

Büro Çalışanlarında Pazartesi Kaygısı

Yasin Bez¹, Abdurrahim Emhan²,
Mustafa Arı³, Şakir Özen⁴

¹Yard. Doç. Dr., ⁴Prof. Dr., Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi
Psikiyatri Anabilim Dalı, Diyarbakır - Türkiye

²Yard. Doç. Dr., Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari
Bilimler Fakültesi İşletme Bölümü, Diyarbakır - Türkiye

³Yard. Doç. Dr., Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp
Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Hatay - Türkiye

ÖZET

Büro çalışanlarında pazartesi kaygısı

Amaç: Bu çalışmada, büro çalışanlarının pazartesi ve perşembe günlerine ait durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması amaçlandı.

Yöntem: Pazartesi sabahı 230 vergi dairesi çalışanına sosyodemografik bilgi formu, Durumluk Kaygı Envanteri (DKE), Sürekli Kaygı Envanteri (SKE) ve Beck Depresyon Envanteri (BDE) dağıtıldı. Toplam 144 kişiden güvenilir bilgi elde edildi. Bu 144 kişiye, perşembe sabahı (3 gün sonra) kaygı ölçekleri yeniden dağıtıldı, 61 kişiden güvenilir ve eksiksiz bilgi elde edildi.

Bulgular: 61 kişinin DKE puanı pazartesi sabahı 44.4 ± 10.2 iken, perşembe sabahı 42.2 ± 9.9 olarak bulundu ($t=2.226$, $p=0.030$). SKE puanının ise pazartesi günü 44.7 ± 8.8 , perşembe günü 43.0 ± 8.2 olduğu tespit edildi ($t=2.123$, $p=0.038$). Pazartesi günü BDE puanı 14.4 ± 10.5 bulundu. Hem pazartesi hem de perşembe günü memurların SKE puanı ortalaması, yöneticilerinkinden daha yüksekti. Benzer şekilde, memurların pazartesi günü BDE puanları da, yöneticilerinkinden daha yüksekti. SKE puanı ortalamaları pazartesi günü, orta yaşta ki memurlarda gençlerden ve kadınlarda erkeklerden daha yüksekti. Ayrıca, lise mezunlarının SKE ve DKE puanlarının üniversite mezunlarından daha yüksek olduğu görüldü.

Sonuç: Pazartesi günü kısmen yüksek olan kaygı; kadın olma, orta yaş üstünde olma, uzun süre aynı işte çalışma, düşük eğitim seviyesi ve yönetilen olma değişkenleri ile ilişkili bulundu.

Anahtar kelimeler: Kaygı, büro çalışanları, pazartesi, perşembe

ABSTRACT

Monday anxiety in office workers

Objective: In this study, comparison of state and trait anxiety levels of office workers on monday and on thursday was aimed.

Method: On monday morning, sociodemographical form, State Anxiety Inventory (SAI), Trait Anxiety Inventory (TAI) and Beck Depression Inventory (BDI) were delivered to the 230 office workers. The data collected from 144 participants were usable. On thursday morning (3 days after) anxiety inventories were delivered again to these 144 workers. Complete and valid forms were collected from 61 participants.

Results: The mean SAI scores of 61 participants on monday and on thursday were 44.4 ± 10.2 and 42.2 ± 9.9 ($t=2.226$, $p=0.030$) respectively; whereas their TAI scores were 44.7 ± 8.8 and 43.0 ± 8.2 ($t=2.123$, $p=0.038$) respectively. Mean BDI scores was 14.4 ± 10.5 . Mean TAI scores of workers both on monday and thursday were higher than managers'. Similarly, mean BDI score of workers on Monday was also higher than managers'. Mean TAI scores was higher in middle aged workers than youngs and higher in women than men. Additionally, mean SAI and TAI scores of high school graduates were higher than university graduates'.

Conclusion: Relatively higher levels of anxiety on monday was found to be associated with women gender, being over middle ages, longer job experience in the same work, lower education level, and being blue collar employee.

Key words: Anxiety, office workers, monday, thursday

Yazışma adresi / Address reprint requests to:
Yard. Doç. Dr. Yasin Bez, Dicle Üniversitesi Tıp
Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı 21280,
Diyarbakır - Türkiye

Telefon / Phone: +90-412-248-8001/4817

Elektronik posta adresi / E-mail address:
yasinbez@gmail.com

Kabul tarihi / Date of acceptance:
11 Kasım 2010 / November 11, 2010

GİRİŞ

Birçok ülkede pazartesi günü haftanın ilk çalışma günüdür ve memurlar için haftanın diğer günlerinden daha farklı bir anlam taşır. İş yaşamında "verimlilik" önemli bir kavramdır ve haftanın günleri ilerledikçe, verimlilikte yorgunluğa bağlı bir düşme olabilir. Buna karşın bazı anketlerde, kişi başına düşen ortalama çalışma süresinin, pazartesi gününde haftanın ortasındaki günlerden daha kısa olduğu bildirilmiştir. İki günlük tatil sonrası yeniden işe adapte olma süreci dolayısıyla, pazartesi günü üretkenlikte bir miktar azalma olmaktadır. Ek olarak, pazartesi gününün bir sonraki dinlenme ve boş zaman gününe en uzak gün olması nedeniyle, çalışanlarda bir motivasyon eksikliği de söz konusudur (1).

Endüstrileşmiş toplumlarda, pazartesi gününün duygudurum düzeyi açısından haftanın en kötü günü olduğunu kabul eden geniş bir kesim vardır. Bu yüzden, genel anlamda bu duruma pazartesi hüznü veya kara pazartesi gibi adlar da verilmiştir. Birçok çalışma bulguları bu düşünceyi desteklemektedir ve bu çalışmalarda, diğer günler ile karşılaştırıldığında pazartesi gününde, artmış kalp krizi, felç, intihar, iş kazaları, işe devamsızlık, olumsuz anılar ve düşük iş performansı oranları bildirilmiştir (2-9).

Bazı çalışmalar, kalp krizi ve felçlerin meydana gelmesi ile ilgili olarak günün ilk saatlerine, özellikle de pazartesi günleri, sabah 08–09 saatleri arasına dikkat çekmişlerdir (10,11). Hafta içi gündüz çalışan kişilerde, sabah saatlerinde meydana gelen fizyolojik değişiklikler ve artmış otonom sinir sistemi aktivitesinin kalp krizi ve felç gelişiminde önemi bir rolü olabilir. Hafta sonu tatilinin serbestlik halinden, planlı ve stresli aktivitelere dönüşün ilk günü olan pazartesiye geçişte gerekli olan fiziksel ve zihinsel aktivite artışı da, kalp krizi ve felç gelişmesinden sorumlu tutulmuştur (3-10).

Stresin duygusal bileşeni haftanın günleri boyunca dalgalanmalar gösterebilir (12). Örneğin Larsen ve Kasimatis (11) bir çalışmalarında, haftalık bir duygu durum döngüsü olduğundan söz etmişlerdir. Buna göre, ortalama depresyon şiddeti cuma ve cumartesi en düşük, pazartesi ve perşembe en yüksek düzeydedir. Diğer taraftan bazı çalışmalarda, bu tarz duygusal değişimin sadece pazartesi günü ile ilgili olmadığı, geleneksel olarak bilinen çalışma günleri ve hafta sonu arasında olduğu ileri sürülmüştür (14).

Duygusal dalgalanmalar, doğrudan veya dolaylı olarak çalışanların üretkenliği ile ilişkilidir (1). Amerika’da çalışan kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada, öğle ve akşam saatlerinde olumlu duyguların, kuşluk ve ikinci vakitlerinde olumsuz duyguların en üst düzeye çıktığı bildirilmiştir (15).

Daha önce yapılmış çalışmalarda, bazı fiziksel hastalıklar ve duygusal değişiklikler ile haftanın günleri arasındaki ilişkiye değinilmiştir. Ancak literatürde stresin duygusal bileşenlerinden biri olan kaygının, haftanın günleri boyunca gösterebileceği değişimler konusunda yeterli çalışma yoktur. Bu nedenle bu çalışmada, büro çalışanlarının haftanın ilk günü olan pazartesi günü ve hafta içi

bir gün olan perşembe günü yaşadıkları kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışmanın tasarımı ve katılımcılar

Büro tipi hizmet veren bir devlet kuruluşu olduğundan çalışmanın vergi dairesi çalışanlarında yapılması planlandı. Çalışma için Diyarbakır ili vergi daireleri başkanı ziyaret edilerek bilgi verildi ve gerekli izinler alındı. Çalışma için belirlenen tarih, bir pazartesi günüydü. Vergi dairelerine gidilerek, o sırada psikiyatrik tedavi almayan 285 büro çalışanına çalışma hakkında bilgi verildi. Bunlardan 230’u çalışmaya katılım konusunda gönüllü oldu. Hazırlanan form ve ölçekler sabah 08:30’da gönüllülere dağıtıldı ve en geç 90 dakika içerisinde ölçeklerin geri toplanacağı bildirildi. Verilen süre sonunda 164 kişi ölçekleri doldurdu ve bunlardan veri eksikliği olmayan 144 tanesi değerlendirmeye alındı. Aynı hafta perşembe günü söz konusu 144 formu dolduran kişilere tekrar gidildi ve yeniden Durumluk Kaygı Envanteri (DKE) ile Sürekli Kaygı Envanteri (SKE)’ni doldurmaları istendi. Bunlardan bir kısmı ölçekleri ikinci kez doldurmaya reddetti, 73’ü doldurdu. Bunlardan da, eksiksiz doldurulmuş olan 61 kişiye ait veriler değerlendirilmeye alındı.

Pazartesi günü katılımcılara, sırasıyla aşağıdaki form ve ölçekler verildi.

1. Sosyodemografik bilgi formu: Tarafımızdan hazırlanan bu form; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni hal, çalışılan yıl ve unvan gibi sosyodemografik bilgiler sorgulanmıştır.

2. Durumluk Kaygı Envanteri (DKE, STAI-I): Spielberger (16) tarafından durumluk kaygıyı ölçmek için geliştirilmiş ve birçok çalışmada kullanılmıştır. Kişinin kendi yanıtladığı bu ölçek 20 maddeden oluşmuştur. DKE’de kişinin kendini o sırada nasıl hissettiği araştırılır. Kişi ölçekte ifade edilen duygu ve davranışları sıklık derecesine göre “1-hiç, 2-biraz, 3-çok, 4-tamamıyla” şeklinde derecelendirir. En düşük puan 20, en yüksek puan 80’dir (17).

3. Sürekli Kaygı Envanteri (SKE, STAI-II): Spielberger (16) tarafından sürekli kaygıyı ölçmek için geli-

tirilmiştir. Bu ölçek 20 maddeden oluşmakta ve kişinin kendini genellikle nasıl hissettiği araştırılmaktadır. Kişi ölçekte ifade edilen duygu ve davranışları sıklıklarına göre, "1-hemen hiçbir zaman, 2-bazen, 3-çoğu zaman, 4-hemen her zaman" şeklinde derecelendirir. En düşük puan 20, en yüksek puan ise 80'dir. 41 ve üstü puan alanlar hem DKE, hem de SKE için kaygılı kabul edilmektedir. DKE ve SKE'yi Öner ve Le Compte (17) Türkçeye çevirmiş ve psikometrik özelliklerini içeren bir el kitabı yayımlamışlardır.

4. Beck Depresyon Envanteri (BDE): BDE araştırmalarda ve kliniklerde sık kullanılan öz bildirim ölçeklerinden biridir. Ölçekte bulunan 21 madde sıraya konmuş bir dizi ifadeyi içermektedir. Kişilerden son 7 günü kriter olarak almaları ve bu ifadelerden kendi durumlarına en uygun olanı seçmeleri istenir. Her bir ifade 0-3 arasında bir puan alır, depresyon düzeyinin şiddeti her bir soruya verilen yanıtın toplanmasıyla elde edilir. Toplam puan 0 ile 63 arasında değişkenlik gösterir. Depresyon taramaları için bildirilen kesme puanı 17'dir. Maddeler klinik gözlem ve verilere dayanılarak hazırlanmıştır. İlk kez 1961 yılında Beck ve arkadaşları (18) tarafından geliştirilmiştir.

İstatistiksel Yöntem

Elde edilen veriler SPSS 15.0 versiyonu kullanılarak analiz edildi. Pazartesi ve perşembe günleri arasında DKE, SKE ve yaş karşılaştırmaları için Student-t testi kullanıldı. İş tecrübesi 5 yıldan az ve çok olanlar ile 31 yaşından küçük ve büyük olanlar karşılaştırılırken Mann Whitney U testi kullanıldı. İki den fazla grubun karşılaştırılmasını gerektiren durumlarda (yaş dağılımı, eğitim düzeyi ve iş tecrübesi grupları) ise ANOVA testi kullanıldı. Hem pazartesi hem de perşembe günü DKE ve SKE'yi sağlıklı bir şekilde doldurmuş olan 61 kişinin verileri, eşleştirilmiş t testi ile karşılaştırıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edildi.

BULGULAR

Pazartesi günü, 230 büro çalışanına dağıtılan formlardan, 164 tanesi (%71) geri döndü ve bunların 144 tanesi kullanılabilir durumdaydı (%63). Öte yandan perşembe günü dağıtılan formlara yanıt veren kişi sayısı 73'tü (%51). Pazartesi ve perşembe günü dağıtılan form-

Tablo 1: Katılımcıların sosyodemografik değişken alt gruplarına göre DKE, SKE ve BDE ortalama puanları (n=144).

| Demografik Değişkenler | Frekans (%) | DKE (Ortalama±ss) | SKE (Ortalama±ss) | BDE (Ortalama±ss) |
|------------------------|-------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Cinsiyet | | | | |
| Erkek | 94 (%34.7) | 44.1±10.2 | 44.1±7.6 | 14.6±10.9 |
| Kadın | 50 (%65.3) | 45.7±9.9 | 47.2±9.4 | 14.2±9.7 |
| Medeni hal | | | | |
| Evli | 120 (%83.3) | 45.0±10.0 | 45.7±8.2 | 14.9±10.7 |
| Bekar | 24 (%16.7) | 43.0±10.2 | 42.7±8.8 | 11.9±8.7 |
| Yaş dağılımı | | | | |
| 20-30 | 16 (%11.1) | 40.2±10.8 | 39.2±10.3 | 11.6±9.6 |
| 31-40 | 64 (%44.4) | 44.9±10.3 | 45.1±8.3 | 12.6±9.6 |
| 41-50 | 19 (%31.3) | 46.8±9.8 | 47.3±7.0 | 15.8±10.2 |
| 50'den fazla | 144 (%13.2) | 42.4±8.1 | 45.7±8.0 | 19.9±12.6 |
| Eğitim düzeyleri | | | | |
| Lise | 48 (%33.3) | 47.0±10.4 | 47.9±8.4 | 18.8±10.9 |
| Üniversite | 89 (%61.8) | 43.4±10.0 | 43.4±8.0 | 12.4±9.8 |
| Lisansüstü | 7 (%7.9) | 44.9±6.1 | 48.9±7.7 | 11.6±7.3 |
| Ünvan | | | | |
| Yönetici | 19 (%13.2) | 43.2±9.7 | 39.4±8.2 | 10.2±10.6 |
| Memur | 86 (%59.7) | 44.8±9.2 | 46.3±8.2 | 15.3±10.0 |
| Diğer | 39 (%27.1) | 45.2±12.1 | 44.6±8.3 | 14.5±11.4 |
| İş tecrübesi (yıl) | | | | |
| 1-5 | 12 (8.3) | 41.3±9.9 | 39.9±7.7 | 9.6±7.1 |
| 6-10 | 17 (%11.8) | 43.6±10.2 | 41.8±8.3 | 12.8±10.2 |
| 11-15 | 36 (%25) | 44.7±10.4 | 44.8±9.0 | 13.0±9.7 |
| 16-20 | 16 (%11.1) | 44.1±11.2 | 44.5±8.5 | 15.4±11.1 |
| 20'den fazla | 63 (%43.8) | 45.7±9.7 | 47.5±7.5 | 16.4±11.1 |

DKE: Durumluk Kaygı Envanteri; SKE: Sürekli Kaygı Envanteri; BDE: Beck Depresyon Envanteri; ss: Standart sapma.

Tablo 2: Katılımcıların pazartesi ve perşembe günlerindeki durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin eşleştirilmiş t test ile karşılaştırılması.

| Değişkenler | Günler | n | Ortalama | ss* | t** | p |
|--------------------------|-----------|----|----------|------|-------|-------|
| Durumluk Kaygı Envanteri | Pazartesi | 61 | 44.4 | 10.2 | 2.226 | 0.030 |
| | Perşembe | 61 | 42.2 | 9.9 | | |
| Sürekli Kaygı Envanteri | Pazartesi | 61 | 44.7 | 8.8 | 2.123 | 0.038 |
| | Perşembe | 61 | 43.0 | 8.2 | | |

*ss: Standart sapma, **t: Eşleştirilmiş t test

lardan her ikisine de eksiksiz yanıt veren toplam 61 (%27) kişiye ait sosyodemografik değişkenler Tablo 1'de verilmiştir (Tablo 1).

Pazartesi günü dağıtılan ölçeklerden kullanılabilir durumdaki 144 tanesi incelendiğinde, DKE ve SKE düzeyleri sırasıyla 44.7 ± 10.1 ve 45.2 ± 8.4 olarak tespit edildi. BDE ile aynı grubun depresyon düzeyleri ise ortalama 14.4 ± 10.5 idi. Hem pazartesi hem de perşembe günü ölçekleri eksiksiz dolduran 61 olgunun, durumluk ve sürekli kaygı değerleri Tablo 2'de verilmiştir (Tablo 2).

Pazartesi günü 144 olguya ait durumluk-sürekli kaygı değerleri yaş, iş tecrübesi, cinsiyet ve eğitim seviyesi açısından ayrı ayrı değerlendirildi. ANOVA testi ile karşılaştırıldığında yirmili yaşlarda olan bireylerin Tablo 1'de görülen 30 yaş üzerindeki tüm gruplara göre pazartesi günü SKE puanları daha düşüktü ($F=3.985$, $p=0.009$). Buna paralel olarak, beş yıldan az iş tecrübesi olan kişilerin, 20 ve daha fazla yıl iş tecrübesi olan bireylere göre daha düşük SKE puanı aldıkları görüldü ($z=2.979$, $p=0.003$). Cinsiyete göre yapılan kıyaslamada ise, pazartesi günü SKE puanları kadınlarda daha yüksekti ($t=2.113$, $p=0.036$). DKE ve SKE puanları lise mezunlarında üniversite mezunlarından daha yüksekti (sırasıyla $t=2.011$, $p=0.046$; $t=3.089$, $p=0.002$). Medeni hale göre kaygı düzeyi değişimine bakıldığında, gruplar arasında herhangi bir fark bulunmadı.

Pazartesi ve perşembe günü memurların SKE puanları, yöneticilerin puanlarından daha yüksekti (sırasıyla; $t=2.269$, $p=0.023$; $t=2.158$, $p=0.03$). Benzer şekilde, memurların BDE puanları da yöneticilerinkinden daha yüksekti ($t=2.035$, $p=0.042$).

Pazartesi ve perşembe günü ölçekleri eksiksiz cevaplayan 61 olgu ayrıca değerlendirmeye alındı. Bu grubun ortalama DKE ve SKE düzeyleri pazartesi günü, sırasıyla 44.4 ± 10.2 ve 44.7 ± 8.8 iken, perşembe günü,

sırasıyla 42.2 ± 9.9 ve 43.0 ± 8.2 olarak bulundu. Pazartesi günü tespit edilen durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin, perşembe günü tespit edilen düzeylere kıyasla daha yüksek olması istatistiksel olarak anlamlı derecede idi (sırasıyla DKE için $t=2.226$ $p=0.030$ ve SKE için $t=2.123$, $p=0.038$). Günlere göre kaygı düzeyi farklılıkları ve istatistik sonuçları Tablo 2'de verilmiştir (Tablo 2).

TARTIŞMA

Katılımcıların pazartesi yanıt oranları %71, perşembe günü %51 olmuştur. Yani, anket doldurmaya gönüllü olanların oranı düşmüştür. Her ne kadar bu düşüşün nedenleri çalışmamızda araştırılmamış olsa da, yazarlar perşembe günü yanıt vermeyenlerin aynı ölçekleri zaten pazartesi günü doldurmuş olduklarından, yanıt vermek istemedikleri izlenimini edinmişlerdir. Başlangıçta çalışmaya katılacağını bildiren tüm kişilerin yaklaşık %25'i çalışmanın sonunda eksiksiz ve kullanılabilir bilgiler sunmuştur.

Pazartesi günü çalışmaya katılanların ortalama kaygı puanları 45 civarındadır ve bu durum memurların hafif düzeyde kaygılı olduklarını göstermektedir. Ortalama BDE puanı 17'nin altında bulunduğu için, o kurumda çalışan çoğu kişinin depresyon açısından risk altında olmadığı söylenebilir.

Pazartesi günü sürekli kaygı düzeyi 30'lu ve 40'lı yaşlarındaki ve ayrıca 50 yaşın üzerindeki büro çalışanlarında, 20'li yaşlarındaki genç büro çalışanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Daha uzun iş tecrübesine ve daha düşük bir eğitim seviyesine sahip olan çalışanların, sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışanların hiyerarşik yükselme olanaklarının az veya imkansız olduğu kariyer platosuna düştükleri ve bu durumun bir sonucu olarak daha fazla kaygı yaşadıkları düşünülebilir (20,21).

Memurların sürekli kaygı puanları yöneticilerden daha yüksekti. Her ne kadar bu bulgu sınırda bir istatistiksel anlamlılık taşısa da, memurların yöneticilerden daha fazla psikolojik sorunlar yaşadığı yönündeki literatür bilgisiyle uyumlu bir bulgudur (22). Çalışma grubumuzdaki kadınların pazartesi günü yapılan değerlendirmelerinde, erkeklerden daha fazla sürekli kaygı yaşıyor olmaları da, literatürde bulunan kaygı bozuklukları dahil bazı psikopatolojilerin kadınlarda daha sık görül­düğü bilgisiyle uyumlu bir sonuçtur (23,24).

Çalışmanın her iki gününde de eksiksiz bilgi veren toplam 61 olgu incelendiğinde, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin pazartesi günü perşembe gününden daha yüksek olması, çalışmamızın ana hipotezini doğrular niteliktedir. Bizim, her iki gün arasında saptadığımız DKE ve SKE puanlarındaki farklılığın klinik önemi tartışılabilir olmakla birlikte, başka ülkelerde yapılan bazı çalışmalarda pazartesi gününün yorgunluk ve hüzün ile ilişkili olduğu da bildirilmiştir (8).

Klinik açıdan önemli olabilecek genel bir sonuç; stres ile ilişkili olduğu bilinen kalp krizi, felç ve ritim bozuklukları gibi fiziksel hastalıkların pazartesi günü daha sık görülmesidir (2-4). Çalışmamızda katılımcıların kendilerine veya eski çalışma arkadaşlarına ait, pazartesi günü ortaya çıkmış olan, fiziksel hastalıklar sorgulanmamıştır. Bazı araştırmacılar pazartesi günü artmış olan fiziksel hastalıkları, haftanın günleri arasında ortaya çıkabilen yeme - içme alışkanlıklarındaki bir takım kültürel farklılıklarla da ilişkilendirmişlerdir (4,10,25). Çeşitli toplumlarda haftanın tatil günleri değişiklik gösterebileceğinden, pazartesinin öneminin











haftanın ilk çalışma günü olmasından kaynaklandığı akılda tutulmalıdır (1,26). Elde edilen bulgulara genel anlamda bakıldığında, haftalık çalışma planı oluştururken, iş yükünün kaygının biraz daha yüksek olduğu pazartesi günü haricindeki haftanın diğer günlerine dağıtılması faydalı olabilir.

Yazarlar, bu çalışmanın bazı kısıtlılıklarının farkındadırlar. Mesai tarzında çalışmayan bir kontrol grubunun olmaması çalışmanın en önemli kısıtlılığıdır. Buna ek olarak perşembe günü çalışmayı tamamlayanların tüm çalışanlara oranının düşük olması, elde edilen bulguların tüm büro çalışanlarına genellenmesini zorlaştırmaktadır. Ayrıca haftanın sadece iki gününün karşılaştırılması da çalışmanın bir diğer kısıtlılığıdır. Çalışmaya katılanların sabahçıl mı yoksa akşamcıl mı olduklarının tespit edilmemesi de ayrı bir kısıtlılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışma günleri arasında değişiklik gösterme ihtimali olan hava durumu, çalışma koşullarının fiziki özellikleri ve mevsimsel özellikler ile ilgili değişkenler çalışmamızda kontrol edilmemiştir.

Sonuç olarak, büro çalışanları haftanın ilk çalışma günü olan pazartesi, perşembe gününe göre daha yüksek düzeyde kaygı yaşamaktadırlar. Pazartesi gününe ait kısmen yüksek kaygı düzeyi; ilerlemiş yaş, daha uzun iş tecrübesi (aynı işte uzun süre çalışma), düşük eğitim düzeyi, kadın olmak ve memur statüsünde çalışmak ile ilişkili gözükmektedir. Günlerin çalışanlar üzerindeki psikolojik etkileri konusundaki bilgilerimizi arttırmak için, haftanın tüm günlerini inceleyen ve diğer meslekleri de ele alan daha geniş kapsamlı araştırmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

1. Bryson A, Forth J. Are there day of the week productivity effects? Manpower Human Resources Lab, London School of Economics, Discussion Paper No.4, 2007.
2. Sari I, Erer B, Tekbas E, Ucer E, Uyarel H, Davutoglu V, Ozer O, Sucu M, Soydinc S, Aksoy M. Septadian variation in the occurrence of ST elevation myocardial infarction in Turkish population: Monday syndrome. *Circulation* 2008; 118:162-413.
3. Willich SN, Lowel H, Lewis M, Hormann A, Arntz HR, Keil U. Weekly variation of acute myocardial infarction. increased Monday risk in the working population. *Circulation* 1994; 90:87-93.
4. Evans CJ, Chalmers JWT, Capewell S, Redpath A, Finlayson AR, Boyd JH, Pell JP, McMurray JV, Macintyre K, Graham L. "I don't like Mondays"- day of the week of coronary heart disease deaths in Scotland: study of routinely collected data. *BMJ* 2000; 320:218-219.
5. Maldonado G, Kraus JF. Variation in suicide occurrence by time of day, day of the week, month, and lunar phase. *Suicide Life Threat Behav* 1991; 21:174-187.
6. Campolieti M, Hyatt DE. Further evidence on the 'monday effect' in workers' compensation. *Ind Labor Relat Rev* 2006; 59:438-450.

7. Muchinsky PM. Employee absenteeism: A review of the literature. *J Vocat Behav* 1977; 10:316-340.

8. Koeske GF, Kirk SA, Koeske RD, Rauktis MB. Measuring the Monday blues: Validation of a job satisfaction scale for the human services. *Soc Work Res* 1994; 18:27-35.
9. Areni CS, Burger M. Memories of "bad" days are more biased than memories of "good" days: past Saturdays vary, but past Mondays are always blue. *J Appl Soc Psychol* 2008; 38:1395-1415.

10. Oren H, Cosgun A. Weekly Variation of the QT Dispersion in Healthy Subjects and in Patients with Coronary Heart Disease. *Cardiology* 2007; 108:55-61.

11. Larsen RJ, Kasimatis M. Individual differences in entrainment of mood to the weekly calendar. *J Pers Soc Psychol* 1990; 58:164-171.

12. Akay A, Martinsson P. Sundays are blue: aren't they? -the day-of-the-week effect on subjective well-being and socio-economic status. *Working papers in economics* No: 397, 2009.
13. Reinhold BB. *Toxic Work: How to overcome stress, overload, and burnout and revitalize your career.* New York, NY: Dutton Publication, 1996.
14. Croft GP, Walker AE. Are the Monday blues all in the mind? The role of expectancy in the subjective experience of mood. *J Appl Soc Psychol* 2001; 31:1133-1145.

15. Stone AA, Schwartz JE, Schkade D, Schwarz N, Krueger A, Kahneman DA. Population approach to the study of emotion: Diurnal rhythms of a working day examined with the day reconstruction method. *Emotion* 2006; 6:139-149.

16. Spilberger CD, Gorsuch RL, Lushene RD. *Manual for the state-trait anxiety inventory.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1970.
17. Öner N, Compte AL. *Süreksiz durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El kitabı.* 2. Basım, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul, 1998.
18. Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J. An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry* 1961; 4:561-571.
19. Hisli N. Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerlilik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi* 1989; 7:3-13.
20. Daft RL. *Management.* New York, NY: The Dryden Press, 1991.
21. Ference TP, Stoner JA, Warren EK. Managing the career plateau. *Acad Manage Rev* 1977; 2:602-612.

22. Myrtek M, Fichtler A, Strittmatter M, Brügger G. Stress and strain of blue and white collar workers during work and leisure time: results of psychophysiological and behavioral monitoring. *Appl Ergon* 1999; 30:341-351.

23. Gove WR. Sex differences in mental illness among adult men and women: An evaluation of four questions raised regarding the evidence on the higher rates of women. *Soc Sci Med* 1978; 12:187-198.
24. Rossi AS, Rossi PE. Body time and social time: Mood patterns by menstrual cycle phase and day of the week. *Soc Sci Res* 1997; 6:273-308.

25. Diener E, Oishi S, Lucas RE. Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu Rev Psychol* 2003; 54:403-425.

26. Anson J, Anson O. 'Thank God it's Friday: the weekly cycle of mortality in Israel. *Popul Res Policy Rev* 2000; 19:143-154.
