

AĞIR SANAYİ KURULUŞUNDA ÇALIŞAN ERKEKLERDE
İŞ STRESİ, YEME TUTUMU, ANKSİYETE VE DEPRESYON DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

GİZEM ŞAHİN

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

2017

AĞIR SANAYİ KURULUŞUNDA ÇALIŞAN ERKEKLERDE
İŞ STRESİ, YEME TUTUMU, ANKSİYETE VE DEPRESYON DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

GİZEM ŞAHİN

Maltepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 2014
Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, 2017

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi ile sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

2017

İŞIK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KİMLİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

AĞIR SANAYİ KURULUŞUNDA ÇALIŞAN ERKEKLERDE İŞ STRESİ, YEME
TUTUMU, ANKSİYETE VE DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

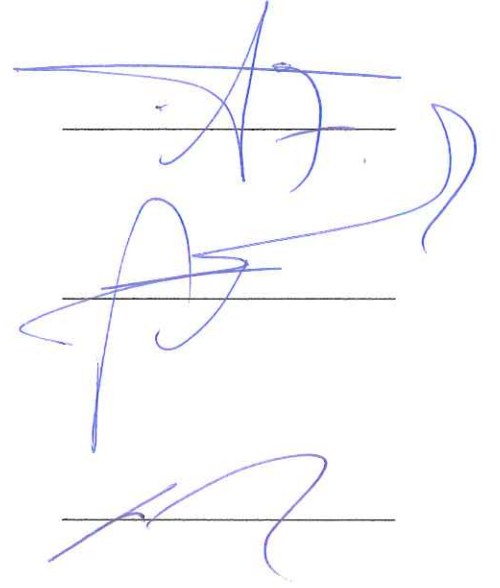
GİZEM ŞAHİN

ONAYLAYANLAR:

Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel Işık Üniversitesi
(Tez Danışmanı)

Yrd. Doç. Dr. Rukiye Hayran Işık Üniversitesi

Prof. Dr. Duran Çakmak Arel Üniversitesi



ONAY TARİHİ: 17.01.2017

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN JOB STRESS, EATING ATTITUDE, ANXIETY AND DEPRESSION LEVELS IN MALE HEAVY INDUSTRIAL WORKERS

Abstract

The Statement of the Problem: The main aim of this study was to measure and to investigate the relationships between the job stress, eating attitude, body mass index, anxiety and depression levels in a group of males working in a heavy industrial, iron and steel factory.

Method: The research was conducted with 285 male, blue- and white-collar workers in an iron and steel factory in Iskenderun. All participants were applied the Job Stress Questionnaire (JSQ), the Eating Attitude Test (EAT), the Beck Anxiety Scale (BAS) and the CES Depression Scale (CES-D). Data analyses were performed by using the Pearson correlation analysis, independent t test and variance analysis (one-way ANOVA), and $p < 0,05$ was considered as statistical significance.

Results: The mean age of the sample was $36,75 \pm 6,52$. Of all the participants, 180 (63,4%) were blue- and 104 (36,6%) were white-collar employees. The job stress score of the sample was $28,21 \pm 5,43$, in the range where the physical and psychological stress symptoms might be prominent. Positive and significant correlations existed between the job stress levels and the deterioration in eating attitudes as well as anxiety and depression levels. A significantly positive correlation was observed between the depression levels measured by CES-D and both the EAT and the BAS scores. The blue-collar workers had significantly higher body mass index and EAT scores compared to white-collar employees. No significant difference was observed between the white- and blue-collar workers in terms of job stress or anxiety levels, whereas depression levels were significantly higher in blue-collar employees. Likewise, only the depression levels were significantly higher among those employees who work on shifts.

Conclusion: Considering the relatively small number of studies on eating attitudes among males, despite its limitations of a cross-sectional design and a limited number of

male workers from a single center alone, this study may contribute much and guide future research with larger samples from different working settings.

Key words: Male worker, job stress, eating attitude, anxiety, depression.

AĞIR SANAYİ KURULUŞUNDA ÇALIŞAN ERKEKLERDE İŞ STRESİ, YEME TUTUMU, ANKSİYETE VE DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Özet

Problemin Tanımı: Bu çalışmanın başlıca amacı bir ağır sanayi kuruluşu olan demir çelik fabrikasında çalışan erkeklerde iş stresi, yeme tutumu, beden kitle indeksleri ile anksiyete ve depresyon düzeylerini ölçmek ve aralarındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem: Araştırma, İskenderun'da bir demir çelik fabrikasında mavi ve beyaz yaka statüde çalışan 285 erkek ile yürütülmüştür. Katılımcılara İş Stresi Ölçeği (İSÖ), Yeme Tutum Testi (YTT), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), CES Depresyon Ölçeği (CES-D) uygulanmıştır. İstatistik aşamasında, tanımlayıcı istatistikler dışında Pearson korelasyon analizi, bağımsız t testi ve varyans analizi (one-way ANOVA) uygulanmış ve $p<0,05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular: Örneklem yaş ortalaması $36,75\pm 6,52$ 'dir. Çalışanların 180'i (%63,4) mavi yakalı, 104'ü (%36,6) beyaz yakalı olarak tanımlanan gruptadır. Örneklem iş stresi puanları $28,21\pm 5,43$ olup bireylerde fiziksel ve ruhsal stres belirtilerinin görülebildiği puan aralığındadır. İş stresi düzeyleri ile yeme tutumundaki bozulma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Benzer şekilde iş stresi ile hem anksiyete hem de depresyon düzeyleri arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Örneklem CES-D ile ölçülen depresyon düzeyleri ile hem YTT puanları hem de BAÖ puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir. Örneklemimizdeki mavi yakalı çalışanlarda, beyaz yakalı çalışanlara oranla beden kitle indeksleri ve YTT puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. İş stresi ya da anksiyete düzeyleri açısından beyaz yaka ile mavi yaka çalışanlar arasında anlamlı düzeyde farka rastlanmamış olup mavi yaka çalışanlarda depresyon düzeyleri anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Vardiyalı çalışanların depresyon düzeyleri, vardiyasız çalışanlara oranla anlamlı düzeyde yüksektir; bunun dışında iş stresi, yeme tutumları, beden kitle indeksleri, ya da anksiyete düzeyleri açısından anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Sonuç: Çalışmamızın başlıca sınırlılığı kesitsel bir araştırma olması ve tek merkezden sınırlı sayıda bir örnekleme, yalnızca erkek katılımcılarla yürütülmesidir. Bununla

beraber, erkeklerdeki yeme davranışını inceleyen çalışmaların görece azlığı dikkate alındığında literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmekte ve farklı çalışma ortamlarını da içeren daha büyük örneklerde yapılacak çalışmalara yol göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Erkek çalışan, iş stresi, yeme tutumu, anksiyete, depresyon

Teşekkür

Tez sürecimde bana yardımlarını sunan danışman hocam Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel'e,

Bütün eğitim hayatım boyunca, benim bu noktaya gelmemdeki en büyük destekçim canım annem Özlem Şahin'e,

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tez'imde uygulama kısmında, elinde olan imkanları hiçbir zaman esirgmeden, cömertçe yardım eden ve hayatım boyunca bana yol göstermeye çalışan değerli eniştem Emekli Albay Kemal Ok'a,

Ayrıca bu süreçte bana motivasyon veren, destekçi olan arkadaşlarıma ve diğer aile üyelerine,

Uygulamayı yaptığım fabrikadaki Sağlık Merkezinde çalışanlara ve uygulamayı gerçekleştirdiğim beyaz yaka ve mavi yaka çalışanların hepsine,

Teşekkür ederim.

İçindekiler

Abstract

Özet

Teşekkür

Tablolar Listesi

Kısaltmalar Listesi

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1. İş Stresi.....	1
1.1.1. İş Stresinin Kaynakları.....	2
1.2. Yeme Bozuklukları.....	3
1.2.1. Yeme Bozukluklarında Epidemiyoloji.....	3
1.2.2. Yeme Bozukluğu Oluşum Nedenleri.....	4
1.2.3. Yeme Bozukluğuna Eşlik Eden Tanılar.....	4
1.2.4. Yeme Bozukluğunun Bilişsel Kurama Göre Açıklaması.....	5
1.2.5. Yeme Bozukluğunun Psikanalitik Yaklaşımına Göre Açıklaması.....	5
1.2.6. Yeme Bozukluğunda Sosyokültürel Etkenler.....	5
1.3. Stres ve Yeme Tutumu İlişkisi.....	6
1.4. Araştırmanın Amacı.....	6

BÖLÜM 2

YÖNTEM

2.1. Verilerin Toplanması.....	7
2.2.Araştırmada Kullanılan Gereçler.....	7
2.2.1. Bilgi Formu.....	7
2.2.2. İş Stresi Ölçeği.....	7
2.2.3. Yeme Tutum Testi.....	8
2.2.4. Beck Anksiyete Ölçeği.....	8
2.2.6. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	9
BÖLÜM 3	
BULGULAR.....	10
BÖLÜM 4	
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	17
KAYNAKLAR	
EKLER	
EK A: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu	
EK B: Bilgi Formu	
EK C: İş Stresi Ölçeği	
EK D: Yeme Tutum Testi	
EK E: BECK Anksiyete Ölçeği	
EK F: CES Depresyon Ölçeği	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1.: Örneklemin Sosyodemografik Özellikleri.....	10
Tablo 3.2.: Örneklemin İşe Dair Özellikleri.....	11
Tablo 3.3.: Örneklemin Diğer Özellikleri.....	11
Tablo 3.4.: Örneklemin Ölçek Puanları.....	12
Tablo 3.5.: Örneklemin Ölçek Verilerinin Değerlendirilmesi.....	12
Tablo 3.6.: Örneklemin Ölçek Puanları Arasındaki İlişki.....	13
Tablo 3.7.: Örneklemin İş Statülerine Göre Ölçek Puan Dağılımları.....	14
Tablo 3.8.: Örneklemin İş Statülerine Göre Değerlendirilmesi.....	15
Tablo 3.9.: Vardiyalı Çalışma İle Ölçek Puanları Arasındaki İlişki Analizi.....	16

KISALTMALAR LİSTESİ

AN: Anoreksiya Nervoza

BN: Bulumiya Nervoza

YB: Yeme Bozukluğu

YTT: Yeme Tutum Testi

İSÖ: İş Stresi Ölçeği

CES-D: CES (Center for Epidemiologic Studies) Depresyon

BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1. İş Stresi

Stres, kelime kökeni olarak Latince'den gelmektedir ve "estricia" olarak bilinmektedir. Bütün dönemlerde stres insanın karşısına çıkmış bulunmaktadır ve daha da çıkacaktır. Stres 17. yüzyılda musibet, keder olarak değerlendirilirken 18. ve 19. yüzyıllarda objelere ve insanlara uygulanan baskı, zorlama anlamında kullanılmıştır (Turunç ve Çelik, 2010). Yine o dönemlerde kişileri hem fizyolojik hem de psikolojik olarak etkileyen stresin belirgin olmayan tepkiler olarak ortaya çıktığını ve böylece insanların ya da objeleri bu belirsiz tepkilerin etkisinde bozulmasına neden olmaktadır (Erdoğan, Ünsar ve Süt, 2009). Stres, kişilerde belli bir öfke, sinirlilik hali yaratan, fiziksel ve psikolojik olarak etkileyen bir tepki olarak tanımlanmak (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005). Selye'ye göre stres tanımı insan bedeninin dış uyarana spesifik olmayan gösterdiği tepki olarak tanımlanmıştır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005).

Lazarus (1985) yaptığı stres tanımında, stresin insanların dayanma gücüyle ters orantılı olduğunu ifade etmektedir ve stresi "kişiden kaynaklanan ve bireysel dayanma gücünü aşan, bireye göre kendisini tehdit eden ilişkilerin toplamı" olarak ifade etmektedir. Böylece stresin dayanma gücünün kişiden kişiye değiştiğini söylemek mümkündür (Turunç ve Çelik, 2010).

Günümüzde artan iş rekabetinin ve yüksek eğitimli çalışan oranının artmasıyla örgütlerin de çalışanlarından beklentileri artmaktadır. Çalışanların kendilerini örgütün bir parçası olarak görmeleri ve buna yönelik çalışmalarını performansı arttırmaktadır. Aynı zamanda çalışanların bu performansı yakalayama endişesi ve beklentiyi karşılayamama kaygısı ile stresleri artmaktadır (Turunç ve Çelik, 2010). Bu artan stres de kişide üzüntüye, gerilmeye yol açmaktadır. Belirlenen görevleri gerçekleştiren kişilerin çalıştıkları ortamlarla karşı karşıya kaldıkları örgütsel stres

mevcuttur (Gümüştetin ve Öztemiz, 2005). Yaşanan örgütsel stres yani iş stresi kişide sağlık problemleri ortaya çıkarabilir (Gümüştetin ve Öztemiz, 2005). Yaşanan streslerin bazılarına değinmek gerekirse, işe ait olan stres kaynakları, örgütteki rol ilişkilerine ilişkin stres kaynakları, örgütteki ilişkilerin yarattığı stres kaynakları, kariyer gelişimine göre stres kaynakları, örgütsel yapı ve iklime ilişkin stres kaynakları, örgüt dışı stres kaynakları, bireye ait olan stres kaynakları olarak sıralanabilir (Gümüştetin ve Öztemiz, 2005).

Yaşanan stres ne ile ilgili olursa olsun (iş ile ilgili, iş dışı, bireysel) sonuçlar aynıdır, kişilerde psikolojik ve fiziksel sıkıntılar ortaya çıkmaya başlar ve sağlıklarını tehdit eder (Gümüştetin ve Öztemiz, 2005). İş stresinin aile ile etkisine bakarsak aile, kişinin iş yerinde yaşadığı strese sosyal destek konumunda görev alabilir fakat bir diğer yandan, kişi yaşadığı iş stresini ailesine de yansıtabilir (Efeoğlu ve Özgen, 2007).

İş stresi kişide hem fiziksel hem de ruhsal anlamda sorun çıkarmaktadır ve bu sorunlar sonucunda da çalışanın performansı düşmekte verimlilik azalmakta ve dikkat bozulabilmektedir.

Bunun sonucunda da iş kazaları riski artmaktadır (Atan ve Tekingündüz, 2014). Jac J.L. ve arkadaşları (2001) meta analizinde stres yönetiminin önemine vurguda bulunmuşlardır (Jac, Roland ve Frank 2001).

1.1.1 İş Stresinin Kaynakları

İş yaşamında karşılaşılan stresin belirli nedenleri saptanmıştır. Bu nedenleri üçe ayırmak mümkündür. Bunlar:

- Çalışma ortamının yeterli düzeyde havalandırılmaması, gerekli aydınlanmanın sağlanmaması, gürültü gibi fiziksel koşullardan kaynaklanan nedenler,
- Bir insanın kaldırabileceği yükten daha fazla iş yükü yüklenmesi, rol çatışması, rol belirsizliği gibi örgütlerden kaynaklanan stres faktörleri,
- Kişilik tipleri de yaşanan iş stresinin boyutunu etkilemektedir (Yüksel, 2003).

Kişinin yaşadığı iş stresi yukarıda da bahsedildiği gibi hem dış sebeplerden hem de kişinin kendisinden kaynaklanan sebeplerden kaynaklanmaktadır. Bunun sonuçları

olarak iş yerine uyum, işe karşı isteksizlik ve doyumda problemler ortaya çıkmaktadır (Gümüştekin ve Gültekin, 2009).

Bunun araştırmasını Selye (1974) tarafından yapılmıştır. Eğer yaşanan stres organizmaya zarar veriyorsa belli olumsuz sonuçlar doğuruyorsa bu “olumsuz streştir”. Ancak tam tersi kişinin verimliliğini artırıyor konsantrasyonunu güçlendiriyorsa bu da “olumlu streştir” (Aktaş, 2001).

Erdoğan ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmada mavi yaka ve beyaz yaka arasındaki stres farkı incelenmiştir ve sonuç olarak stres düzeyleri arasında herhangi bir fark bulunmamıştır (Erdoğan ve ark., 2009). Yine aynı çalışma içerisinde cinsiyet farkının da yaşanan stres düzeyine etkisinde bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır (Erdoğan ve ark., 2009).

1.2. Yeme Bozuklukları

Yeme bozukluğu kişinin yeme davranışında gözle görülür bir bozulma olması ile belirli, fiziksel ve psikososyal alanlarda aksaklıkların eşlik ettiği, kişide davranış bozukluklarına da yol açan bir bozukluktur (Devran, 2014). Yeme tutumu kişilerin beden algılarıyla da yakından ilişkilidir. Yaşadıkları yeme bozukluğu sorunu beden algılarını etkilemektedir, normalden daha şişman ve vücutlarını biçimsiz bulmaktadırlar. Bu yüzden de yiyeceklerini kısıtlamaktadırlar ve daha fazla kilo almamak adına kendilerini kusturabilmektedirler ya da haddinden fazla spor yapabilmektedirler (Ulaş, Uncu ve Üner, 2013).

1.2.1. Yeme Bozukluklarında Epidemiyoloji

Yapılan araştırmalara göre son 20 yılda yeme bozukluğunun yaygınlığının önemli ölçüde arttığı görülmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin sınıflandırmasına göre başlıca yeme bozuklukları arasında Anoreksiya Nervoza, Bulumiya Nervoza ve Atipik yeme bozukluğu bulunmaktadır. Bunların sıklıklarına bakarsak eğer A.N. %0,5-1, B.N. %2 iken atipik yeme bozukluğu %10-14 oranlarındadır (Ulaş ve ark., 2013). Bir diğer yapılan çalışmaya göre yaş dağılımına göre %90 dan fazlasını 25 yaş altı kişilerde görüldüğü belirtilmiştir (Deering 2001; Oğur, Aksoy ve Selen, 2016). Kadın erkek dağılımına göre erkeklere oranla kadınlarda daha fazla görülmektedir. Bu farkın 5-20 kat olduğu belirtilmiştir (Oğur ve ark., 2016). Ünalın ve arkadaşlarının (2009) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada kız

öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla yeme bozukluğu belirtisi gösterdiği sonucu elde edilmiştir (Ünalın, Öztop, Elmalı, Öztürk, Konak, Pırlak, Güneş, 2009).

Diğer bir araştırmaya göre kadınlarda %6 ila %10 arasında görülürken erkeklerde %1 oranında görülmektedir (Perçinel, Yazıcı, Bilaç, Köse ve Özbaran, 2015).

1.2.2. Yeme Bozukluğu Oluşum Nedenleri

Oluşum nedeni olarak tek ve özgül bir neden gösterilememekle birlikte etkili faktörleri arasında sosyal, ailesel, gelişimsel, psikolojik, davranışsal ve biyolojik etmenler bulunmaktadır (Oral ve Şahin, 2008).

Çağımızın hastalığı olarak nitelendirebileceğimiz yeme bozukluğu, kişilerin zayıflık kavramının, çekicilik kavramın değişmesiyle ve dış görünümüne özen göstermenin verdiği kaygıyla giderek artmaktadır (Toker ve Hocaoglu, 2009).

Yeme tutumu bir ihtiyaçtan çok içinde bulunduğumuz kültürle ilgili olarak gelenekler çerçevesinde oluşmaya başlamaktadır. Bunun yanı sıra sağlıksız beslenme, ne yediğine dikkat etmeme ile başlayan, atıştırmalıklarla yemek yemeği atıştırmalıklarla yetinme ile süren yeni yeme alışkanlıkları ortaya çıkmaktadır (Oğur ve ark., 2016).

Yeme bozuklukları başlıca iki ana kategoriye ayırmak mümkündür. Bunlardan biri Anoreksiya Nervoza diğeri ise Bulumiya Nervozadır. Anoreksiya, kişinin çok az yemek yeme davranışı ya da yemeği yememe sonucu kilo kaybı görülen bir yeme bozukluğudur (APA, 2013). Bulumiya Nervozaya tanısı almış kişilerde tıkanırcasına yemek yeme davranışı, nöbet şeklinde, normalden çok daha fazla yemek yeme davranışları ve yediklerini denetleyememe söz konusudur (APA, 2013).

1.2.3. Yeme Bozukluğuna Eşlik Eden Tanılar

Yeme bozukluklarına en sık eşlik eden tanılar arasında obsesif-kompulsif bozukluk, depresyon ve kişilik bozuklukları sayılabilir (Batum, 2008; Usta, Sağlam, Şen ve Aygin, 2015; Erol, Toprak ve Yazıcı, 2002). Özellikle obsesif kompulsif bozukluk ile yeme bozukluğu arasında ciddi bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Anoreksiya Nervoza tanılı hastalarda tekrarlayıcı davranışlar ve mükemmeliyetçilik ön plandadır (Erol ve ark., 2002). Depresyonun yeme bozukluğuna eşlik etmede kararsız kalınsa da stresin bir sonucu olduğu konusunda araştırmacılar bu konuda hemfikirdir. Temel ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada stresin depresyon üzerindeki etkisini

araştırmışlardır ve sonuçlar depresyon üzerinde stresin etkili olduğunu ortaya koymuştur (Temel, Bahar ve Çuhadar, 2007).

Batum'un (2008) yaptığı bir gözden geçirme makalesinde yapılan araştırmaların birinde üç YB bulunan kişilerin en az birinde kişilik bozukluğu da eşlik etmektedir. Gene Batum'un çalışmasına göre YB mevcut olan hastaların %77'sinde kişilik bozukluğuna rastlanılmaktadır (Batum, 2008).

1.2.4. Yeme Bozukluğunun Bilişsel Kurama Göre Açıklaması

Şişman olmaktan aşırı kaygı duyma ve beden algısındaki bozulmalar ile kişinin kilo kaybının olması yeme bozukluğuna pekiştireç niteliğindedir. Böylece kişi ince kalmayı koruyabilme davranışı da yaşadığı endişenin düzeyini azaltmaktadır (Davison ve Neale, 2008). Kişinin mükemmeliyetçiliği ya da öz yetersizliği varsa bu durum daha çok kişinin kendi bedenine yönelmesine zemin hazırlayacaktır. Böylece de beden görünümüyle uğraşmaya ya da perhiz yapmayı pekiştireç olarak kullanmaya başlayabilir.

1.2.5. Yeme Bozukluğunun Psikanalitik Yaklaşımına Göre Açıklaması

Psikanalitik yaklaşımda temel nokta bozulmuş beslenme dürtüsü ve cinselliğin kontrolü olmuştur. Freud'un değerlendirmesine göre yeme bozukluğunda sorun aslında saplanma değil, kişinin pozitif ödipal isteklerine karşı kendisini geri çekerek savunma mekanizması olarak yorumlamaktadır. Kişinin yemek yeme alışkanlıklarının değişmesi aslında güvenli olan oral döneme çekilerek genital dönemdeki çatışmadan kaçınmak ve böylece kontrolü ele alarak gerileme amacı olarak ilişkilendirilmiştir (Öztürk, 2012).

1.2.6. Yeme Bozukluğunda Sosyokültürel Etkenler

Kişilerin yeme tutumlarını etkileyen faktörler arasında sosyokültürel etkenler yer almaktadır. Batı toplumlarında daha çok zayıf kalarak, çekici olmak ön planda bulunmaktadır (Maner, 2001). Bu da toplumdaki endüstriyel yapılanmanın insanlar üzerindeki etkisini yansıtmaktadır.

Çocukluktan itibaren dayatılmış normlarla kendilerini ince görmek isteyen insanlar yeme tutumlarında değişikliklere gidebilmektedirler.

Bunun yanı sıra günlük hayatlarında karşılaştıkları sorunlarla baş edemediklerinde ya da çatışma yaşadıklarında da yeme tutumlarında bozulmalar meydana gelebilmektedir (Maner, 2001), (Kadiođulu ve Ergün, 2015). Doğu kùltüründe ise insanların yemeğe bakış açıları daha farklı olabilmektedir. Özellikle erkekler kendi baş etme mekanizmalarını yemek yeme üzerinden gerçekleştirmek yerine daha farklı yöntemler tercih edebilmektedir. Yaptığım çalışmada, örneklemimin tamamı erkektir ve ùlkenin doğu kùltürünü yansıtan bir popùlasyon üzerinde çalışılmıştır.

1.3. Stres ve Yeme Tutumu İlişkisi

Stres insanı birçok yönden etkileyen bir faktördür. Yapılan araştırmalar da ortaya koymuştur ki stres yüzünden kişilerde hem fiziksel hem de psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir. Fizyolojik etkiler olarak, ağız kuruluğu, kalp kan basıncının yükselmesi, adale geriliminin artması, kan şekerinin yükselmesi gibi sonuçlar doğurur (Uğur, 2005). Bunların yanı sıra, tansiyon yüksekliğine, alerjiye ve mide bulantısı gibi rahatsızlıklara da yol açar. Ayrıca davranışlarda da değişikliğe neden olmaktadır. Bu davranış değişikliklerinin kişilerin yeme tutumlarını da yakından etkilediği düşünölmektedir. Bu kapsamda planlanan çalışmamızda iş stresini ele alarak yeme tutumları bir üzerinde etkisinin olup olmadığı ve eğer varsa ne yönde olduğunu belirlemek amaçlanmıştır.

İş stresi ve yeme tutumlarıyla ilgili literatürde yeterli çalışma olmadığı belirlenmiştir. Bu yüzden de hem literatüre yeni bir araştırılma kazandırılmak amaçlanmıştır hem de başka çalışmalar olmadığı için araştırmanın sınırlılığı olmuştur.

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı İskenderun Demir ve Çelik Fabrikası'nda, mavi ve beyaz yakalı erkek çalışanlarda iş stresi, yeme tutumu, anksiyete ve depresyon düzeylerini ölçmek ve aralarındaki ilişkiyi incelemektir.

BÖLÜM 2

YÖNTEM

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 yürütülmüştür.

2.1. Verilerin Toplanması

Araştırmada tüm katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu, Bilgi Formu, İş Stresi Ölçeği, Yeme Tutum Testi, Beck Anksiyete Ölçeği, CES Depresyon Ölçeği kullanılarak 14 Haziran-19 Temmuz 2016 tarihleri arasında uygulanmıştır.

2.1 Araştırmada Kullanılan Gereçler

2.1.1. Bilgi Formu

Kişilerin demografik bilgilerini elde edebilmek için hazırlanan formda kişilerin yaşı, meslekleri, fabrika içerisindeki statüleri, evli olup olmadıkları, çocukları olup olmadığı, beden kitle indeksini hesaplamak amaçlı boy ve kiloları, yaşadıkları yer, geçmişte herhangi bir psikiyatri tedavisi görüp görmedikleri, şimdi herhangi psikiyatri tedavi görüp görmedikleri ve ailesinde böyle bir tedavi görüp görmedikleri sorulmuştur.

2.1.2. İş Stresi Ölçeği (İSÖ)

Bu ölçek Dr. Suzanne Haynes tarafından kadın ve erkek çalışanlar üzerinde Ulusal Sağlık Merkezi'nde uygulanmıştır. 1996 yılında ise Aktaş tarafından Türkiye'de geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında iki ayrı çalışma yapılmıştır. Çalışmalar farklı olsa da iki çalışmanın amacı da benzerlik göstermektedir. Yapılan ilk güvenilirlik çalışmasında bütün soruların birbirleriyle ilişki düzeyi (Alpha $r_{\leq}0,8789$) bulunmuştur. Cronbach's Alpha ölçeğin iç tutarlılığının düzeyini yansıtmaktadır.

İş Stresi Ölçeğinde sorular arasında korelasyona bakılmış ve 100'den fazla işçiyle yapılan çalışmayla sonuç elde edilmiştir. Ölçeğe ön test son test yapılmıştır ve sonuç olarak yapılan son testte katsayının yükselmiş olduğu görülmüştür bu da güvenilirliği sağlandığını ifade etmektedir.

Toplam puanlar şöyle yorumlanmaktadır; 12'den küçük ise (düşük stres) bireyin işteki baskı ve sıkıntılarla etkili bir şekilde baş edebildiği, 12-30 arasında ise (stresli) bireyde fiziksel ve ruhsal stres belirtilerinin mevcut olduğu, 30'dan yüksek ise (yüksek stresli) bireyde iş stresinin tehlikeli bir boyutta olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (9).

2.1.3. Yeme Tutumu Testi (YTT)

İlk olarak Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilmiştir (Garner ve Garfinkel, 1979). Türkiye'de güvenilirlik geçerlilik çalışması Savaşır ve Erol tarafından 1989 yılında yapılmıştır. Test toplamda 40 sorudan oluşmaktadır. Likert biçiminde hazırlanan cevaplarda “daima, çok sık, sık sık, bazen, nadiren, hiçbir zaman” şeklinde belirlenmiştir. YTT'nin kesme puanı 30 olarak belirlenmiştir. Güvenilirlik çalışma ise Cronbach Alfa kullanılarak Savaşır ve Erol tarafından gerçekleştirilmiştir. Çıkan sonuçta ise güvenilirlik katsayısı 0,70 bulunmuştur (Savaşır ve Erol, 1989).

2.1.4. BECK Anksiyete Ölçeği (BAÖ)

Beck tarafından 1988'de oluşturulmuştur (Beck, Epstein, Brown ve Steer, 1988). Toplam 21 maddeden oluşmaktadır ve likert tipi olarak hazırlanmıştır. Ölçeğin değerlendirme aşamasında 8-15 puan aralığı hafif düzey anksiyete, 16-25 puan aralığı orta düzey anksiyete, 26-63 puan aralığı şiddetli düzey anksiyete olarak belirlenmiştir. 0 ile 3 arasında puan verilir. Türkçeye uyarlaması ise Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bireyin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığını ölçmektedir (Ulusoy, Şahin ve Erkmen, 1998).

2.1.5. CES Depresyon Ölçeği (CES-D)

Ölçek ilk olarak Radloff tarafından 1977'de oluşturulmuştur (Radloff, 1977). Türkçeye uyarlaması ise Tatar ve Saltukoğlu tarafından 2010 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için 0,89 ve alt ölçekler

için 0,36 ile 0,86 arasında, Guttman iki yarım test güvenilirliği 0,89, iki hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,69 olarak bulunmuştur.

Formun geçerliliği ise, açıklayıcı faktör analizinde toplam varyansını %49,9'unu açıklayan 4 faktör elde edilmiştir ve özgün formla benzerlik göstermektedir. Ölçeğin kesim noktası olarak da 16 puan belirlenmiştir. 16 puan üstü depresif belirti gösteriyor anlamına gelmektedir (Tatar ve Saltukoğlu, 2010).

2.1.6. Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmamızda verilerin analizi, istatistik programı olan SPSS 22 ile yapılmıştır. İş stresi ile yeme tutumu arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Ayrıca iş stresinin, depresyon, anksiyete ve beden kitle indeksi ile arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla bağımsız Pearson Korelasyon Analizi ve aralarında fark olup olmadığını belirlemek amaçlı ise bağımsız t testi ve varyans analizi (one-way ANOVA) uygulanmıştır; $p < 0.05$ değeri, istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BÖLÜM 3

BULGULAR

3.1. Çalışmaya Katılan Bireylerin Demografik Bilgileri

Araştırmaya katılan kişi sayısı 300'dür. Ancak istatistiksel analize giren kişi sayısı 285'dir. İstatistiksel analize girmeyen 15 kişi ise verilen ölçekleri tam doldurmadıkları için analiz dışı bırakılmıştır. Analize giren 285 erkek çalışanın kişinin yaş ortalaması $36,75 \pm 6,52$ 'dir. Örneklemimizdeki 165 (%57,9) bireyin üniversite, 100 (%35,1) bireyin lise, 20 (%7) bireyin ise ilkokul mezunu olduğu, 244'ünün (%85,6) evli olduğu, 34'ünün (11,9) bekar, 7'sinin (2,5) ise boşanmış/dul olduğu belirlenmiştir. Çocuk sahibi olma durumları incelendiğinde 222'sinin (%78,2) çocuklu, 62'sinin (%21,8) ise çocuksuz olduğu, gözlenmiştir. Katılımcıların 233'ünün (81,8) ilçede, 33'ünün (11,7) ilde, 19'unun (6,7) ise köyde yaşadığı belirlenmiştir. Tüm katılımcıların sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 3.1. Örneklem Sosyodemografik Özellikleri

Yaş Ortalaması (yıl)		36,75±6,52 (25-55)	
		Kişi sayısı (n)	Yüzde (%)
Eğitim	İlköğretim	20	7
	Lise	100	35,1
	Üniversite	165	57,9
Medeni Durum	Bekar	34	11,9
	Evli	244	85,6
	Boşanmış/Dul	7	2,5
Çocuk	Yok	62	21,8
	Var	222	78,2
Yaşanılan Yer	İl	33	11,5
	İlçe	233	81,8
	Köy	19	6,7

3.2. Sayısal Ölçümlere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 3.2. Örneklem İŞE Dair Özellikleri

Çalışma Süresi (yıl)		15,08±12,26 (7 ay-33 yıl 10 ay)	
		Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Statü	Beyaz Yaka	104	36,6
	Mavi Yaka	180	63,4
Meslek	Mühendis	79	27,8
	Teknisyen	25	8,8
	Tekniker	23	8,1
	İşçi	157	55,3
Vardiya Düzeni	Olan	195	68,4
	Olmayan	90	31,6

Araştırmaya katılan kişilerin 79'u (%27,8) mühendis, 25'i (%8,8) teknisyen, 23'ü (%8,1) tekniker, 157'si (%55,3) işçi olarak çalışmaktadır. Meslek gruplarını statülerine göre ayırdığımızda, 104'ü (%36,6) beyaz yaka, 180'i (%63,4) mavi yaka olarak tanımlanmaktadır. Çalışma süreleri ortalaması 15,08±12,26 yıl olup, 7 ay ile 406 ay arasında değişmektedir. Vardiyalı çalışan kişilerin 195'i (%68,4) vardiyalı çalıştığını, 90'ı (%31,6) vardiyalı çalışmadıklarını belirtmiştir. Örneklem işe dair özellikleri Tablo 2'de sunulmaktadır.

Tablo 3.3. Örneklem Diğer Özellikleri

Beden Kitle Endeksi Ortalaması		26,98 ± 3,675	
		Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Psikiyatrik Özgeçmiş Öyküsü	Olan	18	6,3
	Olmayan	267	93,7
Halen Psikiyatrik Tedavisi	Olan	5	1,8
	Olmayan	278	98,2
Psikiyatrik Soygeçmiş Öyküsü	Olan	24	8,5
	Olmayan	260	91,5

Araştırmaya katılan bireylerin 18'inde (%6,3) psikiyatrik özgeçmiş öyküsü, 267'sinde (%93,7) ise böyle bir öykünün olmadığı belirlenmiştir.

Halen psikiyatrik tedavi gören 5 (%1,8) kişi olup kalan 278 (%98,2) kişi bu tip tedavi görmemiştir. 260 (%91,5) bireyde psikiyatrik soygeçmiş öyküsü bulunmazken 24 (%8,5) bireyde mevcuttur.

Araştırmamızda katılımcıların BKİ ortalaması $26,98\pm3,68$ 'dir. Örneklemin diğer özellikleri Tablo 3'de sunulmaktadır.

Tablo 3.4. Örneklemin Ölçek Puanları

	Kişi Sayısı (n)	Ortalama \pm SS	Puan Aralığı
İSÖ	284	28,21 \pm 5,43	13-44
YTT	283	18,14 \pm 10,92	1-95
BAÖ	285	8,19 \pm 8,92	0-51
CES-D	284	15,66 \pm 9,46	0-51

İSÖ: İş Stresi Ölçeği; YTT: Yeme Tutum Testi; BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği; CES-D: CES Depresyon Ölçeği

Tablo 4'te ölçeklere ait ortalama değerler ve puan aralıkları sunulmaktadır.

Tablo 3.5. Örneklemin Ölçek Verilerinin Değerlendirilmesi

	Puan Aralığı	Kişi sayısı (n)	Yüzde (%)
İSÖ	12-30	166	58,5
	>30	118	41,5
YTT	<30	255	90,1
	\geq 30	28	9,9
BAÖ	8-15	236	82,8
	16-25	37	13
	26-63	12	4,2
CES-D	<16	168	59,2
	\geq 16	116	40,8

İSÖ: İş Stresi Ölçeği; YTT: Yeme Tutum Testi; BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği; CES-D: CES Depresyon Ölçeği

Araştırmaya katılan bireylerin İSÖ puanları incelendiğinde örneklemin puan ortalamasının $28,21\pm5,43$ olduğu ve bu haliyle de bireylerde fiziksel ve ruhsal stres belirtilerinin gözlemlendiği ayrıca 166'sının (%58,5) stresli (12-30 puan arası) 118'inin (%41,5) yüksek stresli (30 puan üzeri) olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların YTT puanları incelendiğinde örneklemin puan ortalamasının $18,14\pm10,92$ olduğu ve bu haliyle kesme puanı olan 30'un altında kaldığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcılardan 255'inin (%90,1) yeme tutumlarında bozulma olmadığı (30 puan altı), 28'inin (%9,9) ise yeme tutumlarında bozulma (30 puan ve üzeri) olduğu belirlenmiştir.

BAÖ puanları incelendiğinde örneklemin puan ortalamasının $8,19\pm8,92$ olduğu ve bu haliyle hafif düzeyde anksiyeteye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcılardan

168'inde (59,2) depresyon gözlemlenmemiş, 116'sında (%40,8) depresyon belirtileri gözlemlenmiştir.

CES-D puanları incelendiğinde ise örneklemin puan ortalaması $15,66 \pm 9,46$ olduğu ve bu haliyle kesme puanı olan 16'nın altında kaldığı belirlenmiştir. 236'sının (%82,8) hafif düzey anksiyetede, 37'sinin (%13) orta düzey anksiyetede, 12'sinin (%4,2) ise şiddetli düzeyde anksiyetede olduğu belirlenmiştir. Örneklemin ölçek verilerinin değerlendirilmesi Tablo 5'de sunulmaktadır.

3.3. Korelasyon Analizi

Tablo 3.6. Örneklemin Ölçek Puanları Arasındaki İlişki

		İS	YTT	BAÖ	CES-D	BKİ
İSÖ	r					
	p					
YTT	r	0,166				
	p	0,005*				
BAÖ	r	0,338	0,084			
	p	0,000*	0,160			
CES-D	r	0,330	0,229	0,541		
	p	0,000*	0,000*	0,000*		
BKİ	r	0,013	0,096	0,043	0,030	
	p	0,823	0,108	0,466	0,611	

İSÖ: İş Stresi Ölçeği; YTT: Yeme Tutum Testi; BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği; CES-D: CES Depresyon Ölçeği; BKİ: Beden Kitle İndeksi

*p<0,01

Tablo 6'da örneklemin iş stresi düzeyleri, yeme tutumları, anksiyete, depresyon düzeyleri ve BKİ'leri arasındaki ilişkiler sunulmaktadır.

İş stresi düzeyleri ile yeme tutumundaki bozulma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=0,166$, $p=0,005$) saptanmıştır. Benzer şekilde iş stresi ile hem anksiyete ($r=0,338$, $p=0,000$) hem de depresyon ($r=0,330$, $p=0,000$) düzeyleri arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Örneklemin CES-D ile ölçülen depresyon düzeyleri ile hem YTT puanları ($r=0,229$, $p=0,000$) hem de BAÖ puanları ($r=0,541$, $p=0,000$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir.

Tablo 3.7. Örneklemin İş Statülerine Göre Ölçek Puan Dağılımları

		Beyaz Yaka		Mavi Yaka		p
		Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)	
YTT	<30	99	39,0	155	61,0	0,006*
	≥30	4	14,3	24	85,7	
İSÖ	12-30	65	39,4	100	60,6	0,132
	>30	38	32,2	80	67,8	
BAÖ	8-15	88	37,4	147	62,6	0,669
	16-25	13	35,1	24	64,9	
	26-63	3	25,0	9	75,0	
CES-D	<16	75	44,9	92	55,1	0,002*
	≥16	28	24,1	88	75,9	

YTT: Yeme Tutum Testi; İSÖ: İş Stresi Ölçeği; BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği; CES-D: CES Depresyon Ölçeği

*p<0,05: istatistiksel olarak anlamlı fark

Örneklemin iş statülerine göre değerlendirmesi Tablo 7’de sunulmuştur. Örneklem yeme tutumları açısından değerlendirildiğinde, beyaz yakalı çalışanlarda 99 (%39,0) bireyin, mavi yakalı çalışanlarda ise 155 (%61,0) bireyin YTT kesim noktası olan 30 puanın altında kaldığı ve bu haliyle yeme tutum bozukluklarının olmadığı belirlenmiştir. Beyaz yakalı çalışanlarda 4 (%14,3) bireyin, mavi yakalı çalışanlarda ise 24 (%85,7) bireyin 30 puanın üzerinde kalarak yeme tutum bozukluğu gösterdiği belirlenmiştir.

Örneklemin iş stresi değerlendirildiğinde, beyaz yakalı çalışanlarda 65 (%39,4) bireyin, mavi yakalı çalışanlarda ise 100 (%60,6) bireyin, İSÖ’nde 12-30 puan elde ettikleri ve stresli oldukları belirlenmiştir. Beyaz yakalı çalışanlarda 38 (%32,2) bireyin, mavi yakalı çalışanlarda ise 80 (%67,8) bireyin 30’un üzerinde puan aldıkları ve yüksek düzeyde stresli oldukları belirlenmiştir.

Örneklemin anksiyete düzeyleri değerlendirildiğinde, beyaz yakalı çalışanlarda 88 (%37,4) bireyin, mavi yakalı çalışanlarda ise 147 (%62,6) bireyin BAÖ’nde 8-15 aralığında puan elde ettikleri ve hafif düzey anksiyeteye sahip oldukları belirlenmiştir. Beyaz yakalı çalışanlarda 13 (%35,1) bireyin, mavi yakalı çalışanlarda ise 24 (%64,9) bireyin 16-25 puan aralığında oldukları için orta düzeyde anksiyeteye sahip oldukları belirlenmiştir.

Beyaz yakalı çalışanlarda 3 (%25,0) bireyin, mavi yakalı çalışanlarda ise 9 (%75,0) bireyin 26-aralığında puan elde ettikleri ve şiddetli düzeyde anksiyeteye sahip oldukları belirlenmiştir.

Örneklemin depresyon düzeyleri değerlendirildiğinde, beyaz yakalı çalışanlarda 75 (%44,9) bireyin, mavi yakalı çalışanlarda ise 92 (%55,1) bireyin, CES-D Ölçeği'nde 16 puan altında değer elde ettiklerinden depresif belirti göstermedikleri, beyaz yakalı çalışanlarda 28 (%24,1) bireyin, mavi yakalı çalışanlarda ise 88 (%75,9) bireyin 16 puan üzerinde değer elde ettiklerinden depresif belirti gösterdikleri belirlenmiştir.

Örneklemin statüleri ile yeme tutumları ve depresif belirti düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 3.8. Örneklemin İş Statülerine Göre Değerlendirilmesi

	Beyaz Yaka		Mavi Yaka		p
	Ortalama±SS	Puan Aralığı	Ortalama±SS	Puan Aralığı	
İSÖ	27,86 ± 5,22	16-42	28,47 ± 5,51	13-44	0,363
YTT	15,87 ± 8,14	1-63	19,45 ± 12,09	4-95	0,003*
BKİ	26,1 ± 3,12	19,92-36,63	27,49 ± 3,89	15,94-38,53	0,001*
CES-D	13,17±9,41	0-51	17,09±9,24	0-48	0,001*
BAÖ	7,59±8,72	0-47	8,56±9,05	0-51	0,379

İSÖ: İş Stresi Ölçeği; YTT: Yeme Tutum Testi; BKİ: Beden Kitle İndeksi; CES-D: Ces Anksiyete Ölçeği; BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği

*p<0,05

Beyaz yaka ve mavi yaka çalışanları ayrı ayrı değerlendirildiğinde, ölçeklerin puan ortalamaları karşılaştırmaları Tablo 8'de sunulmuştur.

Beyaz ve mavi yaka çalışanlar arasında BKİ'leri (p=0,001) ve YTT puanları (p=0,003) bakımından anlamlı fark saptanmıştır. Mavi yaka çalışanların hem BKİ'leri hem de YTT puanları beyaz yaka çalışanlara göre daha yüksektir.

İSÖ puanları açısından ise beyaz ve mavi yaka çalışanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark (p=0,363) gözlenmemiştir. Benzer şekilde beyaz ve mavi yaka çalışanları arasında BAÖ puanları açısından anlamlı bir fark yoktur (p=0,379). Beyaz yaka ve mavi yaka çalışanları arasında CES-D Ölçeği puanları açısından anlamlı bir fark (p=0,001) gözlenmiş olup mavi yaka çalışanlarda ortalama değerler beyaz yaka çalışanlara göre daha yüksektir.

Tablo 3.9. Vardiyalı Çalışma ile Ölçek Puanları Arasındaki İlişki Analizi

	Vardiya Düzeni	Ortalama±SS	p
İSÖ	Olan (n=194)	28,55 ± 5,63	0,125
	Olmayan (n=90)	27,49 ± 4,91	
YTT	Olan (n=193)	18,64 ± 12,04	0,195
	Olmayan (n=90)	17,07 ± 7,98	
BAÖ	Olan (n=195)	8,75 ± 9,38	0,116
	Olmayan (n=90)	6,97 ± 7,72	
CES-D	Olan (n=195)	16,66 ± 9,5	0,008*
	Olmayan (n=89)	13,48 ± 9,04	
BKİ	Olan (n=195)	27,18 ± 3,87	0,17
	Olmayan (n=90)	26,54 ± 3,19	

İSÖ: İş Stresi Ölçeği; YTT: Yeme Tutum Testi; CES-D: CES Depresyon Ölçeği; BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği; BKİ: Beden Kitle İndeksi

*p<0,05

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 belirlenmiştir.

İSÖ, BAÖ, YTT ve BKİ açısından vardiyalı çalışma düzeni olan ve olmayan çalışanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir.

BÖLÜM 4

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızda, bir ağır sanayi kuruluşunda çalışan beyaz yaka ve mavi yaka erkek çalışanların, iş stresleri ile yeme tutumları arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Aynı zamanda iş stresi ile depresyon, anksiyete ve beden kitle indeksi arasındaki olası ilişkiler incelenmiştir.

Elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda iş stresi ile yeme tutumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Yeme Tutum Testi sonuçları, çalışanların iş yerindeki statülerine göre karşılaştırıldığında mavi yakalı çalışanlar ile beyaz yakalı çalışanlar arasında anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir. Bir başka deyişle, mavi yakalı çalışanların yeme tutumunda beyaz yakalılara oranla anlamlı düzeyde daha fazla bozulmalar gözlenmiştir.

Sonuçlarımızdan bir diğeri ise iş stresi ile anksiyete arasında gözlediğimiz pozitif yönden anlamlı ilişkidir. Ancak farklı statüdeki çalışanlar karşılaştırıldığında hem iş stresi hem de anksiyete düzeyleri açısından beyaz yaka ile mavi yaka çalışanlar arasında anlamlı düzeyde farka rastlanmamıştır.

Farklı statüdeki çalışanlar, beden kitle indeksi açısından karşılaştırıldığında, beyaz yaka ile mavi yaka çalışanlar arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Mavi yakalı çalışanlarda, beyaz yakalı çalışanlara göre beden kitle indeksi anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmamıza dahil ettiğimiz bir diğere değişken olan depresyon düzeyleri incelendiğinde, iş stresi ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mavi yakalı çalışanların depresyon düzeylerinin, beyaz yakalı çalışanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların depresyon düzeyleri arttıkça yeme tutumu ve anksiyete puanları da anlamlı düzeyde artmaktaydı.

Araştırmamızın örnekleme olan ve ağır sanayi kuruluşunda görev yapan bir grup erkek çalışmada iş stresi puanları $28,21 \pm 5,43$ bulunmuştur; bir başka deyişle, bireylerde fiziksel ve ruhsal stres belirtilerinin görülebildiği puan aralığındadır. Bu bulgu literatürdeki birçok araştırma ile uyumludur. Literatürde, çalışanların iş yükü ile stres düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Karabağ ve Özgen, 2008). İşverenlerin, çalışanların yaşadıkları stresin nedenlerini belirleyip bunlara uygun önlemlerin alınması gerektiğini belirten çalışmalar da vardır (Yamuç ve Türker, 2015; Gül, 2007; Batıgün ve Utku, 2006). İş stresine neden olabilecek faktörler arasında çalışılan ortamın fiziksel koşullarının önemini vurgulayan çalışmalar da bulunmaktadır (Turunç, Tabak, Şeşen, Yılmaz, 2010). Araştırmamızda hem mavi yakalı hem de beyaz yakalı çalışanlar stresli olarak değerlendirilmiş ancak aralarında iş stresi bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun olası bir nedeninin her iki grup çalışanın benzer koşullara sahip olmasında yatıyor olabileceği düşünülmektedir. Mavi yakalı çalışanlar da beyaz yakalılar gibi fabrika sahasına inip çalışmalarını orada gerçekleştirmektedir. Fabrika sahası ise ağır sanayi kuruluşu olduğundan dolayı ancak yüksek güvenlik önlemlerinin alınarak çalışılmasına izin verilen bir bölge olup içerisindeki yüksek fırınlar nedeniyle hayati tehlike oluşturabilecek bir ortam içermektedir. Böyle bir ortamda çalışmanın da hem mavi yakalı hem de beyaz yakalı çalışanlara iş stresi yaşatabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, lisans mezunu çalışanların (beyaz yakalı), ilkokul ya da lise mezunlarına göre (mavi yakalı) stres ile daha kolay baş edebildiklerini belirlenmiştir (Özmutaf, 2006). Ayrıca bir başka görüş ise yaşanan her stresin yıkıcı olmadığını savunmaktadır. Belirli bir düzeye kadar yaşanan stresin yapıcı olduğu belirlenmiştir (akt. Özmuraf, 2006). Önemli olan yaşanan stres ile nasıl başa çıkıldığıdır. Bizim çalışmamızda da iki statüdeki çalışanlar da stresli çıkmıştır ve yaşanan iş stresi ile anksiyete, depresyon ve yeme tutum puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bir başka deyişle, bireylerin iş stresi arttığında anksiyete ve depresyon düzeyleri de artmaktadır. Bu da bize, çalışanların yaşadıkları stresin olumlu stres olarak nitelendirilemeyeceğini göstermektedir.

Araştırmamızda ağır sanayide çalışan erkeklerde iş stresi düzeyleri ile yeme tutumu puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hantaş ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada stres ile yeme davranışındaki bozulmalar arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir ve stres artışı ile bireylerin ya çok fazla yediğini ya da yemek yeme davranışlarını azalttıklarını ileri sürmüşlerdir (Hantaş, Maner, Erkıran, Turan ve Gökalp, 2003). Şimşek ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada çıkan sonuç ise stres yaşayan çalışanların düzenli bir öğün yemekten aralarda düzensiz beslendikleri ortaya konmuştur (akt. Özmutaf, 2006).

Yeme bozukluğunun nedenleri tam olarak belirlenemese bile eşlik eden bazı psikopatolojiler mevcuttur. Bunların başında depresyon ve anksiyete gelmektedir (Selvi, Özdemir, Özdemir, Aydın ve Beşiroğlu, 2010). Araştırmamızda depresyon ile yeme bozukluğu arasında ilişki bulunmuştur ancak anksiyete ile yeme bozukluğu arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Yeme bozukluğu ile ilişkilendirilen olası etkenler arasında sosyokültürel, psikolojik ve genetik etkenler başlıcalarıdır (Maner, 2001). Beyaz ve mavi yaka çalışanlar arasında yeme tutumu testi puanları bakımından anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmektedir. Mavi yaka çalışanların ortama puanları beyaz yakalılara oranla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Aradaki bu fark istatistiksel olarak anlamlı olsa da iki gruptaki katılımcılar da kesme noktasının altında kalmış olup yeme bozukluğu göstermemiştir. Bu sonuçla ilişkili etmenler arasında cinsiyet faktörü ve katılımcıların yaşadıkları çevre içerisindeki kültürden etkilenme olasılığı sayılabilir. Cinsiyet faktörü ele alındığında, yapılan araştırmalarda kadınlarda erkeklere oranla yeme bozukluğunun daha fazla görüldüğü belirlenmiştir (Türk ve Şahin, 2003; Usta ve ark., 2015). Çalışmamız yalnızca erkeklerle yürütüldüğünden bu konu ile ilgili daha ileri bir yoruma gidilememektedir.

İki farklı statüdeki çalışanlar arasında ise anksiyete düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Beyaz yakalıların ortalama puanları $7,59 \pm 8,72$, mavi yakalıların ortalama puanları ise $8,56 \pm 9,05$ 'dir ve mavi yaka çalışanlarda hafif düzeyde anksiyete belirlenmiştir. Yapılan bir araştırmada yeme bozukluğu düzeyleri ile anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bireylerin duygusal sıkıntılarının yeme davranışlarına yansıdığı ileri sürülmüştür (Buhsi, 2016). Ancak çalışmamızda bireylerin hafif düzeyde anksiyeteye sahip olmalarına karşın yeme tutumu puanları ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir.

Çalışanların statüsü ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. İş stresi ve anksiyete düzeyleri açısından iki grup arasında bir fark yaşanmazken mavi yakalı çalışanların depresyon düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olması dikkat çekici bir bulgudur ve katılımcıların iş dışındaki diğer yaşam koşullarının farklı olmasından kaynaklanmış olabileceği gibi bu çalışma kapsamında daha ileri bir yoruma gidilememektedir.

Katılımcılar vardiyalı çalışma düzenine göre iş stresi, yeme tutumları, beden kitle endeksleri, anksiyete ve depresyon düzeyleri açısından incelendiğinde, vardiyalı ve vardiyasız çalışanlar arasında gözlenen tek anlamlı farkın depresyon düzeylerinde olduğu gözlenmiştir. Vardiyalı çalışanların depresyon düzeyleri vardiyasız çalışanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu anlamda sonuçlarımız literatürü destekler niteliktedir. Vardiyalı çalışan bireylerde fizyolojik belirtilerin yanı sıra psikolojik belirtilerin de gözlendiği ve bunların başında depresyonun geldiği öne sürülmüştür (Selvi ve ark., 2010).

Araştırmamızın başlıca sınırlılığı kesitsel bir çalışma olması ve tek bir iş yerindeki sınırlı sayıda bir örnekleme, yalnızca erkek katılımcılarla yürütülmesidir. Ayrıca, ölçekler iş ortamında uygulandığından ve tümü öz bildirim ölçeği olduğundan yanıtların güvenilirliği de ideal düzeyde görülmemektedir. Bununla beraber, erkeklerdeki yeme davranışını inceleyen çalışmaların görece azlığı dikkate alındığında çalışmamızın önemli katkı sağlayacağı düşünülmekte ve farklı çalışma ortamlarını da içeren daha büyük örneklemlerde yapılacak çalışmalara yol göstermektedir.

Çalışmamızın başlıca bulgusu, bir ağır sanayi kuruluşu olan demir çelik fabrikasında çalışmakta olan erkeklerde iş stresi düzeyleri ile yeme tutumu puanları, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasında gözlenen pozitif yönde anlamlı ilişkidir. Örnekleminizdeki mavi yakalı çalışanlarda, beyaz yakalı çalışanlara oranla beden kitle indeksleri ve yeme tutumu puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. İş stresi ya da anksiyete düzeyleri açısından beyaz yaka ile mavi yaka çalışanlar arasında anlamlı düzeyde farka rastlanmamış olup mavi yaka çalışanlarda depresyon düzeyleri anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Vardiyalı çalışanların depresyon düzeyleri, vardiyasız çalışanlara oranla anlamlı düzeyde yüksektir; bunun

dışında iş stresi, yeme tutumları, beden kitle indeksleri, ya da anksiyete düzeyleri açısından anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Sonuç olarak, erkeklerdeki yeme davranışını inceleyen çalışmaların görece azlığı dikkate alındığında, araştırmamızın, sınırlılıklarına karşın, literatüre önemli katkı sağlayacağı ve farklı çalışma ortamlarını da içeren daha büyük örneklemelerde yapılacak çalışmalara yol göstereceği ileri sürülebilir.

KAYNAKLAR

- Aktaş A. M., (2001). Bir Kamu Kuruluşunun Üst Düzey Yöneticilerinin İş Stresi ve Kişilik Özellikleri. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilimler Fakültesi Dergisi*. 56(4), 26-42.
- American Psychiatric Association (APA) (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM V*. Washington DC.
- Atan M., Tekingündüz S., (2014). Ambulans Çalışanlarının (112) Tükenmişlik, Algılanan İş Stresi ve İş Tatminlerinin Kişisel Özelliklere Göre İncelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*.
- Batıgün D.A., Utku Ç. (2006). Bir Grup Gençte Yeme Tutumu ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 21(57), 65-78.
- Batum P. (2008). Kişilik Bozuklukları ve Yeme Bozuklukları: Etiyolojik İlişkiler ve Cevaplanmamış Sorular. *Türk Psikoloji Yazıları*. 11(21), 65-73.
- Beck A.T., Epstein N., Brown G., Steer R.A. (1988). An Inventory for Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. *J Consult Clin Psychol*. 56: 893-897.
- Buhsi B. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu, Anksiyete ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bilim Dalı Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Davison G.C., Neale J.M. (2008). *Abnormal Psychology*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Deering S. (2001). Eating Disorders: Recognition, Evaluation and Implications for Obstetrician/Gynecologists. *Primary Care Update Obstetricians/ Gynecologists*. 8(1), 31-35.
- Devran B.S. (2014). Doğu Anadolu Bölgesinde Yaşayan Adölesan ve Yetişkinlerin Beslenme Alışkanlıkları ile Yeme Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi. Yayınlamamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı.
- Efeoğlu E., Özgen H. (2007). İş-Aile Yaşam Çatışmasının İş Stresi, İş Doyumu ve Örgütsel Bağlılık Üzerindeki Etkileri: İla. Sektöründe Bir Araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 16(2), 237-254.
- Erdoğan T., Ünsar S., Süt N. (2009). Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 14(2), 447-461.

- Erol A., Toprak G., Yazıcı F. (2002). Üniversite Öğrencisi Kadınlarda Yeme Bozukluğu ve Genel Psikolojik Belirtileri Yordayan Etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 13(1), 48-57.
- Garner D.M., Garfinkel P.E. (1979). The Eating Attitudes: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*. 9, 273-279.
- Gül H. (2007). İş Stresi, Örgütsel Sağlık ve Performans Arasındaki İlişkiler: Bir Alan Çalışması. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi İİBF Dergisi*. 3(2)
- Gümüştekin G.E., Gültekin F. (2009). Stres Kaynaklarının Kariyer Yönetimine Etkileri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 23, 147-158.
- Gümüştekin G.E., Öztemiz B. (2005). Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 14(1), 271-288.
- Hantaş Y., Maner F., Erkıran M., Turan F., Gökalp P. (2003). Alkol-Madde Kullanım Bozukluğu Olan Kadınlarda Yeme Özellikleri ve Yeme Bozuklukları Taraması. *Düşünen Adam Dergisi*. 16(1), 24-27.
- Jac J.L. Roland W.B., Frank J.H. (2001). The Benefits of Interventions for Work-Related Stress. *American Journal of Public Health*. 91(2), 270-276.
- Kadioğlu M., Ergün A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu, Öz-Etkililik ve Etkileyen Faktörler. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 5(2), 96-104.
- Karabağ F. S., Özgen H. (2008). Küçülen İşletmelerde Çalışanların İş Ortamına ve Sosyal Mücadeleye İlişkin Algılamaların İş Tatmini, İş Stresi ve İşten Ayrılma Niyetlerine Etkisi Üzerine Bir Araştırma. *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*. 10(3)
- Maner F. (2001). Yeme Bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*. 5, 130-139
- Oğur S., Aksoy A., Selen H. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışı Bozukluğuna Yatkınlıkları: Bitlis Eren Üniversitesi Örneği. *BEÜ Fen Bilimleri Dergisi*. 5(1), 14-26.
- Oral N., Şahin N.H. (2008). Yeme Bozukluğunun Kişilerarası Şemalar, Bağlanma, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke ile İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 23(62), 37-48.
- Özmutaf N.M. (2006). Örgütlerde İnsan Kaynakları ve Stres: Ampirik Bir Yaklaşım. *Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi*. 23(1-2), 75-81.
- Öztürk N. (2012). Yeme Bozukluklarında Yüzde Emosyon Tanımanın Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, İ.Ü. Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Perçinel İ, Yazıcı K.U., Bilaç Ö., Köse S., Özbaran B. (2015). Anoreksiya Nervozalı Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Biliş. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 7(2), 178-189.
- Radloff L.S. (1977). The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population. *Applied Psychological Measurement*. 385-401.
- Savaşır I, Erol N. (1989). Yeme tutumu testi: Anoreksiya nervroza belirtileri indeksi. *Psikoloji Dergisi*, 7(23):19-25.

- Selvi Y., Özdemir P.G., Özdemir O., Aydın A., Beşiroğlu L., (2010). Sağlık Çalışanlarında Vardiyalı Çalışma Sisteminin Sebep Olduğu Ruhsal Belirtiler ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 23, 238-243.
- Şimşek, M. Ş., T. Akgemci, A. Çelik, 2003. Introduction To Behavior Science and Organizational Behavior (in Turkish). Adım Yay., Konya, 252. Tutar, H., 2004. Psychological Violence (in Turkish). Platin Yay., Ankara, 74- 76.
- Tatar A., Saltukoğlu G. (2010). The Adaption of the CES-D Depression Scale into Turkish through the use of Confirmatory Factor Analysis and Item Response Theory and the Examination of Psychometric Characteristics. *Klinik Farmakoloji Bülteni*. 20, 213-227.
- Temel E., Bahar A., Çuhadar D. (2007). Öğrenci Hemşirelerin Stresle Baş etme Tarzları ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2(5), 108-118.
- Toker D.E., Hocaoğlu Ç. (2009). Yeme Bozuklukları ve Aile Yapısı: Bir Gözden Geçirme. *Düşünen Adam Dergisi*. 22(1-4), 36-42.
- Turunç Ö., Çelik M. (2010). Çalışanların Algıladıkları Örgütsel Destek ve İş Stresinin Örgütsel Özdeşleşme ve İş Performansına Etkisi. *Yönetim ve Ekonomi*.17(2), 184-206.
- Turunç Ö., Tabak A., Şeşen H., Türkyılmaz A. (2010). Çalışma Yaşamı Kalitesinin Prosedür Adaleti, İş Tatmini, İş Stresi ve İşten Ayrılma Niyetine Etkisi. “İŞ, GÜÇ” *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*. 12(2), 115-134.
- Türk H., Şahin K. (2003). Antakya Geleneksel Yemek Kültürünün Beslenme Antropolojisi Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Antropoloji Anabilim Dalı.
- Uğur M. (2005). Stres Kavramı ve Psikiyatrik Hastalıklar. *Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*. S. 13-33.
- Ulaş B.,Uncu F.,Üner S. (2013). Sağlık Yüksek Okul Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2, 15-22.
- Ulusoy M., Şahin N.H., Erkmen H. (1998). Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. *J. Cogn Psychother*. 12, 163-172.
- Usta E., Sağlam E., Şen S., Aygin D., Sert H. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Yeme Tutumları ve Obsesif-Kompulsif Belirtileri. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*. 2(2), 187-197.
- Ünalın D., Öztop B.D., Elmalı F., Öztürk A., Konak D., Pırlak B., Güneş D. (2009). Bir Grup Sağlık Yüksek Okul Öğrencisinin Yeme Tutumları İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 16 (2), 75-81.

Yamuç V.A., Türker D. (2015). Örgütsel Stres Kaynaklarının Analizi: Bir Üretim İşletmesinde Kadın ve Erkek Çalışanlar Üzerinde İnceleme. *Yönetim Bilimleri Dergisi*. 13(25), 389-423.

Yüksel İ. (2003). İş Stresi, İşe Bağlılık ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin Analizi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 17(1-2), 214-22.

EK A

AĞIR SANAYİ KURULUŞUNDA ÇALIŞAN ERKEK İŞÇİLERİN YEME TUTUMLARIYLA İŞ STRESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Katılımcı için Bilgiler:

Tarih:

..../..../....

Bu çalışmanın amacı İskenderun Demir-Çelik Fabrikası'ndaki mavi yakalı ve beyaz yakalı çalışanların yeme tutumlarıyla iş stresi arasındaki ilişkiyi incelemek, yaşadıkları iş stresinin yeme tutumlarını ne düzeyde etkilediklerini görmektir.

Araştırma için sizden yapmanızı istediğimiz, size ilettiğimiz formdaki her soruyu tek tek okuyarak size en uygun yanıtları vermenizdir. Anlamadığınız sorularda yardım isteyebilirsiniz. Araştırmaya katılmanız halinde kişisel bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterilecek, araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında da özenle korunacaktır.

Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz ve imzalayınız.

Katılımcının Beyanı:

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Koordinatörlüğü tarafından yürütülen bu çalışma hakkında yukarıdaki bilgileri okudum. Yapılan tüm açıklamaları ayrıntıları ile anlamış bulunuyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Tarih:

..../..../....

Katılımcı:

Adres / Tel:

İmza:

Tanık:

Adı Soyadı:

Adres/Tel:

İmza:

Araştırmacı:

Psk. Gizem şahin

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi

Adres: IşIK ÜNİVERSİTESİ Büyükdere Cad. 34398 Maslak- İstanbul

Tel: (0-212) 286 49 11

EK B
BİLGİ FORMU

Adınız Soyadınız:

Yaşınız:

Eğitim durumunuz: İlk/ İlk+ Ortaokul Lise Üniversite

Mesleğiniz:

Statünüz: Mühendis Teknisyen Tekniker İşçi

Ne kadar zamandır burada çalışıyorsunuz? (ay ve yıl olarak belirtiniz) :

Evlilik durumunuz nedir? : Hiç Evlenmemiş Halen Evli
Boşanmış/Dul

Çocuğunuz var mı? : Var Yok

Varsa sayısı:

Boy:

Kilo:

Şu an da yaşadığınız (oturduğunuz) yer:

İl İlçe Köy

Vardiyalı Çalışma: Evet Hayır

Ne kadar zamandır burada yaşıyorsunuz? (ay ve yıl olarak belirtiniz):

Geçmişte psikiyatrik bir hastalık nedeniyle tedavi gördünüz mü? : Evet
Hayır

Halen psikiyatrik bir hastalık nedeniyle tedavi görüyor musunuz? : Evet
Hayır

Anne- baba ya da kardeşlerinizden biri psikiyatrik hastalık nedeniyle tedavi gördü mü? :

Evet Hayır

EK C

İş Stresi Ölçeği

Aşağıdaki sorulan, şu anki işinizi göz önünde bulundurarak yanıtlayınız.

1- Şu anki iş yükünüzle ilgili duygunuz?

- a) Beni çok fazla zorluyor ve bunaltıyor (5)
- b) Beni çok bunaltıyor (4)
- c) Beni zorluyor (3)
- d) Beni biraz zorluyor (2)
- e) Beni hiç bunaltmıyor (1)

2- Genellikle işten ayrılma kadar yapmanız gereken her şeyi bitirebiliyor musunuz?

- a) Çoğunlukla yapmam gereken her şeyi zamanında bitiririm (1)
- b) Ancak bir bölümünü bitiririm (2)
- c) Genellikle büyük bir bölümünü bitiririm (3)
- d) Çok azını bırakırım (4)
- e) İşte kalıp bitirmeye çalışırım (5)

3- "Bazı iş arkadaşlarımla, astlarımla çalışmak güçtür". Bu ifadeye ne derece katılıyorsunuz?

- a) Çoğunlukla çok fazla güç bulurum (5)
- b) Çok güç bulurum (4)
- c) Bazen güç bulurum (3)
- d) Çok az güç bulurum (1)
- e) Çok olumlu bulurum (1)

4- "İşimle ilgili yeni sorumluluklar çıktığında bu sorumluluklar diğer çalışanlara devretmek yerine kendim üstlenirim". Bu ifadeye ne düzeyde katılıyorsunuz?

- a) Kesinlikle katılıyorum (5)
- b) Çoğunlukla katılıyorum (4)
- c) Bazen katılıyorum (3)
- d) Çok az katılıyorum (2)
- e) Hiç katılmıyorum (1)

5- "İşimde çok az çeşitlilik ve sorun vardır". Bu ifadeye ne derece katılıyorsunuz?

- a) Tamamıyla doğru (5)
- b) Çoğu zaman doğru (4)
- c) Zaman zaman doğru (3)
- d) Nadiren doğru (2)
- e) Hiç doğru değil (1)

6- "İşimin gereklerini yerine getirmek için çoğunlukla aşırı yüklenirim". Bu ifadeye ne derece katılıyorsunuz?

- a) Tamamıyla katılıyorum (5)
- b) çoğu zaman doğru (4)
- c) Bazen (zaman zaman) doğru (3)
- d) Nadiren doğru (2)
- e) Kesinlikle doğru (1)

7- "İşimde baskı altında kaldığımda kontrolümü kaybetme eğilimdeyim". Bu ifade sizin için ne derece doğrudur?

- a) Tamamıyla katılıyorum (5)
- b) çoğu zaman doğru (4)
- c) Zaman zaman doğru (3)
- d) Nadiren doğru (2)
- e) Kesinlikle doğru değil (1)

8- "İşimi gereklerini yerine getirmemi engelleyen birçok müdahalelerin sıkıntısını yaşıyorum".

- a) Tamamıyla katılıyorum (5)
- b) çoğu zaman doğru (4)
- c) Zaman zaman doğru (3)
- d) Nadiren doğru (2)
- e) Hiç doğru değil

9- "Hem mükemmel bir yönetici hem mükemmel bir eş, hem de bir ebeveyn olmak benim için çok önemlidir". Bu ifadeye ne derece katılıyorsunuz?

- a) Tamamıyla katılıyorum (5)
- b) çoğu zaman katılıyorum (4)
- c) Zaman zaman katılıyorum (3)
- d) Nadiren katılıyorum (2)
- e) Hiçbir zaman katılmıyorum (1)

10- "İşim evde de devam eder, işimi bitirmeden hayatta uyuyamam". Yukardaki ifade sizin için ne derece doğrudur?

- a) Tamamıyla katılıyorum (5)
- b) çoğu zaman doğru (4)
- c) Zaman zaman doğru (3)
- d) Nadiren doğru (2)
- c) Hiç doğru değil (1)

EK D

Yeme Tutum Testi

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size en uygun gelen kutu içine (X) işareti koyunuz. Örneğin “Çikolata yemek hoşuma gider” cümlesini okudunuz. Çikolata yemek hiç hoşunuza gitmiyorsa “hiçbir zaman” yazılı kutu içine (X) işareti koyunuz; her zaman hoşunuza gidiyorsa “daima”nın altını (X) ile işaretleyiniz.

	Daima	Çok Sık	Sık Sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
1. Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.						
2. Başkaları için yemek pişiririm fakat pişirdiğim yemeği yemem.						
3. Yemekten önce sıkıntılı olurum.						
4. Şişmanlıktan ödüm kopar.						
5. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.						
6. Aklım fikrim yemektedir.						
7. Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar oldu.						
8. Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.						
9. Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.						
10. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.						
11. Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim.						

12. Ailem fazla yememi bekler.						
13. Yemek yedikten sonra kusarım.						
14. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.						
15. Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.						
16. Aldığım kalorileri yakmak için yorulana kadar egzersiz yaparım.						
17. Günde birkaç kez tartılırım.						
18. Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.						
19. Et yemekten hoşlanırım.						
20. Sabahları erken uyanırım.						
21. Günlerce aynı yemeği yerim.						
22. Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.						
23. Adetlerim düzenlidir.						
24. Başkaları zayıf olduğumu düşünür.						
25. Şişmanlayacağım (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.						
26. Yemeklerimi yemek başkalarınınkinden uzun sürer.						
27. Lokantada yemek yemeyi severim.						
28. Müshil kullanırım.						
29. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.						
30. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.						
31. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.						

32. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim.						
33. Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını düşünürüm.						
34. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.						
35. Kabızlıktan yakınırım.						
36. Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.						
37. Perhiz yaparım.						
38. Midemin boş olmasından hoşlanırım.						
39. Şekerli / yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım						
40. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.						

EK E
BECK Anksiyete Ölçeği

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				

14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

EK F
CES Depresyon Ölçeği

Appendix.

**Center for Epidemiological Studies Depression Scale
(Turkish Form)**

Aşağıda duygu ve davranışlarınızla ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen geçen hafta boyunca aşağıdakileri ne sıklıkla hissettiğinizi veya yaşadığınızı belirtin.

	Hiçbir Zaman - Nadiren (1 günden daha az)	Birazlık - Birkaç Kez (1-2 gün)	Arada Sıra - Bazen (3-4 gün)	Çokça - Çoğun Zaman (5-7 gün)
1. Genellikle canımı sıkmayan şeyler canımı sıkı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Açlık hissetmedim, iştahım yerinde değildi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Arkadaşlarım veya ailemin yardımına rağmen kötü ruh halinden kurtulamadım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ruh halimin diğer insanlar kadar iyi olduğunu hissettim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Yaptığım işe odaklanmakta zorlandım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Kendimi depresyonda hissettim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Her şeye çaba harcamam gerektiğini hissettim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Gelecek için umutlu hissettim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Hayatımı bir başarısızlık olduğunu düşündüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Korktuğumu hissettim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Huzursuz uyudum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Mutluydum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Her zamankinden az konuştum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Kendimi yalnız hissettim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. İnsanlar arkadaş canlısı değildi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Yaşamdan zevk aldım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ağlama nöbetleri geçirdim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Kendimi üzgün hissettim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. İnsanların benden hoşlanmadığını hissettim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. İşler yolunda gitmedi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Özgeçmiş

Gizem Şahin 13 Ağustos 1991 yılında doğdu. 2014 yılında onur derecesiyle Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümünden mezun oldu. Kocaeli Üniversite Tıp Fakültesi Hastanesi, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöropsikoloji Laboratuvarı, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, Erenköy Ruh ve Sinir Hastanesi gibi yerlerde staj yapmıştır.