmesi vermelidir, 11 saatlik günlük dinlenme periyoduna ek olarak haftalık aralıksız minimum 24 saatlik dinlenme süresini vermelidir, çalışılan fazla mesai dahil olmak üzere haftalık ortalama çalışma zamanı 48 saati geçemez, gece çalışan işçiler için günlük çalışma 8 saati geçmez. Direktifte ayrıca, gece süresi de: “ulusal yasalarla belirlenen, her halde gece yarısı ile sabah saat 5 arası süreyi içeren ve 7 saatten az olmayan” süre olarak ifade edilmektedir (**Aydın 2014**).

2.25.İş Sağlığı Hemşiresinin Tanımı ve Depresyon, Stres ve Anksiyetenin Önlenmesindeki Rolü

DSÖ ve İLO'ya göre çalışan sağlığı ve hizmeti için iş yeri hekimi, iş güvenliği uzmanı ve iş sağlığı hemşiresi hizmet ekibinin içinde yer alması lazım. Çalışanların sağlığının korunması ve iyileştirmesinden sorumlu olan iş sağlığı hemşiresi bilgi ve girişimlerinin boyutunu belirleyen ve geliştiren profesyonel bir bilim dalı üyesidir. Ayrıca kendi otonom mesleki kimliğiyle hemşirelik tanımlarını referans alıp karar veren bir meslek profesyoneli (Esin 2016).

Amerikan İş Sağlığı Hemşireliği Birliği (AAOHN) 1999 Yılında İş Sağlığı Hemşireliğini yeniden tanımlamıştır. Bu tanıma göre İş Sağlığı Hemşireliği; sağlıklı ve güvenli çevre doğrultusunda sağlığın geliştirilmesi, korunması ve bu bağlamda iş ve iş ortamındaki tehlike verislerinin ortadan kaldırılmasında otonomisini kullanarak, hemşirelik tanımları doğrultusunda bakım sağlayan uzmanlık alanı olarak ele alınmaktadır (Emiroğlu 2016).

Amerikan İş Sağlığı Hemşireliği Birliği (AAOHN) iş sağlığı hemşireleri için hemşirelerin profesyonel mesleki rolleri ve hemşirelik sürecine ilişkin 11 uygulama standardı düzenlemiştir. Bunlar; veri toplama, tanımlama, beklenen bakım sonuçları adına hedef geliştirme, planlama, uygulama, değerlendirme, kaynakların idaresi, profesyonel gelişim, işbirliği, etik ilkelere uyma ve araştırmadır (Bahar 2016).

İş sağlığı hemşirelerinin yetki ve sorumlulukları ve farklı ülke uygulamalarının karşılaştırılmasına yönelik yapılan bir çalışmada; iş sağlığı hemşirelerinin en sık uyguladıkları en temel 5 faaliyet belirlenmiştir. Bunlar sırasıyla sağlığı geliştirme ve eğitim (%54), bağışıklama (%46), risk değerlendirmesi (%42), danışmanlık (%29), iş kazası ve acil durumlarda girişim (%29), çalışanların muayeneye hazırlanması (%29), idari işler (%25), sağlık değerlendirmesi (%25), aktif dinleme (%17), İzlem (%12), rehabilitasyon (%8), araştırmalara katılımdır (%4) (Bahar ve ark.2016).

2.26. İş Ortamı ve Vardiyalı Çalışma Düzeni Kaynaklı Stres, Depresyon ve Anksiyetenin Önlenmesinde ve Baş Etmede İş Sağlığı Hemşiresinin Öncülük Edebileceği Konular

İş sağlığı hemşiresinin, çalışanın yönetsel, çevresel ve bireysel sebeplerden kaynaklı yaşayabileceği stres ve olası depresyon gibi psikolojik problemleri ile başetmede ve iyileştirmedeki rolü önemlidir. Bu konuda çalışanın ve işverenin yararına çalışanın ve yönetimin uyması gerektiği konularda öncülük edebilir(**Kesgin 2014;Emiroğlu 2016**).

Çalışana Yönelik Yapılacaklar

Bıçakçife (2010)'nin yaptığı “Çalışma Yaşamı ve Anksiyete” adında yayımladığı derlemede çalışana yönelik; işçiler psikososyal risk etmenlerinin sağlıkları üzerindeki etkilerini sürekli takip edilmelidir. Eğitim programları (Stresle başetme) düzenlenebilir.Çalışanların yetersiz olduğu konularda danışmanlık yapılabilir.Moral ve motivasyon geliştirici uygulamalar gerçekleştirilebilir. Kurumlarla (Aile sağlık merkezi, hastaneler vb) iş birliği yapıp seminer, toplantı, benzeri toplu hizmetler verilebilir(**Bıçakçife 2010**).

Gök (2017)'ün hazırladığı “Vardiyalı Çalışma ve Vardiyalı Çalışma Sonucu Gelişen Uyku Bozuklukları” adlı metninde çalışana yönelik; öncelikle vardiyalı çalışma düzeniyle dengesizleşen uyku sorununa yönelik eğitim vererek “uyku hijyenini” sağlamak çalışan için en önemli konulardan biridir. Uyku hijyeni kapsamında yatmadan önce sıvı tüketiminin azaltılması, alkol ve tütün gibi maddelerin kullanılmaması, ağır yemekten kaçınılması, uyku saatine yakın dönemde ağır egzersiz yapmama konusunda uyarıda bulunulmalıdır. Mümkün olduğu sürece gece vardiyasında 0,5-2 saat arası kısa uyku dönemleri yaşamak sirkadiyen ritmin olması gereken uyku evresiyle başetmede yardımcı olacaktır. Sabah vardiyasına başlayacak olan kişinin erken, öğleden sonra ve gece vardiyasına gidecek olanın ise geç yatması faydalı olacaktır. Son olarak, gündüz aşırı uyku durumunu azaltmak, gece vardiyasında uykululuğu engellemek ve sirkadiyen ritim kaymasını sağlamak amacı ile parlak ışık tedavisi(*kor vücut ısısı saatini değiştirerek sirkadiyen faz kaymasını sağlamak*) yapılabilir(**Gök 2017**).

Örgütsel Yaklaşımda Yapılacaklar

İşverenin örgütsel anlamda çalışanın stres ve stres kaynaklı psikolojik problemleri önleme konusunda iş sağlığı hemşiresinin çalışan yararına aktif danışmanlık edeceği konular da mevcuttur. Bu hedef doğrultusunda işverene sosyal destek, duygusal ortam kontrolü, stresle baş etme eğitimi konusunda talepler yöneltilebilir(Aytaç 2010).

Çalışanlar kendilerini ne kadar değerli hissederse moral ve motivasyon o kadar yüksek olacaktır. Yüksek olan moralle vardiyalı çalışmanın etkileri ile daha çok mücadele edeceklerdir. Moral ve motivasyonun yükseltilmesi için ,çalışanları yönetsel kararlara dahil etmek, yönetimin çalışanlar için tanıdığı haklarda eşitlik ilkesini uygulatmak, yöneticilerin iletişim konusunda hassas davranmalarını istemek, esnek çalışma düzenini sağlamak, çalışanların yaşadıkları sıkıntılar ile ilgili sürekli geri bildirim almak yapılması gereken örgütsel yaklaşım davranışları olarak değerlendirilebilir(Vatansever 2014).

Ayrıca yönetimlerin doğrudan vardiyalı çalışma düzeninin olumsuzlukları ile baş edilmesi için vardiya periyotları arasına en az 48 saat dinlenme süresi tanımak, 8 saatten fazla süren vardiyalardan uzak durmak, vardiya başlamadan önce ve vardiya çıkışı çalışanların dinlenebilmesi için bir ortam(oda) sağlamak gerekir. Ayrıca uyku hijyeni konusunda sorun yaşayanlar ileri destek için tedavi kuruluşlarına yönlendirilebilir(Güner 2017).

2.27.Vardiyalı ve Vardiyasız Çalışan İşçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Durumlarını araştıran Son Beş Yılda Yapılmış Yurt İçi ve Yurt Dışı Yayınlar

Tablo 1 ve Tablo 2’de vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin depresyon, anksiyete ve stres durumlarını araştıran son beş yılda yapılmış yurt içi ve yurt dışı çalışmalar yer almaktadır.

Tablo 1. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin depresyon, anksiyete ve stres durumlarını araştıran son beş yılda yapılmış yurt içi ve yurt dışı yayınlar

	Araştırma 1(Seixas ve ark. (2018)	Araştırma2(Maharaj ve ark.2019)	Araştırma 3(Sartang ve ark.2017)	Araştırma 4 (Hemamalını ve ark.2014)	Araştırma 5(Firoozi ve ark.2015)
Araştırmanın adı	Vardiyalı çalışmanın tükenmişlik sendromu, depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkisi: metal işleme endüstrisinde bir vaka çalışması	Avustralya Hemşirelerinin Kohortunda Depresyon, Kaygı Ve Stresin Yaygınlığı ve Risk Faktörleri	Vardiya Çalışmalarının Askeri Personelde İş Tükenmişliği ve Depresyon, Kaygı, Stres Ölçeği Üzerine Etkisi	Vardiyalı Çalışmanın Psikolojik Sağlık Ve Bellek Performansı Üzerine Etkisi	Bir bakır madeninin çalışanları arasında stres, endişe ve depresyonun değerlendirilmesi
Araştırma yöntemi Evren ve örneklem	Araştırma kesitsel tanımlayıcı bir çalışmadır.Çalışmaya Portekiz'in kuzeyinde bulunan bir metal işleme endüstrisinden üç farklı 8 saatlik (sabah 06:00-14:00 Öğleden sonra 14:00-22:00 Akşam 22:00-06:00) vardiyada çalışan toplam 191 işçi dahil edildi.	Araştırma bir kohort çalışmasıdır.Avustralyada bulunan bir hastanenin liniğinde aktif olarak çalışan 102 hemşirenin verileri mevcut analizde kullanılmıştır	Araştırma tanımlayıcı kesitsel bir çalışmadır.Katılımcılar çalışma programlarına göre iki gruba ayrıldı; gündüz çalışması (07: 00-19: 00; sayı = 50 personel) ve vardiya çalışması (19:0-07:00 sayı = 50 personel).	Araştırma tanımlayıcı kesitsel bir çalışmadır.En az 1 yıl boyunca gece vardiyası yapan 40 güvenlik görevlisi ve en az 2 yıl boyunca gece vardiyası yapmayan 40 gün çalışını çalışmaya dahil edildi	Araştırma tanımlayıcı kesitsel bir çalışmadır.İran'ın Kerman eyaletindeki bir bakır madenin işçileri. Örneklem sayım yöntemi kullanılarak yapıldı. Çalışma popülasyonu tüm operasyon birimlerinden oluşuyor ve toplam 250 kişiden oluşmaktadır.
Araştırma araçları	Her bir zihinsel durumun semptom şiddetini değerlendirmek için 42 maddelik Depresyon Anksiyete Stres skalsı (DASÖ 42) uygulanmıştır.	Her bir zihinsel durumun semptom şiddetini değerlendirmek için 42 maddelik Depresyon Anksiyete Stres skalsı (DASÖ 42) uygulanmıştır.	Depresyon, Anksiyete ve Stres Skalası(DASS-21) ve Maslach iş tükenmişliği anketinden oluşuyordu.	Her bir zihinsel durumun semptom şiddetini değerlendirmek için 42 maddelik Depresyon Anksiyete Stres Skalası (DASÖ 42) uygulanmıştır.	Depresyon, Anksiyete ve Stres Skalası (DASS-21) ve Maslach iş tükenmişliği anketinden oluşuyordu.
Bulgular ve sonuç	Stres seviyeleri genellikle düşüktü ancak, sabah vardiyasında çalışan işçilerin% 5,1'i şiddetli seviyelerdeydi. Sabah vardiyasında daha yüksek anksiyete ve depresyon seviyelerine rağmen, üç vardiya çalışması arasında herhangi bir alt ölçek için anlamlı bir fark bulunmadı.Sabah vardiyasında görülen yüksek psikososyal sağlık problemleri , aynı şirketteki diğer vardiyalı çalışmalara kıyasla, işçilerin yaşı, yüksek çalışma talepleri ve düşük otonomi gibi çeşitli faktörlerle açıklanabilir.Gündüz işçilerin faaliyetlerini kontrol eden üretim yöneticilerinin varlığı, daha fazla baskı hissetmelerine ve dolayısıyla daha yüksek stres düzeylerine katkıda bulunabilir.	Depresyon için %32,40 normal eşğin üstünde Anksiyete için % 41,20 si hafif değerın üstünde ,stres için % 41.20 si normal değerın üstünde sonuç elde edilmiştir. Vardiyalı Çalışanlar % 78,43 (80 kişi) Vardiyasız çalışanlar % 21,57 (22) kişinin olduğu çalışmada işinden memnun olan kişi sayısı % 37,25 (38 kişi) memnun olmayan kişi sayısı % 26,47 (27 kişi) fikir Belirtilmemiş kişi sayısı % 36,27 (37)'dir. Meslekimemnuniyetsizlik, artan sıkıntı ve depresyon riski ile ilişkiliyken, anksiyetenin meydana geleme olasılığını önemli ölçüde artıran hiçbir faktör bulunamamıştır.	Bu çalışma 45 yaş üstü ve 20 yaş üstü iş tecrübesi, vardiyalı çalışanlar ve gündüz çalışanlarının iş tükenmişliğini ve DASS-21'i artırdığını göstermiştir. Yaş ve iş deneyimi vardiyalı çalışanlar ve gündüz çalışanlarının iş tükenmişliğini ve DASS-21 puanlarını artırdığını göstermiştir	Bozulan sirkadyen ritim kalitesiz uykuya sebep olur bu da kalitesiz uykuya kalitesiz uykuy Depresyon Anksiyete Stres düzeylerine etki eder. Ayrıca variyalı çalışma yılı arttıkça Depresyon Anksiyete Stres gibi psikolojik problemler de artar.	Gündüz vardiyasında çalışanlar ile stres, depresyon ve anksiyete konusunda vardiyalı çalışanlar arasında anlamlı farklılıklar gözlemlendi (P = 0,001).Yaş ile stres düzeyi, depresyon ve anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardı

Vardiya Türü	Değişken Türü		
	Yaş	İş Deneyimi	Dass 21 Puanları
Vardiyalı	31.7 (5.69)	16.7 (9.10)	49.3 (16.28)
Sadece Gündüz Vardiyası	36.1 (7.3)	10.6 (6.04)	11.7 (10.65)

Psikolojik reaksiyon	Vardiya Grubu					
	Vardiyalı Grup			Vardiyasız grup		
	Düzey			Düzey		
	Normal	Hafif	Orta	Normal	Hafif	Orta
Depresyon	0%	60%	40%	100%	0%	0%
Anksiyete	55%	45%	-	100%	0%	-
Stress	7,50%	37,50%	55%	10%	90%	0%

Vardiya Türü	Psikolojik Reaksiyon Göstergesi						Toplam
	Normal ve düşük		orta		ileri		
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
Stres							
Vardiyasız çalışan	92	47,02%	40	20,61%	3	1,54%	135
Vardiyalı çalışan	51	26,28%	50	28,35%	9	4,63%	115
Depresyon							
Vardiyasız çalışan	96	49,48%	38	19,58%	1	0,51%	135
Vardiyalı çalışan	56	28,86%	57	29,00%	2	1,03%	115
Anksiyete							
Vardiyasız çalışan	98	50,51%	35	18,04%	2	1,03%	135
Vardiyalı çalışan	52	26,80%	60	30,92%	3	1,03%	115

Tablo 2 . Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin depresyon, anksiyete ve stres durumlarını araştıran son beş yılda yapılmış yurt içi ve yurt dışı yayınlar (devamı)

	Araştırma 6 (Aldana ve ark.2015)	Araştırma 7 (Çalık ve ark.2015)	Araştırma 8(Uğurlu ve ark. 2014)	Araştırma 9 (Şahin 2017)																																																			
Araştırmanın adı	Gece vardiyası ve gece vardiyası çağrı merkezi ajanlarının kaygı puanları arasındaki fark ve uyku ile ilişkisi	Vardiyalı ve Nöbet Sistemi Şeklindeki Çalışma Düzeninin Hemşireler Üzerine Etkisi	Kadın Tekstil İşçilerinde Vardiyalı Çalışmanın Uyku Ve Ruhsal Durum Üzerine Etkileri (Uzmanlık Tezi)	Ağır Sanayi Kuruluşunda Çalışan Erkeklerde İş Stresi, Yeme Tutumu, Anksiyete Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi																																																			
Araştırma yöntemi Evren ve örneklem	Araştırma Filipinler, Quezon City'deki bir BPO çağrı merkezi şirketinde yapılan tanımlayıcı kesitsel bir çalışmadır.Katılımcılar gece vardiyasında çalışan 30 kişi (akşam 9 ile sabah 6 arasında) ve öğleden sonra vardiyasında çalışan 30 kişi (gündüz 3 ile akşam 10 arasında) olarak seçildi	Araştırmanın evrenini, Trabzon ilinde hizmet veren dört kamu ve bir üniversite hastanesinde çalışan 1657 hemşire oluşturmıştır. Örneklem %5 güvenilirlikte tabakalı oranlı örnekleme tekniği kullanılmış, seçilen ve çalışmaya katılmayı gönüllük yapan 477 hemşire tarafından oluşturmaktadır.	Araştırma Denizli ili Menderes Tekstil ve Kaynak Tekstil fabrikalarında yapılan kesitsel tanımlayıcı bir çalışmadır.Çalışmanın evreni toplam 799 kişiden oluşmakta olup, 661 kişisi vardiyalı sistemle çalışılan Menderes Tekstil fabrikasından, 138 kişisi ise sürekli gündüz çalışılan Kaynak Tekstil fabrikasından çalışmaya dâhil edilmiştir.	Araştırma tanımlayıcı kesitsel bir çalışmadır.Araştırma örneklemini, İskenderun Demir ve Çelik Fabrikası'nda çalışan beyaz ve mavi yakalı çalışanlardan oluşmaktadır ve fabrikanın 3.254 mavi yakalı, 1.736 beyaz yakalı olmak toplam üzere 5.102 çalışanından 300'ü ile yapılmıştır.																																																			
Araştırma araçları	Anksiyete, Beck Anksiyete Envanteri (BAI) aracı kullanılarak ölçüldü.	Veri toplama aracı, hemşirelerin kişisel ve mesleki durum değişkenler ile çalışma sistemleri ve çalışma sistemlerinden etkilene durumlarına yönelik kapalı ve açık uçlu toplam 19 sorudan oluşmaktadır.	Araştırmanın psikolojik bulgularını ölçmek için İş stresi ölçeği ve DSM-IV Yapılandırılmış Klinik görüşme (SCID-I) adlı ölçüm araçları kullanılmıştır.	Kullanılan ölçekler:İş Stresi Ölçeği,BECK Anksiyete Ölçeği,CES Depresyon Ölçeği																																																			
Bulgular ve sonuç	Çalışmadan, gece vardiyasındaki çalışanlarda kaygı puanının, öğle vardiyasındaki çalışanlardan daha yüksek olduğu sonucuna varabiliriz. Bunun nedeni sirkadiyen ritimlerdeki bozulma ve beraberindeki uyku kesintileridir.	Hemşirelere çalışma saatlerinin psikolojik sağlığını etkiliyor mu sorusuna verilen cevaplara göre %87.2 oranında psikolojik sağlıklarının etkilendiği ve bu etkinin %33,10 ile Çabuk sinirlenme, hassasiyet, tolerasyon azlığı, ajitasyon şeklinde olduğu bulunmuştur.	Tabloda görüldüğü gibi iş stresi açısından dönen vardiyalı iş stresi ortalaması daha yüksek çıkmıştır. İstatistiksel açıdan fark gösterilemese de vardiyalı çalışanların yarısında depresif bozukluk saptanması dikkat çekicidir. Uyku yapısında meydana gelen değişiklikler depresyon başta olmak üzere birçok psikiyatrik hastalığın oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Vardiyalı çalışmada ise olağandışı saatlerde uyanık olmak ya da geceleri çalışıp gündüzleri uyuyor olmak nedeniyle sirkadiyen sistemdeki değişiklikler pek çok fiziksel ve depresyon gibi ruhsal sorunlara yol açmaktadır(Uğurlu 2014).Nitekim araştırmanın sonuçlarına göre dönüşümlü vardiyada depresif bozukluk oranı %57,1 sürekli gündüzde ise %27,3 bulunmuştur.	Örneklemin vardiyalı çalışma durumları ile ölçek puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, diğer ölçeklerde bir fark bulunmazken CES-D Ölçeği'nde, vardiyalı çalışma düzeni olan ile olmayan çalışanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.																																																			
	<table><tr><th colspan="3">Vardiya Grupların İstatistikleri</th></tr><tr><th>Vardiya Grubu</th><th>Çalışan Sayısı</th><th>Ortalama Anksiyete Puanları</th></tr><tr><td>Gece Vardiyası</td><td>30</td><td>15,1</td></tr><tr><td>Gündüz Vardiyası</td><td>30</td><td>10,37</td></tr></table>	Vardiya Grupların İstatistikleri			Vardiya Grubu	Çalışan Sayısı	Ortalama Anksiyete Puanları	Gece Vardiyası	30	15,1	Gündüz Vardiyası	30	10,37	<table><tr><th rowspan="2">Çalışma Şekli</th><th colspan="2">Çalışma saatlerinin psikolojik sağlığı etkileme durumu</th></tr><tr><th>Evet %</th><th>Hayır %</th></tr><tr><td>Gündüz</td><td>78.1(139)</td><td>(21.9)39</td></tr><tr><td>Nöbet (Sürekli Gece)</td><td>93.8(211)</td><td>6.2(14)</td></tr><tr><td>Vardiya gece-gündüz sürekli değişen</td><td>89.2(66)</td><td>10.8(8)</td></tr></table>	Çalışma Şekli	Çalışma saatlerinin psikolojik sağlığı etkileme durumu		Evet %	Hayır %	Gündüz	78.1(139)	(21.9)39	Nöbet (Sürekli Gece)	93.8(211)	6.2(14)	Vardiya gece-gündüz sürekli değişen	89.2(66)	10.8(8)	<table><tr><th colspan="2">İş stresi puanının vardiya türüne göre karşılaştırılması</th></tr><tr><th>Vardiya Türü</th><th>İş stresi puanı</th></tr><tr><td>Sürekli gündüz 94 (n)</td><td>0,81 (ort)</td></tr><tr><td>Dönüşümlü vardiya 578 (n)</td><td>0,83 (ort)</td></tr></table>	İş stresi puanının vardiya türüne göre karşılaştırılması		Vardiya Türü	İş stresi puanı	Sürekli gündüz 94 (n)	0,81 (ort)	Dönüşümlü vardiya 578 (n)	0,83 (ort)	<table><tr><th colspan="3">Vardiyalı Çalışma Ve Ölçek Puanları Arasındaki İlişki</th></tr><tr><th rowspan="2">Kullanılan ölçek</th><th colspan="2">Vardiya Düzeni</th></tr><tr><th>Vardiyalı</th><th>Vardiyasız</th></tr><tr><td>İş Stresi Ölçeği</td><td>194(n) 28,55</td><td>90(n) 27,49</td></tr><tr><td>Ces Depresyon Ölçeği</td><td>195(n) 16,66</td><td>89(n) 13,48</td></tr><tr><td>Beck Anksiyete Ölçeği</td><td>195(n) 8,75</td><td>90(n) 6,97</td></tr></table>	Vardiyalı Çalışma Ve Ölçek Puanları Arasındaki İlişki			Kullanılan ölçek	Vardiya Düzeni		Vardiyalı	Vardiyasız	İş Stresi Ölçeği	194(n) 28,55	90(n) 27,49	Ces Depresyon Ölçeği	195(n) 16,66	89(n) 13,48	Beck Anksiyete Ölçeği	195(n) 8,75	90(n) 6,97
Vardiya Grupların İstatistikleri																																																							
Vardiya Grubu	Çalışan Sayısı	Ortalama Anksiyete Puanları																																																					
Gece Vardiyası	30	15,1																																																					
Gündüz Vardiyası	30	10,37																																																					
Çalışma Şekli	Çalışma saatlerinin psikolojik sağlığı etkileme durumu																																																						
	Evet %	Hayır %																																																					
Gündüz	78.1(139)	(21.9)39																																																					
Nöbet (Sürekli Gece)	93.8(211)	6.2(14)																																																					
Vardiya gece-gündüz sürekli değişen	89.2(66)	10.8(8)																																																					
İş stresi puanının vardiya türüne göre karşılaştırılması																																																							
Vardiya Türü	İş stresi puanı																																																						
Sürekli gündüz 94 (n)	0,81 (ort)																																																						
Dönüşümlü vardiya 578 (n)	0,83 (ort)																																																						
Vardiyalı Çalışma Ve Ölçek Puanları Arasındaki İlişki																																																							
Kullanılan ölçek	Vardiya Düzeni																																																						
	Vardiyalı	Vardiyasız																																																					
İş Stresi Ölçeği	194(n) 28,55	90(n) 27,49																																																					
Ces Depresyon Ölçeği	195(n) 16,66	89(n) 13,48																																																					
Beck Anksiyete Ölçeği	195(n) 8,75	90(n) 6,97																																																					

2.28.Araştırmacının Kazandığı Deneyimler

Toplumumuzda çalışma şartları ve yaşam standartları gereği yaşamın en ağır yükünü taşıyan kesimlerden birisi de işçileridir. Bu ağır yükün çalışanda bıraktığı maddi, manevi ve sağlık açısından yıkıcı etkileri işçileri keyifsiz ve zor bir yaşama sevk etmektedir. Zor yaşamın bilimsel araştırmalarla kanıtlanıp yönetim ve işveren boyutunda iyileştirmeler yapılması zorunlu hale gelmiştir. Bu amaç doğrultusunda çalışanın sesi olmak ve ilgili yerlere mesajlar vermek adına planladığım bilimsel çalışma sürecinde çok zorluklar yaşadım.

Araştıma konusunu belirledikten sonra araştırmamı yapacağım alan olarak vardiyalı ve vardiyasız çalışanların olduğu işletmelere ihtiyaç vardı.İlk olarak iş sağlığı hemşireliği yaptığım firmalardan veri toplamak için izin almam gerekiyordu.İlk zorluğu burda yaşadım sağlık hizmeti verdiğim firmalar bile araştırma yapmam için izin vermediler. Bu durum direncimi kırıyordu fakat girişimlerime devam etmek zorundaydım. Bunun için bünyesinde çalışmadığım firmalardan izin almaya çalıştım. 10 büyük firmaya görüşmelere gittim ne yazıkki hiçbirinden olumlu geri bildirim alamadım. Bazı sivil toplum kuruluşlarından destek alıp bu süreci atlatmayı düşündüm. Fakat hayal kırıklığını burada da yaşamaya devam ettim. Binlerce üyesi olan sözde işçileri destekleyen ve koruyan kuruluşların hiç biri bana yardım etmek için destek olmadılar. Çalışan sağlığı konusunda hassasiyet göstermeyeceklerse o çatı altında yer almaları çok düşündürücü oluyor bu yüzden sivil toplum kavramının içi boş olduğu kanaatine varmış oldum. Bu kanaldan da destek görmeyince tüm firmalara ulaşmam zor olabileceği için İAOSB’de bulunan yaklaşık 200 firmaya araştırma izni almak ve görüşme talebinde bulunmak için e-mail gönderdim fakat burdan da umduğumu bulamadım. Sosyal medyadan kişilere, çalışanlara ve firmalara ulaşmaya çalıştım ama yine bir mesafe kat edemedim. 300’e yakın firmaya müdürlük yapan bir OSB müdürlüğü bilimsel çalışmamda bana referans olamayacağını söyleyip bu konuda firmalara talepte bulunamayız diye olumsuz geri bildirimde bulundu.

Bu sorunun temelinde iki şey yatıyordu birincisi firmalar çalışanlarından veri toplanmasına sıcak bakmıyorlardı çünkü ortaya çıkabilecek muhtemel olumsuz sonuçlar firmayı zora sokabilir ve var olan ihmal gün yüzüne çıkarabilirdi. İkinci neden ise ülkede yaşanan ekonomik krizden dolayı firmaların gece işçi

alıştırmamasından kaynaklanıyordu. Kurumlarla görüşürken hiçbir şekilde çalışmanın içinde firmanın, çalışanın ve kurum ile ilgili hiçbir bilginin olmayacağını ifade etmeme rağmen bu konuda firmaları ikna edemedim.

Yaklaşık üç ay süren araştırma izni alma sürecim tüm direncimin kırılacağı ve umutlarımın tükeneceği zaman bir fikir geldi aklıma “neden daha uzak yerlerde olan firmalar ile görüşmüyorum?” bu alternatif birkaç grşmemde işe yaradı. Görüştüğüm küçük ölçekte (Kobi)  firma bu konuda izin verebileceklerini açıkladılar. Firmalar kurumsallařtıķa bu tarz taleplere uzaklaştığını fark ettim. Vardiyalı çalışılan firmayı ise yine uzun uğraşlar ve önemli referanslar sayesinde dördüncü ayda buldum. Vardiyasız alışanların olduğu üç firmadan veri toplarken defalarca uzun yol katettim ve kış olduğu için çoğu defa yağmurda ıslandım.

Tez yapım ve yazım sürecinin tüm aşamaları zordu ve emek istiyordu. Hazırlık alışmaları, tez nerisi sunumu, araştırma izinlerinin alınması, verilerin toplanması, verilerin analizi, tezin yazılması, tez sunumu aşamalarından beni en çok zorlayan araştırma izinlerinin alınması ve veri toplama süreci olmuştur. Öğrendiğim en önemli şey ise, araştırma konusunun seçimidir. Konu seçiminde iki şeye dikkat edilmesi gerektiğini düşünüyorum, birincisi ilgi alanı olmalı, diğeri ise toplumun ihtiyaı olan öncelikli bir konu olmalıdır.

Tüm zorluklara rağmen süreci sonlandırırken ilk günden bu güne kendimde tanık olduğu değişim süreci beni mutlu etmektedir. Ayrıca kendim de vardiyalı(08:00-08:00) alışan bir iş sağlığı hemşiresi olduğu için araştırma sürecinin benim bir parçam haline dnştğnde ifade etmek isterim.

3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Tipi

Araştırmanın tipi karşılaştırmalı tanımlayıcıdır.

3.2.Araştırma Yeri

Araştırma, İzmir'in Torbalı ve Çiğli İlçelerinde bulunan organize sanayi bölgelerindeki 4 işyerinde çalışan işçilerle Mart –Nisan 2019 tarihleri arasında yapıldı. Vardiyalı grubun verilerinin toplandığı firma, çok tehlikeli grupta olan yaklaşık 20 yıllık ağır sanayi kuruluşu olup metal ürünler üreten bir firmadır. 350 çalışanı olan firmanın temel sağlık sorunları ergonomik koşullardan kaynaklı sağlık problemleridir. İş sağlığı hizmeti kapsamında işe giriş muayenesi, periyodik muayeneler, acil yardım hizmeti (ilk yardımcı ve ambulans hizmeti) ve eğitimler verilmektedir.

Vardiyasız grubun yer aldığı firmalardan bir tanesi matbaa basım fabrikası olup tehlikeli grupta yer almaktadır. 25-30 yıllık geçmişe sahip firmanın 80 mavi yaka çalışanı mevcuttur. Firmada genellikle solunum yolu hastalıkları ve ergonomi ile ilgili sağlık problemleri yaşanmaktadır. İş sağlığı hizmeti kapsamında periyodik muayeneler, poliklinik hizmeti, bağışıklama ve eğitim gibi hizmetler verilmektedir. Vardiyasız grubun yer aldığı diğer 10 yıllık geçmişi olan iki firma, inşaat ürünleri (beton bloklar, beton boru hatları ve beton direkler) üreten ve çok tehlikeli grupta yer alan firmalardır. Firmalarda çalışan 80 işçinin yaş ortalamaları yüksek olduğu için kronik rahatsızlıklar ve ergonomi ile ilgili sağlık problemleri yaşanmaktadır. Bu firmalarda sadece işe giriş muayenesi ve periyodik muayeneler yeralmaktadır.

3.3.Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, İzmir Çiğli AOSB'deki bir ağır sanayi fabrikasında çalışan 150 vardiyalı ve Torbalı OSB'deki üç iş yerinde (bir matbaa firması, inşaat ürünleri üreten iki fabrika) çalışan 140 vardiyasız olmak üzere toplam 290 işçi oluşturdu. Çalışmada örneklem seçimine gidilmedi evrenin tamamına ulaşılmaya çalışıldı. Araştırmanın yapıldığı tarihte iş yerinde olmayanlar, araştırmaya katılmak istemeyenler nedeniyle 150 kişilik vardiyalı gruptan 140 kişiye, 140 kişilik

vardiyasız gruptan 130 kişiye ulaşıldı. Katılım oranı, vardiyalı grupta %93,3 vardiyasız grupta %92,86'dır.

3.4.Yöntem (Teknik)

Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerden “Tanıtıcı Bilgi Formu” ve “Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ)” kullanılarak 11 Mart 2019 - 30 Nisan 2019 tarihleri arasında yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak veriler toplandı (**EK 1, EK 2**). Veri toplama süreci Tablo 3’de yer almaktadır.

Yüzyüze görüşme tekniğiyle verilerin toplanmasında bazı zorluklar yaşanmıştır. Üretim devam ederken çalışanların iş ortamında veri toplamak zaman problemini ortaya çıkarmıştır. Zaman kısıtlılığı nedeniyle çalışanlardan sağlıklı veri almak tezin zorlu süreçlerinden biri olmuştur. Bazen anket formlarının tamamlanması diğer dinlenme zamanına kalmıştır. Yüzyüze görüşmeyi kabul etmeyip anket formunu kendisi doldurarak çalışmaya katılmak isteyen işçilerde olmuştur. Bu süreçte de anket sorularını anlamayan işçilere soruları açıklamak zaman almış, veri toplama sürecini uzatmıştır. Fakat araştırmacı kararlı bir duruş sergileyerek 270 çalışandan verileri toplayarak süreci sonlandırmayı başarmıştır.

Tablo 3. Veri toplama süreci

Araştırma grupları ve veri toplama süreci					
Açıklamalar	VARDİYASIZ	VARDİYALI			TOPLAM
		08:00-18:00 Vardiyası	16:00-00:00 Vardiyası	22:00-08:00 vardiyası	
Veri Toplama Yöntemi	Tanıtıcı bilgi formu DASÖ	Tanıtıcı bilgi formu DASÖ	Tanıtıcı bilgi formu DASÖ	Tanıtıcı bilgi formu DASÖ	
Veri toplama zamanı	Öğlen arası yemekten Sonra	Öğlen arası yemekten sonra	Çay molasında (22.00)	Vardiya çıkışı (08.00)	
Veri toplama yeri	Yemekhane	Dinlenme salonunda	Dinlenme çardağı	Eğitim Odasında	
Veri toplanan kurum	Torbalı OGSB'de 3 firmada	Çiğli AOSB'de bir firmada	Çiğli AOSB'de bir firmada	Çiğli AOSB'de bir firmada	
Veri toplanan kişi sayısı	130	50	40	50	
Toplam	130	140			270

3.5. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak; “Tanıtıcı bilgi formu” ve “Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ)” kullanıldı.

Tanıtıcı bilgi formunda; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, toplam kaç yıldır çalışıldığı, şuanki işyerinde ne kadar süredir çalışıldığı, çalışma şeklinden memnun olup olunmadığı, işinde devamsızlık yapıp yapmadığı, tanı almış bir rahatsızlığın olup olmadığı, düzenli olarak herhangi bir ilacın kullanılıp kullanılmadığı, yeterli ve dengeli beslenilip beslenilmediği, son bir yıl içinde iş kazası geçirmiş olup olmadığına, çalışılan kurumda verilen iş sağlığı hizmetinden memnun olup olunmadığına dair sorular yer almaktadır. Toplam 16 adet soru bulunmaktadır. Ayrıca uyku düzenine yönelik ise; “*genellikle saat kaçta yatarsınız, genellikle sabah kaçta kalkarsınız, genellikle kaç dakikada uykuya dalarsınız, genellikle saat kaçta uyursunuz (Uyanırken yatakta geçirdiğiniz süre dışında)*” şeklinde 4 adet soru soru yer almaktadır (Fışkın ve ark.2013).

Uyku sorularının değerlendirilmesi; her boyutta puan artışı uyku sorunlarındaki artışı gösterir. Birinci boyut olan uyku düzeninin puanlanması için, uykuya dalma süresi, uyku etkililiği, uyku süresi puanları toplanır ve elde edilen sonuca göre uyku düzeninin iyi veya kötü olduğu konusunda fikir verir (Fışkın ve ark.2013).

Uykuya dalma süresi (Tanıtıcı bilgiler 17. soru);

60 dakikadan fazla ise 3 puan, 31-60 dakika ise 2 puan, 16-30 dakika ise 1 puan, 15 dakika ve daha az ise 0 puan verilir (Fışkın ve ark.2013).

Uyku etkililiği (Tanıtıcı bilgiler 15.soru-16.soru/18.soru-16.soru).

Yatakta geçirilen süre yatağa gidiş ve yatakta kalış süresi çıkarılarak hesaplanır, uykuda geçirilen süreye bölünür ve 100 ile çarpılır (Fışkın ve ark.2013).

Uyku süresi (Tanıtıcı bilgiler 18. Soru -16.soru);

Uyku süresi ile ilgili yapılacak olan hesaplama “5saatten kısa ise 3 puan, 5-6 saat ise 2 puan, 6-7 saat ise 1 puan, 7 saatten fazla ise 0 puan verilir. Buna göre, bu değer %65’den az ise 3 puan, %65-74 arasında ise 2 puan, %75-85 arasında ise 1 puan, %85’den fazla ise 0 puan” verilerek hesaplanır (Carter ve Clark 2005)

Sonuç olarak elde edilen tüm puanlar (uykuya dalma süresi, uyku etkililiği, uyku süresi puanları) toplanılır. Uyku düzeni için elde edilen genel toplam değer 0-9 arası ise uyku düzeni iyi 9 puanda fazla ise kötü olarak değerlendirilir.

Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ): Lovibond ve Lovibond (1995a) tarafından geliştirilen DASÖ 42 maddeden oluşmaktadır. DASÖ 42'nin Türkçeye uyarlanmış haliyle geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını Akın ve Çetin (2007) yapmıştır. Akın ve Çetin'in (2007) yaptığı geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında, uyum geçerliği puanının sırasıyla 0.87 ve 0.84 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0.89, madde toplam korelasyonları 0.51 ile 0.75 arasında bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar ve iki yarı güvenirlik puanları ise 0.99 ve 0.96 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar DASÖ 42'nin yüksek düzeyde geçerlik ve güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Akın ve ark. 2007). Yapılan çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0.95, madde toplam korelasyonları 0.34 ile 0.71 arasında bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar ve iki yarı güvenirlik puanları ise 0.83 ve 0.91 olarak belirlenmiştir.

Ölçek 0 “bana hiç uygun değil”, 1 “bana biraz uygun”, 2 “bana genellikle uygun” ve 3 “bana tamamen uygun”, şeklinde 4'lü likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Likert tipi ölçekler bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi (self report) esasına dayalıdır. Burada birey genel olarak çeşitli özellikler bakımından kendini gözleyerek kendisi hakkındaki gözlem sonuçlarını bildirir. “DASÖ'nün yönergesinde, bireyden her bir maddeyi son 15 gün içinde kendisi için ne kadar uygun olduğuna göre cevaplaması istenmektedir. Depresyon, anksiyete ve stres boyutlarının her birinden alınan puanların yüksek olması bireyin ilgili probleme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. DASÖ'de 14'ü depresyon, 14'ü anksiyete ve 14'ü stres boyutlarına ait olmak üzere toplam 42 madde bulunmaktadır. Ters madde bulunmayan ölçeğin toplam puanları her bir alt boyut için 0 ile 42 arasında değişmektedir.” (Akın ve ark. 2007).

Tablo 4 . DASÖ için değerlendirme puan aralıkları

	Depresyon	Anksiyete	Stres
NORMAL	0-9	0-7	0-14
HAFİF	10-13	8-9	15-18
ORTA	14-20	10-14	19-25
İLERİ	21-27	15-19	26-33
ÇOK İLERİ	28+	20+	34+

3.6.Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırma sonucu elde edilen verilerin değerlendirilmesi SPSS (IBM SPSS Statistics 23.0) programında yapıldı. Veriler; sayı, yüzde, ortalama $\pm$ standart sapma olarak verildi. Ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım varsayımı Kolmogorov Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile test edildi. Ölçek puanlarının normal dağılım göstermemesi nedeniyle bu skorlar non parametrik testler (Kruskall Wallis ve Mann Whitney U) kullanılarak değerlendirildi. Değerlendirilen parametrenin iki kategorili olması durumunda skorların karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanıldı. Parametrenin 3 ya da üzeri kategorili olması halinde Kruskall Wallis test istatistiği kullanıldı. Depresyon, Anksiyete ve Stres değerleri ile etkileyen faktörlerin belirlenmesinde çok gözlü düzenlerde ki-kare analizi yapıldı. Depresyon, Anksiyete ve Stres toplam puanı ile etkileyen faktörlerin belirlenmesinde ise çoklu regresyon analizinden yararlanıldı. Çoklu regresyon analizinde t testi ve modelin anlamlılığını değerlendirmek için Anova analizi kullanılmıştır. Tüm testlerin anlamlılık değeri olan p değeri 0.05'ten küçük olduğunda istatistiksel olarak anlamlı olarak değerlendirildi.

3.7.Süre Ve Olanaklar

Tablo 5'te tezin öngörülen ve planlanmış çalışma aşamaları yer almaktadır. Tez ile ilgili hazırlık çalışmalarına Şubat 2018' de başlanmıştır. Eylül 2019 tarihinde tez savunma sınavına girilmiştir.

3.8.Etik Yaklaşım

Ege Üniversitesi Tıbbi Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (**EK 6**) ve fabrikaların yönetimlerinden kurumsal izin alındıktan (**EK 5**) sonra veri toplamak için de işçilere bilgilendirilmiş onam formu dolduruldu. (**EK 3**) İşçilerden, gönüllülük esasına dayanarak, kimlik bilgileri gizli kalmak şartıyla çalışmaya katılmaları için izin alındı. Ahmet Akın ve Bayram Çetinden ölçek (**Depresyon-Anksiyete-Stres Skalası**) kullanım (**EK4**) izni alındıktan sonra veriler toplanmıştır.

Tablo 5. Tezin öngörülen ve planlanmış çalışma aşamaları

Yapılan Çalışmalar/Tarih	Şubat - Ağustos 2018	Ara.18	Oca.19	Mart-Nisan 2019	May. 2019	Haziran- Temmuz 2019	Ağu.19
Hazırlık Çalışmaları (Genel Literatür Tarama, Tez konusu belirleme)							
Tez Önerisi Sunumu							
Araştırma izinlerinin alınması							
Verilerin Toplanması							
Verilerin Analizi							
Tezin Yazılması							
Tez Sunumu							

4.BULGULAR

4.1.Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin tanıtıcı özelliklerinin incelenmesi

Araştırmaya katılan vardiyalı olarak çalışan işçilerin yaşları incelendiğinde, %37,9'unun 19-28 yaş aralığında, %41,4'ünün 29-38 yaş aralığında, %15,7'sinin 39-48 yaş aralığında, %5,0'ının 49-58 yaş aralığında olduğu saptanmıştır. Vardiyalı çalışanların %95,7'si erkek, %4,3'ü kadındır. Medeni durumları incelendiğinde, %29,3'ü bekar, %65,0'ı evli, %0,7'si dul, %5,0'ı boşanmıştır. İşçilerin %0,7'sinin okuryazar, %3,6'sının ilkokul, %20,0'ının ortaokul, %52,9'unun lise, %22,9'unun yüksekokul/ üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Gelir dağılımı incelendiğinde; %7,9'unun gelirinin giderinden fazla, %40,7'sinin gelirinin giderine eşit, %51,4'ünün gelirinin giderinden az olduğu saptanmıştır. Toplam çalışma süreleri incelendiğinde, %40,7'sinin 1-10 yıl arasında, %45,0'ının 11-20 yıl arasında, %12,1'inin 21-30 yıl arasında, %2,2'sinin 31-40 yıl arasında olduğu belirlenmiştir. Mevcut işyerlerinde çalışma sürelerinin dağılımına bakıldığında, %7,9'unun 1 yıldan az, %85,7'sinin 1-10 yıl arasında, %6,4'ünün 11-20 yıl arasında çalıştığı saptanmıştır. “İşinizden memnun musunuz?” sorusuna işçilerin verdiği cevaplara bakıldığında, %95,0'ının evet, %15,0'ının hayır cevabını verdiği belirlenmiştir. “İşinizde devamsızlık yapar mısınız” sorusuna işçilerin %4,3'ü evet, %95,7'si hayır cevabını vermiştir. Devamsızlık yaptığınız gün sayısı nedir diye sorulduğunda ise verilen yanıtlara göre çalışanların % 3,6'sının bir gün % 0,7'sinin bir günden fazla devamsızlık yaptığı saptanmıştır.

“Tanı almış rahatsızlığınız var mı?” sorusuna işçilerin %87,1'i yok, %8,6'sı öyküde var, %4,3'ü halen var cevabını vermiştir. Öyküsünde tanı almış hastalığı olanların %0.7'sinde solunum yolu hastalıkları, %0.7'sinde ise dermatolojik hastalıklar belirlenmiştir. Halen tanı almış hastalığı olanların %0.7'sinde bel fıtığı, %2.9'unda diyabet, %2.1'inde tansiyon, %0.7'sinde ankilozan spondilit, %0.7'sinde tenisçi dirseği, %0.7'sinde tiroit, %1.4'ünde diş ile ilgili sorunlar, %0.7'sinde kronik bronşit, %0.7'sinde vertigo saptanmıştır. İşçilerin “düzenli olarak kullandığınız ilaç var mı?” sorusuna %9,3'ünün evet, %90,7'sinin hayır cevabını verdiği saptanmıştır. İşçilerin %0.7'sinin antiinflamatuvar, %2.1'inin antialerjik, %1.4'ünün antihipertansif, %1.4'ünün dermatolojik, %0.7'sinin tiroit ilaçları kullandıkları belirlenmiştir (Tablo 6).

Tablo 6 : Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin tanıtıcı özellikleri

Tanıtıcı Özellikler		Vardiyalı		Vardiyasız	
		Sayı(n)	Yüzde(%)	Sayı(n)	Yüzde(%)
Yaş					
	19-28 Yaş	53	37,9	21	16,2
	29-38 Yaş	58	41,4	41	31,5
	39-48 Yaş	22	15,7	44	33,8
	49-58 Yaş	7	5,0	24	18,5
Cinsiyet					
	Erkek	134	95,7	79	60,8
	Kadın	6	4,3	51	39,2
Medeni Durum					
	Bekar	41	29,3	24	18,5
	Evli	91	65,0	99	76,2
	Dul	1	0,7	3	2,3
	Boşanmış	7	5,0	3	2,3
	Ayrı Yaşıyor	-	-	1	0,8
Eğitim					
	Okuryazar Değil	-	-	1	0,8
	Okuryazar	1	0,7	2	1,5
	İlkokul	5	3,6	40	30,8
	Ortaokul	28	20,0	20	15,4
	Lise	74	52,9	45	34,6
	Yüksekokul/Üniversite	32	22,9	22	16,9
Gelir Durumu					
	Gelir Giderden Fazla	11	7,9	12	9,2
	Gelir Gidere Eşit	57	40,7	38	29,3
	Gelir Giderden Az	72	51,4	80	61,5
Toplam		140	100,0	130	100,0

Tanıtıcı Özellikler		Vardiyalı		Vardiyasız	
		Sayı(n)	Yüzde(%)	Sayı(n)	Yüzde(%)
Toplam Çalışma Süresi					
	1-10 Yıl	57	40,7	41	31,5
	11-20 Yıl	63	45,0	49	37,7
	21-30 Yıl	17	12,1	28	21,5
	31-40 Yıl	3	2,2	12	9,2
İş Yerinde Çalışma Süresi					
	1 Yılden Az	11	7,9	17	13,1
	1-10 Yıl	120	85,7	73	56,2
	11-20 Yıl	9	6,4	33	25,4
	21 ve Üzeri	-	-	7	5,4
İşinizden Memnun Musunuz?					
	Evet	119	95,0	123	94,6
	Hayır	21	5,0	7	5,4
İşinizde Devamsızlık Yapar Mısınız?					
	Evet	6	4,3	12	9,2
	Hayır	134	95,7	118	90,8
Devamsızlık Yaptığınız Gün Sayısı					
	Bir Gün	5	3,6	2	1,5
	Bir Günden Fazla	1	0,7	10	7,6
Toplam		140	100,0	130	100,0

Tanıtıcı Özellikler		Vardiyalı		Vardiyasız	
		Sayı(n)	Yüzde(%)	Sayı(n)	Yüzde(%)
Tanı Almış Rahatsızlığınız Var mı?					
	Yok	122	87,1	97	74,6
	Öyküde Var	12	8,6	4	3,1
	Halen Var	6	4,3	29	22,3
Düzenli Olarak Kullanılan İlaç Var mı?					
	Evet	13	9,3	21	16,2
	Hayır	127	90,7	109	83,8
Yeterli ve Dengeli Beslendiğinizi Düşüyor Musunuz?					
	Evet	76	54,3	83	63,7
	Hayır	64	45,7	47	36,3
Uyku Düzeni					
	İyi	140	100,0	130	100,0
	Kötü	-	-	-	-
Son 1 Yılda İş Kazası Geçirdiniz Mi?					
	Evet	14	10,0	4	3,1
	Hayır	126	90,0	126	96,9
Son 1 Yılda Kaç Defa İş Kazası Geçirdiniz?					
	Bir Defa	12	85,71	4	100,0
	İki Defa	2	14,29	-	-
Çalıştığınız Kurumdaki İş Sağlığı Hizmetinden Memnun musunuz?					
	Evet	108	77,14	120	92,3
	Hayır	32	22,86	10	7,7
Toplam		140	100,0	130	100,0

“Yeterli ve dengeli beslendiğinizi düşünüyor musunuz” sorusuna işçilerin verdiği cevaplar ise %54,3 evet, %45,7 hayır olarak belirlenmiştir. Uyku düzeni değişkeni incelendiğinde; vardiyalı çalışan işçilerin %100,0’nın iyi bir uyku düzenine sahip olduğu saptanmıştır. Son 1 yılda iş kazası geçirdiniz mi? sorusuna verilen yanıtlara göre çalışanların %10,0’nın iş kazası geçirdiği belirlenmiştir. Ayrıca iş kazası geçirenlerin %85,71’inin bir defa, %14,29’unun birden fazla kez iş kazası geçirdiği saptanmıştır. Çalıştığınız kurumdaki iş sağlığı hizmetinden memnun musunuz? sorusuna %77,14’ünün evet, %22,86’sının hayır yanıtını verdiği belirlenmiştir (Tablo 6).

Vardiyasız çalışanların yaşları incelendiğinde ise %16,2’sinin 19-28 yaş aralığında, %31,5’inin 20-38 yaş aralığında, %33,8’inin 39-48 yaş aralığında, %18,5’inin 49-58 yaş aralığında olduğu saptanmıştır. Vardiyasız çalışan işçilerin %60,8’i erkek, %39,2’si kadındır. Medeni durumların dağılımı incelendiğinde, %18,5’i bekar, %76,2’si evli, %2,3’ü dul, %2,3’ü boşanmış, %0,8’i ayrı yaşamaktadır. İşçilerin %0,8’i okuryazar değil, %1,5’i okuryazar, %30,8’i ilkokul, %15,4’ü ortaokul, %34,6’sı lise, %16,9’u yüksekokul veya üniversite mezunudur. İşçilerin gelir durumlarına bakıldığında, %9,2’sinin gelirinin giderden fazla, %29,3’ünün gelirinin giderine eşit, %61,5’inin gelirinin giderinden az olduğu belirlenmiştir. Toplam çalışma süreleri incelendiğinde, %31,5’inin 1-10 yıl arasında, %37,7’sinin 11-20 yıl arasında, %21,5’inin 21-30 yıl arasında, %9,2’sinin 31-40 yıl arasında olduğu saptanmıştır. Mevcut işyerlerinde çalışma sürelerinin dağılımına bakıldığında ise, %13,1’inin 1 yıldan az, %56,2’sinin 1-10 yıl arasında, %25,4’ünün 11-20 yıl arasında, %5,4’ünün 21 yıl ve üzeri çalıştığı belirlenmiştir.

“İşinizden memnun musunuz?” sorusuna işçilerin %94,6’sının evet, %5,4’ü hayır cevabını verdiği belirlenmiştir. “İşinizde devamsızlık yapar mısınız” sorusuna işçilerin %9,2’si evet, %90,8’i hayır cevabını vermiştir. İşçilerin %1,5’inin bir gün %7,6’sının bir günden fazla devamsızlık yaptığı saptanmıştır.

“Tanı almış rahatsızlığınız var mı?” sorusuna işçilerin %74,6’sı yok, %3,1’i öyküde var, %22,3’ü halen var cevaplarını vermiştir. Öyküsünde tanı almış hastalığı olanların %0,8’inde göğüs kanseri, %2,3’ünde bel fıtığı, %1,5’inde panik atak belirlenmiştir. Halen tanı almış hastalığı olanların %3,8’inde nörolojik hastalıklar,

%2.3'ünde kas-iskelet sistemi hastalıkları, %10.8'inde endokrin sistem hastalıkları, %2.3'ünde kalp damar hastalıkları, %0.8'inde depresyon saptanmıştır. İşçilerin “düzenli olarak kullanılan ilacınız var mı?” sorusuna %16,2'sinin evet, %83,8'inin hayır cevabını verdiği belirlenmiştir. İşçilerin %3.1'inin antihipertansif, %0.8'inin analjezik, %0.8'inin antialerjik, %5.4'ünün antidiyabetik, %3.1'inin bronkodilatör, %1.5'inin troid, %0.8'inin kas gevşetici, %1.5'inin hormon takviyesi, uyku düzenleyici gibi destekleyici ilaçlar kullandıkları belirlenmiştir

“Yeterli ve dengeli beslendiğinizi düşünüyor musunuz” sorusuna işçilerin %63,7'sinin evet, %36,3'ünün ise hayır dediği belirlenmiştir. Uyku düzeni değişkeni incelendiğinde; vardiyasız çalışan işçilerin %100,0'ının iyi bir uyku düzenine sahip olduğu saptanmıştır. Son 1 yılda iş kazası geçirdiniz mi? sorusuna verilen yanıtlara göre, %3,1'inin iş kazası geçirdiği %96,9'unun iş kazası geçirmediği, iş kazası geçirenlerin %100,0'ının ise bir defa iş kazası geçirdiği saptanmıştır. Vardiyalı çalışan işçilerin %92,3'ünün çalıştığı kurumda verilen iş sağlığı hizmetinden memnun, %7,7'sinin ise iş sağlığı hizmetinden memnun olmadığı belirlenmiştir (Tablo 6).

Tablo 7 : Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin yaş, toplam çalışma süresi ve iş yerinde çalışma süresine ait bulgular

Demografik Özellikler	Vardiyalı Grup			Vardiyasız Grup		
	Min	Max	Ortalama	Min	Max	Ortalama
Yaş	19	58	32,56±7,88	15	58	39,01±9,42
Toplam Çalışma Süresi	0,5	39	13,7±7,34	1	37	17,6±9,5
Mevcut İş Yerinde Çalışma Süresi	0,1	18	4,97±3,44	0,1	25	8,45±6,53

İşçilerin yaşları incelendiğinde; vardiyalı çalışan grubun minimum 19, maksimum 58, ortalama 32,56±7,88 yaşında, vardiyasız olarak çalışanların ise minimum 15, maksimum 58, ortalama 39,01±9,42 yaşında olduğu belirlenmiştir. Toplam çalışma süreleri yıl olarak incelendiğinde; vardiyalı olarak çalışan grubun minimum 0,5, maksimum 39, ortalama 13,7±7,34 yıl çalıştığı, vardiyasız olarak çalışan grubun ise, minimum 1, maksimum 37, ortalama 17,6±9,5 yıl çalıştığı saptanmıştır.

İşçilerin mevcut iş yerlerinde çalışma süreleri incelendiğinde; vardiyalı olarak çalışanların minimum 0,1, maksimum 18, ortalama $4,97 \pm 3,44$ yıl, vardiyasız olarak çalışanların minimum 0,1, maksimum 25, ortalama ise $8,45 \pm 6,53$ yıl çalıştığı belirlenmiştir (Tablo 7).

4.2.Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğine verdikleri yanıtların incelenmesi

Vardiyalı çalışan işçilerin, Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğindeki ifadelere verdikleri cevaplar Tablo 8’de yer almaktadır. Vardiyalı olarak çalışanların “Oldukça önemsiz şeyler için üzüldüğümü fark ettim” ifadesine %18’6’sının ‘hiçbir zaman’, %57,1’inin ‘bazen ve ara sıra’, %17,9’unun oldukça sık, %6,4’ünün ‘her zaman’, “Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim” ifadesine %34,3’ünün ‘hiçbir zaman’, %42,1’inin ‘bazen ve ara sıra’, %17,9’unun ‘oldukça sık’, %5,7’sinin ‘her zaman’, “Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim” ifadesine %34,3’ünün ‘hiçbir zaman’, %42,1’inin ‘bazen ve ara sıra’, %17,1’inin ‘oldukça sık’, %6,4’ünün ‘her zaman’, “Soluk almada zorluk çektim (örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi)” ifadesine %53,6’sının ‘hiçbir zaman’, %32,1’inin ‘bazen ve ara sıra’, %12,1’inin ‘oldukça sık’, %2,1’inin ‘her zaman’, “Hiçbir şey yapamaz oldum” ifadesine %60,7’sinin ‘hiçbir zaman’, %25,7’sinin ‘bazen ve ara sıra’, %10,0’inin ‘oldukça sık’, %3,6’sının ‘her zaman’, “Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim” ifadesine işçilerin %31,4’ünün ‘hiçbir zaman’, %39,3’ünün ‘bazen ve ara sıra’, %20,0’inin ‘oldukça sık’, %9,3’ünün ‘her zaman’ yanıtını verdiği saptanmıştır.

“Bir sarsaklık duygusu vardı (sanki bacaklarım beni taşıyamayacakmış gibi)” ifadesine %42,1’inin ‘hiçbir zaman’, %37,9’unun ‘bazen ve ara sıra’, %15,0’inin ‘oldukça sık’, %5,0’inin ‘her zaman’, “Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi” ifadesine %36,4’ünün ‘hiçbir zaman’, %43,6’sının ‘bazen ve ara sıra’, %13,6’sının ‘oldukça sık’, %6,4’ünün ‘her zaman’, “Kendimi, beni çok tedirgin ettiği için sona erdiğinde çok rahatladığım durumların içinde buldum” ifadesine %32,1’inin ‘hiçbir zaman’, %48,6’sının ‘bazen ve ara sıra’, %13,6’sının ‘oldukça sık’, %5,7’sinin ‘her zaman’, “Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım” ifadesine %42,9’unun ‘hiçbir zaman’, %42,9’unun ‘bazen ve ara

sıra'', %10,0'ının 'oldukça sık'', %4,3'ünün 'her zaman'', "Keyfimin pek kolay kaçırılabilirdiği hissine kapıldım" ifadesine %35,0'ının 'hiçbir zaman'', %38,6'sının 'bazen ve ara sıra'', %19,3'ünün 'oldukça sık'', %7,1'inin 'her zaman'', "Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim" ifadesine %25,0'ının 'hiçbir zaman'', %48,6'sının 'bazen ve ara sıra'', %17,1'inin 'oldukça sık'', %9,3'ünün 'her zaman'' olarak yanıt verdiği belirlenmiştir.

" Kendimi üzgün ve depresif hissettim" ifadesine %39,3'ünün 'hiçbir zaman'', %44,3'ünün 'bazen ve ara sıra'', %12,1'inin 'oldukça sık'', %4,3'ünün 'her zaman'', "Herhangi bir şekilde geciktirildiğimde (asansörde, trafik ışıklarında, bekletildiğimde) sabırsızlandığımı hissettim" ifadesine %25,0'ının 'hiçbir zaman'', %40,7'sinin 'bazen ve ara sıra'', %22,1'inin 'oldukça sık'', %12,1'inin 'her zaman'', "Baygınlık hissine kapıldım" ifadesine %64,3'ünün 'hiçbir zaman'', %25,0'ının 'bazen ve ara sıra'', %10,0'ının 'oldukça sık'', %0,7'sinin 'her zaman'', "Neredeyse her şeye karşı olan ilgimi kaybettiğimi hissettim" ifadesine %52,1'inin 'hiçbir zaman'', %30,7'sinin 'bazen ve ara sıra'', %12,9'unun oldukça sık, %4,3'ünün 'her zaman'', "Birey olarak değersiz olduğumu hissettim" ifadesine %50,0'ının 'hiçbir zaman'', %33,6'sının 'bazen ve ara sıra'', %11,4'ünün 'oldukça sık'', %5,0'ının 'her zaman'', "Alınan olduğumu hissettim" ifadesine %34,3'ünün 'hiçbir zaman'', %45,7'sinin 'bazen ve ara sıra'', %13,6'sının 'oldukça sık'', %6,4'ünün 'her zaman'' yanıtını verdiği saptanmıştır.

"Fizik egzersiz veya aşırı sıcak hava olmasa bile belirgin biçimde terlediğimi gözledim (örneğin ellerim terliyordu)" ifadesine %49,3'ünün 'hiçbir zaman'', %31,4'ünün 'bazen ve ara sıra'', %12,9'unun 'oldukça sık'', %6,4'ünün 'her zaman'', "Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim" ifadesine %60,0'ının 'hiçbir zaman'', %31,4'ünün 'bazen ve ara sıra'', %6,4'ünün 'oldukça sık'', %2,1'inin 'her zaman'', "Hayatın değersiz olduğunu hissettim" ifadesine %51,4'ünün 'hiçbir zaman'', %31,4'ünün 'bazen ve ara sıra'', %12,1'inin 'oldukça sık'', %5,0'ının 'her zaman'', "Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim" ifadesine %36,4'ünün 'hiçbir zaman'', %45'inin 'bazen ve ara sıra'', %14,3'ünün 'oldukça sık'', %4,3'ünün 'her zaman'', "Yutma güçlüğü çektim" ifadesine %55'inin 'hiçbir zaman'', %28,6'sının 'bazen ve ara sıra'', %13,6'sının 'oldukça sık'', %2,9'unun 'her zaman'', "Yaptığım işlerden zevk

almadığımı fark ettim” ifadesine %36,4’ünün ‘hiçbir zaman’, %41,4’ünün ‘bazen ve ara sıra’, %15,7’sinin ‘oldukça sık’, %6,4’ünün ‘her zaman’ yanıtını verdiği saptanmıştır.

“Fizik egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim)” ifadesine %47,1’inin ‘hiçbir zaman’, %36,4’ünün ‘bazen ve ara sıra’, %12,9’unun ‘oldukça sık’, %3,6’sının ‘her zaman’, “Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim” ifadesine %46,4’ünün ‘hiçbir zaman’, %37,1’inin ‘bazen ve ara sıra’, %13,6’sının ‘oldukça sık’, %2,9’unun ‘her zaman’, “Kolay sinirlendirilebildiğimi fark ettim” ifadesine %26,4’ünün ‘hiçbir zaman’, %44,3’ünün ‘bazen ve ara sıra’, %19,3’ünün ‘oldukça sık’, %10,0’inin ‘her zaman’, “Panik haline yakın olduğumu hissettim” ifadesine %46,4’ünün ‘hiçbir zaman’, %40,7’sinin ‘bazen ve ara sıra’, %10,0’inin ‘oldukça sık’, %2,9’unun ‘her zaman’, “Bir şey canımı sıktığında kolay sakinleşemediğimi fark ettim” ifadesine %21,4’ünün ‘hiçbir zaman’, %50,0’inin ‘bazen ve ara sıra’, %22,9’unun ‘oldukça sık’, %5,7’sinin ‘her zaman’, “Önemsiz fakat alışkın olmadığım bir işin altından kalkamayacağım korkusuna kapıldım” ifadesine %48,6’sının ‘hiçbir zaman’, %37,9’unun ‘bazen ve ara sıra’, %7,9’unun ‘oldukça sık’, %5,7’sinin ‘her zaman’ yanıtını verdiği belirlenmiştir.

“Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu” ifadesine %36,4’ünün ‘hiçbir zaman’, %52,1’inin ‘bazen ve ara sıra’, %10,0’inin ‘oldukça sık’, %1,4’ünün ‘her zaman’, “Bir şey yaparken ikide bir rahatsız edilmeyi hoş göremediğimi fark ettim” ifadesine %27,1’inin ‘hiçbir zaman’, %40,0’inin ‘bazen ve ara sıra’, %22,9’unun ‘oldukça sık’, %10,0’inin ‘her zaman’, “Sinirlerimin gergin olduğunu hissettim” ifadesine %25,7’sinin ‘hiçbir zaman’, %47,9’unun ‘bazen ve ara sıra’, %19,3’ünün ‘oldukça sık’, %7,1’inin ‘her zaman’, “Oldukça değersiz olduğumu hissettim” ifadesine %50,0’inin ‘hiçbir zaman’, %33,6’sının ‘bazen ve ara sıra’, %12,1’inin ‘oldukça sık’, %4,3’ünün ‘her zaman’, “Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum” ifadesine %30,7’sinin ‘hiçbir zaman’, %32,1’inin ‘bazen ve ara sıra’, %22,9’unun ‘oldukça sık’, %14,3’ünün ‘her zaman’, “Dehşete düştüğümü hissettim” ifadesine %60,0’inin ‘hiçbir zaman’, %27,1’inin ‘bazen ve ara sıra’, %10,7’sinin ‘oldukça sık’,

%2,1'inin "her zaman", "Gelecekte ümit veren bir şey göremedim" ifadesine %44,3'ünün "hiçbir zaman", %31,4'ünün "bazen ve ara sıra", %15,0'ının "oldukça sık", %9,3'ünün "her zaman" olarak yanıt verdiği saptanmıştır

Tablo 8: Vardiyalı çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğine verdikleri yanıtlara göre dağılımı

Son 1 Haftadaki Durumunuz	Hiçbir Zaman		Bazen ve Ara Sıra		Oldukça Sık		Her Zaman	
	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)
Oldukça önemsiz şeyler için üzüldüğümü fark ettim	26	18,6	80	57,1	25	17,9	9	6,4
Ağızda kuruluk olduğunu fark ettim	48	34,3	59	42,1	25	17,9	8	5,7
Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim	48	34,3	59	42,1	24	17,1	9	6,4
Soluk almada zorluk çektim (örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi)	75	53,6	45	32,1	17	12,1	3	2,1
Hiçbir şey yapamaz oldum	85	60,7	36	25,7	14	10,0	5	3,6
Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim	44	31,4	55	39,3	28	20,0	13	9,3
Bir sarsıklık duygusu vardı (sanki bacaklarım beni taşıyamayacakmış gibi)	59	42,1	53	37,9	21	15,0	7	5,0
Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi	51	36,4	61	43,6	19	13,6	9	6,4
Kendimi, beni çok tedirgin ettiği için sona erdiğinde çok rahatladığım durumların içinde buldum	45	32,1	68	48,6	19	13,6	8	5,7

Son 1 Haftadaki Durumunuz	Hiçbir Zaman		Bazen ve Ara Sıra		Oldukça Sık		Her Zaman	
	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)
Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım	60	42,9	60	42,9	14	10,0	6	4,3
Keyfimin pek kolay kaçırılabilirdiği hissine kapıldım	49	35,0	54	38,6	27	19,3	10	7,1
Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim	35	25,0	68	48,6	24	17,1	13	9,3
Kendimi üzgün ve depressif hissettim	55	39,3	62	44,3	17	12,1	6	4,3
Herhangi bir şekilde geciktirildiğimde (asansörde, trafik ışıklarında, bekletildiğimde) sabırsızlandığımı hissettim	35	25,0	57	40,7	31	22,1	17	12,1
Baygınlık hissine kapıldım	90	64,3	35	25,0	14	10,0	1	0,7
Neredeyse her şeye karşı olan ilgimi kaybettiğimi hissettim	73	52,1	43	30,7	18	12,9	6	4,3
Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	70	50,0	47	33,6	16	11,4	7	5,0
Alınan olduğumu hissettim	48	34,3	64	45,7	19	13,6	9	6,4
Fizik egzersiz veya aşırı sıcak hava olmasa bile belirgin biçimde terlediğimi gözledim (örneğin ellerim terliyordu)	69	49,3	44	31,4	18	12,9	9	6,4
Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim	84	60,0	44	31,4	9	6,4	3	2,1

Son 1 Haftadaki Durumunuz	Hiçbir Zaman		Bazen ve Ara Sıra		Oldukça Sık		Her Zaman	
	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)
Hayatın değersiz olduğunu hissettim	72	51,4	44	31,4	17	12,1	7	5,0
Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim	51	36,4	63	45,0	20	14,3	6	4,3
Yutma güçlüğü çektim	77	55,0	40	28,6	19	13,6	4	2,9
Yaptığım işlerden zevk almadığımı fark ettim	51	36,4	58	41,4	22	15,7	9	6,4
Fizik egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim)	66	47,1	51	36,4	18	12,9	5	3,6
Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim	65	46,4	52	37,1	19	13,6	4	2,9
Kolay sınırlendirilebildiğimi fark ettim	37	26,4	62	44,3	27	19,3	14	10,0
Panik haline yakın olduğumu hissettim	65	46,4	57	40,7	14	10,0	4	2,9
Bir şey canımı sıktığında kolay sakinleşemediğimi fark ettim	30	21,4	70	50,0	32	22,9	8	5,7
Önemsiz fakat alışkın olmadığım bir işin altından kalkamayacağım korkusuna kapıldım	68	48,6	53	37,9	11	7,9	8	5,7
Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu	51	36,4	73	52,1	14	10,0	2	1,4
Bir şey yaparken ikide bir rahatsız edilmeyi hoş göremediğimi fark ettim.	38	27,1	56	40,0	32	22,9	14	10,0
Sinirlerimin gergin olduğunu hissettim	36	25,7	67	47,9	27	19,3	10	7,1
Oldukça değersiz olduğumu hissettim	70	50,0	47	33,6	17	12,1	6	4,3

Son 1 Haftadaki Durumunuz	Hiçbir Zaman		Bazen ve Ara Sıra		Oldukça Sık		Her Zaman	
	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)
Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum	43	30,7	45	32,1	32	22,9	20	14,3
Dehşete düştüğümü hissettim	84	60,0	38	27,1	15	10,7	3	2,1
Gelecekte ümit veren bir şey göremedim	62	44,3	44	31,4	21	15,0	13	9,3
Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım	66	47,1	44	31,4	18	12,9	12	8,6
Kışkırtılmakta olduğumu hissettim	76	54,3	36	25,7	22	15,7	6	4,3
Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.	79	56,4	45	32,1	13	9,3	3	2,1
Vücudumda (örneğin ellerimde) titremeler oldu.	86	61,4	39	27,9	12	8,6	3	2,1
Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım	76	54,3	40	28,6	21	15,0	3	2,1

“Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım” ifadesine %47,1’inin “hiçbir zaman”, %31,4’ünün “bazen ve ara sıra”, %12,9’unun “oldukça sık”, %8,6’sının “her zaman”, “Kışkırtılmakta olduğumu hissettim” ifadesine %54,3’ünün “hiçbir zaman”, %25,7’sinin “bazen ve ara sıra”, %15,7’sinin “oldukça sık”, %4,3’ünün “her zaman”, “Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim” ifadesine %56,4’ünün “hiçbir zaman”, %32,1’inin “bazen ve ara sıra”, %9,3’ünün “oldukça sık”, %2,1’inin “her zaman”, “Vücudumda (örneğin ellerimde) titremeler oldu” ifadesine %61,4’ünün “hiçbir zaman”, %27,9’unun “bazen ve ara sıra”, %8,6’sının “oldukça sık”, %2,1’inin “her zaman”, “Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım” ifadesine %54,3’ünün “hiçbir zaman”, %28,6’sının “bazen ve ara sıra”, %15,0’ının “oldukça sık”, %2,1’inin “her zaman” yanıtını verdiği belirlenmiştir. (Tablo 8)

Vardiyasız olarak çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stresölçeğindeki ifadelerine verdikleri cevaplar Tablo 9'da verilmiştir. Vardiyasız olarak çalışanların "Oldukça önemsiz şeyler için üzüldüğümü fark ettim" ifadesine %39,2'sinin '*hiçbir zaman*', %40,8'inin '*bazen ve ara sıra*', %15,4'ünün '*oldukça sık*', %4,6'sının '*her zaman*', "Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim" ifadesine %50,0'ının '*hiçbir zaman*', %42,3'ünün '*bazen ve ara sıra*', %3,8'inin '*oldukça sık*', %3,8'inin '*her zaman*', "Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim" ifadesine %55,4'ünün '*hiçbir zaman*', %33,8'inin '*bazen ve ara sıra*', %10,0'ının '*oldukça sık*', %0,8'inin '*her zaman*', "Soluk almada zorluk çektim (örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi)" ifadesine %63,8'inin '*hiçbir zaman*', %31,5'inin '*bazen ve ara sıra*', %3,8'inin '*oldukça sık*', %0,8'inin '*her zaman*' olarak yanıt verdiği belirlenmiştir.

"Hiçbir şey yapamaz oldum" ifadesine %80,0'ının '*hiçbir zaman*', %18,5'inin '*bazen ve ara sıra*', %1,5'inin '*oldukça sık*', "Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim" ifadesine %46,2'sinin '*hiçbir zaman*', %42,3'ünün '*bazen ve ara sıra*', %10,0'ının '*oldukça sık*', %1,5'inin '*her zaman*', "Bir sarsaklık duygusu vardı (sanki bacaklarım beni taşıyamayacakmış gibi)" ifadesine %62,3'ünün '*hiçbir zaman*', %33,1'inin '*bazen ve ara sıra*', %2,3'ünün '*oldukça sık*', %2,3'ünün '*her zaman*', "Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi" ifadesine %62,3'ünün '*hiçbir zaman*', %29,2'sinin '*bazen ve ara sıra*', %6,9'unun '*oldukça sık*', %1,5'inin '*her zaman*', "Kendimi, beni çok tedirgin ettiği için sona erdiğinde çok rahatladığım durumların içinde buldum" ifadesine %48,5'inin '*hiçbir zaman*', %41,5'inin '*bazen ve ara sıra*', %7,7'sinin '*oldukça sık*', %2,3'ünün '*her zaman*', "Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım" ifadesine %61,5'inin '*hiçbir zaman*', %30,0'ının '*bazen ve ara sıra*', %6,2'sinin '*oldukça sık*', %2,3'ünün '*her zaman*' olarak yanıt verdiği saptanmıştır.

"Keyfimin pek kolay kaçırılabilirdiği hissine kapıldım" ifadesine %45,4'ünün '*hiçbir zaman*', %36,2'sinin '*bazen ve ara sıra*', %12,3'ünün '*oldukça sık*', %6,2'sinin '*her zaman*', "Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim" ifadesine %40,8'inin '*hiçbir zaman*', %37,7'sinin '*bazen ve ara sıra*', %13,8'inin '*oldukça sık*', %7,7'sinin '*her zaman*', "Kendimi üzgün ve depresif hissettim"

ifadesine %45,4'ünün '*hiçbir zaman*', %45,4'ünün '*bazen ve ara sıra*', %6,2'sinin '*oldukça sık*', %3,1'inin '*her zaman*', "Herhangi bir şekilde geciktirildiğimde (asansörde, trafik ışıklarında, bekletildiğimde) sabırsızlandığımı hissettim" ifadesine %43,8'inin '*hiçbir zaman*', %35,4'ünün '*bazen ve ara sıra*', %12,3'ünün '*oldukça sık*', %8,5'inin '*her zaman*', "Baygınlık hissine kapıldım" ifadesine %76,9'unun '*hiçbir zaman*', %20,8'inin '*bazen ve ara sıra*', %2,3'ünün '*oldukça sık*', "Neredeyse her şeye karşı olan ilgimi kaybettiğimi hissettim" ifadesine %65,4'ünün '*hiçbir zaman*', %29,2'sinin '*bazen ve ara sıra*', %3,8'inin '*oldukça sık*', %1,5'inin '*her zaman*' olarak yanıt verdiği belirlenmiştir.

"Birey olarak değersiz olduğumu hissettim" ifadesine %75,4'ünün '*hiçbir zaman*', %16,9'unun '*bazen ve ara sıra*', %4,6'sının '*oldukça sık*', %3,1'inin '*her zaman*', "Alınan olduğumu hissettim" ifadesine %53,1'inin '*hiçbir zaman*', %32,3'ünün '*bazen ve ara sıra*', %10,8'inin '*oldukça sık*', %3,8'inin '*her zaman*', "Fizik egzersiz veya aşırı sıcak hava olmasa bile belirgin biçimde terlediğimi gözledim (örneğin ellerim terliyordu)" ifadesine %69,2'sinin '*hiçbir zaman*', %22,3'ünün '*bazen ve ara sıra*', %4,6'sının '*oldukça sık*', %3,8'inin '*her zaman*', "Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim" ifadesine %73,8'inin '*hiçbir zaman*', %23,1'inin '*bazen ve ara sıra*', %1,5'inin '*oldukça sık*', %1,5'inin '*her zaman*', "Hayatın değersiz olduğunu hissettim" ifadesine %63,8'inin '*hiçbir zaman*', %24,6'sının '*bazen ve ara sıra*', %7,7'sinin '*oldukça sık*', %3,8'inin '*her zaman*' olarak yanıt verdiği saptanmıştır.

"Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim" ifadesine %59,2'sinin '*hiçbir zaman*', %37,7'sinin '*bazen ve ara sıra*', %1,5'inin '*oldukça sık*', %1,5'inin '*her zaman*', "Yutma güclüğü çektim" ifadesine %84,6'sının '*hiçbir zaman*', %13,1'inin '*bazen ve ara sıra*', %1,5'inin '*oldukça sık*', %0,8'inin '*her zaman*', "Yaptığım işlerden zevk almadığımı fark ettim" ifadesine %56,2'sinin '*hiçbir zaman*', %36,2'sinin '*bazen ve ara sıra*', %3,8'inin '*oldukça sık*', %3,8'inin '*her zaman*', "Fizik egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim)" ifadesine %58,5'inin '*hiçbir zaman*', %31,5'inin '*bazen ve ara sıra*', %6,9'unun '*oldukça sık*', %3,1'inin '*her zaman*', "Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim" ifadesine %64,6'sının '*hiçbir zaman*', %32,3'ünün '*bazen ve ara sıra*', %3,1'inin '*oldukça*

sık'', "Kolay sinirlendirilebildiğimi fark ettim" ifadesine %36,2'sinin "hiçbir zaman", %48,5'inin "bazen ve ara sıra", %12,3'ünün "oldukça sık", %3,1'inin "her zaman" olarak yanıt verdiği belirlenmiştir.

"Panik haline yakın olduğumu hissettim" ifadesine %58,5'inin "hiçbir zaman", %31,5'inin "bazen ve ara sıra", %6,2'sinin "oldukça sık", %3,8'inin "her zaman", "Bir şey canımı sıktığında kolay sakinleşemediğimi fark ettim" ifadesine %43,8'inin "hiçbir zaman", %43,6'sının "bazen ve ara sıra", %13,1'inin "oldukça sık", %8,5'inin "her zaman", "Önemsiz fakat alışkın olmadığım bir işin altından kalkamayacağım korkusuna kapıldım" ifadesine %73,1'inin "hiçbir zaman", %20,8'inin "bazen ve ara sıra", %4,6'sının "oldukça sık", %1,5'inin "her zaman", "Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu" ifadesine %60,8'inin "hiçbir zaman", %34,6'sının "bazen ve ara sıra", %3,1'inin "oldukça sık", %1,5'inin "her zaman", "Bir şey yaparken ikide bir rahatsız edilmeyi hoş göremediğimi fark ettim" ifadesine %36,2'sinin "hiçbir zaman", %43,1'inin "bazen ve ara sıra", %15,4'ünün "oldukça sık", %5,4'ünün "her zaman" olarak yanıt verdiği belirlenmiştir.

"Sinirlerimin gergin olduğunu hissettim" ifadesine %36,2'sinin "hiçbir zaman", %51,5'inin "bazen ve ara sıra", %10,0'ının "oldukça sık", %2,3'ünün "her zaman", "Oldukça değersiz olduğumu hissettim" ifadesine %76,9'unun "hiçbir zaman", %16,9'unun "bazen ve ara sıra", %3,8'inin "oldukça sık", %2,3'ünün "her zaman", "Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum" ifadesine %43,1'inin "hiçbir zaman", %38,5'inin "bazen ve ara sıra", %10,8'inin "oldukça sık", %7,7'sinin "her zaman" olarak yanıt verdiği saptanmıştır.

Tablo 9: Vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğine verdikleri yanıtlara göre dağılımı

Son 1 Haftadaki Durumunuz	Hiçbir Zaman		Bazen ve Ara Sıra		Oldukça Sık		Her Zaman	
	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)
Oldukça önemsiz şeyler için üzüldüğümü fark ettim	51	39,2	53	40,8	20	15,4	6	4,6
Ağızda kuruluk olduğunu fark ettim	65	50,0	55	42,3	5	3,8	5	3,8
Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim	72	55,4	44	33,8	13	10,0	1	0,8
Soluk almada zorluk çektim (örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma)	83	63,8	41	31,5	5	3,8	1	0,8

Son 1 Haftadaki Durumunuz	Hiçbir Zaman		Bazen ve Ara Sıra		Oldukça Sık		Her Zaman	
	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)
Hiçbir şey yapamaz oldum	104	80,0	24	18,5	2	1,5	-	-
Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim	60	46,2	55	42,3	13	10,0	2	1,5
Bir sarsaklık duygusu vardı (sanki bacaklarım beni taşıyamayacakmış gibi)	81	62,3	43	33,1	3	2,3	3	2,3
Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi	81	62,3	38	29,2	9	6,9	2	1,5
Kendimi, beni çok tedirgin ettiği için sona erdiğinde çok rahatladığım durumların içinde buldum	63	48,5	54	41,5	10	7,7	3	2,3
Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım	80	61,5	39	30,0	8	6,2	3	2,3
Keyfimin pek kolay kaçırılabilirdi hissine kapıldım	59	45,4	47	36,2	16	12,3	8	6,2
Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim	53	40,8	49	37,7	18	13,8	10	7,7
Kendimi üzgün ve depressif hissettim	59	45,4	59	45,4	8	6,2	4	3,1
Herhangi bir şekilde geciktirildiğimde (asansörde, trafik ışıklarında, bekletildiğimde) sabırsızlandığımı hissettim	57	43,8	46	35,4	16	12,3	11	8,5
Baygınlık hissine kapıldım	100	76,9	27	20,8	3	2,3	-	-
Neredeyse her şeye karşı olan ilgimi kaybettiğimi hissettim	85	65,4	38	29,2	5	3,8	2	1,5

Son 1 Haftadaki Durumunuz	Hiçbir Zaman		Bazen ve Ara Sıra		Oldukça Sık		Her Zaman	
	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)
Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	98	75,4	22	16,9	6	4,6	4	3,1
Alınan olduğumu hissettim	69	53,1	42	32,3	14	10,8	5	3,8
Fizik egzersiz veya aşırı sıcak hava olmasa bile belirgin biçimde terlediğimi gözledim (örneğin ellerim terliyordu)	90	69,2	29	22,3	6	4,6	5	3,8
Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim	96	73,8	30	23,1	2	1,5	2	1,5
Hayatın değersiz olduğunu hissettim	83	63,8	32	24,6	10	7,7	5	3,8
Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim	77	59,2	49	37,7	2	1,5	2	1,5
Yutma gücümü çektim	110	84,6	17	13,1	2	1,5	1	0,8
Yaptığım işlerden zevk almadığımı fark ettim	73	56,2	47	36,2	5	3,8	5	3,8
Fizik egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim)	76	58,5	41	31,5	9	6,9	4	3,1
Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim	84	64,6	42	32,3	4	3,1	-	-
Kolay sınırlendirilebildiğimi fark ettim	47	36,2	63	48,5	16	12,3	4	3,1
Panik haline yakın olduğumu hissettim	76	58,5	41	31,5	8	6,2	5	3,8
Bir şey canımı sıkıldığında kolay sakinleşemediğimi fark ettim	57	43,8	45	43,6	17	13,1	11	8,5

Son 1 Haftadaki Durumunuz	Hiçbir Zaman		Bazen ve Ara Sıra		Oldukça Sık		Her Zaman	
	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)
Önemsiz fakat alışkın olmadığım bir işin altından kalkamayacağım korkusuna kapıldım	95	73,1	27	20,8	6	4,6	2	1,5
Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu	79	60,8	45	34,6	4	3,1	2	1,5
Bir şey yaparken ikide bir rahatsız edilmeyi hoş göremediğimi fark ettim.	47	36,2	56	43,1	20	15,4	7	5,4
Sinirlerimin gergin olduğunu hissettim	47	36,2	67	51,5	13	10,0	3	2,3
Oldukça değersiz olduğumu hissettim	100	76,9	22	16,9	5	3,8	3	2,3
Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum	56	43,1	50	38,5	14	10,8	10	7,7
Dehşete düştüğümü hissettim	108	83,1	16	12,3	4	3,1	2	1,5
Gelecekte ümit veren bir şey göremedim	88	67,7	36	27,7	3	2,3	3	2,3
Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım	89	68,5	33	25,4	5	3,8	3	2,3
Kışkırtılmakta olduğumu hissettim	99	76,2	23	17,7	3	2,3	5	3,8
Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.	96	73,8	28	21,5	4	3,1	2	1,5
Vücudumda (örneğin ellerimde) titremeler oldu.	88	67,7	35	26,9	6	4,6	1	0,8
Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım	89	68,5	31	23,8	7	5,4	3	2,3

“Dehşete düştüğümü hissettim” ifadesine %83,1’inin “hiçbir zaman”, %12,3’ünün “bazen ve ara sıra”, %3,1’inin “oldukça sık”, %1,5’inin “her zaman”,

“Gelecekte ümit veren bir şey göremedim” ifadesine %67,7’sinin ‘hiçbir zaman’, %27,7’sinin ‘bazen ve ara sıra’, %2,3’ünün ‘oldukça sık’, %2,3’ünün ‘her zaman’, “Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım” ifadesine %68,5’inin ‘hiçbir zaman’, %25,4’ünün ‘bazen ve ara sıra’, %3,8’inin ‘oldukça sık’, %2,3’ünün ‘her zaman’ olarak yanıt verdiği saptanmıştır.

“Kışkırtılmakta olduğumu hissettim” ifadesine %76,2’sinin ‘hiçbir zaman’, %17,7’sinin ‘bazen ve ara sıra’, %2,3’ünün ‘oldukça sık’, %3,8’inin ‘her zaman’, “Panikleyip kendimi aptal durumuna düşürecek durumlar nedeniyle endişelendim” ifadesine %73,8’inin ‘hiçbir zaman’, %21,5’inin ‘bazen ve ara sıra’, %3,1’inin ‘oldukça sık’, %1,5’inin ‘her zaman’, “Vücudumda (örneğin ellerimde) titremeler oldu” ifadesine %67,7’sinin ‘hiçbir zaman’, %26,9’unun ‘bazen ve ara sıra’, %4,6’sının ‘oldukça sık’, %0,8’inin ‘her zaman’, “Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım” ifadesine %68,5’inin ‘hiçbir zaman’, %23,8’inin ‘bazen ve ara sıra’, %5,4’ünün ‘oldukça sık’, %2,3’ünün ‘her zaman’ yanıtlarını verdiği belirlenmiştir (Tablo 9).

4.3. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puan ve puanlar arasındaki ilişkinin incelenmesi

Vardiyalı grupta çalışan işçilerin depresyon toplam puanının minimum değeri 0, maksimum değeri 37, ortalaması $10,7 \pm 8,09$, anksiyete toplam puanının minimum değeri 0, maksimum değeri 28, ortalaması $9,48 \pm 7,05$, stres toplam puanının minimum değeri 0, maksimum değeri 37, ortalaması $14,58 \pm 7,78$ olarak bulunmuştur. Vardiyasız grupta çalışan işçilerin depresyon toplam puanının minimum değeri 0, maksimum değeri 31, ortalaması $6,14 \pm 6,28$, anksiyete toplam puanının minimum değeri 0, maksimum değeri 31, ortalaması $5,68 \pm 5,37$, stres toplam puanının minimum değeri 0, maksimum değeri 32, ortalaması $10,18 \pm 7,48$ olarak bulunmuştur. Vardiyalı grupta çalışan işçilerin vardiyasız gruba göre depresyon, anksiyete ve stres toplam puan ortalamaları daha yüksektir. Vardiyalı ve vardiyasız grupta çalışan işçilerin depresyon, anksiyete ve stres toplam puanları arasında istatistiksel olarak oldukça anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.01$) (Tablo 10).

Tablo 10: Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puanları ve puanlar arasındaki ilişki

	Vardiyalı Grup			Vardiyasız Grup				
	Min	Max	Ortalama	Min	Max	Ortalama	U	p
Depresyon Toplam Puanı	0	37	10,7±8,09	0	31	6,14±6,28	12,346	0,000
Anksiyete Toplam Puanı	0	28	9,48±7,05	0	31	5,68±5,37	12,091	0,000
Stres Toplam Puanı	0	37	14,58±7,78	0	32	10,18±7,48	12,002	0,000

U: Mann Whitney U testi $p<0,01$

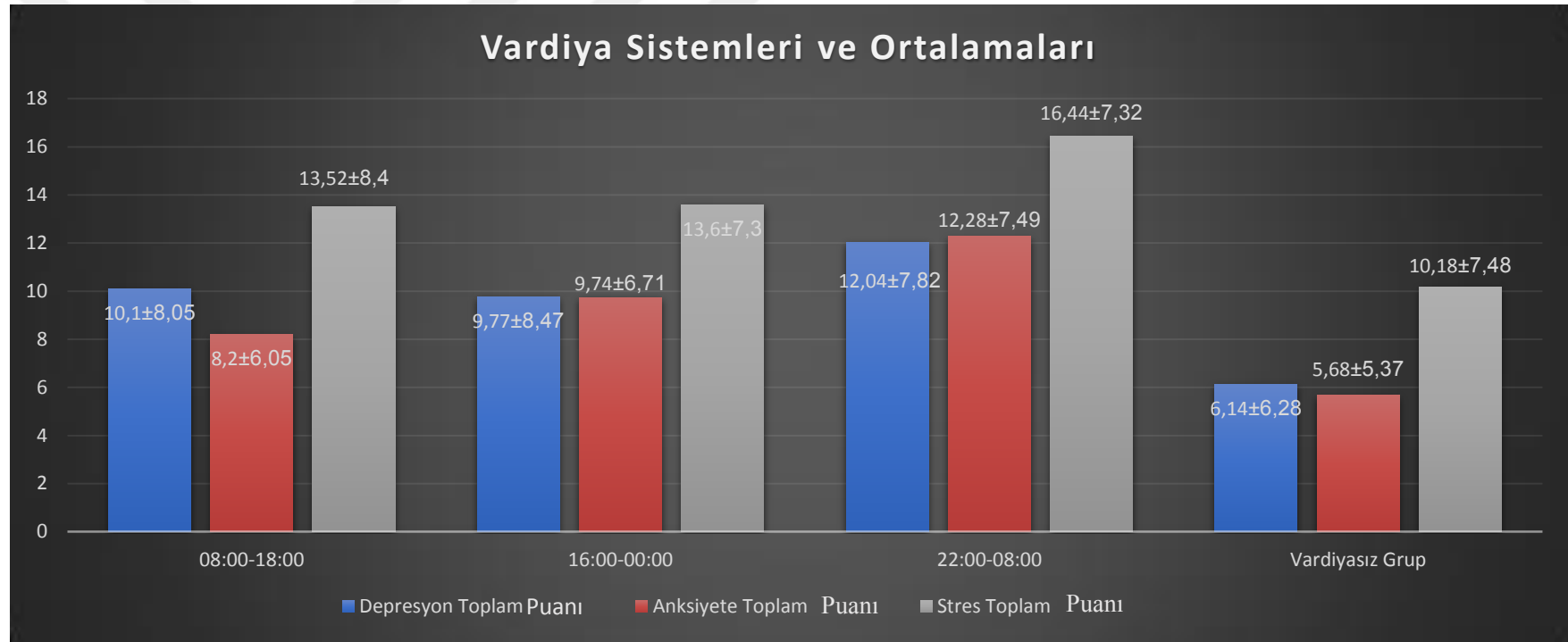
İşçilerin vardiya sistemlerine göre depresyon, anksiyete ve stres toplam puanlarının dağılımı Tablo 11’da verilmiştir. 08:00-18:00 vardiyasında çalışan işçilerin depresyon toplam puanının minimum değeri 0, maksimum değeri 37, ortalaması $10,1\pm 8,05$, anksiyete toplam puanının minimum değeri 0, maksimum değeri 25, ortalaması $8,2\pm 6,05$, stres toplam puanının minimum değeri 0, maksimum değeri 37, ortalaması $13,52\pm 8,4$ olarak hesaplanmıştır. 16:00-00:00 vardiyasında çalışan işçilerin depresyon toplam puanının minimum değeri 0, maksimum değeri 32, ortalaması $9,77\pm 8,47$, anksiyete toplam puanının minimum değeri 0, maksimum değeri 28, ortalaması $9,74\pm 6,71$, stres toplam puanının minimum değeri 0, maksimum değeri 29, ortalaması $13,6\pm 7,3$ olarak bulunmuştur. 22:00-08:00 vardiyasında çalışan işçilerin depresyon toplam puanının minimum değeri 1, maksimum değeri 28, ortalaması $12,04\pm 7,82$, anksiyete toplam puanının minimum değeri 1, maksimum değeri 27, ortalaması $12,28\pm 7,49$, stres toplam puanının minimum değeri 1, maksimum değeri 30, ortalaması $16,44\pm 7,32$ olarak bulunmuştur. Vardiyasız grubun depresyon toplam puanının minimum değeri 0, maksimum değeri 31, ortalaması $6,14\pm 6,28$, anksiyete toplam puanının minimum değeri 0, maksimum değeri 31, ortalaması $5,68\pm 5,37$, stres toplam puanının minimum değeri 0, maksimum değeri 32, ortalaması $10,18\pm 7,48$ olarak bulunmuştur.(Grafik 1) (Tablo 11)

Depresyon toplam puanı, anksiyete toplam puanı, stres toplam puanı ile vardiya sistemleri arasında istatistiksel olarak oldukça anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.01$) (Tablo 11)

Tablo 11: İşçilerin vardiya sistemlerine göre Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puanları ve puanlar arasındaki ilişki

	Vardiyalı Grup									Vardiyasız Grup				
	08:00-18:00			16:00-00:00			22:00-08:00							
	Min	Max	Ortalama	Min	Max	Ortalama	Min	Max	Ortalama	Min	Max	Ortalama	X ²	p
Depresyon Toplam Puanı	0	37	10,1±8,05	0	32	9,77±8,47	1	28	12,04±7,82	0	31	6,14±6,28	28,673	0.000
Anksiyete Toplam Puanı	0	25	8,2±6,05	0	28	9,74±6,71	1	27	12,28±7,49	0	31	5,68±5,37	32,512	0.000
Stres Toplam Puanı	0	37	13,52±8,4	0	29	13,6±7,3	1	30	16,44±7,32	0	32	10,18±7,48	25,803	0.000

X²: Kruskal Wallis Testi p<0,01



Grafik 1: Vardiya sistemlerine göre işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puanların dağılım

Tablo 12: İşçilerin vardiya sistemlerine göre Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeği derecelendirmelerinden aldıkları toplam puanların dağılımı

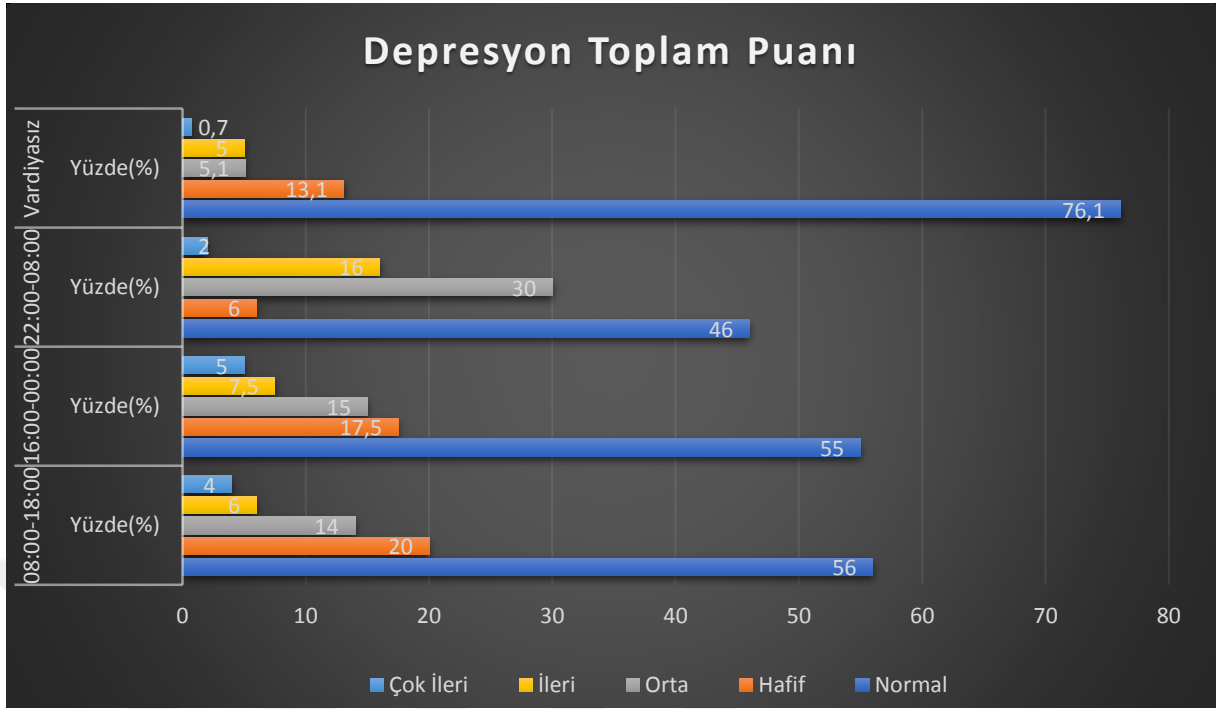
		Vardiyalı Grup						Vardiyasız Grup	
		08:00-18:00		16:00-00:00		22:00-08:00			
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)
Depresyon Toplam Puanı									
	Normal	28	56,0	22	55,0	23	46,0	99	76,1
	Hafif	10	20,0	7	17,5	3	6,0	17	13,1
	Orta	7	14,0	6	15,0	15	30,0	7	5,1
	İleri	3	6,0	3	7,5	8	16,0	6	5,0
	Çok İleri	2	4,0	2	5,0	1	2,0	1	0,7
Anksiyete Toplam Puanı									
	Normal	30	60,0	24	60,0	15	30,0	91	71,0
	Hafif	2	20,0	4	10,0	7	14,0	15	11,5
	Orta	8	14,0	5	12,5	8	16,0	15	11,5
	İleri	7	6,0	4	10,0	9	18,0	7	5,0
	Çok İleri	3	4,0	3	7,5	11	22,0	2	1,0
Stres Toplam Puanı	Normal	35	70,0	23	57,5	21	42,0	92	71,0
	Hafif	5	10,0	7	17,5	7	14,0	20	15,0
	Orta	4	8,0	8	20,0	18	36,0	12	9,0
	İleri	5	10,0	2	5,0	4	8,0	6	5,0
	Çok İleri	1	2,0	-	-	-	-	-	-

Araştırmaya katılan işçilerin vardiya sistemlerine göre depresyon, anksiyete ve stres ölçeği derecelendirmelerinden aldıkları toplam puanların dağılımı Tablo 12’de verilmiştir. Vardiyalı grup içerisinde, 08:00-18:00 vardiyasında çalışan işçilerin depresyon toplam puanları incelendiğinde, %56,0’ının normal, %20,0’ının hafif, %14,0’ının orta, %6,0’ının ileri, %4,0’ının çok ileri, 16:00-00:00 vardiyasında çalışan işçilerin depresyon toplam puanları incelendiğinde %55,0’ının normal, %17,5’inin hafif, %15,0’ının orta, %7,5’inin ileri, %5,0’ının çok ileri, 22:00-08:00 vardiyasında çalışan işçilerin depresyon toplam puanları incelendiğinde, %46,0’ının normal, %6,0’ının hafif, %30,0’ının orta, %16,0’ının ileri, %2,0’ının çok ileri olduğu saptanmıştır.

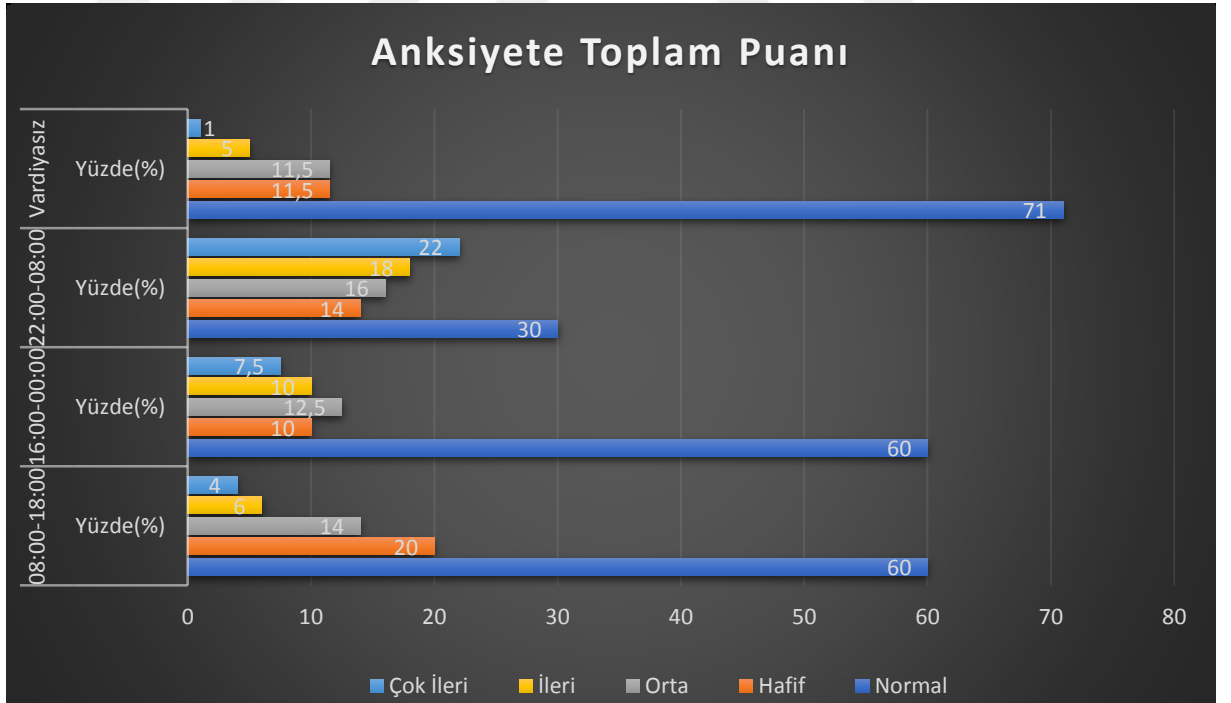
Vardiyalı grup içerisinde, 08:00-18:00 vardiyasında çalışan işçilerin anksiyete toplam puanları incelendiğinde, %60,0’ının normal, %20,0’ının hafif, %14,0’ının orta, %6,0’ının ileri, %4,0’ının çok ileri, 16:00-00:00 vardiyasında çalışan işçilerin anksiyete toplam puanları incelendiğinde %60,0’ının normal, %10,0’ının hafif, %12,5’inin orta, %10,0’ının ileri, %7,5’inin çok ileri, 22:00-08:00 vardiyasında çalışan işçilerin anksiyete toplam puanları incelendiğinde %30,0’ının normal, %14,0’ının hafif, %16,0’ının orta, %18,0’ının ileri, %22,0’ının çok ileri olduğu belirlenmiştir.

Vardiyalı grup içerisinde, 08:00-18:00 vardiyasında çalışan işçilerin stres toplam puanları incelendiğinde; %70,0’ının normal, %10,0’ının hafif, %8,0’ının orta, %10,0’ının ileri, %2,0’ının çok ileri, 16:00-00:00 vardiyasında çalışan işçilerin stres toplam puanları incelendiğinde, %57,5’inin normal, %17,5’inin hafif, %20,0’ının orta, %5,0’ının ileri, 22:00-08:00 vardiyasında çalışan işçilerin stres toplam puanları incelendiğinde %42,0’ının normal, %14,0’ının hafif, %36,0’ının orta, %8,0’ının ileri olduğu saptanmıştır.

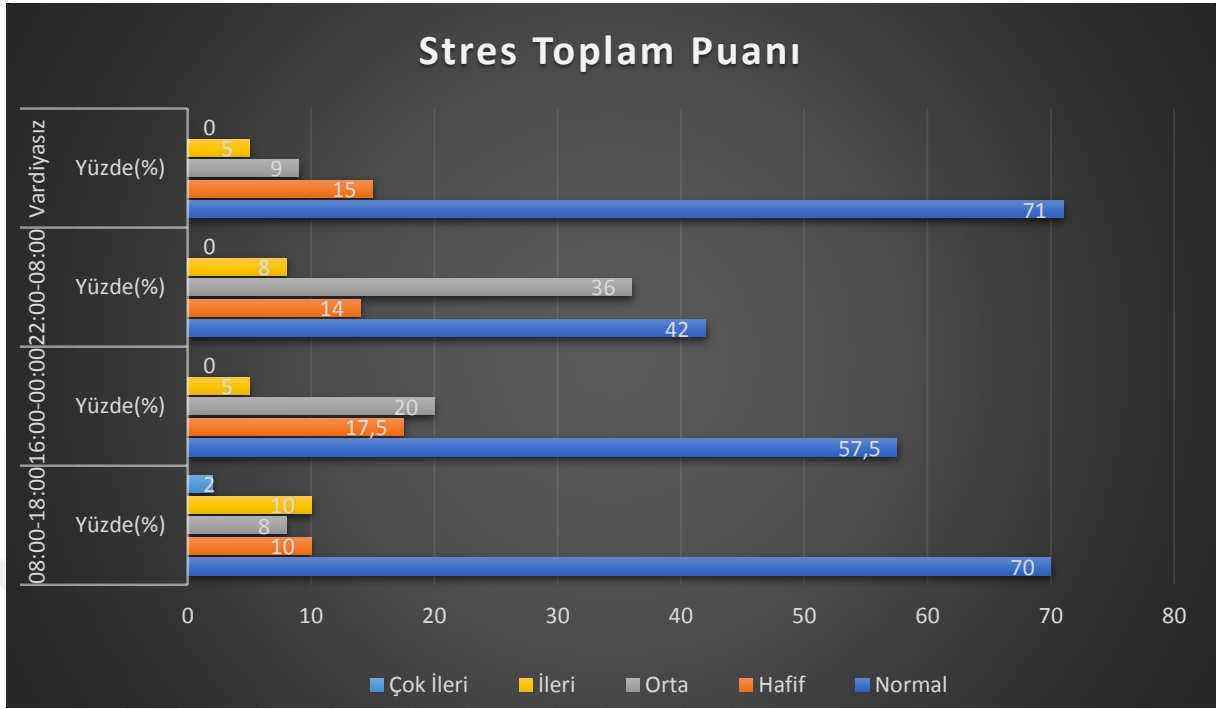
Vardiyasız olarak çalışan işçilerin depresyon toplam puanları incelendiğinde, %76,1’inin normal, %13,1’inin hafif, %5,1’inin orta, %5,0’ının ileri, %0,7’sinin çok ileri, anksiyete toplam puanları incelendiğinde, %71,0’ının normal, %11,5’inin hafif, %11,5’inin orta, %5,0’ının ileri, %1,0’ının çok ileri, stres toplam puanları incelendiğinde %71,0’ının normal, %15,0’ının hafif, %9,0’ının orta, %5,0’ının ileri olduğu belirlenmiştir.



Grafik 2. Vardiya sistemlerine göre işçilerin depresyon alt boyutu derecelendirmelerinden aldıkları toplam puanların dağılımı



Grafik 3. Vardiya sistemlerine göre işçilerin anksiyete alt boyutu derecelendirmelerinden aldıkları toplam puanların dağılımı



Grafik 4. Vardiya sistemlerine göre işçilerin stres alt boyutu derecelendirmelerinden aldıkları toplam puanların dağılımı

4.4. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ve puanları etkileyen değişkenlerin incelenmesi

Vardiyalı çalışan işçilerin depresyon, anksiyete ve stres değerlerine ait regresyon modelinin katsayıları ve anlamlılık değerleri Tablo 13'te verilmiştir. İlk olarak depresyon değerine ait modeli incelersek, yaş değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,04 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,817 olarak hesaplandığı için değişken anlamlı değildir. Cinsiyet değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,62 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,234 olarak hesaplandığı için değişken anlamlı değildir. Medeni durum değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,395 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,014 olarak hesaplanmış olup 0,05'ten küçük olduğu için anlamlıdır.

Eğitim değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,13 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,303 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır. Gelir durumu değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,102

olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,531 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır. Toplam çalışma süresi değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,113 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,541 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş yerinde çalışma süresi değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” -0,36 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,179 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır.

İşinizden memnun musunuz değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,916 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,002 olarak hesaplanmış olup 0,05’ten küçük olduğu için anlamlıdır. Devamsızlık değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” -0,21 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,677 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Devamsızlık yapılan gün sayısı değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,76 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,074 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Tanı almış rahatsızlık değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,11 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,66 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Düzenli ilaç kullanım değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,241 hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,567 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır.

Yeterli ve dengeli beslenme değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,522 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,009 olarak hesaplanmış olup 0,05’ten küçük olduğu için anlamlıdır. İş kazası değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” -0,36 hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,731 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş kazası geçirme sayısı değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” -0,58 hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,517 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş sağlığı hizmetlerinden memnuniyet değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” -0,08 hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,718 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır.

Medeni durum, işinden memnun olma, yeterli ve dengeli beslenme değişkenlerinin depresyon puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir ($p < 0,05$). Depresyon puanları ile bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon (R) 0.49'dur. Depresyon değerlerine ait regresyon modelinin R kare değeri 0,244 olarak bulunmuştur fakat çoklu regresyon analizi olduğu için Adjusted R^2 değeri değerlendirilmelidir. Bu değer 0,152 olarak bulunmuştur. Vardiyalı çalışan işçilerin depresyon puan ortalamasındaki değişimin %15'i bu bağımsız değişkenlere bağlıdır (Adjusted R^2 : 0,152). Anova testi sonucunda p değeri 0,002 olarak bulunmuş olup regresyon modeli anlamlıdır ($p < 0,05$)

İkinci olarak anksiyete değerine ait modeli incelersek, yaş değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,159 olarak hesaplanmıştır, “ t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,456 bulunduğu için değişken anlamlı değildir. Cinsiyet değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -1,012 olarak hesaplanmıştır, “ t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,121 olarak hesaplandığı için değişken anlamlı değildir. Medeni durum değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,408 olarak hesaplanmıştır, “ t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,042 olarak hesaplanmış olup 0,05'ten küçük olduğu için anlamlıdır. Eğitim değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,301 olarak hesaplanmıştır, “ t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,065 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır. Gelir durumu değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,219 olarak hesaplanmıştır, “ t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,284 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır. Toplam çalışma süresi değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,251 olarak hesaplanmıştır, “ t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,279 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş yerinde çalışma süresi değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,152 olarak hesaplanmıştır, “ t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,645 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır. İşinizden memnun musunuz değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,827 olarak hesaplanmıştır, “ t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,026 olarak hesaplanmış olup 0,05'ten küçük olduğu için anlamlıdır.

Devamsızlık değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,184 olarak hesaplanmıştır, “ t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,77 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Devamsızlık yapılan gün sayısı değişkeninin “regresyon

modeli katsayısı''0,243 olarak hesaplanmıştır, "*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*" 0,093 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Tanı almış rahatsızlık değişkeninin "*regresyon modeli katsayısı*" 0,334 olarak hesaplanmıştır, "*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*"0,285 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Düzenli ilaç kullanım değişkeninin "*regresyon modeli katsayısı*" 0,269 hesaplanmıştır, "*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*" 0,609 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Yeterli ve dengeli beslenme değişkeninin "*regresyon modeli katsayısı*"0,734 olarak hesaplanmıştır, "*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*" 0,003 olarak hesaplanmış olup 0,05'ten küçük olduğu için anlamlıdır.

İş kazası değişkeninin "*regresyon modeli katsayısı*" -0,295 hesaplanmıştır, "*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*"0,824 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş kazası geçirme sayısı değişkeninin "*regresyon modeli katsayısı*" -0,366 hesaplanmıştır, "*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*" 0,746 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş sağlığı hizmetlerinden memnuniyet değişkeninin "*regresyon modeli katsayısı*" -0,248 hesaplanmıştır, "*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*"0,038 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır.

Medeni durum, işinden memnun olma, yeterli ve dengeli beslenme değişkenlerinin anksiyete puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir ($p < 0,05$). Anksiyete puanları ile bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon (R) 0.48'dir. Vardiyalı çalışan işçilerin anksiyete puan ortalamasındaki değişimin %14'ü bu bağımsız değişkenlere bağlıdır (Adjusted R^2 : 0,135). Anova testi sonucunda p değeri 0,004 olarak bulunmuş olup regresyon modeli anlamlıdır ($p < 0,05$)

Son olarak stres değerine ait modeli incelersek, yaş değişkeninin "*regresyon modeli katsayısı*" -0,012 olarak hesaplanmıştır, "*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*" 0,934 olarak hesaplandığı için değişken anlamlı değildir. Cinsiyet değişkeninin "*regresyon modeli katsayısı*" -0,249 olarak hesaplanmıştır, "*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*" 0,577 olarak hesaplandığı için değişken anlamlı değildir. Medeni durum değişkeninin "*regresyon modeli katsayısı*" 0,427 olarak hesaplanmıştır, "*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*" 0,002 olarak hesaplanmış olup 0,05'ten küçük olduğu için anlamlıdır. Eğitim değişkeninin "*regresyon modeli*

katsayısı''-0,164 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,148 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır.

Gelir durumu değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,083 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,554 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır. Toplam çalışma süresi değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,212 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,187 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş yerinde çalışma süresi değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” -0,136 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,549 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır. İşinizden memnun musunuz değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 1,124 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,000 olarak hesaplanmış olup 0,05’ten küçük olduğu için anlamlıdır.

Devamsızlık değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*”-0,195 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,656 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Devamsızlık yapılan gün sayısı değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,204 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,78 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Tanı almış rahatsızlık değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,27 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,897 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Düzenli ilaç kullanım değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” -0,14 hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,652 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır.

Yeterli ve dengeli beslenme değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,308 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,07 olarak hesaplanmış olup 0,05’ten küçük olduğu için anlamlıdır. İş kazası değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,082 hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,929 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş kazası geçirme sayısı değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” -0,223 hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,776 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş sağlığı hizmetlerinden memnuniyet değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” -0,224

hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,267 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır.

Medeni durum, işinden memnun olma, yeterli ve dengeli beslenme değişkenlerinin stres puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir ($p < 0,05$). Stres puanları ile bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon (R) 0.51’dir. Vardiyalı alışan işçilerin stres puan ortalamasındaki değişimin %18’i bu bağımsız değişkenlere bağlıdır (Adjusted R^2 : 0,18). Anova testi sonucunda p değeri 0,000 olarak bulunmuş olup regresyon modeli anlamlıdır($p < 0,05$)



Tablo 13: Vardiyalı çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ve puanları etkileyen değişkenlerin çoklu regresyon analizi

Vardiyalı	Depresyon		Anksiyete		Stres	
	β	p	β	p	β	P
Yaş	-0,04	0,817	0,159	0,456	-0,012	0,934
Cinsiyet	-0,62	0,234	-1,012	0,121	-0,249	0,577
Medeni Durum	0,395	0,014	0,408	0,042	0,427	0,002
Eğitim	-0,13	0,303	-0,301	0,065	-0,164	0,148
Gelir Durumu	0,102	0,531	0,219	0,284	0,083	0,554
Toplam Çalışma Süresi	0,113	0,541	-0,251	0,279	-0,212	0,187
İş Yerinde Çalışma Süresi	-0,36	0,179	-0,152	0,645	-0,136	0,549
İşinizden Memnun Musunuz?	0,916	0,002	0,827	0,026	1,124	0,000
İşinizde Devamsızlık Yapar Mısınız?	-0,21	0,677	0,184	0,77	-0,195	0,656
Devamsızlık Yapılan Gün Sayısı	0,76	0,074	0,243	0,093	0,204	0,78
Tanı Almış Rahatsızlığınız Var mı?	0,11	0,66	0,334	0,285	0,27	0,897
Düzenli Olarak Kullanılan İlaç Var mı?	0,241	0,567	0,269	0,609	-0,14	0,652
Yeterli ve Dengeli Beslendiğinizi Düşüyor Musunuz?	0,522	0,009	0,734	0,003	0,308	0,07
Son 1 Yılda İş Kazası Geçirdiniz Mi?	-0,36	0,731	-0,295	0,824	0,082	0,929
Son 1 Yılda Kaç Defa İş Kazası Geçirdiniz?	-0,58	0,517	-0,366	0,746	-0,223	0,776
Çalıştığınız Kurumdaki İş Sağlığı Hizmetinden Memnun musunuz?	-0,08	0,718	-0,248	0,038	-0,224	0,267
R	0,494		0,478		0,513	
R²	0,244		0,228		0,263	
F	2,662		2,445		3,186	
Adjusted R²	0,152		0,135		0,18	
P	0,002		0,004		0,000	

Vardiyasız çalışan işçilerin depresyon, anksiyete ve stres değerlerine ait regresyon modelinin katsayıları ve anlamlılık değerleri Tablo 14'te verilmiştir. İlk olarak depresyon değerine ait modeli incelersek, yaş değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” -0,145 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,201 olarak hesaplandığı için değişken anlamlı değildir. Cinsiyet değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,395 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,028 olarak hesaplanmış olup 0,05'ten küçük olduğu için anlamlıdır. Medeni durum değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” -0,006 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,967 olduğu için anlamlılık bulunmamıştır. Eğitim değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” -0,131 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,079 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır.

Gelir durumu değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” -0,036 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,764 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır. Toplam çalışma süresi değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” -0,012 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,917 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş yerinde çalışma süresi değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” -0,034 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,769 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır. İşinizden memnun musunuz değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,54 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,127 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Devamsızlık değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,043 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,873 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Devamsızlık yapılan gün sayısı değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,56 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,784 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır.

Tanı almış rahatsızlık değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” -0,216 olarak hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,399 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Düzenli ilaç kullanım değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,145 hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,669 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Yeterli ve dengeli beslenme değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,048 hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda*

anlamlılık derecesi''0,772 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş kazası değişkeninin *“regresyon modeli katsayısı”* 0,203 hesaplanmıştır, *“t testi sonucunda anlamlılık derecesi”* 0,543 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş kazası geçirme sayısı değişkeninin *“regresyon modeli katsayısı”*0,272 hesaplanmıştır, *“t testi sonucunda anlamlılık derecesi”* 0,554 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş sağlığı hizmetlerinden memnuniyet değişkeninin *“regresyon modeli katsayısı”* 0,291 hesaplanmıştır, *“t testi sonucunda anlamlılık derecesi”* 0,314 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır.

Cinsiyet değişkeninin depresyon puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir ($p < 0,05$). Depresyon puanları ile bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon (R) 0.37'dir. Depresyon değerlerine ait regresyon modelinin R kare değeri 0,134 olarak bulunmuştur fakat çoklu regresyon analizi olduğu için Adjusted R^2 değeri değerlendirilmelidir. Bu değer 0,029 olarak bulunmuştur. Vardiyasız çalışan işçilerin depresyon puan ortalamasındaki değişimin %2,9 bu bağımsız değişkenlere bağlıdır (Adjusted R^2 : 0,029). Anova testi sonucunda p değeri 0,233 olarak bulunmuş olup regresyon modeli anlamsızdır ($p > 0,05$)

İkinci olarak anksiyete değerine ait modeli incelersek, yaş değişkeninin *“regresyon modeli katsayısı”* 0,038 olarak hesaplanmıştır, *“t testi sonucunda anlamlılık derecesi”*0,764 olarak hesaplandığı için değişken anlamlı değildir. Cinsiyet değişkeninin *“regresyon modeli katsayısı”* 0,7 olarak hesaplanmıştır, *“t testi sonucunda anlamlılık derecesi”* 0,001 olarak hesaplanmış olup 0,05'ten küçük olduğu için anlamlıdır. Medeni durum değişkeninin *“regresyon modeli katsayısı”* 0,071 olarak hesaplanmıştır, *“t testi sonucunda anlamlılık derecesi”* 0,637 olduğu için anlamlılık bulunmamıştır.

Eğitim değişkeninin *“regresyon modeli katsayısı”* -0,062 olarak hesaplanmıştır, *“t testi sonucunda anlamlılık derecesi”* 0,459 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır. Gelir durumu değişkeninin *“regresyon modeli katsayısı”* -0,013 olarak hesaplanmıştır, *“t testi sonucunda anlamlılık derecesi”* 0,926 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır. Toplam çalışma süresi değişkeninin *“regresyon modeli katsayısı”* -0,093 olarak hesaplanmıştır, *“t testi sonucunda anlamlılık derecesi”* 0,453 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş

yerinde çalışma süresi değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,014 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,912 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır. İşinizden memnun musunuz değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 1,094 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,006 bulunmuş olup, 0,05’ten küçük olduğu için anlamlıdır. Devamsızlık değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,096 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,749 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Devamsızlık yapılan gün sayısı değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,452 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,64 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır.

Tanı almış rahatsızlık değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,315 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,06 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Düzenli ilaç kullanım değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,333 hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,381 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Düzenli beslenme değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,012 hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,948 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş kazası değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,34 hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,465 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş kazası geçirme sayısı değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,171 hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,74 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş sağlığı hizmetlerinden memnuniyet değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,296 hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,362 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır.

Cinsiyet, işinizden memnun musunuz değişkenlerinin anksiyete puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir ($p < 0,05$). Anksiyete puanları ile bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon (R) 0,45’dir. Vardiyasız çalışan işçilerin anksiyete puan ortalamasındaki değişimin %11’i bu bağımsız değişkenlere bağlıdır (Adjusted R^2 : 0,109). Anova testi sonucunda p değeri 0,015 olarak bulunmuş olup regresyon modeli anlamlıdır ($p < 0,05$)

Son olarak stres değerine ait modeli incelersek, yaş değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,149 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,186 olarak hesaplandığı için değişken anlamlı değildir. Cinsiyet değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,453 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,011 olarak hesaplanmış olup 0,05’ten küçük olduğu için anlamlıdır. Medeni durum değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,111 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,407 olduğu için anlamlılık bulunmamıştır. Eğitim değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,018 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,805 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır.

Gelir durumu değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,006 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,96 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır. Toplam alışma süresi değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,003 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,981 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş yerinde çalışma süresi değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,115 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,32 olarak hesaplanmış olup, anlamlılık bulunmamıştır. İşinizden memnun musunuz değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,009 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,979 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Devamsızlık değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,415 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,12 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Devamsızlık yapılan gün sayısı değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,164 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,87 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Tanı almış rahatsızlık değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,174 olarak hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,238 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır.

Düzenli ilaç kullanım değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” -0,157 hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,639 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Yeterli ve dengeli beslenme değişkeninin “regresyon modeli katsayısı” 0,02 hesaplanmıştır, “t testi sonucunda anlamlılık derecesi” 0,905 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş kazası değişkeninin “regresyon modeli

katsayısı''0,43 hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,87 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. İş kazası geçirme sayısı değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,564 hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,217 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır. Memnuniyet değişkeninin “*regresyon modeli katsayısı*” 0,059 hesaplanmıştır, “*t testi sonucunda anlamlılık derecesi*” 0,837 bulunmuş olup, anlamlılık bulunmamıştır.

Cinsiyet değişkeninin stres puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir ($p < 0,05$). Stres puanları ile bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon (R) 0.38'dir. Vardiyasız çalışan işçilerin stres puan ortalamasındaki değişimin %3,8'i bu bağımsız değişkenlere bağlıdır (Adjusted R^2 : 0,038). Anova testi sonucunda p değeri 0,181 olarak bulunmuş olup regresyon modeli anlamsızdır ($p > 0,05$)

Tablo 14: Vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ve puanları etkileyen değişkenlerin çoklu regresyon analizi

Vardiyasız	Depresyon		Anksiyete		Stres	
	β	p	β	p	β	P
Yaş	-0,145	0,201	0,038	0,764	-0,149	0,186
Cinsiyet	0,395	0,028	0,7	0,001	0,453	0,011
Medeni Durum	-0,006	0,967	0,071	0,637	0,111	0,407
Eğitim	-0,131	0,079	-0,062	0,459	-0,018	0,805
Gelir Durumu	-0,036	0,764	-0,013	0,926	-0,006	0,96
Toplam Çalışma Süresi	-0,012	0,917	-0,093	0,453	-0,003	0,981
İş Yerinde Çalışma Süresi	-0,034	0,769	-0,014	0,912	0,115	0,32
İşinizden Memnun Musunuz?	0,54	0,127	1,094	0,006	0,009	0,979
İşinizde Devamsızlık Yapar Mısınız?	0,043	0,873	-0,096	0,749	-0,415	0,12
Devamsızlık Yapılan Gün Sayısı	0,56	0,784	0,452	0,64	0,164	0,87
Tanı Almış Rahatsızlığınız Var mı?	-0,216	0,399	-0,315	0,06	-0,174	0,238
Düzenli Olarak Kullanılan İlaç Var mı?	0,145	0,669	-0,333	0,381	-0,157	0,639
Yeterli ve Dengeli Beslendiğinizi Düşüyor Musunuz?	0,048	0,772	-0,012	0,948	0,02	0,905
Son 1 Yılda İş Kazası Geçirdiniz Mi?	0,203	0,543	0,34	0,465	0,43	0,87
Son 1 Yılda Kaç Defa İş Kazası Geçirdiniz?	0,272	0,554	0,171	0,74	0,564	0,217
Çalıştığınız Kurumdaki İş Sağlığı Hizmetinden Memnun musunuz?	0,291	0,314	0,296	0,362	0,059	0,837
R	0,367		0,454		0,378	
R ²	0,134		0,206		0,143	
F	1,276		2,132		1,369	
Adjusted R ²	0,029		0,109		0,038	
P	0,233		0,015		0,181	

4.5. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres değerleri ile etkileyen değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi

Araştırmaya katılan vardiyalı çalışan işçilerin depresyon değerleri ile değişkenler arasındaki ilişki Tablo 15'te verilmiştir. İşçilerin yaşları ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde; yaş aralığı 19-28 olan işçilerin %0,2'sinin normal, %0,06'sının hafif, %0,09'unun orta, %0,01'inin ileri, %0,02'sinin çok ileri, 29-38 yaş aralığında olan işçilerin %0,23'ünün normal, %0,09'unun hafif, %0,06'sının orta, % 0,03'ünün ileri, %0,01'inin çok ileri, 39-48 yaş aralığında olan işçilerin %0,09'unun normal, %0,04'ünün orta, %0,04'ünün ileri, 49-58 yaş aralığında olan işçilerin %0,01'inin normal % 0,02'sinin orta %0,02'sinin ileri depresyon düzeyinde olduğu saptanmıştır. Yaş değişkeni ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (X^2 : 26,52 p:0,009). Yapılan ileri analizde bu sonucun 29-38 yaş aralığındaki işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir (p<0.05).

Vardiyalı çalışan işçilerde cinsiyet değişkeni ile depresyon arasındaki ilişki incelendiğinde; erkeklerin %0,49'unun normal, %0,14'ünün hafif, % 0,2'sinin orta, % 0,09'unun ileri, %0,04'ünün çok ileri, kadınların % 0,04'ünün normal, %0,01'inin ileri depresyon düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 : 3,821 p:0,431).

Vardiyalı çalışan işçilerin medeni durumları ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde; bekar olanların %0,19'unun normal, %0,04'ünün hafif, %0,04'ünün orta, %0,01'inin ileri, %0,02'sinin çok ileri, evli olanların %0,31'inin normal, %0,11'inin hafif, %0,16'sının orta, %0,06'sının ileri, %0,01'inin çok ileri, dul olanların %0,01'inin ileri, boşanmış olanların %0,01'inin normal, %0,01'inin orta, %0,03'ünün ileri depresyon düzeyinde olduğu bulunmuştur. Medeni durum ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (X^2 : 35,44 p:0,000). Yapılan ileri analizde bu sonucun evli olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir (p<0.05).

Vardiyalı çalışan işçilerin eğitim durumu ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde; okuryazar olanların %0,01'inin ileri, ilkokul mezunu olanların %0,04'ünün normal, ortaokul mezunu olanların %0,09'unun normal, %0,01'inin hafif, %0,06'sının orta, %0,02'sinin ileri, % 0,01'inin çok ileri, lise mezunu olanların % 0,26'sının normal, % 0,08'inin hafif, %0,11'inin orta, % 0,06'sının ileri, %0,01'inin çok ileri, yüksekokul ya da üniversite mezunu olanların %0,13'ünün normal, % 0,05'inin hafif, % 0,04'ünün orta, %0,01'inin ileri , %0,01'inin çok ileri depresyon düzeyinde olduğu saptanmıştır. Eğitim durumu ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 : 20,625 p:0,193)

Vardiyalı çalışan işçilerin gelir durumları ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde; geliri giderden fazla olanların %0,04'ünün normal, % 0,01'inin hafif, %0,02'sinin orta, % 0,01'inin çok ileri, geliri gidere eşit olanların %0,26'sının normal, %0,06'sının hafif, % 0,05'inin orta, % 0,01'inin ileri, % 0,02'sinin çok ileri, geliri giderden az olanların % 0,21'inin normal, % 0,07'sinin hafif, %0,13'ünün orta, % 0,09'unun ileri, %0,01'inin çok ileri depresyon düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Gelir durumu ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (X^2 : 18,508 p:0,018). Yapılan ileri analizde bu sonucun geliri giderinden az olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir(p<0.05).

Vardiyalı çalışan işçilerin toplam çalışma süreleri ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde; 1-10 yıl arasında olanların % 0,23'ünün normal, %0,06'sının hafif, % 0,08'inin orta, %0,02'sinin ileri, %0,01'inin çok ileri, 11-20 yıl arasında olanların %0,23'ünün normal, % 0,08'inin hafif, % 0,09'unun orta, %0,03'ünün ileri, %0,02'sinin çok ileri, 21-30 yıl arasında olanların %0,06'sının normal, %0,01'inin orta, % 0,04'ünün ileri, 31-40 yıl arasında olanların %0,01'inin orta, %0,01'inin ileri depresyon düzeyinde olduğu saptanmıştır. Toplam çalışma süreleri ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (X^2 : 24,618 p:0,017). Yapılan ileri analizde bu sonucun toplam çalışma süresi 11-20 yıl arasında olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir (p<0.05).

Vardiyalı çalışan işçilerin mevcut işyerlerinde çalışma süreleri ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde; 1 yıldan az olanların %0,029'unun

normal, %0,02'sinin orta, %0,03'ünün ileri, 1-10 yıl arasında olan % 0,457'sinin normal, %0,14'ünün hafif, %0,17'sinin orta, %0,05'inin ileri, % 0,04'ünün çok ileri, 11-20 yıl arasında olanların % 0,036'sının normal, %0,01'inin orta, %0,02'sinin ileri depresyon düzeyinde olduğu bulunmuştur. Mevcut işyerlerinde çalışma süreleri ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($X^2 : 20,02$ p:0,01). Yapılan ileri analizde bu sonucun mevcut iş yerinde çalışma süresi 1-10 yıl arasında olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir (p<0.05).

Vardiyalı çalışan işçilerin “İşinizden Memnun Musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlar ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde; evet yanıtını verenlerin %0,493'ünün normal, %0,13'ünün hafif, %0,14'ünün orta, %0,05'inin ileri, % 0,04'ünün çok ileri, hayır yanıtını verenlerin % 0,029'unun normal, % 0,01'inin hafif, % 0,06'sının orta, %0,05'inin ileri depresyon düzeyinde olduğu saptanmıştır. “İşinizden Memnun Musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlar ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($X^2 : 20$, p:0,01). Yapılan ileri analizde bu sonucun işinden memnun olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir (p<0.05).

Vardiyalı çalışan işçilerin “Devamsızlık Yapar Mısınız?” sorusuna verdikleri yanıtlar ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde; evet yanıtını verenlerin % 0,014'ünün normal, % 0,01'inin hafif, % 0,01'inin orta, %0,01'inin ileri, hayır yanıtını verenlerin %0,507'sinin normal, % 0,13'ünün hafif, %0,19'unun orta, % 0,09'unun ileri, %0,04'ünün çok ileri depresyon düzeyinde olduğu belirlenmiştir. İşçilerin “Devamsızlık Yapar Mısınız?” sorusuna verdikleri yanıtlar ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($X^2 : 2,555$ p:0,635).

Vardiyalı çalışan işçilerin devamsızlık yapılan gün sayısı ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde; devamsızlık yapılan gün sayısı bir gün olanların, %0,007'sinin normal, % 0,026'sının hafif, % 0,007'sinin orta, %0,007'sinin ileri, bir günden fazla olanların %0,007'sinin normal depresyon düzeyinde olduğu bulunmuştur. Devamsızlık yapılan gün sayısı ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($X^2 : 5,011$ p:0,736).

Vardiyalı çalışan işçilerin tanı almış rahatsızlıkları ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde; tanı almış rahatsızlığı olmayanların %0,471'inin normal, %0,13'ünün hafif, % 0,16'sının orta, % 0,08'sinin ileri, % 0,03'ünün çok ileri, öyküde rahatsızlığı olanların %0,036'sının normal, %0,01'inin hafif, %0,02'sinin orta, %0,01'inin ileri, %0,01'inin çok ileri, halen rahatsızlığı olanların % 0,014'ünün normal, %0,01'inin orta, %0,01'inin ileri depresyon düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Tanı almış rahatsızlıklar ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 : 6,86 p:0,552).

Vardiyalı çalışan işçilerin düzenli ilaç kullanımları ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde; ilaç kullananların % 0,043'ünün normal, %0,01'inin hafif, %0,01'inin orta, % 0,02'sinin ileri, %0,01'inin çok ileri, kullanmayanların %0,479'unun normal, % 0,14'ünün hafif, % 0,19'unun orta, % 0,08'inin ileri, %0,03'ünün çok ileri depresyon düzeyinde olduğu saptanmıştır. Düzenli ilaç kullanımı ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 : 3,819 p:0,431).

Yeterli ve dengeli beslenme durumu ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, yeterli ve dengeli beslendiğini düşünenlerin % 0,35'inin normal, % 0,09'unun hafif, % 0,04'ünün orta, %0,05'inin ileri, % 0,01'inin çok ileri, yeterli ve dengeli beslenmediğini düşünenlerin %0,171'inin normal, % 0,06'sının hafif, %0,16'sının orta, % 0,05'inin ileri, % 0,02'sinin çok ileri depresyon düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Yeterli ve dengeli beslenme durumu ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak oldukça anlamlı bir ilişki bulunmuştur (X^2 : 17,807 p:0,001). Yapılan ileri analizde bu sonucun yeterli ve dengeli beslenmediğini düşünen işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir (p<0.05).

Vardiyalı çalışan işçilerin uyku düzenleri incelendiğinde; işçilerin tümünün uyku düzeni iyi bulunmuş olup %0,521'inin normal % 0,142'sinin hafif, %0,2'sinin orta, %0,1'inin ileri, %0,035'inin çok ileri depresyon düzeyinde olduğu saptanmıştır.

İş kazası geçirme durumu ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde; iş kazası geçirenlerin %0,057'sinin normal, % 0,021'inin hafif, %0,014'ünün orta,

%0,007'sinin ileri, iş kazası geçirmeyenlerin % 0,464'ünün normal, % 0,121'inin hafif, % 0,185'inin orta, % 0,092'sinin ileri, % 0,035'inin çok ileri depresyon düzeyinde olduğu belirlenmiştir. İş kazası geçirme durumu ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 : 1,567 p:0,815).

Vardiyalı çalışan işçilerin iş kazası geçirme sayıları ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde; bir defa iş kazası geçirenlerin % 0,042'sinin normal, % 0,021'inin hafif, % 0,014'ünün orta, % 0,007'sinin ileri, iki defa iş kazası geçirenlerin % 0,014'ünün normal depresyon düzeyinde olduğu bulunmuştur. İş kazası geçirme sayıları ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 : 3,496 p:0,9).

Vardiyalı çalışan işçilerin çalıştıkları kurumdaki iş sağlığı hizmetlerinden memnun olma durumları ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde; memnun olanların % 0,414'ünün normal, %0,1'inin hafif, % 0,157'sinin orta, %0,071'inin ileri, % 0,028'inin çok ileri, memnun olmayanların % 0,107'sinin normal, % 0,042'sinin hafif, % 0,042'sinin orta, % 0,028'inin ileri, %0,007'sinin çok ileri depresyon düzeyinde olduğu saptanmıştır. İş sağlığı hizmetlerinden memnuniyet durumları ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 : 1,114 p:0,892).

Tablo 15: Vardiyalı çalışan işçilerin depresyon değerleri ve etkileyen değişkenler arasındaki ilişki

Vardiyalı Çalışanlar		Depresyon Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Yaş	19-28 Yaş	28	0,2	8	0,06	12	0,09	2	0,01	3	0,02	26,52	0,009
	29-38 Yaş	32	0,23	12	0,09	8	0,06	4	0,03	2	0,01		
	39-48 Yaş	12	0,09	-	-	5	0,04	5	0,04	-	-		
	49-58 Yaş	1	0,01	-	-	3	0,02	3	0,02	-	-		
Cinsiyet													
	Erkek	68	0,49	20	0,14	28	0,2	13	0,09	5	0,04	3,821	0,431
	Kadın	5	0,04	-	-	-	-	1	0,01	-	-		
Medeni Durum													
	Bekar	27	0,19	5	0,04	5	0,04	1	0,01	3	0,02	35,44	0,000
	Evli	44	0,31	15	0,11	22	0,16	8	0,06	2	0,01		
	Dul	-	-	-	-	-	-	1	0,01	-	-		
	Boşanmış	2	0,01	-	-	1	0,01	4	0,03	-	-		
	Ayrı Yaşıyor	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Eğitim													
	Okuryazar Değil	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20,625	0,193
	Okuryazar	-	-	-	-	-	-	1	0,01		-		
	İlkokul	5	0,04	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Ortaokul	13	0,09	2	0,01	8	0,06	3	0,02	2	0,01		
	Lise	37	0,26	11	0,08	15	0,11	9	0,06	2	0,01		
	Yüksekokul/Üniversite	18	0,13	7	0,05	5	0,04	1	0,01	1	0,01		

X²: Çok gözlüdüzenlerde Ki-kare testi p<0,05

Vardiyalı Çalışanlar		Depresyon Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Gelir Durumu	Gelir Giderden Fazla	6	0,04	1	0,01	3	0,02	-	-	1	0,01	18,508	0,018
	Gelir Gidere Eşit	37	0,26	9	0,06	7	0,05	1	0,01	3	0,02		
	Gelir Giderden Az	30	0,21	10	0,07	18	0,13	13	0,09	1	0,01		
Toplam Çalışma Süresi													
	1-10 Yıl	32	0,23	9	0,06	11	0,08	3	0,02	2	0,01	24,618	0,017
	11-20 Yıl	32	0,23	11	0,08	13	0,09	4	0,03	3	0,02		
	21-30 Yıl	9	0,06	-	-	2	0,01	6	0,04	-	-		
	31-40 Yıl	-	-	-	-	2	0,01	1	0,01	-	-		
İş Yerinde Çalışma Süresi													
	1 Yıldan Az	4	0,029	-	-	3	0,02	4	0,03	-	-	20,02	0,01
	1-10 Yıl	64	0,457	20	0,14	24	0,17	7	0,05	5	0,04		
	11-20 Yıl	5	0,036	-	-	1	0,01	3	0,02	-	-		
	21 ve Üzeri	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
İşinizden Memnun Musunuz?													
	Evet	69	0,493	18	0,13	20	0,14	7	0,05	5	0,04	23,96	0,000
	Hayır	4	0,029	2	0,01	8	0,06	7	0,05	-	-		

X²: Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip<0,05

Vardiyalı Çalışanlar		Depresyon Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
İşinizde Devamsızlık Yapar Mısınız?													
	Evet	2	0,014	2	0,01	1	0,01	1	0,01	-	-	2,555	0,635
	Hayır	71	0,507	18	0,13	27	0,19	13	0,09	5	0,04		
Devamsızlık Yaptığınız Gün Sayısı													
	Bir Gün	1	0,007	2	0,026	1	0,007	1	0,007	-	-	5,011	0,736
	Bir Günden Fazla	1	0,007	-	-	-	-	-	-	-	-		
Tam Almış Rahatsızlığınız Var mı?													
	Yok	66	0,471	18	0,13	23	0,16	11	0,08	4	0,03	6,86	0,552
	Öyküde Var	5	0,036	2	0,01	3	0,02	1	0,01	1	0,01		
	Halen Var	2	0,014	-	-	2	0,01	2	0,01	-	-		
Düzenli Olarak Kullanılan İlaç Var mı?													
	Evet	6	0,043	1	0,01	2	0,01	3	0,02	1	0,01	3,819	0,431
	Hayır	67	0,479	19	0,14	26	0,19	11	0,08	4	0,03		
Yeterli ve Dengeli Beslendiğinizi Düşüyor Musunuz?													
	Evet	49	0,35	12	0,09	6	0,04	7	0,05	2	0,01	17,807	0,001
	Hayır	24	0,171	8	0,06	22	0,16	7	0,05	3	0,02		

X²: Çok gözlüdüzenlerde Ki-kare testi p<0,05

Vardiyalı Çalışanlar		Depresyon Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Uyku Düzeni													
	İyi	73	0,521	20	0,142	28	0,2	14	0,1	5	0,035	-	-
	Kötü	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Son 1 Yılda İş Kazası Geçirdiniz Mi?													
	Evet	8	0,057	3	0,021	2	0,014	1	0,007	-	-	1,567	0,815
	Hayır	65	0,464	17	0,121	26	0,185	13	0,092	5	0,035		
Son 1 Yılda Kaç Defa İş Kazası Geçirdiniz?													
	Bir Defa	6	0,042	3	0,021	2	0,014	1	0,007	-	-	3,496	0,90
	İki Defa	2	0,014	-	--	-	-	--	-	-	-		
Çalıştığınız Kurumdaki İş Sağlığı Hizmetinden Memnunuz?													
	Evet	58	0,414	14	0,1	22	0,157	10	0,071	4	0,028	1,114	0,892
	Hayır	15	0,107	6	0,042	6	0,042	4	0,028	1	0,007		

X²: Çok gözlüdüzenlerde Ki-kare testip<0,05

Araştırmaya katılan işçiler arasında vardiyasız çalışanların depresyon değerleri ile değişkenler arasındaki ilişki Tablo 16'da verilmiştir. İşçilerin yaşları ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş aralığı 19-28 olan işçilerin % 0,1'inin normal, % 0,015'inin hafif, %0,02'sinin orta, % 0,03'ünün ileri, 29-38 olan işçilerin % 0,25'inin normal, % 0,062'sinin hafif, % 0,01'inin çok ileri, 39-48 olan işçilerin % 0,27'sinin normal, % 0,031'inin hafif, % 0,03'ünün orta, % 0,01'inin ileri, 49-58 olan işçilerin % 0,15'inin normal, % 0,023'ünün hafif, %0,01'inin orta, %0,01'inin ileri depresyon düzeyinde olduğu saptanmıştır. Yaş değişkeni ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($X^2 : 20,854$ p:0,053).

Vardiyasız çalışan işçilerde cinsiyet değişkeni ile depresyon arasındaki ilişki incelendiğinde; erkeklerin % 0,51'inin normal, % 0,054'ünün hafif, % 0,02'sinin orta, % 0,03'ünün ileri, kadınların % 0,25'inin normal, % 0,077'sinin hafif, % 0,04'ünün orta, % 0,02'sinin ileri, % 0,1'inin çok ileri depresyon düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($X^2:8,862$ p:0,065).

Vardiyasız çalışan işçilerde medeni durumları ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde; bekar olanların % 0,15'inin normal, % 0,015'inin hafif, %0,02' sinin ileri, % 0,01'inin çok ileri, evli olanların % 0,58'inin normal, % 0,108'inin hafif, % 0,05'inin orta, % 0,03'ünün ileri, dul olanların % 0,02'sinin normal, boşanmış olanların % 0,01'inin normal, % 0,008'inin hafif, % 0,01'inin orta, ayrı yaşayanların % 0,01'inin normal depresyon düzeyinde olduğu saptanmıştır. Medeni durum ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($X^2:14,488$ p:0,562).

Vardiyasız çalışan işçilerde eğitim durumu ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, okur yazar olmayanların % 0,008'inin hafif, okuryazar olanların % 0,02'sinin normal, ilkokul mezunu olanların %0,22'sinin normal, % 0,046'sının hafif, % 0,02'sinin orta, % 0,02'sinin ileri , ortaokul mezunu olanların % 0,12'sinin normal, % 0,023'ünün hafif, %0,01'inin orta, % 0,01'inin ileri, lise mezunu olanların %0,27'sinin normal, % 0,054'ünün hafif, %0,02'sinin orta, % 0,01'inin ileri, yüksekokul ya da üniversite mezunu olanların % 0,15'inin normal, %0,01'inin orta, %0,01'inin ileri, %0,01'inin çok ileri depresyon düzeyinde olduğu

belirlenmiştir. Eğitim durumu ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 :17,663 p:0,61).

Vardiyasız çalışan işçilerin gelir durumları ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, geliri giderden fazla olanların % 0,07'sinin normal, %0,008'inin hafif, % 0,01'inin orta, % 0,01'inin çok ileri, geliri gidere eşit olanların % 0,24'ünün normal, % 0,023'ünün hafif, % 0,02'sinin orta, % 0,02'sinin ileri, geliri giderden az olanların % 0,45'inin normal, % 0,1'inin hafif, % 0,03'ünün orta, % 0,03'ünün ileri depresyon düzeyinde olduğu saptanmıştır. Gelir durumu ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :12,477 p:0,131).

Vardiyasız çalışan işçilerin toplam çalışma süreleri ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, 1-10 yıl arasında olanların %0,21'inin normal, % 0,054'ünün hafif, %0,02'sinin orta, % 0,02'sinin ileri, %0,01'inin çok ileri, 11-20 yıl arasında olanların %0,31'inin normal, % 0,038'inin hafif, %0,02'sinin orta, %0,01'inin ileri, 21-30 yıl arasında olanların %0,17'sinin normal, %0,023'ünün hafif, % %0,01'inin orta, %0,02'sinin ileri, 31-40 yıl arasında olanların %0,08'inin normal, %0,015'inin orta depresyon düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Toplam çalışma süreleri ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 :7,53 p:0,821).

Vardiyasız çalışan işçilerin mevcut işyerlerinde çalışma süreleri ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, 1 yıldan az olanların %0,09'unun normal, %0,015'inin hafif, %0,02'sinin orta, % 0,01'inin ileri, 1-10 yıl arasında olanların %0,41'inin normal, %0,1'inin hafif, %0,02'sinin orta, %0,03'ünün ileri, %0,01'inin çok ileri, 11-20 yıl arasında olanların %0,22'sinin normal, %0,015'inin hafif, %0,02'sinin orta, 21 ve üzeri olanların %0,05'inin normal, %0,01'inin ileri depresyon düzeyinde olduğu saptanmıştır. Mevcut işyerlerinde çalışma süreleri ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 :11,382 p:0,496).

Vardiyasız çalışan işçilerin “İşinizden Memnun Musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlar ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, evet yanıtı verenlerin %0,73'ünün normal, %0,123'ünün hafif, % 0,05'inin orta, %0,04'ünün

ileri, %0,01'inin çok ileri, hayır yanıtını verenlerin % 0,03'ünün normal, % 0,008'inin hafif, %0,01'inin orta, %0,01'inin ileri depresyon düzeyinde olduğu belirlenmiştir. İlgili soru ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :3,004 p:0,557).

Vardiyasız çalışan işçilerin “Devamsızlık Yapar Mısınız?” sorusuna verdikleri yanıtlar ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, evet yanıtını verenlerin %0,06'sının normal, %0,023'ünün hafif, %0,01'inin ileri, hayır yanıtını verenlerin %0,7'sinin normal, %0,108'inin hafif, %0,05'inin orta, %0,04'ünün ileri, %0,01'inin çok ileri depresyon düzeyinde olduğu saptanmıştır. İşçilerin soruya verdikleri yanıtlar ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :2,803 p:0,591).

Vardiyasız çalışan işçilerin, devamsızlık yapılan gün sayısı ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, devamsızlık yapılan gün sayısı bir gün olanların, % 0,02'si normal, bir günden fazla olanların % 0,046'sının normal, %0,023'ünün orta, %0,007'sinin ileri depresyon düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Devamsızlık yapılan gün sayısı ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :19,081 p:0,264).

Vardiyasız çalışan işçilerin tanı almış rahatsızlıkları ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, tanı almış rahatsızlığı olmayanların %0,55'inin normal, %0,1'inin hafif, %0,05'inin orta, %0,04'ünün ileri, %0,01'inin çok ileri, öyküde olanların %0,02'sinin normal, %0,008'inin hafif, halen olanların %0,18'inin normal, %0,023'ünün hafif, %0,01'inin orta, %0,01'inin ileri depresyon düzeyinde olduğu saptanmıştır. Tanı almış rahatsızlıklar ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :2,027 p:0,98).

Vardiyasız çalışan işçilerin düzenli ilaç kullanımları ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, ilaç kullananların % 0,15'inin normal, %0,01'inin orta, %0,01'inin ileri, kullanmayanların %0,62'sinin normal, %0,131'inin hafif, %0,05'inin orta, %0,04'ünün ileri, %0,01'inin çok ileri depresyon düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Düzenli ilaç kullanımı ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :4,162 p:0,385).

Vardiyasız çalışan işçilerin yeterli ve dengeli beslenme durumu ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, yeterli ve dengeli beslendiğini düşünenlerin %0,5'inin normal, %0,085'inin hafif, %0,02'sinin orta, %0,02'sinin ileri, %0,01'inin çok ileri, yeterli ve dengeli beslenmediğini düşünenlerin %0,26'sının normal, %0,046'sının hafif, %0,03'ünün orta, %0,02'sinin ileri depresyon düzeyinde olduğu saptanmıştır. Yeterli ve dengeli beslenme durumu ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 :2,547 p:0,636).

Vardiyasız çalışan işçilerin uyku düzenleri incelendiğinde, işçilerin tümünün uyku düzeni iyi bulunmuş olup %0,71'inin normal, %0,15'inin hafif, %0,09'unun orta, %0,05'inin ileri depresyon düzeyinde olduğu belirlenmiştir.

Vardiyasız çalışan işçilerin iş kazası geçirme durumu ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, iş kazası geçirenlerin %0,015'inin normal, %0,01'inin hafif, %0,01'inin orta, iş kazası geçirmeyenlerin % 0,74'ünün normal, %0,12'sinin hafif, %0,046'sının orta, %0,046'sının ileri, %0,01'inin çok ileri depresyon düzeyinde olduğu saptanmıştır. İş kazası geçirme durumu ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 :3,991 p:0,407).

Vardiyasız çalışan işçilerin iş kazası geçirme sayıları ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, bir defa iş kazası geçirenlerin %0,015'inin normal, %0,01'inin hafif, %0,01'inin orta depresyon düzeyinde olduğu belirlenmiştir. İş kazası geçirme sayıları ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 :3,991 p:0,407).

Vardiyasız çalışan işçilerin çalıştıkları kurumdaki iş sağlığı hizmetlerinden memnun olma durumları ile depresyon değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, memnun olanların %0,72'sinin normal, %0,11'inin hafif, %0,05'inin orta, %0,03'ünün ileri, %0,01'inin çok ileri, memnun olmayanların %0,05'inin normal, %0,01'inin hafif, %0,01'i ileri düzeyde depresyon düzeyinde olduğu saptanmıştır. İş sağlığı hizmetlerinde memnuniyet durumları ile depresyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 :6,99 p:0,136).

Tablo 16: Vardiyasız çalışan işçilerin depresyon değerleri ve etkileyen değişkenler arasındaki ilişki

Vardiyasız Çalışanlar		Depresyon Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Yaş	19-28 Yaş	13	0,1	2	0,015	2	0,02	4	0,03	-	-	20,854	0,053
	29-38 Yaş	32	0,25	8	0,062	-	-	-	-	1	0,01		
	39-48 Yaş	35	0,27	4	0,031	4	0,03	1	0,01	-	-		
	49-58 Yaş	19	0,15	3	0,023	1	0,01	1	0,01	-	-		
Cinsiyet													
	Erkek	66	0,51	7	0,054	2	0,02	4	0,03	-	-	8,862	0,065
	Kadın	33	0,25	10	0,077	5	0,04	2	0,02	1	0,01		
Medeni Durum													
	Bekar	19	0,15	2	0,015	-	-	2	0,02	1	0,01	14,488	0,562
	Evli	75	0,58	14	0,108	6	0,05	4	0,03	-	-		
	Dul	3	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Boşanmış	1	0,01	1	0,008	1	0,01	-	-	-	-		
	Ayrı Yaşıyor	1	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-		
Eğitim													
	Okuryazar Değil	-	-	1	0,008	-	-	-	-	-	-	17,663	0,61
	Okuryazar	2	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
	İlkokul	28	0,22	6	0,046	3	0,02	3	0,02	-	-		
	Ortaokul	15	0,12	3	0,023	1	0,01	1	0,01	-	-		
	Lise	35	0,27	7	0,054	2	0,02	1	0,01	-	-		
	Yüksekokul/Üniversite	19	0,15	-	-	1	0,01	1	0,01	1	0,01		

X^2 : Çok gözlüdüzenlerde Ki-kare testi $p < 0,05$

Vardiyasız Çalışanlar		Depresyon Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Gelir Durumu													
	Gelir Giderden Fazla	9	0,07	1	0,008	1	0,01	-	-	1	0,01	12,477	0,131
	Gelir Gidere Eşit	31	0,24	3	0,023	2	0,02	2	0,02	-	-		
	Gelir Giderden Az	59	0,45	13	0,1	4	0,03	4	0,03	-	-		
Toplam Çalışma Süresi													
	1-10 Yıl	27	0,21	7	0,054	3	0,02	3	0,02	1	0,01	7,53	0,821
	11-20 Yıl	40	0,31	5	0,038	3	0,02	1	0,01	-	-		
	21-30 Yıl	22	0,17	3	0,023	1	0,01	2	0,02	-	-		
	31-40 Yıl	10	0,08	2	0,015	-	-	-	-	-	-		
İş Yerinde Çalışma Süresi													
	1 Yıldan Az	12	0,09	2	0,015	2	0,02	1	0,01	0	0	11,383	0,496
	1-10 Yıl	53	0,41	13	0,1	2	0,02	4	0,03	1	0,01		
	11-20 Yıl	28	0,22	2	0,015	3	0,02	-	-	-	-		
	21 ve Üzeri	6	0,05	-	-	-	-	1	0,01	-	-		
İşinizden Memnun Musunuz?													
	Evet	95	0,73	16	0,123	6	0,05	5	0,04	1	0,01	3,004	0,557
	Hayır	4	0,03	1	0,008	1	0,01	1	0,01	-	-		

X²: Çok gözlüdüzenlerde Ki-kare testip<0,05

Vardiyasız Çalışanlar		Depresyon Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüz de (%)		
İşinizde Devamsızlık Yapar Mısınız?													
	Evet	8	0,06	3	0,023	-	-	1	0,01	-	-	2,803	0,591
	Hayır	91	0,7	14	0,108	7	0,05	5	0,04	1	0,01		
Devamsızlık Yaptığınız Gün Sayısı													
	Bir Gün	2	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-	19,081	0,264
	Bir Günden Fazla	6	0,046	3	0,023	-	-	1	0,007	-	-		
Tanı Almış Rahatsızlığınız Var mı?													
	Yok	72	0,55	13	0,1	6	0,05	5	0,04	1	0,01	2,027	0,98
	Öyküde Var	3	0,02	1	0,008	-	-	-	-	-	-		
	Halen Var	24	0,18	3	0,023	1	0,01	1	0,01	-	-		
Düzenli Olarak Kullanılan İlaç Var mı?													
	Evet	19	0,15	-	-	1	0,01	1	0,01	-	-	4,162	0,385
	Hayır	80	0,62	17	0,131	6	0,05	5	0,04	1	0,01		
Yeterli ve Dengeli Beslendiğinizi Düşüyor Musunuz?													
	Evet	65	0,5	11	0,085	3	0,02	3	0,02	1	0,01	2,547	0,636
	Hayır	34	0,26	6	0,046	4	0,03	3	0,02	-	-		

X²: Çok gözlüdüzenlerde Ki-kare testip<0,05

Vardiyasız Çalışanlar		Depresyon Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	P değeri
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Uyku Düzeni													
	İyi	92	0,71	20	0,15	12	0,09	6	0,05	-	-		
	Kötü	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Son 1 Yılda İş Kazası Geçirdiniz Mi?													
	Evet	2	0,015	1	0,01	1	0,01	0	0	-	-	3,991	0,407
	Hayır	97	0,74	16	0,12	6	0,046	6	0,046	1	0,01		
Son 1 Yılda Kaç Defa İş Kazası Geçirdiniz?													
	Bir Defa	2	0,015	1	0,01	1	0,01	-	-	-	-	3,991	0,407
	İki Defa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Çalıştığınız Kurumdaki İş Sağlığı Hizmetinden Memnun musunuz?													
	Evet	93	0,72	15	0,11	7	0,05	4	0,03	1	0,01	6,99	0,136
	Hayır	6	0,05	2	0,01	-	-	2	0,01	-	-		

X²: Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip < 0,05

Vardiyalı çalışan işçilerin anksiyete değerleri ile değişkenler arasındaki ilişki Tablo 17’de verilmiştir. İşçilerin yaşları ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş aralığı 19-28 olan işçilerin %0,19’unun normal, % 0,04’ünün hafif, %0,05’inin orta, %0,05’inin ileri, %0,06’sının çok ileri, 29-38 olan işçilerin %0,22’sinin normal, %0,05’inin hafif, % 0,07’sinin orta, %0,06’sının ileri, %0,01’inin çok ileri, 39-48 olan işçilerin % 0,08’inin normal, % 0,01’inin hafif, %0,03’ünün orta, %0,01’inin ileri, %0,03’ünün çok ileri, 49-58 olan işçilerin %0,01’inin normal, %0,02’sinin ileri, %0,02’sinin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. Yaş değişkeni ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 :19,679 p:0,073).

İşçilerin cinsiyetleri ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, erkeklerin %0,46’sının normal, %0,09’unun hafif, % 0,15’inin orta, %0,14’ünün ileri, %0,11’inin çok ileri, kadınların % 0,04’ünün normal, %0,01’inin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 :3,998 p:0,406).

İşçilerin medeni durumları ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, bekar olanların %0,15’inin normal, %0,04’ünün hafif, %0,05’inin orta, %0,03’ünün ileri, %0,03’ünün çok ileri, evli olanların %0,33’ünün normal, %0,06’sının hafif, %0,09’unun orta, %0,11’inin ileri, %0,06’sının çok ileri, dul olanların %0,01’inin çok ileri, boşanmış olanların %0,01’inin normal, %0,01’inin orta, %0,03’ünün ileri anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. Medeni durum ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (X^2 :24,093 p:0,02). Yapılan ileri analizde bu sonucun evli olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$).

Vardiyalı çalışan işçilerin eğitim durumları ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, okuryazar olanların %0,01’inin çok ileri, ilköğretim mezunu olanların %0,03’ünün normal, %0,01’inin orta, ortaokul mezunu olanların %0,09’unun normal, %0,01’inin hafif, %0,02’sinin orta, %0,04’ünün ileri, % 0,04’ünün çok ileri, lise mezunu olanların %0,25’inin normal, % 0,06’sının hafif, %0,09’unun orta, %0,09’unun ileri, %0,05’inin çok ileri, yükseköğretim ya da üniversite mezunu olanların % 0,13’ünün normal, %0,03’ünün hafif, %0,04’ünün orta, %0,01’inin

ileri, %0,02'sinin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumu ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 :17,889 p:0,33).

İşçilerin gelir durumları ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, geliri giderden fazla olanların %0,04'ünün normal, %0,01'inin hafif, %0,02'sinin orta, %0,01'inin ileri, %0,01'inin çok ileri, geliri gidere eşit olanların %0,25'inin normal, %0,04'ünün hafif, %0,06'sının orta, %0,03'ünün ileri, %0,03'ünün çok ileri, geliri giderden az olanların %0,21'inin normal, %0,04'ünün hafif, %0,07'sinin orta, %0,11'inin ileri, % 0,09'unun çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. Gelir durumu ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :11,288 p:0,186).

Vardiyalı çalışan işçilerin çalışma süreleri ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, 1-10 yıl arasında olanların %0,2'sinin normal, %0,04'ünün hafif, %0,06'sının orta, %0,04'ünün ileri, %0,07'sinin çok ileri, 11-20 yıl arasında olanların %0,23'ünün normal, %0,05'inin hafif, %0,06'sının orta, %0,08'sinin ileri, %0,03'ünün çok ileri, 21-30 yıl arasında olanların %0,06'sının normal, % 0,03'ünün orta, %0,02'sinin ileri, %0,01'inin çok ileri, 31-40 yıl arasında olanların %0,01'inin ileri, %0,01'inin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu bulunmuştur. Toplam çalışma süreleri ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 :18,621 p:0,098).

İşçilerin mevcut işyerlerinde çalışma süreleri ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, 1 yıldan az olanların %0,04'ünün normal, %0,01'inin orta, %0,02'sinin ileri, %0,01'inin çok ileri, 1-10 yıl arasında olan %0,44'ünün normal, %0,08'inin hafif, %0,12'sinin orta, %0,11'inin ileri, %0,11'inin çok ileri, 11-20 yıl arasında olanların %0,02'sinin normal, %0,01'inin hafif, %0,01'inin orta, %0,01'inin ileri, %0,01'inin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. Mevcut işyerlerinde çalışma süreleri ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :5,187 p:0,737).

Vardiyalı çalışan işçilerin “İşinizden Memnun Musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlar ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, evet yanıtını

verenlerin %0,46'sının normal, %0,07'sinin hafif, %0,14'ünün orta, %0,1'inin ileri, %0,09'unun çok ileri, hayır yanıtını verenlerin %0,04'ünün normal, % 0,02'sinin hafif, %0,01'inin orta, %0,04'ünün ileri, %0,04'ünün çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu belirlenmiştir. İlgili soru ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur(X^2 :10,711 p:0,03). Yapılan ileri analizde bu sonucun işinden memnun olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir (p<0.05).

İşçilerin “Devamsızlık Yapar Mısınız?” sorusuna verdikleri yanıtlar ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, evet yanıtını verenlerin %0,02'sinin normal, %0,01'inin orta, %0,01'inin ileri, hayır yanıtını verenlerin % 0,47'sinin normal, %0,09'unun hafif, %0,14'ünün orta, %0,14'ünün ileri, %0,12'sinin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. İşçilerin soruya verdikleri yanıtlar ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 : 2,773 p:0,596).

Vardiyalı çalışan işçilerin devamsızlık yapılan gün sayısı ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, devamsızlık yapılan gün sayısı bir gün olanların, %0,01'inin normal, %0,01'inin orta, %0,01'inin ileri, bir günden fazla olanların %0,01'inin normal anksiyete düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Devamsızlık yapılan gün sayısı ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 : 4,504 p:0,809).

İşçilerin tanı almış rahatsızlıkları ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, tanı almış rahatsızlığı olmayanların %0,46'sının normal, %0,09'unun hafif, %0,13'ünün orta, %0,1'inin ileri, %0,1'inin çok ileri, öyküde olanların %0,02'sinin normal, %0,01'inin hafif, %0,02'sinin orta, %0,03'ünün ileri, %0,01'inin çok ileri, halen olanların %0,01'inin normal, %0,01'inin ileri, %0,01'inin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. Tanı almış rahatsızlıklar ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 : 11,962 p:0,153).

Vardiyalı çalışan işçilerin düzenli ilaç kullanımları ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, ilaç kullananların %0,04'ünün normal, %0,01'inin hafif, %0,01'inin orta, %0,01'inin ileri, %0,02'sinin çok ileri, kullanmayanların

%0,46'sının normal, %0,09'unun hafif, %0,14'ünün orta, %0,13'ünün ileri, %0,1'inin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Düzenli ilaç kullanımı ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2: 1,804$ p:0,772).

Vardiyalı çalışan işçilerin yeterli ve dengeli beslenme durumu ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, yeterli ve dengeli beslendiğini düşünenlerin %0,34'ünün normal, %0,04'ünün hafif, %0,07'sinin orta, %0,05'inin ileri, %0,04'ünün çok ileri, yeterli ve dengeli beslenmediğini düşünenlerin %0,15'inin normal, %0,06'sının hafif, %0,08'inin orta, %0,09'unun ileri, %0,08'inin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. Yeterli ve dengeli beslenme durumu ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur($X^2:13,647$ p:0,009). Yapılan ileri analizde bu sonucun yeterli ve dengeli beslenmediğini düşünen işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir (p<0.05).

Vardiyalı çalışan işçilerin uyku düzenleri incelendiğinde, işçilerin tümünün uyku düzeni iyi bulunmuş olup, %0,56'sının normal, %0,13'ünün hafif, %0,21'inin orta, %0,08'inin ileri, %0,01'inin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu bulunmuştur.

Vardiyalı çalışan işçilerin iş kazası geçirme durumu ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, iş kazası geçirenlerin %0,06'sının normal, %0,01'inin hafif, %0,02'sinin orta, %0,01'inin ileri, %0,01'inin çok ileri, iş kazası geçirmeyenlerin %0,43'ünün normal, %0,08'inin hafif, %0,13'ünün orta, %0,13'ünün ileri, %0,11'inin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. İş kazası geçirme durumu ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2:1,576$ p:0,813).

Vardiyalı çalışan işçilerin iş kazası geçirme sayıları ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, bir defa iş kazası geçirenlerin %0,04'ünün normal, %0,01'inin hafif, %0,02'si orta, %0,01'i ileri, %0,01'i çok ileri, iki defa iş kazası geçirenlerin %0,02'si normal anksiyete düzeyinde olduğu belirlenmiştir. İş kazası geçirme sayıları ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2:3,47$ p:0,902).

Vardiyalı çalışan işçilerin çalıştıkları kurumdaki iş sağlığı hizmetlerinden memnun olma durumları ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, memnun olanların %0,36'sının normal, %0,09'unun hafif, %0,12'sinin orta, %0,12'sinin ileri, %0,08'inin çok ileri, memnun olmayanların %0,13'ünün normal, %0,03'ünün orta, %0,02'sinin ileri, %0,04'ünün çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. İş sağlığı hizmetlerinde memnuniyet durumları ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2:7,073$ p:0,132).



Tablo 17: Vardiyalı çalışan işçilerin anksiyete değerleri ve etkileyen değişkenler arasındaki ilişki vardiyalı çalışan işçilerin anksiyete değerleri ve etkileyen değişkenler arasındaki ilişki

Vardiyalı Çalışanlar		Anksiyete Değerleri										X ²	P
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok ileri			
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Yaş													
	19-28 Yaş	26	0,19	5	0,04	7	0,05	7	0,05	8	0,06	19,679	0,073
	29-38 Yaş	31	0,22	7	0,05	10	0,07	8	0,06	2	0,01		
	39-48 Yaş	11	0,08	1	0,01	4	0,03	2	0,01	4	0,03		
	49-58 Yaş	1	0,01	-	-	-	-	3	0,02	3	0,02		
Cinsiyet													
	Erkek	64	0,46	13	0,09	21	0,15	20	0,14	16	0,11	3,998	0,406
	Kadın	5	0,04	-	-	-	-	-	-	1	0,01		
Medeni Durum													
	Bekar	21	0,15	5	0,04	7	0,05	4	0,03	4	0,03	24,093	0,02
	Evli	46	0,33	8	0,06	13	0,09	16	0,11	8	0,06		
	Dul	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,01		
	Boşanmış	2	0,01	-	-	1	0,01	-	-	4	0,03		
	Ayrı Yaşıyor	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Eğitim													
	Okuryazar Değil	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17,889	0,33
	Okuryazar	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,01		
	İlkokul	4	0,03	-	-	1	0,01	-	-	-	-		
	Ortaokul	12	0,09	1	0,01	3	0,02	6	0,04	6	0,04		
	Lise	35	0,25	8	0,06	12	0,09	12	0,09	7	0,05		
	Yüksekokul/Üniversite	18	0,13	4	0,03	5	0,04	2	0,01	3	0,02		

X²: Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip<0,05

Vardiyalı Çalışanlar		Anksiyete Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok ileri		X ²	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Gelir Durumu													
	Gelir Giderden Fazla	5	0,04	1	0,01	3	0,02	1	0,01	1	0,01	11,288	0,186
	Gelir Gidere Eşit	35	0,25	6	0,04	8	0,06	4	0,03	4	0,03		
	Gelir Giderden Az	29	0,21	6	0,04	10	0,07	15	0,11	12	0,09		
Toplam Çalışma Süresi													
	1-10 Yıl	28	0,2	6	0,04	8	0,06	5	0,04	10	0,07	18,621	0,098
	11-20 Yıl	32	0,23	7	0,05	9	0,06	11	0,08	4	0,03		
	21-30 Yıl	9	0,06	-	-	4	0,03	3	0,02	1	0,01		
	31-40 Yıl	-	-	-	-	-	-	1	0,01	2	0,01		
İş Yerinde Çalışma Süresi													
	1 Yıldan Az	5	0,04	-	-	2	0,01	3	0,02	1	0,01	5,187	0,737
	1-10 Yıl	61	0,44	11	0,08	17	0,12	16	0,11	15	0,11		
	11-20 Yıl	3	0,02	2	0,01	2	0,01	1	0,01	1	0,01		
	21 ve Üzeri	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
İşinizden Memnun Musunuz?													
	Evet	64	0,46	10	0,07	19	0,14	14	0,1	12	0,09	10,711	0,03
	Hayır	5	0,04	3	0,02	2	0,01	6	0,04	5	0,04		

X²: Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip<0,05

Vardiyalı Çalışanlar		Anksiyete Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok ileri		X ²	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
İşinizde Devamsızlık Yapar Mısınız?													
	Evet	3	0,02	-	-	2	0,01	1	0,01	-	-	2,773	0,596
	Hayır	66	0,47	13	0,09	19	0,14	19	0,14	17	0,12		
Devamsızlık Yaptığınız Gün Sayısı													
	Bir Gün	2	0,01	-	-	2	0,01	1	0,01	-	-	4,504	0,809
	Bir Günden Fazla	1	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-		
Tanı Almış Rahatsızlığınız Var mı?													
	Yok	64	0,46	12	0,09	18	0,13	14	0,1	14	0,1	11,962	0,153
	Öyküde Var	3	0,02	1	0,01	3	0,02	4	0,03	1	0,01		
	Halen Var	2	0,01	-	-	-	-	2	0,01	2	0,01		
Düzenli Olarak Kullanılan İlaç Var mı?													
	Evet	5	0,04	1	0,01	2	0,01	2	0,01	3	0,02	1,804	0,772
	Hayır	64	0,46	12	0,09	19	0,14	18	0,13	14	0,1		
Yeterli ve Dengeli Beslendiğinizi Düşüyor Musunuz?													
	Evet	48	0,34	5	0,04	10	0,07	7	0,05	6	0,04	13,647	0,009
	Hayır	21	0,15	8	0,06	11	0,08	13	0,09	11	0,08		

X²: Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip<0,05

Vardiyalı Çalışanlar		Anksiyete Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok ileri		X ²	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Uyku Düzeni													
	İyi	79	0,56	19	0,13	30	0,21	11	0,08	1	0,01		
	Kötü	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Son 1 Yılda İş Kazası Geçirdiniz Mi?												1,576	0,813
	Evet	8	0,06	1	0,01	3	0,02	1	0,01	1	0,01		
	Hayır	61	0,43	12	0,08	18	0,13	19	0,13	16	0,11		
Son 1 Yılda Kaç Defa İş Kazası Geçirdiniz?												3,47	0,902
	Bir Defa	6	0,04	1	0,01	3	0,02	1	0,01	1	0,01		
	İki Defa	2	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
Çalıştığınız Kurumdaki İş Sağlığı Hizmetinden Memnun musunuz?												7,073	0,132
	Evet	50	0,36	13	0,09	17	0,12	17	0,12	11	0,08		
	Hayır	19	0,13	-		4	0,03	3	0,02	6	0,04		

X²: Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip<0,05

Araştırmaya katılan işçiler arasında vardiyasız çalışanların anksiyete değerleri ile değişkenler arasındaki ilişki Tablo 18’de verilmiştir. İşçilerin yaşları ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş aralığı 19-28 olan işçilerin %0,11’inin normal, %0,03’ünün orta, %0,02’sinin ileri, 29-38 olan işçilerin %0,24’ünün normal, %0,04’ünün hafif, %0,03’ünün orta, %0,01’inin çok ileri, 39-48 olan işçilerin %0,24’ünün normal, %0,05’inin hafif, % 0,03’ünün orta, %0,02’sinin ileri, 49-58 olan işçilerin %0,12’sinin normal, %0,03’ünün hafif, %0,02’sinin orta, %0,01’inin ileri, %0,01’inin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. Yaş değişkeni ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2:12,777$ p:0,385).

Vardiyasız çalışan işçilerin cinsiyetleri ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, erkeklerin %0,49’unun normal, %0,05’inin hafif, %0,04’ünün orta, %0,02’sinin ileri, %0,01’inin çok ileri, kadınların %0,21’inin normal, %0,06’sının hafif, %0,08’inin orta, %0,04’ünün ileri, %0,01’inin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur($X^2:12,618$ p:0,013). Yapılan ileri analizde bu sonucun kadın işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$).

Vardiyasız çalışan işçilerin medeni durumları ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, bekar olanların %0,15’inin normal, %0,02’sinin orta, %0,01’inin ileri, %0,01’inin çok ileri, evli olanların %0,53’ünün normal, %0,1’inin hafif, %0,08’inin orta, %0,05’inin ileri, %0,01’inin çok ileri, dul olanların %0,02’sinin normal, %0,01’inin orta, boşanmış olanların %0,01’inin normal, %0,01’inin hafif, %0,01’inin orta, ayrı yaşayanların %0,01’inin hafif anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. Medeni durum ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($X^2:17,594$ p:0,348).

Vardiyasız çalışan işçilerin eğitim durumu ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, okuryazar olmayanların %0,01’inin normal, okuryazar olanların %0,02’sinin normal, ilkokul mezunu olanların %0,19’unun normal, %0,05’inin hafif, % 0,04’ünün orta, %0,02’sinin ileri, %0,01’inin çok ileri, ortaokul mezunu olanların %0,1’inin normal, %0,02’sinin hafif, %0,03’ünün orta, %0,01’inin ileri, lise mezunu olanların %0,26’sının normal, %0,03’ünün hafif, %0,04’ünün orta,

%0,02'sinin ileri, yüksekokul ya da üniversite mezunu olanların %0,12'sinin normal, %0,02'sinin hafif, %0,01'inin orta, %0,01'inin ileri, %0,01'inin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumu ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :7,901 p:0,993).

Vardiyasız çalışan işçilerin gelir durumları ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, geliri giderden fazla olanların %0,08'inin normal, %0,01'inin ileri, %0,01'inin çok ileri, geliri gidere eşit olanların %0,22'sinin normal, %0,04'ünün hafif, %0,02'sinin orta, %0,01'inin ileri, %0,01'inin çok ileri, geliri giderden az olanların %0,41'inin normal, %0,08'inin hafif, %0,09'unun orta, %0,04'ünün ileri anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. Gelir durumu ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :10,694 p:0,22).

Vardiyasız çalışan işçilerin çalışma süreleri ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, 1-10 yıl arasında olanların %0,2'sinin normal, %0,04'ünün hafif, %0,05'inin orta, %0,02'sinin ileri, %0,01'inin çok ileri, 11-20 yıl arasında olanların %0,25'inin normal, %0,05'inin hafif, %0,07'sinin orta, %0,02'sinin ileri, 21-30 yıl arasında olanların %0,17'sinin normal, %0,03'ünün orta, %0,1'inin ileri, %0,1'inin çok ileri, 31-40 yıl arasında olanların %0,08'inin ileri, %0,01'inin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Toplam çalışma süreleri ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :12,758 p:0,387).

Vardiyasız çalışan işçilerin mevcut işyerlerinde çalışma süreleri ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, 1 yıldan az olanların %0,08'inin normal, %0,01'inin hafif, %0,02'sinin orta, %0,02'sinin ileri, 1-10 yıl arasında olanların %0,37'sinin normal, %0,08'inin hafif, %0,08'inin orta, %0,02'sinin ileri, %0,01'inin çok ileri, 11-20 yıl arasında olanların %0,2'sinin normal, %0,02'sinin hafif, %0,02'sinin orta, %0,02'sinin ileri, 21 yıl ve üzeri olanların %0,05'inin normal, %0,01'inin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. Mevcut işyerlerinde çalışma süreleri ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :15,703 p:0,205).

Vardiyasız çalışan işçilerin “İşinizden Memnun Musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlar ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, evet yanıtını

verenlerin %0,69'unun normal, %0,1'inin hafif, %0,09'unun orta, %0,05'inin ileri, %0,02'sinin çok ileri, hayır yanıtını verenlerin %0,01'inin normal, %0,02'sinin hafif, %0,02'sinin orta, %0,01'inin ileri anksiyete düzeyinde olduğu belirlenmiştir. İlgili soru ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur(X^2 :12,633 p:0,013). Yapılan ileri analizde bu sonucun işinden memnun olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir (p<0.05).

Vardiyasız çalışan işçilerin “Devamsızlık Yapar Mısınız?” sorusuna verdikleri yanıtlar ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, evet yanıtını verenlerin %0,06'sının normal, %0,01'inin hafif, %0,02'sinin orta, %0,01'inin ileri, hayır yanıtını verenlerin %0,64'ünün normal, %0,11'inin hafif, %0,1'inin orta, %0,05'inin ileri, %0,02'sinin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. İşçilerin soruya verdikleri yanıtlar ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :0,857 p:0,931).

Vardiyasız çalışan işçilerin devamsızlık yapılan gün sayısı ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, devamsızlık yapılan gün sayısı bir gün olanların, %0,02'sinin normal, bir günden fazla olanların %0,05'inin normal, %0,01'inin hafif, %0,02'sinin orta, %0,01'inin ileri anksiyete düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Devamsızlık yapılan gün sayısı ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :11,821 p:0,756).

Vardiyasız çalışan işçilerin tanı almış rahatsızlıkları ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, tanı almış rahatsızlığı olmayanların %0,54'ünün normal, %0,05'inin hafif, %0,09'unun orta, %0,05'inin ileri, %0,02'sinin çok ileri, öyküde olanların %0,03'ünün normal, halen olanların %0,13'ünün normal, %0,06'sının hafif, %0,02'sinin orta, %0,01'inin ileri anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. Tanı almış rahatsızlıklar ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (X^2 :11,389 p:0,181).

Vardiyasız çalışan işçilerin düzenli ilaç kullanımları ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, ilaç kullananların %0,08'inin normal, %0,05'inin hafif, %0,02'sinin orta, %0,01'inin ileri, kullanmayanların %0,62'sinin normal, %0,07'sinin hafif, %0,09'unun orta, %0,05'inin ileri, %0,02'sinin çok ileri

anksiyete düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Düzenli ilaç kullanımı ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($X^2:7,975$ p:0,092).

Vardiyasız çalışan işçilerde yeterli ve dengeli beslenme durumu ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, yeterli ve dengeli beslendiğini düşünenlerin %0,44'ünün normal, %0,09'unun hafif, %0,08'inin orta, %0,02'sinin ileri, %0,01'inin çok ileri, yeterli ve dengeli beslenmediğini düşünenlerin %0,26'sının normal, %0,02'sinin hafif, %0,04'ünün orta, %0,03'ünün ileri, %0,01'inin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. Yeterli ve dengeli beslenme durumu ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2:3,307$ p:0,508).

Vardiyasız çalışan işçilerin uyku düzenleri incelendiğinde, işçilerin tümünün uyku düzeni iyi bulunmuş olup, %0,7'sinin normal, %0,11'inin hafif, %0,11'inin orta, %0,05'inin ileri, %0,02'sinin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu belirlenmiştir.

Vardiyasız çalışan işçilerini iş kazası geçirme durumu ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, iş kazası geçirenlerin %0,02'sinin hafif, %0,01'inin orta, iş kazası geçirmeyenlerin %0,7'sinin normal, %0,09'unun hafif, %0,1'inin orta, %0,05'inin ileri, %0,02'sinin çok ileri anksiyete düzeyinde olduğu belirlenmiştir. İş kazası geçirme durumu ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur($X^2:18,228$ p:0,001). Yapılan ileri analizde bu sonucun iş kazası geçirmeyen işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir (p<0.05).

Vardiyasız çalışan işçilerin iş kazası geçirme sayıları ile anksiyete değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, bir defa iş kazası geçirenlerin %0,02'sinin hafif, %0,01'inin orta anksiyete düzeyinde olduğu saptanmıştır. İş kazası geçirme sayıları ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur($X^2:18,228$ p:0,001). Yapılan ileri analizde bu sonucun bir defa iş kazası geçiren işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir (p<0.05).

Vardiyasız çalışan işçilerin çalıştıkları kurumdaki iş sağlığı hizmetlerinden memnun olma durumları ile anksiyete arasındaki ilişki incelendiğinde, memnun olanların %0,66'sının normal, %0,1'inin hafif, %0,09'unun orta, %0,05'inin ileri, %0,02'sinin çok ileri, memnun olmayanların %0,04'ünün normal, %0,01'inin hafif, %0,02'sinin orta, %0,01'inin ileri anksiyete düzeyinde olduğu belirlenmiştir. İş sağlığı hizmetlerinde memnuniyet durumları ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($X^2:4,437$ p:0,35).



Tablo 18: Vardiyasız çalışan işçilerin anksiyete değerleri ve etkileyen değişkenler arasındaki ilişki

Vardiyasız Çalışanlar		Anksiyete Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Yaş													
	19-28 Yaş	14	0,11	-	-	4	0,03	3	0,02	-	-	12,777	0,385
	29-38 Yaş	31	0,24	5	0,04	4	0,03	-	-	1	0,01		
	39-48 Yaş	31	0,24	6	0,05	4	0,03	3	0,02	-	-		
	49-58 Yaş	15	0,12	4	0,03	3	0,02	1	0,01	1	0,01		
Cinsiyet													
	Erkek	64	0,49	7	0,05	5	0,04	2	0,02	1	0,01	12,618	0,013
	Kadın	27	0,21	8	0,06	10	0,08	5	0,04	1	0,01		
Medeni Durum													
	Bekar	19	0,15	-	-	3	0,02	1	0,01	1	0,01	17,594	0,348
	Evli	69	0,53	13	0,1	10	0,08	6	0,05	1	0,01		
	Dul	2	0,02	-	-	1	0,01	-	-	-	-		
	Boşanmış	1	0,01	1	0,01	1	0,01	-	-	-	-		
	Ayrı Yaşıyor	-	-	1	0,01	-	-	-	-	-	-		
Eğitim													
	Okuryazar Değil	1	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-	7,901	0,993
	Okuryazar	2	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
	İlkokul	25	0,19	6	0,05	5	0,04	3	0,02	1	0,01		
	Ortaokul	13	0,1	2	0,02	4	0,03	1	0,01	-	-		
	Lise	34	0,26	4	0,03	5	0,04	2	0,02	-	-		
	Yüksekokul/ Üniversite	16	0,12	3	0,02	1	0,01	1	0,01	1	0,01		

X²: Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip<0,05

Vardiyasız Çalışanlar		Anksiyete Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X^2	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Gelir Durumu													
	Gelir Giderden Fazla	10	0,08	-	-	-	-	1	0,01	1	0,01	10,694	0,22
	Gelir Gidere Eşit	28	0,22	5	0,04	3	0,02	1	0,01	1	0,01		
	Gelir Giderden Az	53	0,41	10	0,08	12	0,09	5	0,04	-	-		
Toplam Çalışma Süresi													
	1-10 Yıl	26	0,2	5	0,04	6	0,05	3	0,02	1	0,01	12,758	0,387
	11-20 Yıl	32	0,25	6	0,05	9	0,07	2	0,02	0	0		
	21-30 Yıl	22	0,17	4	0,03	0	0	1	0,01	1	0,01		
	31-40 Yıl	11	0,08	-	-	-	-	1	0,01	-	-		
İş Yerinde Çalışma Süresi													
	1 Yıldan az	11	0,08	1	0,01	3	0,02	2	0,02	-	-	15,703	0,205
	1-10 Yıl	48	0,37	11	0,08	10	0,08	3	0,02	1	0,01		
	11-20 Yıl	26	0,2	3	0,02	2	0,02	2	0,02	-	-		
	21ve Üzeri	6	0,05	-	-	-	-	-	-	1	0,01		
İşinizden Memnun Musunuz?													
	Evet	90	0,69	13	0,1	12	0,09	6	0,05	2	0,02	12,633	0,013
	Hayır	1	0,01	2	0,02	3	0,02	1	0,01	-	-		

X^2 : Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip<0,05

Vardiyasız Çalışanlar		Anksiyete Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
İşinizde Devamsızlık Yapar Mısınız?													
	Evet	8	0,06	1	0,01	2	0,02	1	0,01	-	-	0,857	0,931
	Hayır	83	0,64	14	0,11	13	0,1	6	0,05	2	0,02		
Devamsızlık Yaptığınız Gün Sayısı													
	Bir Gün	2	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-	11,821	0,756
	Bir Günden Fazla	6	0,05	1	0,01	2	0,02	1	0,01	-	-		
Tanı Almış Rahatsızlığınız Var mı													
	Yok	70	0,54	7	0,05	12	0,09	6	0,05	2	0,02	11,389	0,181
	Öyküde Var	4	0,03	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Halen Var	17	0,13	8	0,06	3	0,02	1	0,01	-	-		
Düzenli Olarak Kullanılan İlaç Var mı?													
	Evet	11	0,08	6	0,05	3	0,02	1	0,01	-	-	7,975	0,092
	Hayır	80	0,62	9	0,07	12	0,09	6	0,05	2	0,02		
Yeterli ve Dengeli Beslendiğinizi Düşüyor Musunuz?													
	Evet	57	0,44	12	0,09	10	0,08	3	0,02	1	0,01	3,307	0,508
	Hayır	34	0,26	3	0,02	5	0,04	4	0,03	1	0,01		

X^2 : Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip<0,05

Vardiyasız Çalışanlar		Anksiyete Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Uyku Düzeni													
	İyi	91	0,7	15	0,11	15	0,11	7	0,05	2	0,02		
	Kötü	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Son 1 Yılda İş Kazası Geçirdiniz Mi?													
	Evet	-	-	3	0,02	1	0,01	-	-	-	-	18,228	0,001
	Hayır	91	0,7	12	0,09	14	0,1	7	0,05	2	0,02		
Son 1 Yılda Kaç Defa İş Kazası Geçirdiniz?													
	Bir Defa	-	-	3	0,02	1	0,01	-	-	-	-	18,228	0,001
	İki Defa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Çalıştığınız Kurumdaki İş Sağlığı Hizmetinden Memnun musunuz?													
	Evet	86	0,66	14	0,1	12	0,09	6	0,05	2	0,02	4,437	0,35
	Hayır	5	0,04	1	0,01	3	0,02	1	0,01	-	-		

X²: Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip<0,05

Araştırmaya katılan vardiyalı çalışan işçilerin stres değerleri ile değişkenler arasındaki ilişki Tablo 19'da verilmiştir. İşçilerin yaşları ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş aralığı 19-28 olan işçilerin %0,23'ünün normal, %0,02'sinin hafif, %0,08'inin orta, %0,04'ünün ileri, %0,01'inin çok ileri, 29-38 olan işçilerin %0,26'sının normal, %0,08'inin hafif, %0,05'inin orta, %0,03'ünün ileri, 39-48 olan işçilerin %0,07'sinin normal, %0,03'ünün hafif, %0,05'inin orta, %0,01'inin ileri, 49-58 olan işçilerin %0,01'inin normal, %0,01'inin hafif, %0,04'ünün orta stres düzeyinde olduğu saptanmıştır. Yaş değişkeni ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur(X^2 : 22,214 p:0,035) Yapılan ileri analizde bu sonucun 19-28 yaş aralığındaki işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$).

Vardiyalı çalışan işçilerin cinsiyetleri incelendiğinde, erkeklerin %0,54'ünün normal, %0,13'ünün hafif, %0,21'inin orta, %0,07'sinin ileri, %0,01'inin çok ileri, kadınların %0,03'ünün normal, %0,01'inin hafif, %0,01'inin ileri stres düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :2,168 p:0,705).

Vardiyalı çalışan işçilerin medeni durumları ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, bekar olanların %0,19'unun normal, %0,03'ünün hafif, %0,06'sının orta, %0,01'inin ileri, %0,01'inin çok ileri, evli olanların %0,37'sinin normal, %0,1'inin hafif, %0,14'ünün orta, %0,04'ünün ileri, dul olanların %0,01'inin ileri, boşanmış olanların %0,01'inin normal, %0,01'inin hafif, %0,02'sinin orta, %0,01'inin ileri stres düzeyinde olduğu saptanmıştır. Medeni durum ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur(X^2 :23,418 p: 0,024) Yapılan ileri analizde bu sonucun evli işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$).

Vardiyalı çalışan işçilerin eğitim durumu ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, okuryazar olanların %0,01'inin ileri, ilköğretim mezunu olanların %0,04'ünün normal, ortaokul mezunu olanların %0,1'inin normal, %0,01'inin hafif, %0,06'sının orta, %0,02'sinin ileri, %0,01'inin çok ileri, lise mezunu olanların %0,28'inin normal, %0,09'unun hafif, %0,13'ünün orta, %0,04'ünün ileri, yükseköğretim ya da üniversite mezunu olanların %0,15'inin normal, %0,04'ünün hafif,

%0,03'ünün orta, %0,01'inin ileri stres düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumu ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :24,402 p:0,081)

Vardiyalı çalışan işçilerin gelir durumları ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, geliri giderden fazla olanların %0,05'inin normal, %0,02'sinin hafif, %0,01'inin çok ileri, geliri gidere eşit olanların %0,27'sinin normal, %0,06'sının hafif, %0,03'ünün orta, %0,04'ünün ileri, geliri giderden az olanların %0,24'ünün normal, %0,05'inin hafif, %0,19'unun orta, %0,04'ünün ileri stres düzeyinde olduğu saptanmıştır. Gelir durumu ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur(X^2 : 33,065 p:0,00). Yapılan ileri analizde bu sonucun geliri giderine eşit olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir (p<0.05).

Vardiyalı çalışan işçilerin çalışma süreleri ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, 1-10 yıl arasında olanların %0,22'sinin normal, %0,05'inin hafif, %0,08'inin orta, %0,06'sının ileri, 11-20 yıl arasında olanların %0,29'unun normal, %0,06'sının hafif, %0,08'inin orta, %0,01'inin ileri, %0,01'inin çok ileri, 21-30 yıl arasında olanların %0,05'inin normal, %0,03'ünün hafif, %0,04'ünün orta, %0,01'inin ileri, 31-40 yıl arasında olanların %0,02'sinin orta stres düzeyinde olduğu saptanmıştır. Toplam çalışma süreleri ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 : 20,827 p:0,053)

Vardiyalı çalışan işçilerin mevcut işyerlerinde çalışma süreleri ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, 1 yıldan az olanların %0,03'ünün normal, %0,04'ünün orta, %0,01'inin ileri, 1-10 yıl arasında olanların %0,51'inin normal, %0,14'ünün hafif, %0,14'ünün orta, %0,06'sının ileri, %0,01'inin çok ileri, 11-20 yıl arasında olanların %0,03'ünün normal, %0,03'ünün orta, %0,01'inin ileri stres düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Mevcut işyerlerinde çalışma süreleri ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :13,793 p:0,087).

Vardiyalı çalışan işçilerin “İşinizden Memnun Musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlar ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, evet yanıtını verenlerin %0,54'ünün normal, %0,11'inin hafif, %0,14'ünün orta, %0,05'inin ileri,

%0,01'inin çok ileri, hayır yanıtını verenlerin %0,02'sinin normal, %0,02'sinin hafif, %0,08'inin orta, %0,03'ünün ileri stres düzeyinde olduğu saptanmıştır. İlgili soruya verilen yanıtlar ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur(X^2 :22,945 p:0,00)Yapılan ileri analizde bu sonucun işinden memnun olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir (p<0.05).

Vardiyalı çalışan işçilerin “Devamsızlık Yapar Mısınız?” sorusuna verdikleri yanıtlar ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, evet yanıtını verenlerin %0,02'sinin normal, %0,02'sinin orta, hayır yanıtını verenlerin %0,54'ünün normal, %0,14'ünün hafif, %0,19'unun orta, %0,08'inin ileri, %0,01'inin çok ileri stres düzeyinde olduğu belirlenmiştir. İlgili soruya verilen yanıt ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 : 3,822 p:0,431)

Vardiyalı çalışan işçilerin devamsızlık yapılan gün sayısı ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, devamsızlık yapılan gün sayısı bir gün olanların %0,01'inin normal, %0,02'sinin orta, bir günden fazla olanların %0,01'inin normal stres düzeyinde olduğu saptanmıştır. Devamsızlık yapılan gün sayısı ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 : 5,754 p:0,675)

Vardiyalı çalışan işçilerin tanı almış rahatsızlıkları ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, tanı almış rahatsızlığı olmayanların %0,51'inin normal, %0,1'inin hafif, %0,19'unun orta, %0,07'sinin ileri, öyküde olanların %0,04'ünün normal, %0,01'inin hafif, %0,01'inin orta, %0,01'inin ileri, %0,01'inin çok ileri, halen rahatsızlığı olanların %0,01'inin normal, %0,02'inin hafif, %0,01'inin orta stres düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Tanı almış rahatsızlık değişeni ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur(X^2 :19,944 p:0,011)Yapılan ileri analizde bu sonucun öyküsünde tanı almış hastalığı olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir (p<0.05).

Vardiyalı çalışan işçilerin düzenli ilaç kullanım durumu ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, düzenli ilaç kullananların %0,04'ünün normal, %0,01'inin hafif, %0,03'ünün orta, %0,01'inin ileri, %0,01'inin çok ileri, kullanmayanların %0,53'ünün normal, %0,12'sinin hafif, %0,19'unun orta, %0,07'sinin ileri stres düzeyinde olduğu saptanmıştır. Düzenli ilaç kullanımı ile stres değerleri arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur($X^2:11,208$ p:0,024).Yapılan ileri analizde bu sonucun düzenli ilaç kullanan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir (p<0.05).

Vardiyalı çalışan işçilerin yeterli ve dengeli beslenme durumu ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, yeterli ve dengeli beslendiğini düşünenlerin %0,36'sının normal, %0,06'sının hafif, %0,09'unun orta, %0,04'ünün ileri, yeterli ve dengeli beslenmediğini düşünenlerin %0,21'inin normal, %0,07'sinin hafif, %0,13'ünün orta, %0,04'ünün ileri, %0,01'inin çok ileri stres düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Yeterli ve dengeli beslenme ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($X^2: 6,948$ p:0,139)

Vardiyalı çalışan işçilerin uyku düzenleri incelendiğinde, işçilerin tümünün uyku düzeni iyi bulunmuş olup, %0,52'sinin normal, %0,14'ünün hafif, %0,2'sinin orta, %0,1'inin ileri, %0,03'ünün çok ileri stres düzeyinde olduğu saptanmıştır.

Vardiyalı çalışan işçilerin iş kazası geçirme durumu ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, iş kazası geçirenlerin %0,07'sinin normal, %0,01'inin hafif, %0,02'sinin orta, iş kazası geçirmemiş olanların %0,49'unun normal, %0,13'ünün hafif, %0,19'unun orta, %0,08'inin ileri, %0,01'inin çok ileri stres düzeyinde olduğu belirlenmiştir. İş kazası geçirme durumu ile stres durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2:2,427$ p:0,658)

Vardiyalı çalışan işçilerin iş kazası geçirme sayıları ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, bir defa iş kazası geçirenlerin %0,06'sının normal, %0,01'inin hafif, %0,02'sinin orta, iki defa iş kazası geçirenlerin %0,01'inin normal düzeyde olduğu saptanmıştır. İş kazası geçirme sayıları ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2:3,353$ p:0,91)

Vardiyalı çalışan işçilerin çalıştıkları kurumdaki iş sağlığı hizmetlerinden memnun olma durumları ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, evet yanıtı verenlerin %0,35'inin normal, %0,09'unun hafif, %0,12'sinin orta, %0,12'sinin ileri, %0,08'inin çok ileri, hayır yanıtı verenlerin %0,13'ünün normal, %0,03'ünün orta, %0,02'sinin ileri, %0,04'ünün çok ileri stres düzeyinde olduğu belirlenmiştir. İş sağlığı hizmetlerinde memnuniyet durumları ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2:0,686$ p:0,953)

Tablo 19: Vardiyalı çalışan işçilerin stres değerleri ve etkileyen değişkenler arasındaki ilişki

Vardiyalı Çalışanlar		Stres Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Yaş													
	19-28 Yaş	32	0,23	3	0,02	11	0,08	6	0,04	1	0,01	22,214	0,035
	29-38 Yaş	36	0,26	11	0,08	7	0,05	4	0,03	-	-		
	39-48 Yaş	10	0,07	4	0,03	7	0,05	1	0,01	-	-		
	49-58 Yaş	1	0,01	1	0,01	5	0,04	-	-	-	-		
Cinsiyet													
	Erkek	75	0,54	18	0,13	30	0,21	10	0,07	1	0,01	2,168	0,705
	Kadın	4	0,03	1	0,01	-	-	1	0,01	-	-		
Medeni Durum													
	Bekar	26	0,19	4	0,03	8	0,06	2	0,01	1	0,01	23,418	0,024
	Evli	52	0,37	14	0,1	19	0,14	6	0,04	-	-		
	Dul	-	-	-	-	-	-	1	0,01	-	-		
	Boşanmış	1	0,01	1	0,01	3	0,02	2	0,01	-	-		
	Ayrı Yaşıyor	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Eğitim													
	Okuryazar Değil	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24,402	0,081
	Okuryazar	-	-	-	-	-	-	1	0,01	-	-		
	İlkokul	5	0,04	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Ortaokul	14	0,1	2	0,01	8	0,06	3	0,02	1	0,01		
	Lise	39	0,28	12	0,09	18	0,13	5	0,04	-	-		
	Yüksekokul/Üniversite	21	0,15	5	0,04	4	0,03	2	0,01	-	-		

X^2 : Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip<0,05

Vardiyalı Çalışanlar		Stres Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Gelir Durumu													
	Gelir Giderden Fazla	7	0,05	3	0,02	-	-	-	-	1	0,01	33,065	0,00
	Gelir Gidere Eşit	38	0,27	9	0,06	4	0,03	6	0,04	-	-		
	Gelir Giderden Az	34	0,24	7	0,05	26	0,19	5	0,04	-	-		
Toplam Çalışma Süresi													
	1-10 Yıl	31	0,22	7	0,05	11	0,08	8	0,06	-	-	20,827	0,053
	11-20 Yıl	41	0,29	8	0,06	11	0,08	2	0,01	1	0,01		
	21-30 Yıl	7	0,05	4	0,03	5	0,04	1	0,01	-	-		
	31-40 Yıl	-	-	-	-	3	0,02	-	-	-	-		
İş Yerinde Çalışma Süresi													
	1 Yıldan Az	4	0,03	-	-	6	0,04	1	0,01	-	-	13,793	0,087
	1-10 Yıl	71	0,51	19	0,14	20	0,14	9	0,06	1	0,01		
	11-20 Yıl	4	0,03	-	-	4	0,03	1	0,01	-	-		
	21 ve Üzeri		-		-		-		-		-		
İşinizden Memnun Musunuz?													
	Evet	76	0,54	16	0,11	19	0,14	7	0,05	1	0,01	22,945	0,00
	Hayır	3	0,02	3	0,02	11	0,08	4	0,03	-	-		

X²: Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip<0,05

Vardiyalı Çalışanlar		Stres Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	P
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
İşinizde Devamsızlık Yapar Mısınız?	Evet	3	0,02	-	-	3	0,02	-	-	-	-	3,822	0,431
	Hayır	76	0,54	19	0,14	27	0,19	11	0,08	1	0,01		
Devamsızlık Yaptığınız Gün Sayısı	Bir Gün	2	0,01	-	-	3	0,02	-	-	-	-	5,754	0,675
	Bir Günden Fazla	1	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-		
Tanı Almış Rahatsızlığınız Var mı?													
	Yok	72	0,51	14	0,1	26	0,19	10	0,07	-	-	19,944	0,011
	Öyküde Var	6	0,04	2	0,01	2	0,01	1	0,01	1	0,01		
	Halen Var	1	0,01	3	0,02	2	0,01	-	-	-	-		
Düzenli Olarak Kullanılan İlaç Var mı?	Evet	5	0,04	2	0,01	4	0,03	1	0,01	1	0,01	11,208	0,024
	Hayır	74	0,53	17	0,12	26	0,19	10	0,07	-	-		
Yeterli ve Dengeli Beslendiğinizi Düşüyor Musunuz?	Evet	50	0,36	9	0,06	12	0,09	5	0,04	-	-	6,948	0,139
	Hayır	29	0,21	10	0,07	18	0,13	6	0,04	1	0,01		

X²: Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip<0,05

Vardiyalı Çalışanlar		Stres Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	p
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Uyku Düzeni													
	İyi	73	0,52	20	0,14	28	0,2	14	0,1	5	0,03		
	Kötü	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Son 1 Yılda İş Kazası Geçirdiniz Mi?													
	Evet	10	0,07	1	0,01	3	0,02	-	-	-	-	2,427	0,658
	Hayır	69	0,49	18	0,13	27	0,19	11	0,08	1	0,01		
Son 1 Yılda Kaç Defa İş Kazası Geçirdiniz?													
	Bir Defa	8	0,06	1	0,01	3	0,02	-	-	-	-	3,353	0,91
	İki Defa	2	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-		
Çalıştığımız Kurumdaki İş Sağlığı Hizmetinden Memnun musunuz?													
	Evet	50	0,35	13	0,09	17	0,12	17	0,12	11	0,08	0,686	0,953
	Hayır	19	0,13	-	-	4	0,03	3	0,02	6	0,04		

X^2 : Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip<0,05

Araştırmaya katılan vardiyasız çalışan işçilerin stres değerleri ile değişkenler arasındaki ilişki Tablo 20’de verilmiştir. İşçilerin yaşları ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş aralığı 19-28 olan işçilerin %0,1’inin normal, %0,02’sinin hafif, %0,03’ünün orta, %0,02’sinin ileri, 29-38 olan işçilerin %0,22’sinin normal, %0,04’ünün hafif, %0,03’ünün orta, %0,02’sinin ileri, 39-48 olan işçilerin %0,25’inin normal, %0,05’inin hafif, %0,02’sinin orta, %0,01’inin ileri, 49-58 olan işçilerin %0,13’ünün normal, %0,05’inin hafif, %0,01’inin orta stres düzeyinde olduğu saptanmıştır. Yaş değişkeni ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :9,059 p:0,432)

Vardiyasız çalışan işçilerin cinsiyetleri ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, erkeklerin %0,48’inin normal, %0,08’inin hafif, %0,03’ünün orta, %0,02’sinin ileri, kadınların %0,23’ünün normal, %0,07’sinin hafif, %0,06’sının orta, %0,03’ünün ileri stres düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni ile stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 :7,655 p:0,054)

Vardiyasız çalışan işçilerin medeni durumları ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, bekar olanların %0,15’inin normal, %0,02’sinin hafif, %0,02’sinin orta, %0,01’inin ileri, evli olanların %0,53’ünün normal, %0,12’sinin hafif, %0,07’sinin orta, %0,04’ünün ileri, dul olanların % 0,02’sinin normal, %0,01’inin hafif, boşanmış olanların %0,01’inin normal, % 0,01’inin hafif, %0,01’inin orta, ayrı yaşayanların %0,01’inin normal stres düzeyinde olduğu saptanmıştır. İşçilerin medeni durumları ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır(X^2 : 5,856 p:0,923)

Vardiyasız çalışan işçilerin eğitim durumu ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, okuryazar olmayanların %0,01’inin normal, okuryazar olanların %0,02’sinin normal, ilkokul mezunu olanların %0,21’inin normal, %0,07’sinin hafif, %0,03’ünün orta, ortaokul mezunu olanların %0,1’inin normal, %0,03’ünün hafif, %0,01’inin orta, %0,02’sinin ileri, lise mezunu olanların %0,25’inin normal, %0,03’ünün hafif, %0,04’ünün orta, %0,02’sinin ileri, yüksekokul ya da üniversite mezunu olanların %0,12’sinin normal, %0,02’sinin hafif, %0,02’sinin orta, %0,01’inin ileri stres düzeyinde olduğu belirlenmiştir. İşçilerin eğitim durumları ile

stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2:8,418$ p:0,906)

Vardiyasız alışan işçilerin gelir durumları ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, geliri giderden fazla olanların %0,07'sinin normal, %0,01'inin hafif, %0,02'sinin ileri, geliri gidere eşit olanların %0,22'sinin normal, %0,04'ünün hafif, %0,03'ünün orta, %0,01'inin ileri, geliri giderden fazla olanların %0,42'sinin normal, %0,11'inin hafif, %0,06'sının orta, %0,02'sinin ileri stres düzeyinde olduğu saptanmıştır. Gelir durumu ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2:6,323$ p: 0,388).

Vardiyasız alışan işçilerin toplam çalışma süreleri ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, 1-10 yıl arasında olanların %0,21'inin normal, %0,04'ünün hafif, %0,05'inin orta, %0,02'sinin ileri, 11-20 yıl arasında olanların %0,27'sinin normal, %0,05'inin hafif, %0,04'ünün orta, %0,02'sinin ileri, 21-30 yıl arasında olanların %0,16'sının normal, %0,05'inin hafif, %0,01'inin ileri, 31-40 yıl arasında olanların %0,07'sinin normal, %0,02'sinin hafif, %0,01'inin orta stres düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Toplam alışma süreleri ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2: 6,472$ p:0,692)

Vardiyasız alışan işçilerin mevcut işyerlerinde çalışma süreleri ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, 1 yıldan az olanların %0,08'inin normal, %0,02'sinin hafif, %0,02'sinin orta, %0,01'inin ileri, 1-10 yıl arasında olanların %0,41'inin normal, %0,08'inin hafif, %0,06'sının orta, %0,02'sinin ileri, 11-20 yıl arasında olanların %0,18'inin normal, %0,04'ünün orta, %0,01'inin orta, %0,02'sinin ileri, 21 yıl ve üzeri olanların %0,03'ünün normal, %0,02'sinin hafif, %0,01 hafif stres düzeyinde olduğu saptanmıştır. Mevcut işyerlerinde çalışma süreleri ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2:5,602$ p:0,779)

Vardiyasız alışan işçilerin “İşinizden Memnun Musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlar ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, evet yanıtını verenlerin %0,67'sinin normal, %0,15'inin hafif , %0,08'inin orta, %0,05'inin ileri , hayır yanıtını verenlerin %0,04'ünün normal, %0,01'inin hafif, %0,01'inin orta stres

düzeyinde olduğu belirlenmiştir. İlgili soruya verilen yanıt ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2:0,553$ p:0,907).

Vardiyasız çalışan işçilerin “Devamsızlık Yapar Mısınız?” sorusuna verdikleri yanıtlar ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, evet yanıtını verenlerin %0,05’inin normal, %0,01’inin hafif ,%0,02’sinin orta ,%0,02’sinin ileri, hayır yanıtını verenlerin %0,65’inin normal, %0,15’inin hafif , %0,08’inin orta, %0,03’ünün ileri stres düzeyinde olduğu saptanmıştır. İlgili soruya verilen yanıt ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($X^2:5,668$ p:0,129).

Vardiyasız çalışan işçilerin devamsızlık yapılan gün sayısı ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, devamsızlık yapılan gün sayısı bir gün olanların %0,02’sinin normal, bir günden fazla olanların %0,04’ünün normal, %0,01’i hafif %0,01’i orta , %0,02’si ileri stres düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Devamsızlık yapılan gün sayısı ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2:15,559$ p:0,212).

Vardiyasız çalışan işçilerin tanı almış rahatsızlıkları ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, tanı almış rahatsızlığı olmayanların %0,52’sinin normal, %0,12’sinin hafif, %0,07’sinin orta, %0,04’ünün ileri, öyküde olanların %0,03’ünün normal, halen olanların %0,16’sinin normal, %0,03’ünün hafif, %0,02’sinin orta, %0,01’inin ileri stres düzeyinde olduğu saptanmıştır. Tanı almış rahatsızlık değişkeni ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2:2,014$ p:0,918).

Vardiyasız çalışan işçilerin düzenli ilaç kullanım durumu ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, düzenli ilaç kullananların %0,12’sinin normal, %0,02’sinin hafif, %0,02’sinin orta, kullanmayanların %0,59’unun normal, %0,13’ünün hafif, %0,07’sinin orta, %0,05’inin ileri stres düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Düzenli ilaç kullanımı ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır($X^2:1,87$ p:0,60).

Vardiyasız çalışan işçilerin yeterli ve dengeli beslenme durumu ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, yeterli ve dengeli beslendiğini düşünenlerin %0,46'sı normal, %0,1'i hafif, %0,05'i orta, %0,02'si ileri, yeterli ve dengeli beslenmediğini düşünenlerin %0,25'inin normal, %0,05'inin hafif, %0,04'ünün orta, %0,02'sinin ileri stres düzeyinde olduğu saptanmıştır. Yeterli ve dengeli beslenme ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($X^2:0,743$ p:0,863).

Vardiyasız çalışan işçilerin uyku düzenleri incelendiğinde, işçilerin tümünün uyku düzeni iyi bulunmuş olup, %0,71'inin normal, %0,15'inin hafif, %0,09'unun orta, %0,05'inin ileri stres düzeyinde olduğu belirlenmiştir.

Vardiyasız çalışan işçilerin iş kazası geçirme durumu ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, iş kazası geçirenlerin %0,01'inin normal, %0,01'inin hafif, %0,02'sinin orta, geçirmeyenlerin %0,7'sinin normal, %0,15'inin hafif, %0,07'sinin orta, %0,05'inin ileri stres düzeyinde olduğu saptanmıştır. İş kazası geçirme durumu ile stres durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($X^2:9,091$ p:0,028). Yapılan ileri analizde bu sonucun iş kazası geçirmeyen işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$).

Vardiyasız çalışan işçilerin iş kazası geçirme sayıları ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, bir defa iş kazası geçirenlerin %0,01'inin normal, %0,01'inin hafif, %0,02'inin orta stres düzeyinde olduğu belirlenmiştir. İş kazası geçirme sayıları ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($X^2:9,091$ p:0,028). Yapılan ileri analizde bu sonucun bir defa iş kazası geçiren işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$).

Vardiyasız çalışan işçilerin çalıştıkları kurumdaki iş sağlığı hizmetlerinden memnun olma durumları ile stres değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde, evet yanıtı verenlerin %0,66'sının normal, %0,13'ünün hafif, %0,08'inin orta, %0,05'inin ileri, hayır yanıtı verenlerin %0,05'inin normal, %0,02'sinin hafif, %0,01'inin orta stres düzeyinde olduğu saptanmıştır. İş sağlığı hizmetlerinden memnuniyet durumları ile stres değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($X^2:2,189$ p:0,534).

Tablo 20: Vardiyasız çalışan işçilerin stres değerleri ve etkileyen değişkenler arasındaki ilişki

Vardiyasız Çalışanlar		Stres Değerleri										X ²	P
		Normal	Hafif		Orta		İleri		Çok İleri				
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Yaş	19-28 Yaş	13	0,1	2	0,02	4	0,03	2	0,02	-	-	9,059	0,432
	29-38 Yaş	29	0,22	5	0,04	4	0,03	3	0,02	-	-		
	39-48 Yaş	33	0,25	7	0,05	3	0,02	1	0,01	-	-		
	49-58 Yaş	17	0,13	6	0,05	1	0,01	-	-	-	-		
Cinsiyet	Erkek	62	0,48	11	0,08	4	0,03	2	0,02	-	-	7,655	0,054
	Kadın	30	0,23	9	0,07	8	0,06	4	0,03	-	-		
Medeni Durum													
	Bekar	19	0,15	2	0,02	2	0,02	1	0,01	-	-	5,856	0,923
	Evli	69	0,53	16	0,12	9	0,07	5	0,04	-	-		
	Dul	2	0,02	1	0,01	-	-	-	-	-	-		
	Boşanmış	1	0,01	1	0,01	1	0,01	-	-	-	-		
	Ayrı Yaşıyor	1	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-		
Eğitim	Okuryazar Değil	1	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-	8,418	0,906
	Okuryazar	2	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
	İlkokul	27	0,21	9	0,07	4	0,03	-	-	-	-		
	Ortaokul	13	0,1	4	0,03	1	0,01	2	0,02	-	-		
	Lise	33	0,25	4	0,03	5	0,04	3	0,02	-	-		
	Yüksekokul/ Üniversite	16	0,12	3	0,02	2	0,02	1	0,01	-	-		

X²: Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip<0,05

Vardiyasız Çalışanlar		Stres Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	P
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Gelir Durumu													
	Gelir Giderden Fazla	9	0,07	1	0,01	-	-	2	0,02	-	-	6,323	0,388
	Gelir Gidere Eşit	28	0,22	5	0,04	4	0,03	1	0,01	-	-		
	Gelir Giderden Az	55	0,42	14	0,11	8	0,06	3	0,02	-	-		
Toplam Çalışma Süresi													
	1-10 Yıl	27	0,21	5	0,04	6	0,05	3	0,02	-	-	6,472	0,692
	11-20 Yıl	35	0,27	7	0,05	5	0,04	2	0,02	-	-		
	21-30 Yıl	21	0,16	6	0,05	-	-	1	0,01	-	-		
	31-40 Yıl	9	0,07	2	0,02	1	0,01	-	-	-	-		
İş Yeri Çalışma Süresi													
	1 Yıldan Az	11	0,08	3	0,02	2	0,02	1	0,01	-	-	5,602	0,779
	1-10 Yıl	53	0,41	10	0,08	8	0,06	2	0,02	-	-		
	11-20 Yıl	24	0,18	5	0,04	1	0,01	3	0,02	-	-		
	21 ve Üzeri	4	0,03	2	0,02	1	0,01	-	-	-	-		
İşinizden Memnun Musunuz?													
	Evet	87	0,67	19	0,15	11	0,08	6	0,05	-	-	0,553	0,907
	Hayır	5	0,04	1	0,01	1	0,01	-	-	-	-		

X²: Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip<0,05

Vardiyasız Çalışanlar		Stres Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	P
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
İşinizde Devamsızlık Yapar Mısınız?													
	Evet	7	0,05	1	0,01	2	0,02	2	0,02	-	-	5,668	0,129
	Hayır	85	0,65	19	0,15	10	0,08	4	0,03	-	-		
Devamsızlık Yaptığınız Gün Sayısı													
	Bir Gün	2	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-	15,559	0,212
	Bir Günden Fazla	5	0,04	1	0,01	1	0,01	2	0,02	-	-		
Tamı Almış Rahatsızlığınız Var mı?													
	Yok	67	0,52	16	0,12	9	0,07	5	0,04	-	-	2,014	0,918
	Öyküde Var	4	0,03	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Halen Var	21	0,16	4	0,03	3	0,02	1	0,01	-	-		
Düzenli Olarak Kullanılan İlaç Var mı?													
	Evet	15	0,12	3	0,02	3	0,02	-	-	-	-	1,87	0,60
	Hayır	77	0,59	17	0,13	9	0,07	6	0,05	-	-		
Yeterli ve Dengeli Beslendiğinizi Düşüyor Musunuz?													
	Evet	60	0,46	13	0,1	7	0,05	3	0,02	-	-	0,743	0,863
	Hayır	32	0,25	7	0,05	5	0,04	3	0,02	-	-		

X²: Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testip<0,05

Vardiyasız Çalışanlar		Stres Değerleri											
		Normal		Hafif		Orta		İleri		Çok İleri		X ²	P
		Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)		
Uyku Düzeni													
	İyi	92	0,71	20	0,15	12	0,09	6	0,05	-	-		
	Kötü	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Son 1 Yılda İş Kazası Geçirdiniz Mi?													
	Evet	1	0,01	1	0,01	2	0,02	-	-	-	-	9,091	0,028
	Hayır	91	0,7	19	0,15	10	0,07	6	0,05	-	-		
Son 1 Yılda Kaç Defa İş Kazası Geçirdiniz?													
	Bir Defa	1	0,01	1	0,01	2	0,02	-	-	-	-	9,091	0,028
	İki Defa	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Çalıştığınız Kurumdaki İş Sağlığı Hizmetinden Memnun musunuz?													
	Evet	86	0,66	17	0,13	11	0,08	6	0,05	-	-	2,189	0,534
	Hayır	6	0,05	3	0,02	1	0,01	-	-	-	-		

X²: Çok gözlü düzenlerde Ki-kare testi p<0,05

5.TARTIŞMA

5.1.Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin tanıtıcı özelliklerinin incelenmesi

Vardiyalı olarak çalışan işçilerin yaşları incelendiğinde, %41,4'ünün 29-38 yaş aralığında, vardiyasız çalışanların ise %33,8'inin 39-48 yaş aralığında olduğu saptanmıştır(Tablo 6).Benzer şekilde, **Çalık ve ark. (2015)'nın** yaptığı çalışmada vardiyalı olarak çalışan hemşirelerin yaş grupları incelendiğinde %56,2'sinin 30-39 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmada vardiyalı grubun yaş ortalaması $32,56 \pm 7$, vardiyasız grubun yaş ortalaması ise $39,01 \pm 9,42$ olarak belirlenmiştir(Tablo 7). **Sartang ve ark. (2017)'nin** yürüttüğü çalışmada ise gündüz vardiyasında çalışan işçilerin yaş ortalamasının $36,1(\pm 7,3)$ iken dönen vardiyada çalışan işçilerin yaş ortalamasının $31,7 (\pm 5,69)$ olduğu görülmektedir. Çalışmalar incelendiğinde; vardiyalı grupta genç çalışanın daha fazla tercih edildiği dikkat çekmektedir. Bu sonucun temelinde ise genç bireyin vardiyalı çalışmaya daha dayanıklı olabileceği düşüncesi yatmaktadır.

Vardiyalı çalışanların %95,7'si erkek, %4,3'ü kadındır, vardiyasız çalışan işçilerin ise %60,8'i erkek, %39,2'si kadındır (Tablo 6). **TUİK (2018)** verilerine göre; erkek işçilerin %14,1'inin vardiyalı, %85,9'unun vardiyasız, kadın işçilerin ise %7,6'sının vardiyalı , %92,4'ünün vardiyasız olarak çalıştığı belirlenmiştir. Bu rakamlara göre genel olarak kadınların daha çok gündüz işlerini tercih ettiği görülmektedir. Vardiyalı grupta çalışanların yüksek oranda erkek olmasının nedeninin, veri toplanan grubunun ağır metal sanayide faaliyet gösteren firmalar olması, kadınların fizyolojik yapıları, annelik, ev hanımlığı gibi toplumsal rolleri gereği vardiyalı işlerde tercih edilmemesi olduğu düşünülmektedir.

Vardiyalı çalışan grubun %29,3'ünün bekar, %65,0'mının evli olduğu vardiyasız grupta ise %18,5'inin bekar, %76,2'sinin evli olduğu görülmektedir(Tablo 6).Vardiyasız grupta evli sayısının fazla olmasının nedeninin bu grubun ileri yaştaki bireylerden oluşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Vardiyalı olarak çalışan işçilerin %52,9'unun lise, %22,9'unun yüksekokul/ üniversite mezunu olduğu, vardiyasız olarak çalışanların ise %34,6'sının lise, %16,9'unun yüksekokul veya üniversite mezunu olduğu saptanmıştır. (Tablo 6).**Şahin'in (2017)**yaptığı çalışmada ise nitelik gerektiren ağır sanayide çalışan 285

kişiden %35,1'inin lise %57,9'unun üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Vardiyalı grupta çalışan işçilerin vardiyasız gruba göre çoğunlukla lise ve üniversite mezunlarından oluştuğu görülmektedir. Çünkü, metal sanayi sektöründe kullanılan makinelerinin operatörlüğünde çalışan kişilerin eğitim seviyelerinin yüksek düzeyde olması istendik bir sonuçtur.

Gelir dağılımı incelendiğinde; vardiyalı çalışanların %7,9'unun gelirinin giderinden fazla, %40,7'sinin gelirinin giderine eşit, %51,4'ünün gelirinin giderinden az olduğu saptanmıştır. Vardiyasız işçilerin %9,2'sinin gelirinin giderinden fazla, %29,3'ünün gelirinin giderine eşit, %61,5'inin gelirinin giderinden az olduğu belirlenmiştir (Tablo 6). İşçi sınıfının geçim şartlarını ortaya koyan önemli göstergelerden biri olan açlık ve yoksulluk sınırıdır. Krizle birlikte açlık ve yoksulluk sınırında ciddi bir artış yaşandı. Dört kişilik bir aile için açlık sınırı 2018 şubatta 1658 TL iken, Ocak 2019'da 1957 TL'ye yükseldi. Böylece açlık sınırı 2019 için belirlenen 2020 TL asgari ücretle eşitlendi. Asgari ücret henüz yılın ilk ayında açlık ücreti haline geldi. Yoksulluk sınırındaki artış ise daha yüksek gerçekleşti. Şubat 2018'de 5738 TL olan yoksulluk sınırı, Aralık 2018'de 6745 TL'ye, Ocak 2019'da ise 6758 TL'ye yükseldi **(Disk, şubat 2019)**. İşçilerin aldıkları aylık ücretin asgari ücret bandında yer almasının yanı sıra son yıllardaki yüksek enflasyon oranı ve genel ekonomik kriz (2018-2019) hem aylık geliri düşürmüş hem de geçim giderlerini arttırmıştır. Bu nedenle vardiyalı ve vardiyasız çalışan grubun yarısından fazlası gelirinin giderinden az olduğunu belirtmiştir.

Vardiyalı grubun toplam çalışma süreleri incelendiğinde, %45,0'ının 11-20 yıl arasında olduğu ve mevcut işyerlerinde çalışma sürelerinin dağılımına bakıldığında, %85,7'sinin 1-10 yıl arasında çalıştığı saptanmıştır (Tablo 6). Vardiyasız çalışan işçilerin toplam çalışma süreleri incelendiğinde, %31,5'inin 1-10 yıl arasında, %37,7'sinin 11-20 yıl arasında ve mevcut iş yerinde çalışma süresi incelendiğinde %56,2'sinin 1-10 yıl arasında, %25,4'ünün 11-20 yıl olduğu saptanmıştır (Tablo 6). Vardiyasız grubun yaş ortalaması yüksek olduğu için toplam çalışma süresi ve mevcut iş yerinde çalışma sürelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Vardiyalı çalışmada gündüz çalışan işçilerin aynı iş yerinde toplam çalışma yılı ortalaması 4,97($\pm 3,44$) vardiyasız olarak çalışan işçilerin mevcut iş yerinde çalışma yılı ortalaması 8,45($\pm 6,53$)'dir (Tablo 7). **Seixas ve ark.(2018)**'nın metal sektöründe

alışan 191 işçi ile yaptığı çalışmada gündüz çalışan işçilerin aynı iş yerinde toplam çalışma yılı ortalaması 9.5(±7.4)yıl iken öğleden sonra çalışan vardiyanın ortalaması 8,6 (±9,5) yıl, sadece gece çalışan işçilerin çalışma yılı ortalamasının ise 4,7 (±3,2)yıl olduğu görülmektedir. Vardiyalı sistemle çalışılan ağır sanayi sektöründe iş yükünün ağırlığından dolayı daha çok gençler tercih edilmektedir. Ayrıca bu zorlu çalışma koşullarında çalışanlar uzun süreli çalışmamaktadır. Bu yüzden vardiyalı olarak çalışan işçilerin çalışma yılı ortalaması vardiyasız olarak çalışan işçilerin çalışma yılı ortalamasından daha düşüktür.

Vardiyalı grupta “Tanı almış rahatsızlığınız var mı?” sorusuna işçilerin %8,6’sı öyküde var, %4,3’ halen var cevabını vermiştir. Öyküsünde tanı almış hastalığı olanların %0.7’sinde solunum yolu hastalıkları, %0.7’sinde ise dermatolojik hastalıklar belirlenmiştir. Halen tanı almış hastalığı olanların %0.7’sinde bel fitığı, %2.9’unda diabet, %2.1’inde tansiyon, saptanmıştır. İşçilerin “düzenli olarak kullandığınız ilaç var mı?” sorusuna %9,3’ünün evet, %90,7’sinin hayır cevabını verdiği saptanmıştır. İşçilerin, %2.1’inin antialerjik, %1.4’ünün antihipertansif, ilaçları kullandıkları belirlenmiştir (Tablo 6). Vardiyasız grupta “Tanı almış rahatsızlığınız var mı?” sorusuna işçilerin , %3,1’i öyküde var, %22,3’ halen var cevaplarını vermiştir. Öyküsünde tanı almış hastalığı olanların %2.3’nde bel fitığı, %1.5’inde panik atak belirlenmiştir. Halen tanı almış hastalığı olanların %3.8’inde nörolojik hastalıklar %10.8’inde endokrin sistem hastalıkları saptanmıştır. İşçilerin “düzenli olarak kullanılan ilacınız var mı?” sorusuna %16,2’sinin evet cevabını verdiği belirlenmiştir. İşçilerin %3.1’inin antihipertansif, %5.4’ünün antidiyabetik, ilaçlar kullandıkları belirlenmiştir(Tablo 7). Vardiyasız grupta tanı almış rahatsızlıkların ve ilaç kullanımın fazla olmasının nedeninin vardiyasız grubun yaş ortalamasının yüksek olması ve buna bağlı olarak kronik hastalıkların artması olduğu düşünülmektedir.

Vardiyalı alışan grupta “Yeterli ve dengeli beslendiğinizi düşüyor musunuz” sorusuna işçilerin %54,3’ünün evet, %45,7’sinin hayır, vardiyasız grupta ise %63,7’sinin evet, %36,3’ünün ise hayır yanıtını verdiği belirlenmiştir(Tablo 6). Vardiyalı grupta çalışan işçilerin yarısına yakını beslenme konusunda problem yaşamaktadır. Literatür incelendiğinde de; gece vardiyasında çalışırken yenilen yemeğin gastrointesinal sistemi zorladığı, iştahsızlık, hazımsızlık,kabızlık, bulantı,

mide yanması gibi gastrointesinal sistem problemlerine sebep olduğu bilinmektedir(**Bacak ve Kazancı 2014; Vogel 2012**).

Uyku düzeni değişkeni incelendiğinde; vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin %100,0'mın iyi bir uyku düzenine sahip olduğu saptanmıştır (Tablo 6). Çalışanların uyku alışkanlıkları incelendiğinde; yaklaşık hepsinin uyku saatleri normal aralıktadır (6-8 saat) fakat gece vardiyasında (00:00-08:00) çalışan işçi gündüz uykusu yapmaktadır. Yapılan çalışmada vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin uyku süreleri yeterlidir, ancak uyku kalitelerinin yeterli düzeyde olmadığı düşünülmektedir. Çünkü vardiyalı çalışan işçilerde melatonin hormonu yeterli düzeyde salgılanmamaktadır. Bu nedenle gelecek yıllarda işçilerde depresyon, anksiyete, stres gibi psikolojik problemlerin artacağı tahmin edilmektedir.

Vardiyalı çalışanlarda, oldukça sıkça görülen vardiyalı çalışma uyku bozukluğu (SWDS) sirkadyen ritme bağlı uykululuk ve uykusuzluk durumudur. Bu durum bireyin yaşam kalitesini ciddi anlamda etkilemektedir, depresyon, anksiyete, stresin artmasına neden olmaktadır. Nitekim yapılan çalışmalarda gece çalışanların yaklaşık % 32'sinde , gündüz çalışanlarının % 10'unda ve vardiyalı çalışanların % 8–26'sında vardiyalı çalışma uyku bozukluğunun görüldüğü belirlenmiştir (**Flo,2012;Di milia 2013**). **Kalmbach ve ark.(2015)**'na göre vardiyalı çalışanlarda SWDS gelişme olasılığı ve buna bağlı psikolojik durumların oluşması 5 kat fazladır (**Kalmbach ve ark. 2015**). **Drake ve ark.(2004)** yaptığı çalışmada gece işçilerinin %14'ünde ve vardiyalı işçilerin % 8'inde SWD(vardiyalı çalışma bozukluğu) tanısı ve buna bağlı uyku bozukluğu tespit etmişlerdir (**Drake ve ark. 2014**).**Chiou ve ark.(2013)**'nın tam zamanlı çalışan hemşirelerle yaptıkları kesitsel bir çalışmada kronik hastalıklar arasında insomnia'nın % 13,85 ile en yüksek orana sahip olduğu görülmüştür (**Chiou 2013**).

Amerikan Uyku Tıbbi Akademisi, gece vardiyasında çalışan işçilerin % 5 ila 8'inde SWDS görüldüğünü saptamıştır. Ancak, tüm bu çalışmalardan farklı olarak SWDS prevalansı yüksek olmasına rağmen, her vardiyalı çalışmada fiziksel ya da psikiyatrik hastalıklığın görülmediği belirlenmiştir (**Richter ve ark. 2016**).

Vardiyalı çalışanların son 1 yılda geçirdikleri iş kazası oranına bakıldığında; verilen yanıtlara göre çalışanların %10,0'mın, vardiyasız çalışanların ise %3,1'inin iş

kazası geçirdiği belirlenmiştir. Vardiyalı grupta meydana gelen iş kazası sayısı vardiyasız çalışan gruba göre daha fazladır. Literatür incelendiğinde de vardiyalı çalışılan mesleklerde iş kazası görülme oranının vardiyasız olan mesleklere göre fazla olduğu vurgulanmaktadır. Yetersiz uyku yorgunluk yaratır bu durum psikomotor işlevlerde düşüşe neden böylece iş kazası geçirme riski artar (**Costa 1996**).

Vardiyalı çalışan işçilerin “İşinizden memnun musunuz?” sorusuna %95,0’nın evet, %5,0’nın hayır cevabını, vardiyasız çalışanların %94,6’sının evet, %5,4’ünün hayır cevabını verdiği belirlenmiştir. **Maharaj ve ark. (2019)**’ninyaptığı ve %78,43’ünün vardiyalı, % 21,57’sinin vardiyasız olduğu çalışmada işinden memnun olan kişi sayısı % 37,25, memnun olmayan kişi sayısı % 26,47, fikir belirtilmemiş kişi sayısı % 36,27’dir. Buna karşılık **Ferri ve ark. (2016)**’nın yaptığı çalışmada vardiyalı olarak çalışan hemşirelerin iş memnuniyet ortalaması $23,1 \pm 5,7$ sadece gündüz çalışan hemşirelerin ortalaması ise $26,4 \pm 4,2$ ’dir. Ferrinin çalışmasında vardiyasız olarak çalışan hemşirelerin ortalaması düşük olmasına rağmen bu farkın çok büyük olmadığı görülmektedir. Yapılan çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda işçilerin yaşadıkları psikolojik problemlere karşılık iş memnuniyeti algısının yüksek çıkması elde edilen sonucun güvenilir olmadığını düşündürmektedir. İşçilerin işlerini kaybetme korkusu nedeniyle bu soruya olumlu yanıt verdikleri düşünülmektedir.

Vardiyalı çalışan işçilerin %92,3’ünün, vardiyasız grubun ise %77.14’ünün çalıştığı kurumda verilen iş sağlığı hizmetinden memnun olduğu belirlenmiştir. İşçilerin işinizden memnun musunuz sorusuna verdikleri cevaba benzer şekilde iş sağlığı hizmetinizden memnun musunuz sorusuna işlerini kaybetme korkusu nedeniyle olumlu yanıt verdikleri düşünülmektedir.

Vardiyalı çalışan işçilerin “İşinizde devamsızlık yapar mısınız” sorusuna %4,3’ünün, vardiyasız çalışan işçilerin ise %9,2’sinin evet cevabını verdiği belirlenmiştir. Devamsızlık yaptığınız gün sayısı nedir diye sorulduğunda ise vardiyalı işçilerin verilen yanıtlara göre % 3,6’sının bir gün devamsızlık yaptığı, vardiyasız çalışan işçilerin % 7,6’sının bir günden fazla devamsızlık yaptığı saptanmıştır. Her iki grupta da devamsızlık yapılan gün yüzdeleri düşüktür. Çalışanların ekonomik güç kaybına uğramamak, iş görmezlik raporu ile hem işletmeyi hem de kendilerini zor duruma düşürmemek için devamsızlık yapmak istemedikleri düşünülmektedir.

5.2.Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğine verdikleri yanıtların incelenmesi

Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ) ; ölçek maddelerine hiçbir zaman, bazen ve ara sıra, oldukça sık, her zaman yanıtları işaretlenen 4'lü likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte 14'er madde ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyini yansıtan toplam 42 madde bulunmaktadır.

Vardiyalı çalışan işçilerin, Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğindeki ifadelere verdikleri cevaplara göre, **depresyon** sorularından (soru 3 , 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42) en yüksek oranla 3. maddenin ifadesine işçilerin %42,1'inin **bazen ve ara sıra**, 5. maddenin ifadesine %60,7'sinin **hiçbir zaman**, 10. maddenin ifadesine %42,9'unun **bazen ve ara sıra**, 13. maddenin ifadesine %44,3'ünün **bazen ve ara sıra** yanıtını verdiği saptanmıştır (**Tablo 8**). Vardiyasız çalışan işçilerin, Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğindeki ifadelere verdikleri cevaplara göre 3.maddenin ifadesine %55,4'ünün hiçbir zaman, 5. maddenin ifadesine %80,0'ının hiçbir zaman, 10. maddenin ifadesine %61,5'inin hiçbir zaman, 13. maddenin ifadesine %45,4'ünün **hiçbir zaman** yanıtını verdiği saptanmıştır(**Tablo 9**).

Vardiyalı çalışan işçilerin, 16. maddenin ifadesine %52,1'inin **hiçbir zaman**, 17. maddenin ifadesine %50,0'ının hiçbir zaman, 21. maddenin ifadesine %51,4'ünün hiçbir zaman, 24. maddenin ifadesine işçilerin %41,4'ünün **bazen ve ara sıra**, 26. maddenin ifadesine %46,4'ünün hiçbir zaman yanıtını verdiği saptanmıştır (**Tablo 8**). Vardiyasız çalışan işçilerin 16. maddenin ifadesine %65,4'ünün hiçbir zaman, 17. maddenin ifadesine %75,4'ünün hiçbir zaman, 21. maddenin ifadesine %63,8'inin hiçbir zaman, 24. maddenin ifadesine ifadesine %56,2'sinin hiçbir zaman, 26. maddenin ifadesine %64,6'sının **hiçbir zaman** yanıtını verdiği saptanmıştır(**Tablo 9**).

Vardiyalı işçilerin 31. maddenin ifadesine %36,4'ünün hiçbir zaman, %52,1'inin **bazen ve ara sıra**, 34. maddenin ifadesine %50,0'ının hiçbir zaman, 37. maddenin ifadesine %44,3'ünün hiçbir zaman, 38. maddenin ifadesine %47,1'inin hiçbir zaman, 42. maddenin ifadesine %54,3'ünün **hiçbir zaman** yanıtını verdiği belirlenmiştir (**Tablo 8**).Vardiyasız işçilerin 31. maddenin ifadesine %60,8'inin

hiçbir zaman, 34. maddenin ifadesine %76,9'unun hiçbir zaman 37. maddenin ifadesine %67,7'sinin hiçbir zaman, 38. maddenin ifadesine %68,5'inin hiçbir zaman, 42. maddenin ifadesine %68,5'inin **hiçbir zaman** yanıtını verdiği belirlenmiştir (Tablo 9).

Vardiyalı çalışan işçilerin, Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğindeki ifadelere verdikleri cevaplara göre, **anksiyete** sorularına (soru 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41) en yüksek oranla 2. maddenin ifadesine %42,1'inin bazen ve ara sıra, 4. maddenin ifadesine %53,6'sının **hiçbir zaman**, 7. maddenin ifadesine %42,1'inin hiçbir zaman, 9. maddenin ifadesine %48,6'sının **bazen ve ara sıra** yanıtını verdiği saptanmıştır (Tablo 8). Vardiyasız işçilerin 2. maddenin ifadesine %50,0'ının hiçbir zaman, 4. maddenin ifadesine %63,8'inin hiçbir zaman, 7. maddenin ifadesine %62,3'ünün hiçbir zaman, 9. maddenin ifadesine %48,5'inin **hiçbir zaman** yanıtını verdiği belirlenmiştir (Tablo 9).

Vardiyalı işçilerin 15. maddenin ifadesine %64,3'ünün hiçbir zaman, 19. maddenin ifadesine %49,3'ünün hiçbir zaman, 20. maddenin ifadesine %60,0'ının hiçbir zaman, 23. maddenin ifadesine %55'inin hiçbir zaman, 25. maddenin ifadesine %47,1'inin **hiçbir zaman** yanıtı verdiği saptanmıştır (Tablo 8). Vardiyasız işçilerin 15. maddenin ifadesine %76,9'unun hiçbir zaman, 19. maddenin ifadesine %69,2'sinin **hiçbir zaman**, 20. maddenin %73,8'inin hiçbir zaman, 23. maddenin ifadesine %84,6'sının hiçbir zaman, 25. maddenin ifadesine %58,5'inin hiçbir zaman yanıtını verdiği saptanmıştır (Tablo 9).

Vardiyalı işçilerin 28. maddenin ifadesine %46,4'ünün hiçbir zaman, 30. maddenin ifadesine %48,6'sının hiçbir zaman, 36. maddenin ifadesine %60,0'ının hiçbir zaman, 40. maddenin ifadesine %56,4'ünün hiçbir zaman, 41. maddenin ifadesine %61,4'ünün **hiçbir zaman** yanıtını verdiği belirlenmiştir (Tablo 8). Vardiyasız işçilerin 28. maddenin ifadesine %58,5'inin hiçbir zaman, 30. maddenin ifadesine %73,1'inin hiçbir zaman, 36. maddenin ifadesine %83,1'inin hiçbir zaman, 40. maddenin ifadesine %73,8'inin hiçbir zaman, 41. maddenin ifadesine %67,7'sinin **hiçbir zaman** yanıtını verdiği saptanmıştır (Tablo 9).

Vardiyalı çalışan işçilerin, Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğindeki ifadelere verdikleri cevaplara göre, **stres** sorularına (soru 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39) en yüksek oranla 1. maddenin ifadesine %57,1'inin **bazen ve ara sıra**, 6. maddenin ifadesine işçilerin %39,3'ünün bazen ve ara sıra, 8. maddenin ifadesine %43,6'sının bazen ve ara sıra, 11. maddenin ifadesine %38,6'sının bazen ve ara sıra yanıtını verdiği belirlenmiştir (**Tablo 8**). Vardiyasız çalışan işçilerin, 1. maddenin ifadesine %40,8'inin bazen ve ara sıra, 6. maddenin ifadesine %46,2'sinin hiçbir zaman, 8. maddenin ifadesine %62,3'ünün hiçbir zaman, 11. maddenin ifadesine %45,4'ünün **hiçbir zaman** yanıtını verdiği saptanmıştır(**Tablo 9**).

Vardiyalı işçilerin 12. maddenin ifadesine %48,6'sının **bazen ve ara sıra**, 14. maddenin ifadesine **hiçbir zaman**, %40,7'sinin bazen ve ara sıra, 18. maddenin ifadesine %45,7'sinin bazen ve ara sıra, 22. maddenin ifadesine %45'inin bazen ve ara sıra, 27. maddenin ifadesine %44,3'ünün bazen ve ara sıra yanıtını verdiği belirlenmiştir(**Tablo 8**). Vardiyasız işçilerin 12. maddenin ifadesine %40,8'inin hiçbir zaman, 14. maddenin ifadesine %43,8'inin hiçbir zaman, 18. maddenin ifadesine %53,1'inin hiçbir zaman, 22. maddenin ifadesine %59,2'sinin hiçbir zaman, 27. maddenin ifadesine %36,2'sinin **hiçbir zaman** yanıtını verdiği saptanmıştır(**Tablo 9**).

Vardiyalı işçilerin, 29. maddenin ifadesine %50,0'ının bazen ve ara sıra, 32. maddenin ifadesine %40,0'ının bazen ve ara sıra, 33. maddenin ifadesine %47,9'unun bazen ve ara sıra, 35. maddenin ifadesine %32,1'inin **bazen ve ara sıra**, 39. maddenin ifadesine %54,3'ünün **hiçbir zaman** yanıtını verdiği belirlenmiştir (**Tablo8**). Vardiyasız işçilerin 29. maddenin ifadesine %43,8'inin hiçbir zaman, 32. maddenin ifadesine %43,1'inin bazen ve ara sıra, 33. maddenin ifadesine %51,5'inin bazen ve ara sıra, 35. maddenin ifadesine %43,1'inin hiçbir zaman, 39. maddenin ifadesine %76,2'sinin **hiçbir zaman** yanıtını verdiği saptanmıştır (**Tablo 9**).

Vardiyalı grupta çalışan işçiler; depresyon ifadelerinin (soru 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42) dördüne (soru 3,10,13,24) en yüksek oranla bazen ve ara sıra, geri kalan depresyon maddelerine (5, 16, 16, 17, 21, 26, 31, 34, 37, 35, 42) hiçbir zaman, anksiyete maddelerinin ikisine (soru 2 ve 9) bazen ve ara sıra, geri

kalan anksiyete maddelerine (soru 4, 7, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41) hiçbir zaman, stres maddelerinden 39. soruya hiçbir zaman, geri kalan sorulara (soru 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 35) bazen ve ara sıra şeklinde yanıt vermiştir.

Vardiyasız grupta çalışan işçiler depresyon (soru 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42) ve anksiyete ile ilgili ifadelerin tümüne (soru 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41) yüksek oranla hiçbir zaman yanıtını vermiştir. Stres ile ilgili ifadelerin (soru 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39) üçüne (soru 1, 32 ve 33) bazen ve ara sıra, geri kalan sorulara (soru 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 35, 39) hiçbir zaman şeklinde yanıt verdikleri saptanmıştır. Sonuç olarak, vardiyalı ve vardiyasız grubun verdikleri yanıtlar göz önüne alındığında vardiyalı grubun bazen ve ara sıra yanıtını vererek yaşadıkları depresyon, anksiyete ve stresi ifade ettikleri görülmektedir.

5.3. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon,Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puan ve puanlar arasındaki ilişkinin incelenmesi

Vardiyalı grupta çalışan işçilerin depresyon toplam puanının ortalaması $10,7 \pm 8,09$, vardiyasız grupta $6,14 \pm 6,28$, vardiyalı grupta anksiyete toplam puanının ortalaması $9,48 \pm 7,05$ vardiyasız grupta $6,14 \pm 6,28$, vardiyalı grupta stres toplam puan ortlaması $14,58 \pm 7,78$ vardiyasız grupta $10,18 \pm 7,48$ 'dir. Vardiyalı ve vardiyasız grupta çalışan işçilerin depresyon, anksiyete ve stres toplam puanları arasında istatistiksel olarak oldukça anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.01$) (Tablo 10). Yapılan çalışmada vardiyalı grupta çalışan işçilerin vardiyasız gruba göre depresyon, anksiyete ve stres toplam puan ortalamaları daha yüksektir. **Bu sonuç, 1. 2. ve 3. hipotezi doğrulamaktadır.**

Benzer ölçekler kullanılarak yürütülen araştırmalarda **Sartang ve ark. (2017)'nin** yaptığı çalışmada sadece gündüz çalışanın ölçekten aldığı toplam puan $11,7 \pm 10,65$, vardiyalı çalışan işçilerin aldığı toplam ölçek puanı $49,3 \pm 16,28$ 'dir. Vardiyalı çalışan işçilerin ölçek puanı daha yüksek çıkmıştır.**Şahin (2017)'nin**yaptığı çalışmada vardiyalı grubun depresyon toplam puanı $16,66 \pm 9,5$ vardiyasız grubun puanı $13,48 \pm 9,04$, stres toplam puanları vardiyalı grup $28,55 \pm 5,63$ vardiyasız grup ise $27,49 \pm 4,91$, anksiyete toplam puanları vardiyalı grup $8,75 \pm 9,38$ vardiyasız grup

6,97 $\pm$ 7,72 puan almıştır. **Aldana ve ark. (2017)'nın** yaptığı çalışmada ise anksiyete toplam puan ortalamaları gece vardiyasında çalışanlar için 15,10 $\pm$ 11.415 gündüz vardiyasında çalışanlar için 10,37 $\pm$ 10.427 olarak bulunmuştur. Sartang ve ark. (2017), Şahin (2017), Aldana ve ark. (2017)'nin yaptığı çalışmaların sonuçlarında da görüldüğü üzere vardiyalı çalışanlarda psikolojik problemler sürekli (gündüz) çalışanlara göre daha fazla yaşanmaktadır. Vardiyalı çalışanlarda gerginlik, stresli çalışma koşullarının getirdiği endişe, yetersiz ve dengesiz beslenme, verimsiz uyku, memnuniyetsizlik, psikolojik ve zihinsel sağlığı olumsuz bir şekilde etkilemektedir.

Vardiyalı grupta 08:00-18:00 vardiyasında depresyon toplam puanının ortalaması 10,1 $\pm$ 8,05, 16:00-00:00 vardiyasında 9,77 $\pm$ 8,47, 22:00-08:00 vardiyasında 12,04 $\pm$ 7,82 olarak bulunmuştur. Vardiyasız grupta depresyon toplam puanının ortalaması 6,14 $\pm$ 6,28'dir. Vardiyalı grupta 08:00-18:00 vardiyasında anksiyete toplam puanının ortalaması 8,2 $\pm$ 6,05, 16:00-00:00 vardiyasında 9,74 $\pm$ 6,71, 22:00-08:00 vardiyasında 12,28 $\pm$ 7,49 olarak bulunmuştur. Vardiyasız grupta depresyon toplam puanının ortalaması 5,68 $\pm$ 5,37'dir. Vardiyalı grupta; 08:00-18:00 vardiyasında stres toplam puanının ortalaması 13,52 $\pm$ 8,4, 16:00-00:00 vardiyasında 13,6 $\pm$ 7,3, 22:00-08:00 vardiyasında 16,44 $\pm$ 7,32 olarak bulunmuştur. Vardiyasız grupta stres toplam puanının ortalaması 10,18 $\pm$ 7,48'dir. Depresyon toplam puanı, anksiyete toplam puanı, stres toplam puanı ile vardiya sistemleri arasında istatistiksel olarak oldukça anlamlı bir fark bulunmuştur (p < 0.01) (Tablo 11). Çalışma saatlerine göre belirlenen depresyon, anksiyete ve stres toplam puanları incelendiğinde tüm zaman dilimleri içinde stres toplam puanları yüksektir, ancak 22:00-08:00 arasında çalışan işçilerin stres toplam puanları daha yüksek saptanmıştır. Gece vardiyasının işçilerin stres düzeyini arttırdığı gözler önüne serilmiştir. **Bu sonuç, 4. hipotezi doğrulamaktadır.**

Çalık ve ark. (2015)'nin yaptığı araştırmada çalışma saatlerinin psikolojik sağlığı etkileyip etkilemediği sorusu üzerine; gündüz çalışanların psikolojik sağlığı etkileme oranı % 78,1 sürekli gece %93,8, vardiyalı çalışan ise %89,2 olduğu belirlenmiştir.

Öyane ve ark. (2013)'nin yaptığı çalışmada depresyon, anksiyete, stres gibi psikolojik problemlere yönelik gece ile gündüz arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Thun ve ark. (2014)'nin yaptığı çalışmada 633 Norveçli hemşireden oluşan bir örnekte, farklı çalışma programlarının kaygı ve depresif semptomların temel değerlerinde ve bunların iki yıllık bir süre zarfında yörüngelerinde farklılıklar öngördüğünü belirleyen latent büyüme eğrisi modelini araştıran bir çalışma yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; çalışma süresince gündüz vardiyasından gece vardiyasına geçen gece çalışan hemşirelerin bu konuda farklılık göstermediği görülmüştür. Ancak, gece çalışmasından gündüz çalışmasına geçen hemşirelerde, gündüz çalışanlarına kıyasla zamanla hem kaygı hem de depresyon semptomlarında önemli bir azalma olduğu fark edilmiştir(**Thun ve ark. 2014**).

Vardiyalı grup içerisinde, 08:00-18:00 vardiyasında çalışan işçilerin **depresyon** toplam puanları incelendiğinde %10,0'ı ileri ve çok ileri, **16:00-00:00** vardiyasında çalışan işçilerin **depresyon** toplam puanları incelendiğinde %12,5'i ileri ve çok ileri, **22:00-08:00** vardiyasında çalışan işçilerin **depresyon** toplam puanları incelendiğinde %18,0'ı ileri ve çok ileri olduğu saptanmıştır. **Vardiyalı grup içerisinde, 08:00-18:00** vardiyasında çalışan işçilerin **anksiyete** toplam puanları incelendiğinde %10,0'ı ileri ve çok ileri, **16:00-00:00** vardiyasında çalışan işçilerin anksiyete toplam puanları incelendiğinde %17,5'inin ileri ve çok ileri, **22:00-08:00** vardiyasında çalışan işçilerin anksiyete toplam puanları incelendiğinde %40'nın ileri ve çok ileri olduğu belirlenmiştir. **Vardiyalı grup içerisinde, 08:00-18:00** vardiyasında çalışan işçilerin **stres** toplam puanları incelendiğinde; %12,0'ının ileri ve çok ileri, **16:00-00:00** vardiyasında çalışan işçilerin stres toplam puanları incelendiğinde, %5,0'ının ileri, **22:00-08:00** vardiyasında çalışan işçilerin stres toplam puanları incelendiğinde %8,0'ının ileri olduğu saptanmıştır(Tablo 12).

Vardiyasız olarak çalışan işçilerin depresyon toplam puanlarının %5,7'sinin ileri ve çok ileri, anksiyete toplam puanlarının %6,0'ının ileri ve çok ileri, stres toplam puanlarının %71,0'ının normal, %15,0'ının hafif, %9,0'ının orta, %5,0'ının ileri olduğu belirlenmiştir(**Tablo 12**).

Hemamalını ve ark. (2014)'nın yaptığı çalışmada yapılan analiz sonucu vardiyalı grupta depresyon düzeyleri %100'ü hafif ve orta, anksiyete düzeyleri %100'ü normal ve hafif, stres düzeyleri %87,5'i hafif ve orta bulunmuştur. Vardiyasız çalışılan grupta ise depresyon düzeyleri; %100 normal, anksiyete düzeyleri; %100 normal, stres düzeyleri; %100'ü normal ve hafif olarak belirlenmiştir. Benzer şekilde **Firoozi ve ark. (2015)**'nin yaptığı çalışmada yapılan analiz sonucu vardiyalı çalışan grubun depresyon düzeyleri %30,03'ü orta ve ileri ; vardiyasız olarak çalışan grubun depresyon değerleri %20,09'u orta ve ileri olarak belirlenmiştir. Vardiyalı olarak çalışan grubun anksiyete düzeyleri incelendiğinde %31,95'i orta ve ileri; vardiyasız olarak çalışan grubun anksiyete düzeyleri %19.07'si orta ve ileri olarak belirlenmiştir. Vardiyalı olarak çalışan grubun stres düzeyleri incelendiğinde %32,98'i orta ve ileri; vardiyasız olarak çalışan grubun %22,15'i orta ve ileri düzeyde olduğu saptanmıştır.

Seixas ve ark. (2017)'nin yaptığı çalışmada **sabah vardiyasında** çalışanların depresyon düzeylerine bakıldığında; %3,8'inin ileri ve çok ileri, anksiyete düzeylerine bakıldığında; %11,4'ünün ileri ve çok ileri, stres düzeylerine bakıldığında; %5,1'inin çok ileri düzeyde olduğu belirlenmiştir. **Öğlen sonrası vardiyasında** çalışanların depresyon düzeylerine bakıldığında; %9,6'sının ileri ve çok ileri, anksiyete düzeyine bakıldığında; %11,3'ünün ileri ve çok ileri, stres düzeylerine bakıldığında; %9,7'sinin hafif,%3,2'sinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Gece vardiyasında çalışanların depresyon düzeylerine bakıldığında; %8,8'inin orta, anksiyete düzeylerine bakıldığında; %2,9'unun ileri ve çok ileri, stres düzeylerine bakıldığında; %8,8'inin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Anksiyete, depresyon ve stresin gece vardiyasında daha yüksek seviyelerde olması beklenirken, sonuçlar genel olarak bu hastalıkların sabah vardiyalarında daha belirgin ve gece vardiyasında daha düşük olduğunu göstermektedir (**Seixas ve ark. (2017)**).Elde edilen bu sonuçlara göre Seixas ve ark.(2017)'nin çalışması ile yapılan çalışmanın sonuçları arasında farklılıklar bulunmaktadır.

Aslında, gece vardiyasında psikososyal sağlık bozuklukları insidansının daha yüksek olduğuna dair kanıtlar hala net değildir, bu konuda farklı görüşler de mevcuttur. Her ne kadar bazı çalışmalar gece çalışanlarında bu hastalıkların sıklığını gösterse de (**Firoozi ve ark. (2015)**, **Hemamalını ve ark., 2014; 2014**, **Lee ve ark. (2015)** **Ma ve**

ark., 2015), diğer çalışmalar gündüz ve gece arasında bir fark görülmediğini ortaya koymaktadır (Öyane ve diğerleri, 2013, Thun ve diğerleri, 2014).

5.4. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ve puanları etkileyen değişkenlerin incelenmesi

Vardiyalı çalışan işçilerde, medeni durum, işinden memnun olma, yeterli ve dengeli beslenme değişkenlerinin, vardiyasız çalışan işçilerde ise sadece cinsiyet değişkeninin depresyon puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir ($p < 0,05$).

Vardiyalı çalışan işçilerde medeni durum, işinden memnun olma, yeterli ve dengeli beslenme değişkenlerinin, vardiyasız çalışan işçilerde cinsiyet, işinizden memnun musunuz değişkenlerinin anksiyete puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir ($p < 0,05$).

Vardiyalı çalışan işçilerde medeni durum, işinden memnun olma, yeterli ve dengeli beslenme değişkenlerinin, vardiyasız çalışan işçilerde ise sadece cinsiyet değişkeninin stres puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir ($p < 0,05$).

Vardiyalı çalışan işçilerde medeni durum, işinden memnun olma, yeterli ve dengeli beslenme değişkenlerinin depresyon, anksiyete ve stres puanını, vardiyasız çalışan işçilerde ise cinsiyet ve işinden memnun olma değişkeninin depresyon, anksiyete ve stres puanını etkilediği belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, gece vardiyasına bağlı beslenme düzeninin bozulması (Bacak ve Kazancı 2014; Navruz 2015), iş memnuniyetsizliği (Maharaj ve ark.2019) ve gece vardiyasına bağlı beslenme düzeninin bozulması (Navruz 2015) gibi benzer sonuçlar ortaya çıkmaktadır. **Bu sonuç, 5.6. ve 7. hipotezi doğrulamaktadır.**

5.5. Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres değerleri ile etkileyen değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi

Vardiyalı ve vardiyasız çalışan işçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres değerleri ile etkileyen değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; **vardiyalı grupta depresyon düzeyini** yaş, medeni durum, gelir durumu, toplam çalışma süresi, mevcut iş yerinde çalışma süresi, iş memnuniyeti ve yeterli ve dengeli beslenme değişkenleri etkilemektedir ($p<0,05$). **Vardiyasız grupta ise depresyon düzeyini** etkileyen herhangi bir değişken bulunmamaktadır.

Yaş değişkeni ile ilgili yapılan ileri analizde, bu sonucun 29-38 yaş aralığındaki vardiyalı işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Çünkü, yapılan araştırmada 29-38 yaş aralığında çalışan işçilerin sayısı fazladır ve depresyon değerleri yüksektir. Yaş grupları incelendiğinde kişi sayısı bazında %41 ile en çok kişinin yer aldığı grup, vardiyalı grupta bulunan 29-38 yaş aralığıdır. **Firoozi ve ark. (2015)'nin** yürüttüğü çalışmada yaş arttıkça depresyon düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Vardiyalı grupta yaş değişkeninin depresyonu etkilemesinin temel nedeni yıllarca vardiyalı olarak çalışan bireyde yaş arttıkça depresyon düzeyinin de artmasıdır.

Medeni durum ile ilgili yapılan ileri analizde bu sonucun evli olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Evli olan işçilerin eş ve çocukları ile daha çok vakit geçirme istekleri vardır. Fakat gece vardiyasında çalışması bu isteklerini yeterince karşılamamaktadır. Gece çalışan birey gündüz uyumak zorunda kalmaktadır. Bu durum işçinin yalnız kalmasına ve depresyon gibi psikolojik reaksiyonlara zemin hazırlamaktadır. **Tai ve ark. (2014)'nin** Tayvanda medeni durum ve vardiyalı çalışmanın aile işlevi üzerindeki etkileşimli etkisini değerlendirmeyi amaçladığı bir çalışmada gündüz çalışan hemşireler vardiyalı hemşirelerle karşılaştırıldığında, gece ve rotasyon değiştiren hemşirelerin 1.53 ve 1.38 kat kötü aile işlevine sahip olma riski taşıdığı belirlenmiştir. Evli hemşirelerin, bekar hemşirelere kıyasla, kötü aile işlevine sahip olmada 0.44 kat risk altında oldukları saptanmıştır.

Gelir durumu ile ilgili yapılan ileri analizde bu sonucun geliri giderinden az olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Çalışanların alım gücü, son yıllarda yaşanan ekonomik kriz ve yüksek enflasyondan dolayı düşmektedir (DİSK,2019). Vardiyalı grupta çalışanlar yaşları gereği yaşam evrelerinin (evlenme,evlilik,çocuk sahibi olma,ev sahibi olma ..vs) başlarında yer almaktadır. Bu durum ciddi ekonomik yükler getirmektedir, buna karşılık alım gücünün azalmasından dolayı çalışan bu yükün altında ezilmekle beraber depresyon gibi psikolojik problemler yaşamaktadır.

Toplam çalışma süresi ile ilgili yapılan ileri analizde bu sonucun toplam çalışma süresi 11-20 yıl arasında olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Sartang ve ark. (2017)'nin yaptığı çalışmada çalışma yılı artıkça depresyon düzeyinin arttığı görülmektedir. Vardiyalı çalışan grubun çalışma yılı ortalaması 16,7($\pm 9,10$) vardiyasız grubun çalışma yılı ortalaması 10,6 ($\pm 6,04$), DASÖ'ye göre depresyon puanı vardiyalı grup için 49,3($\pm 16,28$) vardiyasız grup için 11,7($\pm 10,65$)'dir. Hem çalışmamızın bulguları hem de Sartang (2017)'in çalışmasından da anlaşıldığı üzere vardiyalı çalışma ve aynı vardiya düzeninde uzun yıllar çalışılması çalışanın psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir.

Mevcut iş yerinde çalışılan yıl ile ilgili yapılan ileri analizde bu sonucun mevcut iş yerinde çalışma süresi 1-10 yıl arasında olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$).Örnekleme grubumuzun vardiyalı çalışanlarının mevcut iş yerinde çalışma yılı ortalaması 4,97($\pm 3,44$) vardiyasız çalışanların ise 8,45 ($\pm 6,53$)'tir. Bu sonuçtan anlaşılabacağı üzere çalışma yılı ortalaması ile mevcut iş yerinde çalışma yılı aralığı paralel bir sonuç göstermektedir.Vardiyalı grubun depresyon düzeyi vardiyasız gruptan daha yüksektir(Tablo 11).Vardiyalı grup mevcut işyerinde çalışma süresine bakıldığında en fazla 1-10 yıl arasında değiştiği için bu değişkenin vardiyalı grupta depresyonu etkilemesi en olası sonuçtur.

İş memnuniyeti ile ilgili yapılan ileri analizde bu sonucun işinden memnun olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Maharaj ve ark. (2019)'ninyaptığı çalışmada çalışanların %78.43 vardiyalı olarak çalışmaların sadece % 32.4'ü normal depresyon düzeyine sahip olmasına rağmen işinden memnun olan kişi sayısı % 37,25, memnun olmayan kişi sayısı % 26,47, fikir belirtmemiş kişi sayısı % 36,27 'dir. Bu sonuç itibariyle vardiyalı çalışan yüksek ve bu vardiyalı grupta normal

depresyon değeri yüksek çıkmasına rağmen işinden memnun olanların sayısı daha fazladır. Araştırmamızda da vardiyalı grubun depresyon düzeyi vardiyasız olana göre daha yüksektir (Tablo 11), buna rağmen iş memnuniyeti daha yüksektir. Vardiyalı grupta yaşanan psikolojik problemlere rağmen iş memnuniyeti algısının yüksek çıkması bu sonucun yeterince güvenilir olup olmadığı konusunda şüphe doğurmaktadır. Ayrıca işçilerin sorulara verdikleri yanıtların, işi kaybetme korkusundan etkilendiği düşünülmektedir.

Beslenme ile ilgili yapılan ileri analizde bu sonucun yeterli ve dengeli beslenmediğini düşünen işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p < 0.05$). Benzer şekilde **Navruzun (2015)** yaptığı çalışmada da çalışanların büyük çoğunluğu (%94,6) vardiya sırasında uyku düzenlerinin değişmesiyle beslenme durumlarının etkilendiğini ve %56,6'sı beslenmenin arttığını ifade etmiştir. Artan beslenme ve bireyin o saatlerde uyuyup dinlenmesi gereken metabolizmanın ağır işlerde çalışıp buna ek olarak beslenme gibi bir yükü gastrointestinal sisteme yüklemesi çalışanda beslenme konusunda problemler yaşamasına sebep olacaktır.

Araştırmaya katılan işçiler arasında vardiyasız çalışanların depresyon değerleri ile değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde hiçbir değişkenin depresyon değerlerini anlamlı bir şekilde etkilemediği saptanmıştır.

Vardiyalı grupta anksiyete düzeyini medeni durum, iş memnuniyeti, yeterli ve dengeli beslenme, **vardiyasız grupta** isecinsiyet, iş memnuniyeti, son bir yılda gerçekleşen iş kazası ve kaç defa gerçekleştiği değişkenlerinin etkilediği saptanmıştır ($p < 0,05$). Vardiyalı grupta anksiyete düzeyine istatistiksel olarak anlamlı etki eden medeni durum değişkenine yönelik yapılan ileri analizde bu sonucun evli olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p < 0.05$). **Uzunbacak (2017)** polislerin çalışma saatlerinin aile yaşam kalitesine etkisi üzerine yaptığı nitel bir araştırmada vardiyalı çalışma düzeninin çalışanı ailesinden uzaklaştırdığını ve bu durumun hem çalışanı hem de aile içi süreçleri etkilediği gerçeğini ortaya çıkarmıştır. Evli olan çalışanlar ailesi ile vakit geçirmek istemektedir. Fakat gece vardiyası, çalışanı ailesinden uzaklaştırıp anksiyete gibi psikolojik problemlere zemin hazırlamaktadır.

Vardiyalı grupta anksiyete düzeyine istatistiksel olarak anlamlı etkieden iş memnuniyeti değişkenine yönelik yapılan ileri analizde bu sonucun işinden memnun olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Fakat **Jaradat ve ark(2017)**'nin yaptığı çalışmada vardiyalı çalışma programlarına sahip hemşirelerin vardiyalı olmayan çalışanlardan daha düşük iş tatmini düzeylerine sahip olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda işçilerin yaşadıkları psikolojik problemlere karşılık iş memnuniyeti algısının yüksek çıkması elde edilen sonucun güvenilir olmadığını düşündürmektedir. İşçilerin işlerini kaybetme korkusu nedeniyle bu soruya olumlu yanıt verdikleri düşünülmektedir.

Vardiyalı grupta anksiyete düzeyine istatistiksel olarak anlamlı etki eden beslenme değişkenine yönelik yapılan ileri analizde bu sonucun yeterli ve dengeli beslenmediğini düşünen işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Benzer şekilde **Navruzun (2015)** yaptığı çalışmada da çalışanların büyük çoğunluğu(%94,6) vardiya sırasında uyku düzenlerinin değişmesiyle beslenme durumlarının etkilendiğini ve %56,6'sı beslenmenin arttığını ifade etmiştir. Beslenme durumunun artması beslenmede dengesizliğe ve gastrointestinal problemlere neden olur. Bu sonuç çalışanın anksiyete düzeyinde artışa sebep olmaktadır.

Vardiyasız grupta anksiyete düzeyine istatistiksel olarak anlamlı etki eden cinsiyet değişkenine yönelik yapılan ileri analizde bu sonucun kadın işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Vardiyasız grupta çalışan kadınların oranı %39,2'dir ve kadınların çoğu ağır sanayide çalışmaktadır. Gündüz vardiyasında çalışılmasına rağmen üretimdeki iş yüküne kadınların sosyal yaşamdaki rolleri de eklenince anksiyete düzeylerinin arttığı düşünülmektedir.

Vardiyasız grupta anksiyete düzeyine istatistiksel olarak anlamlı etki eden iş memnuniyeti değişkenine yönelik yapılan ileri analizde bu sonucun işinden memnun olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Vardiyasız grupta çalışanlar işinden memnun olmasına rağmen anksiyete düzeyi yüksek çıkmıştır. Bu sonucun işini kaybetme korkusu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Vardiyasız grupta iş kazası geçirme durumu ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur($X^2:18,228$ $p:0,001$). Yapılan ileri

analizde bu sonucun iş kazası geçirmeyen işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). İşletme düzeyinde alınan yetersiz önlemlerin, iş kazası sonrası tamamlanmayan aksiyonların ve daha önce diğer işçilerin geçirdiği kazalara tanık olunmasının kaza geçirmeyen çalışanların anksiyete düzeyini etkilediğini düşündürmektedir. İş kazası geçirme sayıları ile anksiyete değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($X^2:18,228$ $p:0,001$). Yapılan ileri analizde bu sonucun bir defa iş kazası geçiren işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). İş kazasını bir defa geçiren bireylerin bir daha geçirmekten korktukları için anksiyete düzeylerinin yükseldiği düşünülmektedir.

Vardiyalı grupta stres düzeyini yaş, medeni durum, gelir durumu, memnuniyet, tanı almış rahatsızlık, düzenli olarak kullanılan ilaç değişkeninin, **vardiyasız grupta ise** son bir yılda meydana gelen iş kazaları ve kaç defa gerçekleştiği değişkeninin etkilediği saptanmıştır. Vardiyalı grupta stres düzeyine istatistiksel olarak anlamlı etki eden yaş değişkenine yönelik yapılan ileri analizde bu sonucun 19-28 yaş aralığındaki işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Araştırma örneklemimizde 19-28 yaş arasında çalışanların oranı fazladır ve stres düzeyleri yüksektir.

Vardiyalı grupta stres düzeyine istatistiksel olarak anlamlı etki eden medeni durum değişkenine yönelik yapılan ileri analizde bu sonucun evli işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Gece çalışan birey gündüz uyumak zorunda kalıyor ve ailesi ile birlikte geçirdiği süre azalıyor. Bireyin yalnız başına kaldığı sürenin uzamasının stres gibi psikolojik problemlere zemin hazırladığı düşünülmektedir.

Vardiyalı grupta stres düzeyine istatistiksel olarak anlamlı etki eden gelir durumuna yönelik yapılan ileri analizde bu sonucun geliri giderine eşit olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Bireyin vardiyalı grupta çalışması, aldığı paranın ancak ihtiyaçlarını karşılaması kısaca yaşam kaygısının stres düzeyine etki ettiği düşünülmektedir.

Vardiyalı grupta stres düzeyine istatistiksel olarak anlamlı etki eden iş memnuniyeti değişkenine yönelik yapılan ileri analizde bu sonucun işinden memnun olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Vardiyalı çalışmanın olumsuz psikolojik

etkilerine rağmen işinden memnun olanların stres düzeyinin yüksek olması bu sonucu güvenilir kılmamaktadır. İş ile ilgili memnuniyetsizliğini belirten çalışan işini kaybetme korkusu yaşamaktadır.

Vardiyalı grupta stres düzeyine istatistiksel olarak anlamlı etki eden tanı almış olan rahatsızlık değişkene yönelik yapılan ileri analizde bu sonucun öyküsünde tanı almış hastalığı olan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Çalışanın öyküsünde yer alan rahatsızlıkların ve vardiyalı çalışmanın stres düzeyini arttırdığı düşünülmektedir.

Vardiyalı grupta stres düzeyine istatistiksel olarak anlamlı etki eden düzenli ilaç kullanımına yönelik yapılan ileri analizde bu sonucun düzenli ilaç kullanan işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Mevcut tanısına bağlı bireyin aldığı ilaçların eşlik ettiği yan etkiler ve çalışanın tedavi sürecine olumsuz etki eden vardiyalı çalışma düzeni stres düzeyini artırmaktadır.

Vardiyasız grupta stres düzeyine istatistiksel olarak anlamlı etki eden geçirilen iş kazası değişkenine yönelik yapılan ileri analizde bu sonucun iş kazası geçirmeyen işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). İşletme düzeyinde alınan yetersiz önlemlerin, iş kazası sonrası tamamlanmayan aksiyonların ve daha önce diğer işçilerin geçirdiği kazalara tanık olunmasının kaza geçirmeyen çalışanların stres düzeyini etkilediğini düşündürmektedir. Vardiyasız grupta stres düzeyine istatistiksel olarak anlamlı etki eden geçirilen iş kazası sayına değişkenine yönelik yapılan ileri analizde bu sonucun bir defa iş kazası geçiren işçilerden kaynaklandığı belirlenmiştir ($p<0.05$). İş kazasını bir defa geçiren bireylerin bir daha geçirmekten korktukları için stres düzeylerinin yükseldiği düşünülmektedir.

6.SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Araştırmanın evrenini bir ağır sanayi fabrikasında çalışan 150 vardiyalı ve üç iş yerinde (bir matbaa firması, inşaat ürünleri üreten iki fabrika) çalışan 140 vardiyasız (sadece gündüz) olmak üzere toplam 290 işçi oluşturmaktadır.

Vardiyalı grubun %41,4'ü 29-38 yaş aralığında, vardiyasız grubun %33,8'i 39-48 yaş aralığındadır. Vardiyalı grubun %95,7'si ve vardiyasız grubun % 60,8'i erkektir. Vardiyalı grubun %65,0'ı ve vardiyasız grubun %76,2'si evlidir. Vardiyalı grubun %52,9'u ve vardiyasız grubun %34,6'sı lise mezunudur. Vardiyasız grubun %51,4'ü ve vardiyasız grubun %61,5'i geliri giderinden azdır. Vardiyalı grubun %45,0'ı ve vardiyasız grubun %37,7'si 11-20 yıl arasında toplam çalışma süresine sahiptir. Vardiyalı grubun %85,7'si ve vardiyasız grubun %56,2'si sahip olduğu işte 1-10 yıl arasında iş tecrübesine sahiptir. Vardiyalı grubun % 95,0'ı ve vardiyasız grubun %94,6'sı işinden memnundur. Vardiyalı grubun % 95,7'si ve vardiyasız grubun %90,8'i işinde devamsızlık yapmamaktadır. Vardiyalı grupta devamsızlık yapanların %3,6'sı bir gün vardiyasız grubun %7,6'sı bir günden daha fazla devamsızlık yapmıştır. Vardiyalı grubun %87,1'i ve vardiyasız grubun %74,6'sının tanı almış rahatsızlığı bulunmamaktadır. Vardiyalı grubun %90,7'si ve vardiyasız grubun %83,8'i düzenli olarak ilaç kullanmamaktadır. Vardiyalı grubun %45,7'si ve vardiyasız grubun %36,3'ü yeterli ve dengeli beslenmediğini düşünmektedir. Vardiyalı ve vardiyasız grubun %100'ünün uyku düzeni iyidir. Vardiyalı grubun %10,0'ı vardiyasız grubun %3,1'i son bir yılda iş kazası geçirmiştir. Vardiyalı grubun %85,71'i ve vardiyasız grubun %100'ü son bir yılda bir defa iş kazası geçirmiştir. Vardiyalı grubun %77,14'ü ve vardiyasız grubun %92,3'ü iş yerindeki iş sağlığı hizmetlerinden memnundur.

Vardiyalı grubun yaş ortalaması $32,56 \pm 7,88$ vardiyasız grubun ise yaş ortalaması $39,01 \pm 9,42$ 'dir. Vardiyalı grubun toplam çalışma yılı ortalaması $13,7 \pm 7,34$ yıl, vardiyasız grubun çalışma yılı ortalaması $17,6 \pm 9,5$ 'dir. Vardiyalı grubun mevcut iş yerinde çalışma yılı ortalaması $4,97 \pm 3,44$ yıl, vardiyasız grubun çalışma yılı ortalaması ise $8,45 \pm 6,53$ 'tür.

Vardiyalı grubun %57,1'i ve vardiyasız grubun ise %40,8'i "**Oldukça önemsiz şeyler için üzüldüğümü fark ettim**" ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyalı grubun %42,1'i "**Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim**" ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyasız grubun ise %50,0'ı hiçbir zaman, vardiyalı grubun %42,1, "**Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim**" ifadesine bazen ve ara sıra vardiyasız grubun ise %54,4'ü hiçbir zaman, vardiyalı grubun %53,6'sı ve vardiyasız grubun %63,8'i "**Soluk almada zorluk çektim (örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi)**" ifadesine hiçbir zaman, Vardiyalı grubun %60,7'si ve vardiyasız grubun %80,0'ı "**Hiçbir şey yapamaz oldum**" ifadesine hiçbir zaman, vardiyalı grubun %39,9'u "**Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim**" ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyasız grubun ise %46,2'si hiçbir zaman, vardiyalı grubun %42,1'i ve vardiyasız grubun ise %62,3'ü "**Bir sarsaklık duygusu vardı (sanki bacaklarım beni taşıyamayacakmış gibi)**" ifadesine bazen ve ara sıra yanıtını vermiştir.

Vardiyalı grubun %43,6'sı "**Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi**" ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyasız grubun ise %62,3'ü hiçbir zaman, vardiyalı grubun %48,6'sı "**Kendimi, beni çok tedirgin ettiği için sona erdiğinde çok rahatladığım durumların içinde buldum**" ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyasız grubun ise %48,5'i hiçbir zaman, vardiyalı grubun %42,9'u "**Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım**" ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyasız grubun %61,5'i hiçbir zaman, vardiyalı grubun %38,6'sı "**Keyfimin pek kolay kaçırılabilirdi hissine kapıldım**" ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyasız grubun %45,4'ü hiçbir zaman, vardiyalı grubun %48,6'sı "**Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim**" ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyasız grubun ise %40,8'i hiçbir zaman, vardiyalı grubun %44,3'ü "**Kendimi üzgün ve depressif hissettim**" ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyasız grubun %45,4'ü hiçbir zaman, vardiyalı grubun %40,7'si "**Herhangi bir şekilde geciktirildiğimde (asansörde, trafik ışıklarında, bekletildiğimde) sabırsızlandığımı hissettim**" ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyasız grubun ise %43,6'sı hiçbir zaman yanıtını vermiştir.

Vardiyalı grubun %64,3'ü vardiyasız grubun %76,9'u "**Baygınlık hissine kapıldım**" ifadesine hiçbir zaman, vardiyalı grubun %52,1'i ve vardiyasız grubun %65,4'ü "**Neredeyse herşeye karşı olan ilgimi kaybettiğimi hissettim**" ifadesine hiçbir zaman, vardiyalı grubun %50'si ve vardiyasız grubun %75,4'ü "**Birey olarak**

değersiz olduğumu hissettim” ifadesine hiçbir zaman, vardiyalı grubun %45,7’si *“Alınan olduğumu hissettim*” ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyasız grubun %53,1’i hiçbir zaman, vardiyalı grubun %49,3’ü ve vardiyasız grubun %69,2’i *“Fizik egzersiz veya aşırı sıcak hava olmasa bile belirgin biçimde terlediğimi gözledim (örneğin ellerim terliyordu)”* ifadesine hiçbir zaman, vardiyalı grubun %60’ı ve vardiyasız grubun %73,8’i *“Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim*” ifadesine hiçbir zaman, vardiyalı grubun %51,4’ü ve vardiyasız grubun %63,8’i *“Hayatın değersiz olduğunu hissettim*” ifadesine hiçbir zaman yanıtını vermiştir.

Vardiyalı grubun %45,0’ı *“Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim*” ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyasız grubun %59,2’si hiçbir zaman, vardiyalı grubun %55,0’ı ve vardiyasız grubun %84,6’sı *“Yutma güçlüğü çektim”* ifadesine hiçbir zaman, vardiyalı grubun %41,4’ü *“Yaptığım işlerden zevk almadığımı farkettim*” ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyasız grubun %56,2’si hiçbir zaman, vardiyalı grubun %47,1’i ve vardiyasız grubun %58,5’i *“Fizik egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim)”* ifadesine hiçbir zaman, vardiyalı grubun %46,4’ü ve vardiyasız grubun %64,6’sı *“Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim”* ifadesine hiçbir zaman, vardiyalı grubun %44,3’ü *“Kolay sinirlendirilebildiğimi farkettim*” ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyasız grubun %36,2’si hiçbir zaman, vardiyalı grubun % 46,4’ü ve vardiyasız grubun %58,5’i *“Panik haline yakın olduğumu hissettim*” ifadesine hiçbir zaman yanıtını vermiştir.

Vardiyalı grubun %50,0’ı *“Bir şey canımı sıktığında kolay sakinleşemediğimi farkettim*” ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyasız grubun ise %43,8’i hiçbir zaman , vardiyalı grubun %48,6’sı ve vardiyasız grubun %73,1’i *“Önemsiz fakat alışkın olmadığım bir işin altından kalkamayacağım korkusuna kapıldım”* ifadesine hiçbir zaman, vardiyalı grubun %52,1’i *“Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu”* ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyasız grubun ise %60,8’i hiçbir zaman, vardiyalı grubun %40,0’ı ve vardiyasız grubun %43,1’i *“Birşey yaparken ikide bir rahatsız edilmeyi hoş göremediğimi farkettim”* ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyalı grubun %47,9’u ve vardiyasız grubun %51,5’i *“Sinirlerimin gergin olduğunu hissettim*” ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyalı grubun %50,0’ı ve vardiyasız grubun %76,9’u *“Oldukça değersiz olduğumu hissettim”* ifadesine hiçbir

zaman, vardiyalı grubun %32,1'i ***“Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum”*** ifadesine bazen ve ara sıra, vardiyasız grubun %43,1'i hiçbir zaman yanıtını vermiştir.

Vardiyalı grubun %60,0'ı ve vardiyasız grubun %83,1'i ***“Dehşete düştüğümü hissettim”*** ifadesine hiçbir zaman, vardiyalı grubun %44,3'ü ve vardiyasız grubun %67,7'si ***“Gelecekte ümit veren birşey göremedim”*** ifadesine hiçbir zaman, vardiyalı grubun %47,1'i ve vardiyasız grubun %68,5'i ***“Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım”*** ifadesine hiçbir zaman, vardiyalı grubun %54,3'ü ve vardiyasız grubun %76,2'si ***“Kışkırtılmakta olduğumu hissettim”*** ifadesine hiçbir zaman, vardiyalı grubun %56,4'ü ve vardiyasız grubun %73,8'i ***“Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim”*** ifadesine hiçbir zaman, vardiyalı grubun %61,4'ü ve vardiyasız grubun %67,7'si ***“Vücudumda (örneğin ellerimde) titremeler oldu”*** ifadesine hiçbir zaman, vardiyalı grubun %54,3'ü ve vardiyasız grubun %68,5'i ***“Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım”*** ifadesine hiçbir zaman yanıtını vermiştir

Vardiyalı grupta çalışan işçilerin depresyon toplam puanının ortalaması $10,7 \pm 8,09$ vardiyasız grupta ise $6,14 \pm 6,28$, vardiyalı grupta anksiyete toplam puanının ortalaması $9,48 \pm 7,05$ vardiyasız grupta $6,14 \pm 6,28$, vardiyalı grupta stres toplam puan ortlaması $14,58 \pm 7,78$ vardiyasız grupta $10,18 \pm 7,48$ 'dir. Vardiyalı grupta çalışan işçilerin vardiyasız gruba göre depresyon, anksiyete ve stres toplam puan ortalamaları daha yüksektir.

Vardiyalı grupta 08:00-18:00 vardiyasında depresyon toplam puanının ortalaması $10,1 \pm 8,05$, 16:00-00:00 vardiyasında $9,77 \pm 8,47$, 22:00-08:00 vardiyasında $12,04 \pm 7,82$ olarak bulunmuştur. Vardiyasız grupta depresyon toplam puanının ortalaması $6,14 \pm 6,28$ 'dir. Vardiyalı grupta 08:00-18:00 vardiyasında anksiyete toplam puanının ortalaması $8,2 \pm 6,05$, 16:00-00:00 vardiyasında $9,74 \pm 6,71$, 22:00-08:00 vardiyasında $12,28 \pm 7,49$ olarak bulunmuştur. Vardiyasız grupta depresyon toplam puanının ortalaması $5,68 \pm 5,37$ 'dir. Vardiyalı grupta; 08:00-18:00 vardiyasında stres toplam puanının ortalaması $13,52 \pm 8,4$, 16:00-00:00 vardiyasında $13,6 \pm 7,3$, 22:00-08:00 vardiyasında $16,44 \pm 7,32$ olarak bulunmuştur. Vardiyasız grupta stres toplam puanının ortalaması $10,18 \pm 7,48$ 'dir. Çalışma saatlerine göre

belirlenen depresyon, anksiyete ve stres toplam puanları incelendiğinde tüm zamam dilimleri içinde stres toplam puanları yüksektir, ancak 22:00-08:00 arasında çalışan işçilerin stres toplam puanları daha yüksek saptanmıştır.

Vardiyalı grup içerisinde, 08:00-18:00 vardiyasında çalışan işçilerin **depresyon** toplam puanları incelendiğinde %10,0'ı ileri ve çok ileri, **16:00-00:00** vardiyasında çalışan işçilerin **depresyon** toplam puanları incelendiğinde %12,5'i ileri ve çok ileri, **22:00-08:00** vardiyasında çalışan işçilerin **depresyon** toplam puanları incelendiğinde %18,0'ı ileri ve çok ileri olduğu saptanmıştır. **Vardiyalı grup içerisinde, 08:00-18:00** vardiyasında çalışan işçilerin **anksiyete** toplam puanları incelendiğinde %10,0'ı ileri ve çok ileri, **16:00-00:00** vardiyasında çalışan işçilerin anksiyete toplam puanları incelendiğinde %17,5'inin ileri ve çok ileri, **22:00-08:00** vardiyasında çalışan işçilerin anksiyete toplam puanları incelendiğinde %40'nın ileri ve çok ileri olduğu belirlenmiştir. **Vardiyalı grup içerisinde, 08:00-18:00** vardiyasında çalışan işçilerin **stres** toplam puanları incelendiğinde; %12'nin ileri ve çok ileri, **16:00-00:00** vardiyasında çalışan işçilerin stres toplam puanları incelendiğinde, %5,0'ının ileri, **22:00-08:00** vardiyasında çalışan işçilerin stres toplam puanları incelendiğinde %8,0'ının ileri olduğu saptanmıştır. **Vardiyasız** olarak çalışan işçilerin depresyon toplam puanları incelendiğinde, %5,7'sinin ileri ve çok ileri, anksiyete toplam puanları incelendiğinde, %6'sının ileri ve çok ileri, stres toplam puanları incelendiğinde %71,0'ının normal, %15,0'ının hafif, %9,0'ının orta, %5,0'ının ileri olduğu belirlenmiştir(Tablo 12).

Vardiyalı çalışan işçilerde medeni durum, işinden memnun olma, yeterli ve dengeli beslenme değişkenlerinin depresyon, anksiyete ve stres puanını, vardiyasız çalışan işçilerde ise cinsiyet ve işinden memnun olma değişkeninin depresyon, anksiyete ve stres puanını etkilediği belirlenmiştir (p <0,05).

Vardiyalı grupta depresyon düzeyini yaş, medeni durum, gelir durumu, toplam çalışma süresi, mevcut iş yerinde çalışma süresi, iş memnuniyeti ve yeterli ve dengeli beslenme değişkenleri etkilemektedir (p< 0,05).Yapılan ileri analiz sonucunda, 29-38 yaş aralığında, evli, geliri giderinden az, toplam çalışma süresi 11-20 yıl, mevcut iş yerinde 1-10 yıl çalışmış, işinden memnun, yeterli ve dengeli beslenmeyenlerin

depresyon düzeyini etkilediği saptanmıştır. **Vardiyasız grupta ise depresyon düzeyini** etkileyen herhangi bir değişken bulunmamaktadır.

Vardiyalı grupta anksiyete düzeyini medeni durum, iş memnuniyeti, yeterli ve dengeli beslenme, **vardiyasız grupta** ise cinsiyet, iş memnuniyeti, son bir yılda gerçekleşen iş kazası ve kaç defa gerçekleştiği değişkenlerinin etkilediği saptanmıştır ($p < 0,05$). Yapılan ileri analiz sonucunda, vardiyalı grupta evli, işinden memnun, yeterli ve dengeli beslenmeyenlerin, vardiyasız grupta ise kadın, işinden memnun, iş kazası geçirmeyen, bir defa geçirenlerin anksiyete düzeyini etkilediği saptanmıştır.

Vardiyalı grupta stres düzeyini yaş, medeni durum, gelir durumu, memnuniyet, tanı almış rahatsızlık, düzenli olarak kullanılan ilaç değişkeninin, **vardiyasız grupta** ise son bir yılda meydana gelen iş kazaları ve kaç defa gerçekleştiği değişkeninin etkilediği saptanmıştır ($p < 0,05$). Yapılan ileri analiz sonucunda, vardiyalı grupta 19-28 yaş aralığında, evli, geliri giderine eşit, işinden memnun, öyküsünde tanı almış rahatsızlığı olan, ilaç kullanan, vardiyasız grupta ise iş kazası geçirmeyen, bir defa geçirenlerin stres düzeyini etkilediği saptanmıştır.

Yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, hipotezlerin tamamı doğrulanmıştır.

6.2.Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre diğer araştırmacılara yönelik aşağıdaki öneriler verilebilir;

- Benzer çalışmalar daha geniş bir örneklemede yürütülebilir.
- İşçilerin psikolojik sağlığını iyileştirme ve geliştirmeye yönelik kanıta dayalı çalışmalar yapılabilir.
- Vardiyalı çalışanların uyku verimliliğine yönelik araştırmalar yürütülebilir.
- Veri toplama grubunda kadın ve erkek sayısının, yaş aralıklarının ve iş kollarının zorluk derecelerinin birbirine yakın olmasına dikkat edilmesi geçerli ve güvenilir sonuçlar alınmasına fayda sağlayabilir.
- Nitel çalışmalar yapılabilir.
- Örneklem grubunu genişletmek adına sivil toplum kuruluşlarından destek alınabilir.
- İşçilerin Depresyon, anksiyete ve stres durumları ile etkileyen faktörlerin karşılaştırılmasına yönelik yapılacak diğer araştırmalarda aile,sosyal yaşam, motivasyon çeşitleri gibi değişkenler sorgulanabilir.
- Psikolog, Psikiyatrist, Sosyal destek uzmanı, Psikoterapistler ile çalışanların psikolojik durumlarını ortaya koymak amacıyla ortak araştırmalar yapılabilir.
- Vardiyalı çalışmanın etkilerini ortaya çıkarmak için vaka çalışmaları yapılabilir ve prospektif araştırmalar planlanabilir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre uygulamaya yönelik aşağıdaki öneriler verilebilir;

- Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre çalışan psikolojisini etkileyen faktörler minimize edilmelidir.
- Çalışanlar araştırmanın sonuçlarına göre ileri psikolojik tanı ve tedavi için sağlık birimlerine yönlendirilmelidir.
- Çalışan psikolojisine yerinde ve hızlı müdahale için “iş psikoloğu” hizmetinden destek alınmalıdır
- Hizmet içi eğitimlerle çalışan psikolojisine yönelik bireysel baş etme yöntemleri anlatılmalıdır.

- İşçinin özellikle vardiyalı çalışma düzeni ile ortaya çıkan muhtemel depresyon anksiyete ve stres düzeylerinin kontrol edilmesi açısından psiko-sosyal risk analizleri yapılabilir.
- İşe girişte ve periyodik muayenede psikolojik taramalara önem verilmez. Hekim problem sezdiği çalışanlar için uzman doktor raporu istemelidir.
- Vardiyalı düzenin etkilerini azaltmak için uluslararası geçerliliği olan kurallara ve antlaşmalara dikkat edilmelidir.
- İş yerinden kaynaklanan ve çalışan psikolojisine etki eden beslenme, gürültü, iş kazaları riski, fazla mesai gibi faktörler azaltılmalıdır.
- Çalışanın gece vardiyasında çalışamaz raporu varsa bu kurala saygı gösterilmelidir. Risk grubundaki çalışanlardan, kronik ve nörolojik rahatsızlığı olanlardan rapor istenmelidir.

7.KAYNAKLAR

- Akın, A., Çetin, B.(2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice 7 (1), 241-268.
- Akıncı, E., Orhan, F.Ö.(2016).Sirkadiyen Ritim Uyku Bozuklukları. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 8(2):178-189 doi: 10.18863/pgy.81775
- Aldana, M.C.,Mampo, C.T.(2017). Difference in Anxiety Scores Between Night Shift And Midday Shift Call Center Agents And its Correlation with Sleep. An Undergraduate Thesis. Faculty of the Department of Biology School of Science and Engineering Ateneo de Manila University.
- Angerer, P., Schmook, R., Elfantel, L., Li, J.(2017). Night Work and the Risk of Depression A Systematic Review. Deutsches Ärzteblatt International | Dtsch Arztebl Int 114: 404–11.
- American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, (4th ed., text revision). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Atkinson, G., Fullick, S., Grindey, C., Maclaren, D.(2008).Exercise, Energy balance And The shift worker. Sports Medicine, 38(8), 671-685.
- Avcıkaya, D.(2016).Vardiya Çalışma Düzeni İle Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim dalı Yüksek Lisans Tezi.Ankara.
- Aydın, F. (2014). T.C. Çalışma Ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Çalışma Mevzuatı İle İlgili Avrupa Birliği Direktifleri.Yayın No: 11 ISBN: 978-975-01035-9-9.Ankara.
- Aytaç, S.(2009).İş Stresi oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi. İş Stresi Yönetimi El Kitabı.

- Bacak, B., Kazancı, E.(2014).Türk Çalışma Hayatında Vardiyalı Gece Çalışan İşçilerin Karşılaştığı Fizyolojik, Psikolojik ve Sosyolojik Etkilerin Değerlendirilmesi. Hak-İş Uluslararası Emek Ve Toplum Dergisi Cilt: 3, Yıl: 3, Sayı: 6. ISSN: 2147-3668
- Bahar, Z., Aydoğdu, N.G.(2016).İşyeri Hemşireliği ve Araştırma. Türkiye Klinikleri Public Health Nurs-Special Topics 2(2) :45-49
- Chiou, S.T., Chiang J.H., Huang, N., Wu, C.H., Chiene, L.Y. (2013). Health Issues Among Nurses In Taiwanese Hospitals: National Survey.International Journal Of Nursing Studies.Volume 50, Issue 10, Pages 1377-1384.<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2013.01.012>.
- Costa ,G.(2010). Shift Work and Health: Current Problems and Preventive Actions. Safety Health Work 1:112-123 | DOI:10.5491/SHAW.2010.1.2.112
- Costa, G.(1996).The impact of shift and night work on health. Inst&de of Occupational Medicine, Applied Ergonomics Vol 27, No. 1, pp. 9-16, Verona Italy.
- Çalık, K.Y., Aktaş, S., Bulut, H.K., Anahar, E.Ö. (2015).Vardiyalı Ve Nöbet Sistemi Şeklindeki Çalışma Düzeninin Hemşireler Üzerine Etkisi. HSP 1(1):33-45.
- ÇASGEM.(2017). Kurumsal Kapasitesinin Güçlendirilmesi için Teknik Destek Projesi. Türkiye’de İş Sağlığı ve Güvenliği Algısı. Araştırma Raporu.Ankara.
- Çam, O.,Engin, E.(Ed.) (2014).Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı. İstanbul. İstanbul Tıp Kitapevi.2014.
- Deng, N., Haney, N.M., Kohn, T.P.(2018). Pastuszak AW., Lipshultz LI. The Effect of Shift Work on Urogenital Disease: a Systematic Review. Current Urology Reports 19: 57 <https://doi.org/10.1007/s11934-018-0815-y>
- Di Milia, L., Waage, S., Pallesen, S., Bjorvatn, B.(2013). Shift Work Disorder In A Random Population Sample – Prevalence And Comorbidities. Plos One ;8:e55306.

- DİSK-AR.(2019).Krizde Emeğin Durumu.Ekonomik Krizin İşçi Sınıfına ve Çalışma Yaşamına Etkileri Araştırması-1.İstanbul.
- Drake, C.L., Roud, T., Richardson, G., Walsh, J.K., Roth, T.(2004). Shift Work Sleep Disorder: Prevalence And Consequences Beyond That Of Symptomatic Day Workers. Sleep. 27:1453–62.
- Emiroğlu, O.N.(2016).Türkiye’de İş Sağlığı Hemşireliği ve Mesleki Otonomi.Türkiye Klinikleri J Public Health Nurs-Special Topics 2016;2(2):14-22.
- Esin, M.N., Aktaş, E.(2016). İş Sağlığı Hemşireliği Uygulama Standartları. Türkiye Klinikleri J Public Health Nurs-Special Topics2(2):8-13.
- ECWS 6.(2017). Sixth European Working Conditions Survey: Overview report.Erişimadresi:<https://www.eurofound.europa.eu/tr/publications/report/2016/working-conditions/sixth-european-working-conditions-survey-overview-report>.
- Ferri, P., Guadi, M., Marcheselli, L., Balduzzi, S., Magnani, D., Lorenzo, R.D.(2016).The Impact Of Shift Work On The Psychological And Physical Health Of Nurses In A General Hospital: A Comparison Between Rotating Night Shifts And Day Shifts.. Risk Management And Healthcare Policy 2016;9 203–211.
- Flo, E., Pallesen, S., Mageroy, N., Moen, B.E, Gronli, J., Hilde, N.I., et al.(2012). Shift Work Disorder In Nurses – Assessment, Prevalence And Related Health Problems.Plos ONE ;7:e33981.
- Fındıklı, E.(2013).Sirkadiyen Ritim Boyutları ve duygu durum bozuklukları. KSU Tıp Fakültesi Psikiyatri AD.49.UPK.İzmir.
- Fıışkın, A., Temel, A.B., Yıldırım, J.G.(2013).Hemşirelerde Uyku Sorunları Ve Etkili Etmenler. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi. Cilt 29 Sayı: 2 Sayfa:13-32.

- Firoozi, C.A., Beheshti, M.H., Alinaghi L. AA., Laal, F.(2014).Evaluation of stress, anxiety, and depression among workers of one copper mine in Kerman Province, Iran.JOHE,Winter4 (1);50-56.
- Fursman, L.(2009). Parents' long work hours and the impact on family life.Families Commission. Social Policy Journal of New Zealand , Issue 35, 55-67.
- Gedikli, G.F.(2008).Vardiya Sistemi İle Yapılan Çalışmanın Sağlık Ve Güvenlik Üzerine Etkileri. T.C. Çalışma Ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı İş Sağlığı Ve Güvenliği Genel Müdürlüğü İş Sağlığı Ve Güvenliği Dergisi. Sayı: 37 Yıl: 8 Ocak-Şubat-Mart;20-22
- Gök, D.K., Peköz, M.T., Aslan, K.(2017). Vardiyalı Çalışma Ve Vardiyalı Çalışma Sonucu Gelişen Uyku Bozuklukları: Tanısı, Bulguları Ve Tedavisi. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı. Derleme. Journal Of Turkish Sleep Medicine.;4:30-34.DOI:10.4274/jtsm.54264
- Güner, T.A., Kıran, S.(2017).Bir Termik Santral Çalışanlarında Vardiya ÇalışmasıVe Gündüz Uykululuk Durumunun Değerlendirilmesi.Hsp;4(2):119-124.
- Harrington, J.M.(2001). Health Effects Of Shift Work And Extended Hours Of Work. Occup Environ Med.58:68-72
- Hemamalini, R.V., Krishnamurthy, N.,Prabhavathi, K., Saravanan, A.(2014).Influence Of Shift Work On Psychological Health And Memory Performance. Asian J Pharm Clin Res, Vol 7, Issue 5, 75-77.
- Hemşirelik Terimleri Sözlüğü.(2015).Hemşirelik Terimleri Sözlüğü Çalışma Grubu.Türk Dili Kurumu Yayınları 1160 Terimler Sözlüğü Dizisi;8. 968 s.;24 cm.Ankara.
- International Labour Organization (ILO), (2004). What is shift work? Conditions of Work and Employment Programme.Information Sheet No. WT-8.
- İş Kanunun (4857 sayılı) İşin Düzenlenmesi maddeleri(madde 63,67,68,69) (2003, 10 Haziran)Resmi Gazete (Sayı:25134)
- İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu. (2012, 30 Haziran). Resmi Gazete (Sayı: 28339).

- Jaradat, Y., Nielsen, M., Kristensen, P., Bast-Pettersen, R.(2017). Shift Work, Mental Distress And Job Satisfaction Among Palestinian Nurses. *Occup Med (Lon)* 67: 71±74.
- Kadın Çalışanların Gece Postalarında Çalıştırılma Koşulları HakkındaYönetmelik. (2013,24Temmuz).Resmi Gazete (Sayı:28717).
- Kalmbach, D.A., Pillai, V., Cheng, P., Arnedt, J.T., Drake, C.L.(2015). Shift Work Disorder, Depression, And Anxiety In The Transition To Rotating Shifts: The Role Of Sleep Reactivity. *Sleep Med* ;16:1532–8. doi: 10.1016/j.sleep.2015.09.007.
- Kesgin, M.T.,Kublay, G.(2014).İşyerinde Çalışan Hemşirelerin Görevlerin İlişkin Bilgi Gereksinimlerinin Belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 16–31.
- Koç, M.(2017).Vardiyalı Çalışma Sisteminin Çalışan Motivasyonu Üzerine Etkisi: Özel Güvenlik Personeli Üzerine Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Köroğlu, E.(2014).Ruhsal Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal El Kitabı Dsm V. Akademisyen Kitabevi. Ankara
- Lee, A., Myung, S.K., Cho, J.J., Jung, Y.J., Yoon, J.L., Kim, M.Y.(2017). Night Shift Work And Risk Of Depression: Meta-Analysis Of Observational Studies. *Original Article Occupation & Environmental Medicine. Korean Med Sci* 32: 1091-1096.
- Li, M., Huang, J.T., Tan, Y., Yang, B.P., Tang, Z.Y.(2016).Shift work and risk of stroke: A meta-analysis. *International Journal of Cardiology* 214 ,370–373
- Maharaj, S., Lees, T., Lal, S.(2019). Prevalence and Risk Factors of Depression, Anxiety and Stress in a Cohort of Australian Nurses.*Int. J. Environ. Res. Public Health* 16,61 doi:10.3390/ijerph16010061

- Mosendane, T., Mosendane, T., Raal, F.J.(2008) Shift Work And Its Effects On The Cardiovascular System. Cardiovascular Journal Of Africa Vol 19, No. 4,210-215
- Navruz, S.(2015). Vardiyalı Çalışan Sağlık Personelinde Metabolik Sendrom Sıklığının Değerlendirilmesi Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beslenme Ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.Ankara.
- Orhan, Ç.(2018). İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Acil Tıp Kliniğine Başvuran İş Kazalarının Retrospektif Analizi. T.C İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Acil Tıp Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi. İstanbul.
- Øyane, M.N.F., Pallesen, P., Moen, B.E., Akerstedt, T., Bjorvatn, B.(2013). Associations Between Night Work and Anxiety, Depression, Insomnia, Sleepiness and Fatigue in a Sample of Norwegian Nurses. The Survey of Shift Work, Sleep and Health (SUSSH).Volume 8 | Issue 8 | e70228.1-7
- Parent, M.E., El-Zein, M., Rousseau, C., Pintos, J., Siemiatycki, J.(2012).Night Work and the Risk of Cancer Among Men. Advance Access publication: 176(9):751–759 DOI: 10.1093/aje/kws318
- Pıçakçioğlu, M.(2010).Çalışma Yaşamı Ve Anksiyete. Derleme.Muğla Üniversitesi Tıp Fakültesi,Sağlık Yüksek Okulu. Tıp Preventive Medicine Bulletin, 9 (4):367-374
- Pijpe, A., Slottje, P., Pelt, C.V., Stehmann, F., Kromhout, H., Leeuwen, F.E.V., Vermeulen, R.C.H., Rookus, M.A.(2014).The Nightingale study: rationale, study design and baseline characteristics of a prospective cohort study on shift work and breast cancer risk among nurses. Pijpe et al. BMC Cancer 14:47.
- Postalar Halinde İşçi Çalıştırılarak Yürütülen İşlerde Çalışmalara İlişkin Özel Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmelik.(07 nisan 2004).Resmi gazete (Sayı:25426).

- Rıtonja, J., Aronson, K., Matthews, R.W., Boivin D.B., Kantermann, T.(2019).Working Time Society consensus statements: Individual differences in shift work tolerance and recommendations for research and practice.Industrial Health 57, 201–212.
- Richter, K., J Acker, J., Adam, S., Niklewski, G.(2016). Prevention Of Fatigue And Insomnia In Shift Workers—A Review Of Non-Pharmacological Measures. The EPMA Journal ; 7:16 DOI 10.1186/s13167-016-0064-4.
- Saksvik-Lehouillier, I., Pallesen, S., Bjorvatn, B., Magerøy, N., Folkard.S.(2015). Towards a more comprehensive definition of shift work tolerance. Ind Health 53, 69–77.
- Saraçoğlu, G.V., Tokuç, B., Doğan, S., Çelikkalp, Ü.,Saraçoğlu, A.(2015). Seçilen İki Fabrikada Vardiyalı Çalışanlarda Gündüz Uykululuğu Sıklığı Ve Gündüz Uykululuğuna Bağlı Anksiyete Ve Depresyon Riski. Turk J Public Health 13(3).
- Sarıca, S.(2018).Bir Maden İşletmesinde Farklı Mesleklerden Çalışanların Mesleki Doyum, Kaygı Ve Depresyon Düzeylerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- Sartang, A.G., Ashnagar, M., Habibi, E., Sadegh, S.(2017). Investigation Effect of Shift Work on Job Burnout and Depression, Anxiety, Stress Scale in Military Personnel. Iranian Journal of Health, Safety & Environment, Vol.5, No.3, pp.1077-1081.
- Seixas, A.,Ferreira, T.,Silva, M.V.,Rodrigues, M.A.(2018).The Impact Of Shift Work On Burnout Syndrome, Depression, Anxiety And Stress: A Case Study In The Metalworking Industry. International Journal of Occupational and Environmental Safety, 2:1 1-8.DOI: 10.24840/2184-0954_002.001_0001
- Selvi, Y., Özdemir, P.G.(2010).Özdemir, O., Aydın, A., Beşiroğlu, L.(2010).Sağlık Çalışanlarında Vardiyalı Çalışma Sisteminin Sebep Olduğu Genel Ruhsal

Belirtiler Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. Düşünen Adam Psikiyatri Ve Nörolojik Bilimler Dergisi ; 23:238-243.

Songu, S.Ö.(2007). Türk İş Hukukunda Çalışma Süresinin Düzenlenmesi.T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Özel Hukuk Anabilim Dalı. Doktora Tezi.İzmir.

Şahin, G.(2017). Ağır Sanayi Kuruluşunda Çalışan Erkeklerde İş Stresi, Yeme Tutumu, Anksiyete Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı.İstanbul.

Tai, S.Y., Lin, P.C., Chen, Y.M., Hung, H.C., Pan, C.H., Pan, S.M., ... Wu, M.T.(2014). Effects of Marital Status and Shift Work on Family Function among Registered Nurses. Original Article Industrial Health 52, 296–303.

Türk Tabipleri Birliği.(2016). İcapçılık Yükümlülüğü. Türk Tabipleri Birliği. Birinci Baskı, Ankara. ISBN 978-605-9665-02-5

Türk Hemşireler Derneği. (2008). 7 Gün-24 Saat/ Hasta Başında. Türkiye’de Hemşirelerin Çalışma Koşulları. Ankara 2008.

The Anxiety and Depression Association of America. Depression.

Thorpy, M.J.(2012). Classification of Sleep Disorders.Neurotherapeutics 9:687–701 DOI 10.1007/s13311-012-0145-6

Thun, E., Bjorvatn, B., Torsheim, T., Moen, B.E., Nils, M., Nils S.P.(2014). Night Work And Symptoms Of Anxiety And Depression Among Nurses: A Longitudinal Study. Work & Stress, 28:4, 376-386,

Topaloğlu, M.M.(2014). Gece Vardiyasında Çalışan Hemşirelerde Dikkat Düzeyi Ve İlişkili Faktörler. T.C. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Halk Sağlığı Hemşireliği Programı. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul

Touitou, Y., Reinberg, A., Touitou, D.(2017). Association Between Light At Night, Melatonin Secretion, Sleep Deprivation, And The Internal Clock: Health

Impacts And Mechanisms Of Circadian Disruption. Life Sciences 173, 94–106

TÜİK.(2018).TÜİK, İşgücü İstatistikleri. İstihdam Edilenlerin Yıllar Ve Cinsiyete Göre Normal Çalışma Saati Dışında Çalışmaları. Ankara.

Uğurlu, T.K.(2014). Kadın Tekstil İşçilerinde Vardiyalı Çalışmanın Uyku Ve Ruhsal Durum Üzerine Etkileri. Uzmanlık Tezi. Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı. Denizli.

Uludağ, D.(2017). Biyolojik Ritim:Vücudumuzun Orkestra Şefi.

Uzunbacak, H.H.(2017).Polislerin Çalışma Saatlerinin Aile Yaşam Kalitesine Etkisi Üzerine Nitel Bir Araştırma. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi - Yıl 10, Sayı 2, 1236-1256.

Vallieres, A., Azaiez, A., Moreau, V., LeBlanc, M., Morin, C.M.(2014).Insomnia İn Shift Work.Sleep Medicine; 15: 1440-8. doi: 10.1016 / j.sepip.2014.06.021.

Vatansever, Ç.(2014).Risk Değerlendirme’de Yeni Bir Boyut:Psikososyal Tehlike Ve Riskler.Çalışma Ve Toplum.1;117-138

Vogel, M., Braungardt, T., Meyer, W., Schneider, W.(2012). The Effects Of Shift Work On Physical And Mental Health. Biological Psychiatry - Review Article.J Neural Transm 119:1121–1132-Doi 10.1007/S00702-012-0800-4

World Health Organization. (2014). Basic Documents, Forty-Eighth edition.

Wright, K.P., Bogan R.K., Wyatt, J.K.(2013). Shift Work And The Assessment And Management Of Shift Work Disorder (SWD).Sleep Medicine Reviews 17,41-54.

Yıldız, A.N., Gedikli, F.G., Küçükbiçer, B.(2012).Vardiyalı Çalışmalarda İş Sağlığı Ve Güvenliği Konuları. Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu.Isbn: 978-605-86486-1-6

Yılmaz, Ö., Boz, H., Arslan, A.(2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin(Dass 21) Türkçe Kısa Formunun Geçerlilik-Güvenilirlik Çalışması. Finans Ekonomi Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt : 2 Sayı :2.ISSN : 2602-2486

Yüksel, S.(2006).Vardiyalı Çalışma Sistemi Ve Türk İş Mevzuatındaki Yeri. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı. Mersin. Mersin.

8.EKLER

EK 1.Tanıtıcı Bilgi Formu

VARDİYALI VE VARDİYASIZ ÇALIŞAN İŞÇİLERİN DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DURUMLARI İLE ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN KARŞILAŞTIRILMASI

Sayın katılımcı,

Sizi Hüseyin Boğurcu tarafından yürütülen araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsiz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçimde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Hüseyin BOĞURCU

Tanıtıcı Bilgi Formu

1. Yaşınız.....

2.Cinsiyetiniz

1)Erkek 2) Kadın

3. Medeni durumunuz

1) Bekâr 2) Evli 3) Dul 4) Boşanmış 5) Ayrı yaşıyor

4.Eğitim durumunuz (en son bitirdiğiniz okul)

1) Okuryazar değil 2) Okuryazar 3) İlkokul
4) Ortaokul 5) Lise 6)Yüksekokul /Üniversite

5.Gelir durumunuz

1)Gelir giderden fazla 2) Gelir gidere eşit 3) Gelir giderden az

6.Toplam kaç yıldır çalışıyorsunuz?.....

7.Bu işyerinde ne kadar süredir çalışıyorsunuz?.....

8. Çalışma şekliniz nedir?

- 1) Vardiyalı (cevabınız evet ise 9. soruya geçiniz)
- 2) Vardiyasız (cevabınız evet ise 10. soruya geçiniz)

9. Vardiya sisteminizi belirttiniz?.....

10. İşinizden memnun musunuz ?

- 1) Evet
- 2) Hayır

11.İşinizde devamsızlık yapar mısınız ?

- 1) Evet (evetse ayda kaç gün ?.....)
- 2) Hayır

12. Tanı almış bir rahatsızlığınız var mı ?

- 1) Yok
- 2) Öyküde var (varsa nedir)
- 3) Halen var (varsa nedir)

13.Düzenli olarak herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz?

- 1) Evet (evetse nedir)
- 2) Hayır

14. Yeterli ve dengeli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?

- 1) Evet
- 2) Hayır

15.Genellikle saat kaçta yatarsınız?.....

16.Genellikle sabah kaçta kalkarsınız?.....

17.Genellikle kaç dakikada uykuya dalarsınız?.....

18.Genellikle saat kaçta uyursunuz (Uyanırken yatakta geçirdiğiniz süre dışında).....

19.Son 1 yıl içinde iş kazası geçirdiniz mi?

- 1) Evet (Evetse kaç defa.....)
- 2) Hayır

20.Çalıştığınız kurumda size verilen iş sağlığı hizmetinden memnun musunuz?

- 1) Evet
- 2) Hayır

EK 2. Depresyon-Anksiyete-Stres Skalası

NO	SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiçbir zaman	Bazenve arasıra	Oldukça sık	Her zaman
1 S	Oldukça önemsiz şeyler için üzüldüğümü farkettim	0	1	2	3
2 A	Ağızımda kuruluk olduğumu farkettim	0	1	2	3
3 D	Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı farkettim	0	1	2	3
4 A	Soluk almada zorluk çektim (<i>örneğin fizik egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi</i>)	0	1	2	3
5 D	Hiçbir şey yapamaz oldum	0	1	2	3
6 S	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim	0	1	2	3
7 A	Bir sarsaklık duygusu vardı (<i>sanki bacaklarım beni taşıyamayacakmış gibi</i>)	0	1	2	3
8 S	Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi	0	1	2	3
9 A	Kendimi, beni çok tedirgin ettiği için sona erdiğinde çok rahatladığım durumların içinde buldum	0	1	2	3
10 D	Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım	0	1	2	3
11 S	Keyfimin pek kolay kaçırılabilirdi hissine kapıldım	0	1	2	3
12 S	Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim	0	1	2	3
13 D	Kendimi üzgün ve depressif hissettim	0	1	2	3
14 S	Herhangi bir şekilde <i>geciktirildiğinde</i> (<i>asansörde, trafik ışıklarında, bekletildiğinde</i>) sabırsızlandığımı hissettim	0	1	2	3
15 A	Baygınlık hissine kapıldım	0	1	2	3
16 D	Neredeyse herşeye karşı olan ilgimi kaybettiğimi hissettim	0	1	2	3
17 D	Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
18 S	Alıngan olduğumu hissettim	0	1	2	3
19 A	Fizik egzersiz veya aşırı sıcak hava olmasa bile belirgin biçimde terlediğimi gözledim (<i>örneğin ellerim terliyordu</i>)	0	1	2	3
20 A	Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim	0	1	2	3
21 D	Hayatın değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
22 S	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim	0	1	2	3
23 A	Yutma güçlüğü çektim	0	1	2	3
24 D	Yaptığım işlerden zevk almadığımı farkettim	0	1	2	3
25 A	Fizik egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (<i>kalp atışlarının hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim</i>)	0	1	2	3
26 D	Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim	0	1	2	3
27 S	Kolay sinirlendirilebildiğimi farkettim	0	1	2	3
28 A	Panik haline yakın olduğumu hissettim	0	1	2	3
29 S	Bir şey canımı sıktığında kolay sakinleşemediğimi farkettim	0	1	2	3
30 A	Önemsiz fakat alışkın olmadığım bir işin altından kalkamayacağım korkusuna kapıldım	0	1	2	3
31 D	Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu	0	1	2	3
32 S	Birşey yaparken ikide bir rahatsız edilmeyi hoş göremediğimi farkettim.	0	1	2	3
33 S	Sinirlerimin gergin olduğunu hissettim	0	1	2	3
34 D	Oldukça değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
35 S	Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum	0	1	2	3
36 A	Dehşete düştüğümü hissettim	0	1	2	3
37 D	Gelecekte ümit veren birşey göremedim	0	1	2	3
38 D	Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım	0	1	2	3
39 S	Kışkırtılmakta olduğumu hissettim	0	1	2	3
40 A	Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.	0	1	2	3
41 A	Vücutumda (<i>örneğin ellerimde</i>) titremeler oldu.	0	1	2	3
42 D	Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım	0	1	2	3

EK 3.Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi tarafından yürütülen “.....”başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiz. **Çalışmayı** **yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- Araştırmanın Amacı:.....
- Araştırmanın İçeriği:.....
- Araştırmanın Nedeni: ☐ Özgün araştırma ☐ Tez çalışması
- Araştırmanın Öngörülen Süresi (*Araştırma takviminde öngörülen süredir*):.....
- Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı:.....
- Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler):.....

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....
İmzası:.....

(Varsa) Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin:

Veli veya Vasisinin (kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....
İmzası:.....

Not: Bu form, iki nüsha halinde düzenlenir. Bu nüshalardan biri imza karşılığında gönüllü kişiye verilir, diğeri araştırmacı tarafından saklanır.

Yürütücünün;
Adı Soyadı ve İmzası

(Varsa) Danışmanın;
Adı Soyadı ve İmzası

(Varsa) Diğer araştırmacıların;
Adı Soyadı ve İmzası

* Bilgilendirilmiş onam formu, bütün araştırmacılar tarafından imzalanmalıdır

EK 4.Ölçek İzni

23.05.2019

Gmail - Ölçek İzni



Hüseyin Boğurcu <hsynbgrc@gmail.com>

ÖLÇEK İZNI

2 iletili

Hüseyin Boğurcu <hsynbgrc@gmail.com>
Alıcı: yaseminalkan@meh.gov.tr

26 Ocak 2018 12:51

Yasemin hanım merhaba.

Bayram hocam iyi günler.

Ben Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü öğrencisiyim. Halk Sağlığı Hemşireliği alanında yüksek lisans yapıyorum 2017-2018 güz dönemi itibarı ile tez aşamasına geçmiş bulunmaktayım.

"VARDİYALI VE VARDİYASIZ ÇALIŞAN İŞÇİLERİN DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DURUMLARI İLE ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN KARŞILAŞTIRILMASI" adlı tez çalışmamda kullanmak üzere geçerliği ve güvenirliği konu ettiğiniz "Lovibond ve Lovibond (1995a) Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği"(DASÖ)'nin kullanım iznini almak istiyorum. Vereceğiniz destek için şimdiden teşekkür ediyorum.

Hüseyin Boğurcu

05453171323

hsynbgrc@gmail.com

Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Yukarıda koyu ve italik olarak yazdığım metni ve içeriğini Sayın Doç.Dr. Bayram ÇETİN hocamıza iletebilir misiniz ? Teşekkür ederim.

İyi çalışmalar.

Yasemin ALKAN <yaseminalkan@meh.gov.tr>
Alıcı: Hüseyin Boğurcu <hsynbgrc@gmail.com>

13 Şubat 2018 17:09

Merhaba Hüseyin Bey,

Talep ettiğiniz "Lovibond ve Lovibond (1995a) Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği"(DASÖ)'nin kullanım iznini Genel Müdürüm Sayın Doç. Dr. Bayram ÇETİN "Akademik kurallar çerçevesinde kullanılmasıyla herhangi bir sakınca bulmamaktadır."

İyi çalışmalar.

[Ayrılan metin gizlendi]

23.05.2019

Gmail - Ölçek İzni



Hüseyin Boğurcu <hsynbgrc@gmail.com>

Ölçek İzni

2 iletili

Hüseyin Boğurcu <hsynbgrc@gmail.com>
Alıcı: aakin@sakarya.edu.tr, boetin@sakarya.edu.tr
Cc: melek ardahan <melekardahan@hotmail.com>

6 Kasım 2017 16:14

İyi günler Ahmet ve Bayram hocam.

Ben Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü öğrencisiyim. Halk Sağlığı Hemşireliği alanında yüksek lisans yapıyorum 2017-2018 güz dönemi itibarı ile tez aşamasına geçmiş bulunmaktayım.

"VARDİYALI VE VARDİYASIZ ÇALIŞAN İŞÇİLERİN DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DURUMLARI İLE ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN KARŞILAŞTIRILMASI" adlı tez çalışmamda kullanmak üzere geçerliği ve güvenirliği konu ettiğiniz "Lovibond ve Lovibond (1995a) Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği"(DASÖ)'nin kullanım iznini almak istiyorum. Vereceğiniz destek için şimdiden teşekkür ediyorum.

İyi çalışmalar.

Ahmet Akın <aakin@sakarya.edu.tr>
Alıcı: Hüseyin Boğurcu <hsynbgrc@gmail.com>

6 Kasım 2017 17:56

Prof. Dr. Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

6 Kas 2017 16:14 tarihinde "Hüseyin Boğurcu" <hsynbgrc@gmail.com> yazdı:

[Ayrılan metin gizlendi]

6.Turkish DASS (DEPRESYON ANKSİYETE STRES ÖLÇEĞİ) Akın.doc
66K

EK 5. Kurum İzni

Tarih: 26.11.2018

İLGİLİ MAKAMA,

Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı öğrencilerinizden, 93160000092 öğrenci numaralı Hüseyin Boğurcu'nun firmamızda çalışan mavi yaka çalışanlarımızdan "**Vardiyalı Ve Vardiyasız Çalışan İşçilerin Depresyon, Anksiyete Ve Stres Durumları İle Etkileyen Faktörlerin Karşılaştırılması**" adlı yüksek lisans tezi için veri toplamasında sakınca yoktur. Yapılacak olan çalışmada herhangi bir şekilde firmamızın adı geçmemek şartıyla tarafımızdan kurum izni verilmiştir.

Bilgilerinize sunarım.

Kurum Yetkilisi

Unvanı Ad-Soyadı

İmza

Zeki Fedai
Zeki Fedai

Tarih: 11.12.2018

İLGİLİ MAKAMA,

Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı öğrencilerinizden, 93160000092 öğrenci numaralı Hüseyin Boğurcu'nun firmamızda çalışan mavi yaka çalışanlarımızdan "**Vardiyalı Ve Vardiyasız Çalışan İşçilerin Depresyon, Anksiyete Ve Stres Durumları İle Etkileyen Faktörlerin Karşılaştırılması**"adlı yüksek lisans tezi için veri toplamasında sakınca yoktur. Yapılacak olan çalışmada herhangi bir şekilde firmamızın adı geçmemek şartıyla tarafımızdan kurum izni verilmiştir.

Bilgilerinize sunarım.

Kurum Yetkilisi

Unvanı Ad-Soyadı

İmza

Dr. Ö. Z. Demir


Tarih: 05.12.2018

İLGİLİ MAKAMA,

Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı öğrencilerinizden, 93160000092 öğrenci numaralı Hüseyin Boğurcu'nun firmamızda çalışan mavi yaka çalışanlarımızdan "**Vardiyalı Ve Vardiyasız Çalışan İşçilerin Depresyon, Anksiyete Ve Stres Durumları İle Etkileyen Faktörlerin Karşılaştırılması**"adlı yüksek lisans tezi için veri toplamasında sakınca yoktur. Yapılacak olan çalışmada herhangi bir şekilde firmamızın adı geçmemek şartıyla tarafımızdan kurum izni verilmiştir.

Bilgilerinize sunarım.

Kurum Yetkilisi

Unvanı Ad-Soyadı

İmza

Mehmet Ali İşler

EK 6.Etik Kurul İzni



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
TIBBİ ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 2.Kat. Erzene Ankara Cad. 35100 Bornova / İZMİR
Tel : 0 232 390 2134 e-mail: tibbietik@yahoo.com.
ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAY BELGESİ

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Vardiyalı ve Vardiyasız Çalışan İşçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Durumları İle Etkileyen Faktörlerin Karşılaştırılması					
	ARAŞTIRMA PROTOKOL KODU						
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Doç. Dr. Melek ARDAHAN					
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UZMANLIK ALANI	Halk Sağlığı Hemşireliği					
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı					
	DESTEKLEYİCİ						
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI (TÜBİTAK vb. kaynaklardan destek alanlar için)						
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ						
DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi					
	ARAŞTIRMA BAŞVURU FORMU						
	BİLGİLENDİRME FORMU						
	VERİ İZLEME FORMU/ ANKET	☐					
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	☒					
	DİĞER	☐					
KARAR BİLGİLERİ	Karar Nu: 19-3T/16	Tarih: 06.03.2019					
	Yukarıda başvuru bilgileri verilen araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak Kurulumuzca incelenmiş, araştırma giderlerinin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödetilmediği koşullarda araştırmaya başlanmasının etik açıdan uygun bulunduğuna toplantıya katılan etik kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu ile karar verilmiştir.						
EGE ÜNİVERSİTESİ TIBBİ ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU							
ÇALIŞMA ESASI		Ege Üniversitesi Tıbbi Araştırmalar Etik Kurul Yönergesi, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu					
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:		Prof. Dr. Aliye MANDIRACIOĞLU					
Unvanı / Adı / Soyadı EK Üyeliği	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki (*)	Katılım (**)	İmza	
Prof. Dr. Aliye MANDIRACIOĞLU Başkan	Halk Sağlığı AD	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD	K	☐ E ☒ H	☒ E ☒ H		
Prof. Dr. Şafak DAĞHAN Başkan Yardımcısı	Halk Sağlığı Hemşireliği AD.	Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği AD	K	☐ E ☒ H	☒ E ☒ H		
Prof. Dr. Sadık AKŞİT Üye	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları AD	E	☐ E ☒ H	☒ E ☒ H		

EGE ÜNİVERSİTESİ TIBBİ ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KURULU REKTERİ

Etik Kurul Başkanının Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Aliye MANDIRACIOĞLU	İmza	Araştırma Başvurusu Onay Belgesi	Sayfa
			1/2



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ TIBBİ ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 2.Kat. Erzene Ankara Cad. 35100 Bornova / İZMİR
Tel: 0 232 390 2134 e-mail: tibbietik@yahoo.com.
ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAY BELGESİ

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Vardiyalı ve Vardiyasız Çalışan İşçilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Durumları İle Etkileyen Faktörlerin Karşılaştırılması
ARAŞTIRMA PROTOKOL KODU	-

KARAR BİLGİLERİ		Karar Nu: 19-3T/16					
Unvanı / Adı / Soyadı EK Üyeliği	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki (*)	Katılım (**)	İmza	
Prof. Dr. Ayhan DÖNMEZ Üye	İç Hastalıkları	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı	E	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H		
Prof. Dr. Murat ULUKUŞ Üye	Kadın Hastalıkları ve Doğum	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı	E	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H		
Prof. Dr. Ceyda KABAROĞLU Üye	Klinik Biyokimya BD.	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Biyokimya AD. Klinik Biyokimya BD.	K	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H		
Prof. Dr. Özen Önen SERTÖZ Raportör Üye	Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı	K	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H		
Prof. Dr. Günay YETİK ANACAK Üye	Farmakoloji	Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakoloji AD	K	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H		
Prof. Dr. H. Oya TÜRKÖĞLU ÇAKAL Üye	Periodontoloji	Ege Üniversitesi Diş Hek. Fakültesi Periodontoloji AD	K	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H		
Doç. Dr. Recı MESERİ Üye	Beslenme ve Diyetetik AD	Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik AD	K	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H		
Doç. Dr. Tahir ATİK Üye	Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları AD Çocuk Genetik BD.	E	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H		

* Araştırma ile İlişki
** Toplantıda Bulunma

ASLI GİBİDİR
EÜ TİP FAKÜLTESİ
TIBBİ ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Etik Kurul Başkanının Unvanı/Adı/Soyadı: Prof. Dr. Aliye MANİTRACIOĞLU		Araştırma Başvurusu Onay Belgesi	Belge Kodu	Rev. Tarihi / No.su:	Sayfa
			22	28.09.2011/05	2/2

9.TEŞEKKÜR

Her şeyden önce duru ve olgun kişiliğiyle desteğini tüm yüksek lisans dönemim boyunca hissettiğim, tezimin her aşamasında engin bilgi, tecrübe ve mücadeleci ruhuyla yanımda olan aynı zamanda danışman ve akademisyen kimliğini layıkıyla yerine getiren saygı değer tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Melek ARDAHAN' a,

Tez değerlendirme jürisinde değerli görüş ve katkıları ile yol gösteren değerli hocalarım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Güleğül MERMER'e ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Julide Gülizar YILDIRIM DUMAN'a,

Tezimin yürütülmesi ve sonlanmasında doğrudan ve dolaylı olarak desteklerini sunan Acil Tıp Uzmanı Sayın Dr.Mustafa İPEK'e, Bir holding firmasında Endüstri Grubu Müdürü olan Yüksek Mühendis Sayın Mahmut ÖZTÜRK'e, Özel bir inşaat firmasında Yönetim kurulu başkanı olan Sayın M.Ali İpek'e , Özel bir Matbaa firmasının Yönetim kurulu başkanı olan Sayın Zeki FEDAI'ye,Bir Holding firmasında İş Güvenliği Uzmanı olan Sayın Erdem ŞENER'e ,

Araştırmamızın gerçekleşebilmesinde zaman ayırarak görüşlerini belirten vardiyalı ve vardiyasız çalışan tüm işçilere,

Manevi desteğini esirgemeyen tüm dost ve arkadaşlarıma,

Yüksek lisans sürecimde manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen tüm hayatımın gizli ve fedakar kahramanları olan canım annem sevgili Fatma BOĞURCU ve saygı değer babam Mahmut BOĞURCU' ya ve kardeşlerime,

İyiliği,sevecenliği ve fedakâr duruşuyla yüksek lisans ve tez sürecimde her zaman yanımda olan, yıldığımda moral veren, tükendiğimde elimden tutan canım arkadaşım sevgili Cansu DEMİRDAĞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum...

Hüseyin BOĞURCU
İzmir 01.08.2019

10.ÖZGEÇMİŞ

Hüseyin Boğurcu, 28 Ağustos 1990 yılında Mardinin Kızıltepe ilçesinde doğdu.İlk öğretimini 1998-2005 yılları arasında Mardin/Kızıltepe Fırat İ.Ö.O’da,Ortaöğretimini 2005-2009 yılları arasında Kızıltepe Lisesinde, Lisans eğitimini bir yıl yabancı dil hazırlık eğitimi ile berebar 2011-2016 yılları arasında Ege Üniversitesi Yabancı Diller Okulu ve Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesinde tamamladı. Dokuz Eylül Üniversitesi MYO’da Bilgisayar Programcılığı bölümünde birinci sınıfta aktif eğitimine devam etmektedir.

Lezita,Tetra-Pak, Kanat Boya, BTM, Agrobrest, Sekidağ Madencilik firmalarında bir yıl çalışıp daha sonra Norm Holding’e geçti.

İlk yardım eğitmeni ve aynı zamanda meslek öğretmenidir. Aktif DSP sertifikasına sahip olup, Norm Holding’de iş sağlığı hemşireliğine devam etmektedir.

E-mail: hsynbgrc@gmail.com