

Küçük Ölçekli İşletmelerde Çalışma Koşulları ve İşçilerin Gündüz Uykululuk Durumu ile İlişkisi

Deniz KOÇOĞLU*

Belgin AKIN**

* Arş. Gör., Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Hemşirelik Bölümü,
Hacettepe Üniversitesi, Ankara
denizkocoglu@gmail.com

** Yard. Doç. Dr., Konya Sağlık
Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü,
Selçuk Üniversitesi, Konya

Özet

Amaç: Bu araştırma küçük ölçekli işletmelerde çalışma koşullarının değerlendirilmesi ve işçilerin gündüz uykululuk durumunun çalışma koşulları ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Bu çalışma kesitsel türdedir. Araştırma Orta Anadolu'da bir ilimizde sanayi bölgesinde yer alan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 18 adet küçük ölçekli işletmelerde çalışan 224 işçi ile 1-30 Haziran 2007 tarihleri arasında yapılmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından oluşturulan anket formu, İş Stresi Ölçeği ve Epworth Uykululuk Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Küçük ölçekli işletmelerde çalışan işçilerin çalışma koşulları değerlendirildiğinde günlük 9 saat üzerinde çalışma, vasıfsız işçi sayısının fazlalığı, vardiyalı çalışma, düzensiz haftalık izinler, iş ve gelir güvencesizliği hissetme ile işsizlik yaşama durumunun yaygın olduğu görülmektedir. İşçilerde gündüz uykululuk prevalansı % 26.3 olarak bulunmuş ve olumsuz ekonomik şartlara ve çalışma koşullarına sahip olanlarda prevalansın daha yaygın olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). İş güvencesizliği hissetme, işsizlik yaşama, günlük çalışma saatinin 9 saatin üzerinde olması, düzensiz haftalık izinler, vardiyalı çalışma, işyerinde iş kontrol algısı ve sosyal destek algısı gündüz uykululuk durumunu etkileyen önemli faktörler olduğu bulunmuştur ($p<0.05$)

Sonuç: Araştırmada işçilerin olumsuz çalışma koşullarına sahip olduğu ve gündüz uykululuk durumunun önemli bir işçi sağlığı sorunu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: İşçi sağlığı, esnek üretim, çalışma koşulları, gündüz uykululuk durumu, küçük ölçekli işletme, psikososyal etmenler.

¹ Bu çalışma 11. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, (23-26 Ekim 2007, Denizli) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Working Conditions and the Relationship With Daytime Sleepiness Condition of Employees in Small Enterprises

Purpose: *This study was conducted with the aim of assessment of working conditions in small enterprises and investigates the relationship between working condition and daytime sleepiness condition of employee's*

Methods: *This study was cross-sectional design The study was conducted on 224 workers who agree to participate in the study and who were working in 18 small enterprises in an industry area adhere located a city in middle Anatolian of Turkey between the dates of 1-30 June 2007. Data were collected by using the questionnaire prepared by the researchers and the Job Stress Scale and the Epworth Sleepiness Scale.*

Results: *When evaluate working conditions of workers who working in small enterprises is common worked in above 9 hours, unemployment, and shift work, irregular day off, unskilled workers, perceived job, and income insecurity. The prevalence of daytime sleepiness in workers was 26.3%.and higher who has negative economic status and poor working condition ($p<0.05$). In the result of this study it was found that perceived job insecurity, unemployment, worked in above 9 hours, irregular day off, shift work, perceived job control and social support were important factors that affect at daytime sleepiness condition ($p<0.05$)*

Conclusions: *In this study reached the conclusion that the workers have bad working condition and daytime sleepiness matter is important problem of workers heath.*

Keywords: *Occupational health, flexible production, working condition, daytime sleepiness, small enterprises, psychosocial work characteristics.*

Giriş

Bireylerin yaşamlarının büyük bir kısmını çalışma ortamında geçirmesi ve üretken olmanın sağlıklı olmakla yakından ilişkili olması, işçi sağlığını halk sağlığının bir alanı haline getirmekte ve işçi sağlığı hizmetleri erişkin sağlığının önemli bir bileşeni olmaktadır (Berberoğlu ve diğ. 2002, Kubilay 2003). İşçi sağlığı hizmetleri işçilerin sağlığını geliştirme ve korumaya odaklı, çalışma ortamındaki sağlık risklerinin ortadan kaldırılması ve iş ile işçi uyumunu sağlamaya yönelik hizmetlerdir (Öztek & Kubilay 2005). İşçi sağlığının ilgi alanı iş kazaları ve meslek hastalıklarına neden olan fiziksel, kimyasal vb. çevre zararlılarıyken, esnek üretimle; az işçi sayısı ile en ekonomik yoldan üretim fazlalığının daha önemli bir yer edinmesiyle birlikte (Belek 2004) üretim modelleri, iş organizasyonu, iş süreci, yönetim biçimleri ve istihdam şekilleri işçi sağlığında önemli belirleyiciler olmaya başlamıştır (Eakin & Maceachen 1998). Pekmezci ve Demirel (2005)'in bildirdiğine göre Martinich (1997) esnek üretimi bilgisayarlı kontrol sistemi ile kendi kendini kontrol eden makine ve alet değişimi ile malzeme aktarım sistemi olarak tanımlamıştır. Giddens (2005) esnek üretimin postfordist bir üretim şekli olduğunu belirtmiş ve esnek üretimi vasıflı işçilerin oluşturduğu küçük bir ekibin, yenilikçi üretim tekniklerini ve daha yeni teknoloji biçimlerini, kitlesel üretime kıyasla daha az miktarlarda ve daha kişileştirilmiş malların üretiminde kullanmaları olarak tanımlamıştır.

Esnek üretim; iş yasalarının esnekleşmesi, esnek işyeri yönetimi ve esnek istihdam gibi yapılanmalarla çalışma yaşamının her alanında kendini göstermektedir (Abbasoğlu 2001, Belek 2004). Değişen bu çalışma ilişkilerinin geçici ve kısa süreli iş sözleşmeleri, işyerlerinin yeniden yapılması ve küçülmesi, fabrika kapanmaları, özelleştirme ve teşarlaşma gibi değişimlerle işçilerin yaşamına yansıdığı belirtilmektedir (Boya & Demiral 2006). Bu değişimler işçi sağlığına olumsuz etkileri olan kötü çalışma koşulları, düşük üç-

ret, işiyle ilgili karar verme ve özerkliğin ortadan kalkması, çalışma sürelerinin düzensizliği, iş yoğunluğunda artış, iş ortamında arkadaşlık ilişkilerinin azalması ile iş güvencesizliği gibi belirleyicileri ortaya çıkarmaktadır (Belek 2004, Plassier ve diğ. 2007).

Son yirmi yıldır iş güvencesizliği yaygın bir sorun olarak karşımıza çıkmakta (Cheng ve diğ. 2005) ve iş güvencesinde meydana gelen bu azalmayla bağlantılı olarak mortalite hızlarına dayalı sağlıkta sosyoekonomik eşitsizliklerin arttığı vurgulanmaktadır (Ferrie ve diğ. 2003). Ekonomik durgunluk, işsizlik ve ekonomik küçülmeler gibi makro – ekonomik durumlar iş güvencesizliğini ortaya çıkarmakta ve bu aynı zamanda iş yükünün artması, iş kontrolünü kaybetme ve iş yerinde sosyal desteğin azalmasına neden olmaktadır. Hem iş güvencesizliği hem de çalışma koşullarında meydana gelen bu değişimler iş memnuniyetinin azalması ve sağlık sorunlarının artmasıyla sonuçlanmaktadır (Cheng ve diğ. 2005). Çalışma ortamı, çalışma koşulları ve iş güvencesizliği gibi psikososyal etmenler kardiovasküler hastalıklar, uykusuzluk, depresyon ve anksiyete, somatik rahatsızlıklar ve iş kazalarının artması gibi mental ve fiziksel sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Ferrie ve diğ. 1998, Calnan ve diğ. 2001, Metcalfe ve diğ. 2003, Nakata ve diğ. 2007, Plasier ve diğ. 2007).

Esnek üretim biçiminin çalışma koşulları ve iş güvencesi üzerinde oluşturduğu olumsuz tablo işyerlerinin yeniden yapılanması ya da küçülmeleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal Sigortalar Kurumu (2000) verilerine göre, Türkiye’de sigortalı çalıştıran işletmelerin % 98’i, 1–50 işçi çalıştıran küçük ve orta ölçekli işletmelerdir. İşyerlerinin küçülmesi çalışan sayısının azalması ve yöneticilerin yakın denetimi ile birlikte özerkliğin kaybı, yüksek iş beklentisi, işyerinde sosyal desteğin azalması ve düşük ücretle karakterize kötü çalışma koşullarını ortaya çıkarmaktadır (Cheng ve diğ. 2005). Küçük ölçekli işyerlerinde (KÖİ) çalışan işçilerin genel özellikleri; genç yaşta ve ço-

ğunlukla göçmen olmaları, serbest piyasa nedeniyle ücretlerinin düşük ve sık yaşanan iş değişikliği nedeniyle iş deneyimlerinin yeterli olmaması olarak belirtilmektedir (Eakin & Maceachen 1998). KÖİ’de çalışanlar iş sağlığı yasaları ve iş sağlığı hizmetleri bakımından genellikle kapsam dışıdır ve özellikle koruyucu hizmetlere ulaşım yönünden dezavantajlı konumda yer almaktadırlar (Eakin & Maceachen 1998, İş Kanunu 2003). Ayrıca KÖİ’lerin finansal kaynak sıkıntısı ve büyük ölçekli işletmelerle rekabet kaygısı nedeniyle iş sağlığı ve güvenliği konularına yeterince bütçe ayıramadıkları belirtilmektedir (Gökbayrak 2003). KÖİ’lere ait belirttiğimiz bu yapısal özellikler işçileri daha önce tanımladığımız çalışma ortamı ve çalışma koşullarından kaynaklanan sağlık sorunları için bir risk grubu haline getirmektedir.

İşçi sağlığına yönelik yapılan araştırmalarda küçük ölçekli işletmelere yönelik daha az çalışma olduğu, bu nedenle bu işletmelerde durumun genel olarak bilinmediği görülmektedir. İşçi sağlığıyla ilgili çalışmalarda görülen diğer bir ortak nokta ise daha çok psikolojik sağlığa ilişkin sorunlara odaklanılmasıdır. İşçi sağlığına yönelik literatürde işçilerin uykusuzluk, uykuya dalma ve gece sık uyanma gibi sorunları yaşadıkları belirtilmekte (Nakata ve diğ 2007, Utsugi ve diğ 2005) ancak iş verimliliği, psikososyal işlevsellik ve iş kazaları ile ilişkili olduğu vurgulanan gündüz uykululuk durumunun (Ağargün ve diğ. 1999) çalışma koşulları ile ilişkisine yönelik yeterli değerlendirme bulunmamaktadır. Ayrıca çalışma koşullarının sağlık üzerindeki etkisinin tanımlanması işçi sağlığı ve iş güvenliği hemşireliği hizmetleri kapsamında işyeri hemşirelerine yol gösterici olması bakımından gereklidir.

Bu çalışmanın amacı KÖİ’lerde işçilerin vardiyalı çalışma, haftalık izin kullanma durumları, günlük çalışma saati, iş ve gelir güvencesizliği hissetme durumu, işyerindeki psikososyal etmenler gibi çalışma koşullarının değerlendirilmesi ve işçilerin gündüz uykululuk durumunun bu çalışma koşulları ile ilişkisini incelemektir.

Araştırma Soruları;

1. KÖİ'lerde işçilerin çalışma koşulları (vardiyalı çalışma, haftalık izin kullanma durumları, günlük çalışma saati, iş ve gelir güvencesi hissetme durumu, işsizlik yaşama durumu ve sıklığı, işyerindeki psikososyal etmenler gibi) nasıldır?

2. KÖİ'lerde çalışan işçilerde gündüz uykululuk prevalansı nedir?

3. KÖİ'lerde çalışan işçilerde gündüz uykululuk durumunu ortaya çıkaran çalışma koşullarıyla ilgili risk faktörleri nelerdir?

Yöntem

Araştırmanın Türü: Kesitsel bir çalışmadır.

Araştırmanın Evreni: Orta Anadolu'daki bir ilimize bağlı merkez ilçenin bir sanayi bölgesinde yer alan bütün KÖİ'de çalışan işçiler araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. İl sınırları içerisinde büyük dört tane sanayi bölgesi olmakla birlikte bu sanayi bölgesi KÖİ'lerin sayıca fazla olması ve farklı sanayi kollarını bir arada bulundurması nedeniyle tercih edilmiştir. Ayrıca bu bölge işyeri hekimliği uygulamaları bakımından dezavantajlı bir konumda yer almakta, ortak iş sağlığı birimleri bulunmamaktadır. KÖİ için yapılmış farklı tanımlamalar olmasına rağmen benzer araştırmalar dikkate alınarak 25'den az işçinin çalıştığı işletmeler küçük ölçekli işletme kabul edilmiştir (Geniş 2006, Eakin & Maceachen 1998). Çalışmanın yapıldığı sanayi bölgesinde mobilya, gıda, tekstil ve hizmet sektörüne ait olmak üzere 28 küçük ölçekli işletme bulunmakta ve 315 işçi çalışmaktadır. Araştırmaya katılmayı kabul etmeyen altı işletme ile işyerindeki sosyal destek ortamının değerlendirilmesinin uygun olmayacağı gerekçesiyle iki ve daha az işçinin çalıştığı dört işletme çalışma evreninden çıkarılmıştır. Araştırmada örnek seçilmemiş ve 18 KÖİ'de çalışan 224 işçi çalışma grubunu oluşturmuştur.

Veri toplama araçları: Verilerin toplanmasında çalışanların sosyoekonomik durumunu ve bazı çalışma koşullarını değerlendiren bir anket formu,

işyerindeki iş stresi etmenlerden iş yükü, iş kontrolü ve sosyal destek durumunu değerlendirmeye yönelik olarak "İş Stresi Ölçeği" ve gündüz uykululuk durumunu değerlendirmek için "Epworth Uykululuk Ölçeği" kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan anket formu benzer çalışmalar dikkate alınarak araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur (Calnan ve diğ. 2001, Cheng ve diğ. 2005, Ferrie ve diğ. 2003, Geniş 2006). Anket formunda işçilerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durumu, aylık gelir miktarı ve algılanan ekonomik durumunun değerlendirildiği sosyoekonomik soruların yanı sıra, çalışma koşullarını değerlendiren sorularda yer almaktadır. Çalışma koşulları çalışanın işyerindeki konumu, algılanan gelir güvencesi, algılanan iş güvencesi, günlük çalışma saati, vardiya durumu, haftalık izin kullanma ve işsizlik yaşama durumu yanı sıra, işyerindeki psikososyal etmenler olarak; iş stresi ölçeğinin iş yükü, iş kontrolü ve sosyal destek alt boyutları ile değerlendirilmiştir. Araştırmada iş ve gelir güvencesizliği hissetme durumu Ferrie ve diğ. (2003) çalışmasından yola çıkarak nicel boyutta değerlendirilmiştir. İşçilere bir yıl sonrası için şu an yaptığı işi devam etme yönündeki algıları sorulmuştur. "Aynı iş yerinde daha iyi koşullarla çalışıyor olacağım" ya da "aynı iş yerinde aynı koşullarda çalışıyor olacağım" ifadelerine cevap verenler iş güvencesi hissediyor; "bir yıl sonrası için bu işletmede çalışmıyor olabilirim", "işsiz olabilirim" cevabını verenler iş güvencesi hissetmiyor olarak değerlendirilmiştir. Gelir güvencesi içinde benzer bir yol izlenerek "bir yıl sonrası için gelirim şimdiki gelir düzeyimle aynı olabilir" ya da "daha iyi olabilir" cevabı verenler gelir güvencesi hissediyor; "bir yıl sonrası için gelirim şimdiki gelirimden daha az olabilir" ya da "düzenli bir gelirim olmayabilir" yanıtı verenler gelir güvencesi hissetmiyor olarak değerlendirilmiştir. İşçilerin şimdiki ekonomik durumu ise hem aylık gelir miktarı hem de kendi ekonomik durumunu nasıl değerlendirdikleri sorularıyla elde edilmiştir. İşçilerin işyerlerindeki

konumu da işçilerin eğitim durumu, aylık kazançları, yaptıkları işin niteliği (özel bir eğitim gerektirip gerektirmeme durumu) ve işyerinde işveren tarafından belirlenen konumları dikkate alınarak karar verilmiştir. Buna göre işyerinde ücretli olarak çalışan, eğitim seviyesi düşük, herhangi bir idari görevi olmayan, yaptığı işten dolayı diplomaya sahip olması gerekmeyenler ve daha çok kol gücüyle çalışanlar vasıfsız işçi olarak nitelendirilmiştir. Yönetimde, satış ya da teknik eleman olarak görevli olanlar, eğitim durumu yüksek ve daha çok kafa emeğine dayalı iş yapanlar vasıflı çalışan olarak nitelendirilmiştir. Haftalık izin kullanma durumlarında ise 5 ya da 6 iş gününün ardından 1 ya da 2 gün tatil yapanların haftalık izin kullanma durumu düzenli; bu durum dışındaki tüm durumlarda düzensiz olarak değerlendirilmiştir. Bunun saptanması içinde işçilerden son bir ay içindeki izin günlerini yazmaları istenmiştir. Günlük çalışma saati “günlük çalışma saatiniz ne kadardır?” sorusuyla elde edilmiştir. Daha sonra verinin prevelans hesaplamaları için İş Kanununa İlişkin Çalışma Süreleri Yönetmeliği (2004)’nde haftalık çalışma saatinin 45 saat olması gerektiği maddesinden yola çıkarak “9 saat ve altı” ile “9 saat üzeri” olmak üzere kategorik veri haline getirilmiştir.

İş Stresi Ölçeği: Ölçeğin Türkçe formu için geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Demiral ve diğ. (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda cronbach alfa katsayısı ölçeğin alt bölümleri olan iş yükü için $\alpha = 0.68$, iş kontrolü için $\alpha = 0.52$ ve sosyal destek için $\alpha = 0.77$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin kararlılığının değerlendirilmesinde üç hafta ara ile uygulanan anket sonuçları arasındaki korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Ölçekte bütün sorular için elde edilen değer 0.50’nin üzerinde bulunmuştur. Ölçek iş yükü, sosyal destek ve iş kontrolü olmak üzere üç ana alt bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde yanıt seçenekleri 1-4 arasında kodlanmaktadır ve her bölüm için ayrı puan elde edilmektedir. Yüksek puanlar yüksek iş gücü,

yüksek iş kontrolü ve yüksek sosyal destek olarak değerlendirilmektedir. Literatürde çok sayıda iş stresini değerlendiren ölçek olmasına rağmen bu çalışmada bu ölçeğin kullanılma nedeni tüm iş kollarına uygulanabilir özelliğinin olmasının yanı sıra, esnek üretimin iş kontrolü, iş yükü ve çalışanları arasındaki ilişkiyi etkilediği yönündeki literatür bilgilerini değerlendirme açısından yapısal bir kolaylık sağlamasıdır.

Epworth Uykululuk Ölçeği: 1991 yılında M.W. Johns tarafından geliştirilmiştir (Johns 1991). Pratik, uygulaması, değerlendirilmesi kolay ve yaygın olarak kullanılan bir ölçektir. Kişinin son bir ay içinde günlük aktiviteleri sırasında kendini ne derece uykulu hissettiğini sayısal olarak belirleyen, Türkçe versiyonunun geçerlilik güvenilirlik çalışmaları Ağargün ve diğ. (1999) tarafından yapılmış bir soru formudur. Ölçeğin Türkçe formunda cronbach alfa katsayısı $\alpha = 0.80$ bulunmuştur. Güvenirliliğin değerlendirilmesinde test – tekrar test güvenilirliğinden yararlanılmış ve ölçekten alınan puanlar T1 ve T2 zaman dilimlerinde istatistiksel olarak farklı bulunmamıştır ($p > 0.05$). Epworth uykululuk ölçeğinde kişi 0–24 arası bir puan alabilmektedir (Ağargün ve diğ.1999). Epworth uykululuk ölçeği değeri 10 ve üzerinde olanlar için “gün içi artmış uykululuk”tan söz edilmektedir. Çalışmada 10 puan ve üzeri gündüz uykululuk sorunu var, 9 puan ve altı yok olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, aylık gelir, algılanan ekonomik durum, çalışanın işyerindeki konumu, algılanan gelir güvencesi, algılanan iş güvencesi, günlük çalışma saati, vardiya durumu, haftalık izin kullanma ve işsizlik yaşama durumu yanı sıra, işyerindeki psikososyal etmenler olarak; iş stresi ölçeğinin iş yükü, iş kontrolü ve sosyal destek alt boyut puanıdır. Bağımlı değişken ise gündüz uykululuk durumudur.

Verilerin toplanması: Veriler araştırmacı tarafından işyeri ziyaretleri ile yüz yüze görüşme tekniğiyle 1-30 Haziran 2007 tarihleri arasında top-

lanmıştır. Veriler hafta içi 8:00-18:00 saatleri arasında toplanmış bu nedenle özellikle vardiya nedeniyle gece çalışan işçilere ulaşmak için işçilerin gündüz çalışmaya başladıkları dönemde aynı işyerine tekrar gidilmiştir. Veri toplama sırasında önce işçilerin sosyodemografik özellikleri ve çalışma koşullarını değerlendiren anket soruları sorulmuş daha sonra iş stresi ölçeği ve epworth uykululuk ölçeği kullanılmıştır.

Ön uygulama: Araştırmanın ön uygulaması araştırma öncesi çalışma grubunun yer aldığı sanayi bölgesi dışında bulunan bir işyerinde yapılmıştır. Ön uygulama ile veri toplama araçlarının 20-25 dk. içerisinde uygulanabildiği, veri toplama araçlarında yer alan soruların anlaşılır olduğu ve elde edilen verilerin araştırmada istenen verileri toplamak için yeterli olduğu görülmüştür

Araştırmanın Sınırlılıkları: Araştırma KÖİ çalışma koşullarını değerlendirmek açısından araştırma kapsamına alınan işyerleri ile sınırlıdır. Çalışma koşullarının özellikle iş ve gelir güvencesinin işçilerin öz bildirimine dayalı olarak değerlendirilmesi ve verilerin belli bir zamanda toplanması bu araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

Çalışmanın etik yönü: Araştırma için KÖİ'lerde işyeri sahibinden araştırmanın yürütülmesine ilişkin gerekli izin ve araştırmaya katılan işçilerden araştırma hakkında açıklamalar yapıldıktan sonra bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Değerlendirme: Veriler SPSS 11.5 istatistik programında değerlendirilmiştir. Ortalama, yüzde, prevalans ve güven aralığı hesaplamalarından, ki-kare (χ^2), t testi, logistik ve çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Logistik ve çoklu regresyona ki-kare ve t testinden anlamlı çıkan bağımsız değişkenler dahil edilmiştir. Gündüz uykululuk durumu logistik regresyon analizinde var – yok olarak değerlendirilirken, çoklu regresyon analizi ölçekten alınan puan üzerinden yapılmıştır. Analizlere iş stresi ölçeğinin alt grupları sürekli veri olarak diğer değişkenler ise kategorik olarak alınmıştır. Kategorik veriler logistik regresyon için referans kategoriler, çoklu regresyon için

kukla (dummy) değişkene dönüştürülmüştür. Çoklu regresyon analizi iki değişken arasındaki doğrusal ilişki varsayımından yola çıkan bir analiz türü olduğundan dolayı kategorik değişkenlerde değişkenlerden birisinin kukla değişkene (analiz sırasında 0 değeri verilerek) dönüştürülmesi gerektiği bilgisine dayanarak gerekli dönüşüm yapılmıştır (Akgül 2005). Ayrıca bağımsız değişkenlerin ortak etkisini değerlendirebilmek için bütün bağımsız değişkenlerin modele dahil edildiği logistik ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Logistik ve çoklu regresyon analizinde Backward modeli tercih edilmiştir. Modele alım kriteri 0.05, model dışı kalma kriteri 0.10 olarak alınmıştır. Araştırmada kullanılan analizlerin önem kontrolünde çift yönlü p değeri kullanılmış ve 0.05 den küçük değerler önemli kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya katılan çalışanlara ait sosyodemografik veriler incelendiğinde çalışanların ortalama 30.9±8.1 yaşında ve tamamının erkek olduğu, % 98'inin evli, % 72.3'ünün ilköğretim ve altı düzeyinde eğitime sahip olduğu görülmektedir. Çalışanların aylık gelirlerinin ortalama 610.0±130.7 YTL olduğu ve % 56.3'ünün ekonomik durumlarını orta olarak değerlendirdikleri saptanmıştır.

Çalışanların % 63.4'ünün vasıfsız işçidir ve % 39.3'ü bir yıl sonrası için gelir güvencesizliği hissederken % 51.3'ü iş güvencesizliği hissetmektedir. Çalışanların % 38.8'inin günlük çalışma saati 9 saat üzeri iken, % 37.1'i vardiyalı çalışmakta ve % 71.4'ü düzenli haftalık izin kullanmamaktadır. Çalışmaya katılanların % 32.6'sının daha önce ortalama 2.3±1.4 kez işsizlik yaşadığı ve işsizlik süresinin ise ortalama 5.8±5.4 ay olduğu belirlenmiştir (Tablo 1).

Çalışma grubunda gündüz uykululuk prevalansı % 26.3 olarak bulunmuş ve epworth uykululuk ölçeğinden ortalama 7.10±6.9 puan aldığı belirlenmiştir. Çalışanların gündüz uykululuk durumları ile çalışma koşulları arasındaki ilişki ki-kare

Tablo 1: Araştırmaya katılan işçilerin çalışma koşullarına ilişkin bazı özellikleri (n=224)

Çalışma Koşulları	Sayı (%) // x (±ss)
İşçinin iş yerindeki konumu	
Vasıfsız işçi	142 (63.4)
Yönetici	55 (22.6)
Büro ya da teknik eleman	21 (9.3)
Mühendis gibi nitelikli eleman	6 (2.6)
Gelir güvencesi algısı	
Gelir güvencesi hissedenler	136 (60.7)
Gelir güvencesi hissetmeyenler	88 (39.3)
İş güvencesi algısı	
İş güvencesi hissedenler	109 (48.7)
İş güvencesi hissetmeyenler	115 (51.3)
Vardiyalı çalışma	
Evet	83 (37.1)
Hayır	141 (62.9)
Haftalık izin kullanma durumu	
Düzenli	64 (28.6)
Düzensiz	160 (71.4)
Günlük çalışma saati	
9 saat ve altı	137(61.2)
9 saat üzeri	87(38.8)
İşsizlik yaşama durumu	
Evet	73 (32.6)
Hayır	151 (67.4)
İşsizlik yaşama sıklığı*	2.36±1.44
İşsiz kalma süresi (ay)*	5.84±3.47

*Bu veriler için n=73

analizi ile değerlendirilmiştir. Tablo 2’de yer alan tek değişkenli analizlerin sonucuna göre asgari ücretin altında geliri olmak, ekonomik durumunu kötü algılamak, işyerindeki konumun vasıfsız işçi olması, bir yıl sonrası için gelir güvencesizliği algılamak, bir yıl sonrası için iş güvencesizliği algılamak, vardiyalı çalışma, düzenli haftalık izin kullanılmama, günlük çalışma saatinin 9 saatin üzerinde olması ve işsizlik yaşama gündüz uykulu-

luk durumunu artıran faktörlerdir ($p<0.05$). Kikare analizinde anlamlı çıkan değişkenlerden gündüz uykululuk durumunun yüksek olduğu bağımsız değişken etken (+) kabul edilerek prevelans oranlarına dayalı olarak OR (risk analizi) hesaplanmıştır. Gündüz uykululuk durumunun bağımsız değişkenlere göre prevelansı değerlendirildiğinde; gündüz uykululuk prevelansı asgari ücretin altında geliri olanlarda 2.4, ekonomik durumunu

Tablo 2: Araştırmaya katılan işçilerde gündüz uykululuk prevelansının işçilerin bazı sosyoekonomik özellikleri ve çalışma koşullarına göre değerlendirilmesi (n=224)

Değişkenler	Gündüz Uykululuk Durumu		OR	Kikare (χ^2) p
	Var ** Sayı(%)	Yok Sayı (%)	(%95 Güven Aralığı)	
Yaş				
30 yaş ve üstü (1)	31(29.5)	74(70.5)	1.361	$\chi^2=1.033$
30 yaş altı (0)	28(23.5)	91(76.5)	(0.750-2.471)	p=0.309
Eğitim				
İlköğretim ve altı (1)	48(29.6)	114(70.4)	1.952	$\chi^2=3.226$
Ortaöğretim ve üstü(0)	11(17.7)	51(82.5)	(0.937-4.066)	p=0.071
Gelir				
Asgari ücret ve Altı (1)	31 (37.8)	51(62.2)	2.475	$\chi^2=8.764$
Asgari ücretin Üstü (0)	28 (19.7)	114(80.3)	(1.347-4.547)	p=0.003
Ekonomik durum algısı				
Kötü (1)	28(35.4)	51(64.6)	2.019	$\chi^2=5.213$
Orta+İyi (0)	31(21.4)	114(78.6)	(1.099-3.710)	p=0.022
İşçinin iş yerindeki konumu				
Vasıfsız işçi (1)	49(35.4)	93(65.5)	3.794	$\chi^2=13.33$
Beyaz Yakalı*(0)	10(12.9)	72(87.8)	(1.798-8.003)	p=0.000
Gelir güvencesi algısı				
Var (0)	20(14.7)	116(85.3)	4.616	$\chi^2=24.14$
Yok (1)	39(44.3)	49(55.7)	(2.449-8.703)	p=0.000
İş güvencesi algısı				
Var (0)	21 (19.3)	88(80.7)	2.068	$\chi^2=5.475$
Yok (1)	38 (33.0)	77(67.0)	(1.119-3.823)	p=0.019
Vardiyalı çalışma				
Evet (1)	32(38.6)	51(61.4)	2.649	$\chi^2=10.140$
Hayır (0)	27(19.1)	114(80.9)	(1.440-4.873)	p=0.001
Haftalık izin kullanma durumu				
Düzenli (0)	10(15.6)	54(84.4)	2.384	$\chi^2=5.301$
Düzensiz (1)	49(30.6)	111(69.4)	(1.122-5.066)	p=0.021
Günlük çalışma saati				
9 saat ve altı (0)	23(16.8)	114(83.2)	3.499	$\chi^2=16.58$
9 saatin üzeri(1)	36(41.4)	51(58.6)	(1.885-6.495)	p=0.000
İşsizlik yaşama durumu				
Evet(1)	33(45.2)	40(54.8)	3.966	$\chi^2=19.86$
Hayır (0)	26(17.2)	125(82.8)	(2.123-7.412)	p=0.000
Toplam	59(26.3)	165(73.7)	224	(% 100)

**Bağımsız değişkenlere göre gündüz uykululuk prevelans oranlarını vermektedir.

(1) Prevelans hesaplaması için etken (+) olan değişkeni ifade etmektedir. Risk hesaplaması OR bu değişken üzerinden belirlenmiştir. Ayrıca logistik regresyon analizi referans verileri göstermektedir.

(0) Prevelans hesaplaması için etken (-) olan değişkeni ifade etmektedir. Çoklu regresyon analizi için kukla değişkene dönüştürülen verilerdir.

*Tablo 1'de yer alan yönetici, büro, teknik eleman ve mühendisler beyaz yakalı olarak birleştirilmiştir.

Tablo 3: İşyeri Psikososyal Etmelerin İşçilerin Gündüz Uykululuk Durumuyla İlişkisi

Psikososyal Etmeler	Gündüz Uykululuk Durumu		t testi p
	Var ($\bar{x} \pm sd$)	Yok ($\bar{x} \pm sd$)	
İş yükü	15.86±2.813	14.45±2.73	t=-3.387 p=0.01
İş kontrolü	12.66±4.33	16.42±3.89	t=6.174 P=0.000
Sosyal destek	13.76±5.05	20.02±3.77	t=9.947 p=0.000

kötü algılayanlarda 2.0, vasıfsız işçilerde 3.7, gelir güvencesi hissetmeyenlerde 4.6, iş güvencesi hissetmeyenlerde 2.0, vardiyalı çalışanlarda 2.6, düzensiz haftalık izin kullananlarda 2.3, günlük 9 saatin üzerinde çalışanlarda 3.4 ve işsizlik yaşayanlarda 3.9 kat daha fazla görülmektedir (Tablo 2). Ayrıca gündüz uykululuk durumunun iş stresi ile ilişkisi t testi ile değerlendirildiğinde gündüz uykululuk durumu yaşayanların iş yükü ortalama puanının fazla (t=3.387 p=0.01), sosyal destek puanının az (t=9.947 p=0.000) ve iş kontrol puanının düşük (t=6.174 p=0.000) olduğu görülmektedir (Tablo 3).

Tek değişkenli analizlerde gündüz uykululuk durumu ile anlamlı düzeyde ilişkili olan değişken-

lerin birlikte etkilerini değerlendirmek için lojistik ve çoklu regresyon analizleri yapılmıştır. Lojistik regresyonla yapılan inceleme sonunda (Tablo 4) günlük çalışma saati 9 saatin üzerinde olanlar, işsizlik yaşayanlar ve işyerinde düşük sosyal destek alanların gündüz uykululuk riskine sahip olduğu görülmektedir. (p<0.05). Aynı değişkenlerle yapılan çoklu regresyon analizinde gündüz uykululuk puanı üzerinde iş güvencesi hissetmeme, günlük çalışma saati 9 saatin üzerinde olması, vardiyalı çalışma, işsiz kalma durumu iş stresi ölçeğinin sosyal destek alt boyutunun belirleyici olduğu saptanmıştır (p<0.05). Bu değişkenlerin gündüz uykululuk puanı üzerine belirleyicilik oranının % 38 olduğu görülmektedir (Tablo 4).

Tablo 3: İşçilerde Gündüz Uykululuk Durumu İçin Risk Faktörleri** ve Gündüz Uykululuk Durumunu Etkileyen Belirleyiciler*** ¥ (n=224)

Değişkenler	Logistik Regresyon Analizi		Çoklu Regresyon Analizi	
	OR		(%95 güven aralığı)	
Gelir	1.466	(0.627-3.429)	0.014	0.242
Alg. ekonomik durum	0.848	(0.330-2.182)	0.026	0.411
İşyerindeki konum	1.809	(0.696-4.701)	0.025	0.406
Alg. gelir güvencesi	1.237	(0.469-3.257)	0.102	1.477
Algılanan iş güvencesi	0.663	(0.271-1.624)	-0.165*	-2.693
Vardiyalı çalışma	1.903	(0.837-4.330)	0.154*	2.617
Haftalık izin kullanma	1.782	(0.678-4.681)	0.085	1.506
Günlük çalışma saati	2.448*	(1.052-5.693)	0.121*	2.052
İşsizlik yaşama durumu	2.397*	(1.034-5.557)	0.135*	2.291
İş yükü	1.060	(0.899-1.251)	0.024	0.394
İş kontrolü	0.929	(0.831-1.040)	-0.133	-1.882
Sosyal destek	0.800*	(0.724-0.885)	-0.334*	-4.791
2 Log likelihood:	161.3	R ² =0.513	R ² = 0.386	p=0.000

*p<0.005

**Logistik regresyon analizine göre

***Çoklu regresyon analizine göre

¥ Prevelans değerleri arasındaki fark anlamlı olan grupların ortak etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

Tablo 5: İşçilerde Gündüz Uykululuk Durumu Belirleyicileri (Çoklu regresyon analizi –Backward Metodu)*

Bağımsız Değişkenler**	β	t	p
Yaş	0.097	1.711	0.088
Algılanan Gelir Güvencesi	0.121	1.870	0.063
Algılanan İş Güvencesi	0.173	2.858	0.005
Vardiyalı Çalışma	0.151	2.609	0.010
Günlük Çalışma Saati	0.121	2.149	0.033
Haftalık İzin	0.110	1.978	0.049
İşsiz Kalma Durumu	0.115	1.975	0.050
İş Kontrolü	-0.144	-2.224	0.027
Sosyal Destek	-0.352	-5.363	0.000
	R=0.626	R²=0.392	P=0.000

*Çoklu regresyon analizi backward stepwise modelinde; modele anlamlı katkısı olan değişkenler

** : Modele alım kriteri 0.05, model dışı kalma kriteri 0.10 olarak alınmıştır.

Bağımsız değişkenlerin ortak etkisini değerlendirmek için bütün değişkenlerin analize dahil edildiği logistik ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Backward metodu ile yapılan çoklu regresyon analizine göre modelde en son yer alan değişkenler 30 yaş ve üzerinde olmak ($p=0.088$), gelir güvencesizliği ($p=0.063$) ve iş güvencesizliği algılama ($p=0.005$), vardiyalı çalışma ($p=0.010$), günlük çalışma saatinin 9 saatin üzerinde olması ($p=0.033$), haftalık izin kullanma durumunun düzensiz olması ($p=0.049$), işsizlik yaşama ($p=0.050$), iş kontrol ($p=0.027$) ve sosyal destek algısıdır ($p=0.000$). Bu değişkenlerin belirleyicilik oranının ise % 39 ola-

rak saptanmıştır (Tablo 5). Backward metodunun tercih edildiği logistik regresyon analizinin sonucuna göre modelde en son kalan değişkenler işçinin işyerindeki konumu ($OR=2.383$, $p=0.053$), işsizlik yaşama durumu ($OR=2.449$, $p=0.026$), vardiyalı çalışma ($OR=2.025$, $p=0.071$), günlük 9 saatin üzerinde çalışma ($OR=2.896$, $p=0.007$) ve sosyal destek algısı ($OR=0.774$, $p=0.000$) değişkenleridir. (Tablo 6).

Tartışma

İşçilerin çalışma koşulları değerlendirildiğinde çalışma saatleri, vasıfsız işçi sayısının fazlalığı,

Tablo 6: İşçilerde Gündüz Uykululuk Durumunu Etkileyen Faktörler (Logistik Regresyon Analizi – Backward Stepwise Metodu)*

Bağımsız Değişkenler **	OR	(%95) Güven Aralığı	p
İşyerindeki Konum	2.383	(0.989-5.744)	0.053
İşsizlik Yaşama Durumu	2.449	(1.114-5.381)	0.029
Günlük Çalışma Saati	2.896	(1.331-6.305)	0.007
Vardiyalı Çalışma	2.045	(0.942-4.442)	0.071
Sosyal Destek	0.774	0.707-0.846)	0.000
	2 Log likelihood	165.559	R²= 0.495

*Logistik regresyon analizi backward stepwise modelinde; modele anlamlı katkısı olan değişkenler

** : Modele alım kriteri 0.05, model dışı kalma kriteri 0.10 olarak alınmıştır.

vardiyalı çalışma, düzensiz haftalık izinler, iş ve gelir güvencesizliği hissetme ile işsizlik yaşama durumunun yaygın olduğu görülmektedir (Tablo 1). Çalışma ortamının bu özelliklerinin KÖİ'lerin genel çalışma koşullarını yansıttığını söyleyebiliriz (Geniş 2006, Eakin & Maceachen 1998). Ayrıca ilgili literatüre dayanarak esnek üretim bu olumsuz tabloyu artıran bir faktör olarak kabul edilebilir (Abbasoğlu 2001, Belek 2004, Ferrie ve diğ. 1998). Araştırmada yer alan işçilerin yaş ortalaması oldukça düşüktür. Bu durum küçük işletmelerdeki yaş profiline benzemektedir. Geniş (2006)'ın KÖİ'lerde yaptığı bir çalışmada, işçilerin yaş ortalaması 29.5 olarak bulunmuştur. Eakin ve Maceachen (1998) küçük ölçekli işletmelerin genel özellikleri arasında genç yaşta işçi çalıştırılmasının yer aldığını belirtmişlerdir. Bu durumu KÖİ'lerde özellikle esnek üretimden sonra üretim sürecinde teknolojinin daha hakim bir rol üstlenmesiyle açıklayabiliriz. Teknolojinin iş gücünü vasıfsızlaştırması nedeniyle düşük eğitimli işçi istihdam oranının artması ve bu nedenle daha genç yaşta işçilerin çalışması söz konusu olmuş olabilir. İşçilerin tamamının erkek olmasını da kadın istihdamının düşük olmasının yanı sıra, araştırmanın yapıldığı işletmelerin kadın istihdamının çok az olduğu sanayi iş kollarında yoğunlaşması nedeniyle olduğunu söyleyebiliriz. Türkiye İstatistik Kurumu (2006) verilerine göre araştırmanın yapıldığı bölge için kadın istihdam oranı % 19.6 iken, istihdam edilme şansı bulunan kadınların sadece % 10.6'sı sanayi alanında yer almaktadır.

Araştırmada her iki işçiden biri birey ve toplum sağlığına olumsuz etkileri olan (Ferrie ve diğ. 2003, Boya ve Demiral 2006) iş güvencesizliği yaşarken, her üç işçiden biri gelir güvencesizliği hissetmektedir. İşçilerin iş ve gelir güvencesizliği yaşamasının en önemli nedeni toplumda işsizliğin yaygın bir sorun olması ve çalışmada yer alan işçilerin çok genç yaşta olmalarına rağmen % 32.6'sının ortalama 2.3 kez işsizlik deneyimi yaşamaları olabilir. Ayrıca KÖİ'lerde ekonomik

sıkıntılar sonrası işyeri kapanmaları ya da işçi çı-karmalarının çok sık yaşandığı bilinmektedir. İşçilerin sendikal örgütlenme içinde olmamaları ve iş güvencesinin tüm işçileri kapsayacak bir şekilde yasal zeminin oluşturulamaması işçilerin iş ve gelir güvencesizliği hissetmelerinin nedeni olabilir. Cheng ve diğ. (2005) çalışmalarında vasıfsız işçiler ve KÖİ'lerde çalışanların % 51'inin iş güvencesizliği yaşadığı bu oranın kamuya ait ve büyük ölçekli işletmelerde çalışanlarda daha düşük olduğunu bildirmektedir.

Çalışma kapsamındaki işçiler arasında gündüz uykululuk prevalansı % 26.3'dür. Nakata ve diğ. (2007)'inin bildirdiğine göre, toplumda uyku sorunları prevalansı % 3–26 arasında değişmektedir. Sadece gündüz uykululuk durumunun değerlendirildiği çalışmalarda % 3 – 19.8 arasında değişen oranlar söz konusudur (Takahashi ve diğ. 2006, Fukusawa ve diğ. 2006, Hublin ve diğ. 1996, Nugent ve diğ. 2001). Bu çalışmada gündüz uykululuk prevalansının diğer araştırmalara göre daha yüksek olması, araştırma grubunun vardiyalı çalışma, çalışma saatinin uzun olması ve düzensiz haftalık izin kullanma gibi biyolojik ritmi ciddi anlamda etkileyebilecek özelliklere sahip olması olabilir. Ayrıca çalışmanın yapıldığı günlerde sıcaklığın mevsim normallerinin üzerinde seyretmesinin de gündüz uykululuk puanı üzerinde etkisi olabilir.

Gündüz uykululuk durumunun bağımsız değişkenlere göre prevalansı incelendiğinde (Tablo 2) olumsuz ekonomik koşullara sahip olanlarda (asgari ücretin altında geliri alanlar ve ekonomik durumunu kötü değerlendirenler) ve çalışma koşulları daha kötü olanlarda (iş ve gelir güvencesizliği hissedenler, günlük 9 saatin üzerinde çalışmalar vardiyalı çalışanlar, düzensiz haftalık izin kullananlar, işsizlik yaşayanlar) prevalansın daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca gündüz uykululuk durumu yaşayanlarda iş stresi ölçeğinin iş yükü alt ölçeğinin ortalama puanının yüksek ve iş kontrolü ile sosyal destek ortalama puanın düşük olduğu görülmektedir (Tablo 3). İşçilerin

sağlığı üzerinde ekonomik durumlarının ve çalışma koşullarının önemli etkilere sahip olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Fukusawa ve diğ. 2006, Ferrie ve diğ. 1995, Hyypa ve diğ. 1997, Takahashi ve diğ. 2006, Nakata ve diğ. 2007). Prevelans değerlendirmelerinde anlamlı çıkan değerşenlerin birlikte etkisini değerlendiren lojistik regresyon ve çoklu regresyon analizlerinde (Tablo 4) ekonomik durumun ve çalışma koşullarının gündüz uykululuk durumu üzerinde etkiye sahip olan önemli değerşenler olarak belirlenmesi de işçi sağlığı üzerinde ekonomik durumun ve çalışma koşullarının önemli bir belirleyici olduğu yönündeki yorumları desteklemektedir.

İş güvencesizliği hissetme uykululuk durumunun önemli belirleyicileri arasında yer almakta (Tablo 5) ve işsizlik yaşama durumu gündüz uykululuk durumu yaşama riskini 2.4 kat artıran önemli bir risk faktörüdür (Tablo 6). Uykululuk durumunun sosyoekonomik durumla yakından ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Fukusawa ve diğ. 2006, Ferrie ve diğ. 1995). Hyypa ve diğ (1997)'nin yaptıkları bir çalışmada, ekonomik durgunluk dönemlerinde uyku sorunlarını arttığı yönündeki bulguları da sosyoekonomik durumun sağlık sorunları için önemli bir belirleyici olduğu yönündeki bulgumuzu desteklemektedir. İş güvencesizliği algısı ve daha önce işsizlik yaşama durumu işçilerin kendi yaşamlarındaki kontrol güçlerini, toplumsal kaynaklardan yararlanma durumunu, geleceğe iyimser bakma gibi toplumsal rollerini olumsuz etkileyecek ciddi stres kaynaklarını ortaya çıkardığı; işçinin şu anda bir işi olsa bilse yaşadığı stresin azalmadığı ve bu durumunda sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirtilmektedir (Ferrie ve diğ. 2003, Ferrie ve diğ. 1998, Cheng ve diğ. 2005, Boya ve Demiral 2006).

Uykululuk durumunun diğer bir belirleyicisi ise vardiyalı çalışmadır (Tablo 5). Costa ve diğ. (2006) alışmasında, gece çalışmayı uyku sorunları için önemli bir risk faktörü olarak tanımlamışlardır. Takahashi ve diğ.(2006)'nin yaptığı diğer

bir çalışmada ise, vardiyalı çalışanların gündüz uykululuk prevalansı gündüz çalışanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Inoue ve diğ. (2000) vardiyalı çalışan işçilerde en yaygını hipersonmnia olmak üzere uyku sorunlarını yaşama prevalansını % 33.1 olarak bulmuştur. Bu durum vardiyalı çalışmanın bireyin biyolojik ritmini bozması ve vardiyalı çalışan çoğu insanın günlük işlerini yapmak için gündüz yetersiz uyumaları ile açıklayabiliriz. Ayrıca gündüz uykusu birey için çoğu zaman kaliteli bir uyku sağlamayabilir.

Çalışmanın dikkat çekici bir bulgusu da günlük 9 saat üzerinde çalışmanın gündüz uykululuk riskini 2.896 kat artırması ve gündüz uykululuk puanı üzerinde belirleyiciliği olan önemli bir değerşen olmasıdır (Tablo 5-6). İşyerinde 9 saatten daha uzun süreli çalışılması kk bir alanda çalışan işçilerin fiziksel hareketlerinin az olması ve gün boyu aynı performansta çalışma durumunun olması nedeniyle gündüz uykululuk sorununun ortaya çıkmasında önemli etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz. Costa ve diğ. (2006)'nin çalışmalarında işçilerin çalışma saatleri üzerinde belirleyici oldukları durumda, işletmenin esnek çalışma saatlerini belirledikleri durumdan daha sağlıklı oldukları ve iş memnuniyetlerinin arttığını belirtmektedir. İş Kanununa İlişkin alışma Süreleri Yönetmeliği (2004)'nde çalışma saati haftalık 45 saat olarak belirlenmektedir. Bu yönetmeliğe göre haftalık çalışma saatinin çalışma günlerine eşit olarak bölünmesinin yanı sıra, günlük 11 saati aşmayacak şekilde planlanabileceği de belirtilmektedir. 9 saat üzeri çalışmanın işçilerde iş kazaları ile yakından ilişkili gündüz uykululuk riskini artırması yönündeki bulgu, işçilerin günlük çalışma saatinin belirlenmesinde yol gösterici olması bakımından önemlidir. Ayrıca düzensiz haftalık izin kullanmakta gündüz uykululuk puanını artıran bir faktör olarak görülmektedir (Tablo 5). Düzensiz izinler nedeniyle işçiler yeterli dinlenme süresi bulamamakta ve bu nedenle çalışma saatleri içinde kronik yorgunluğa bağlı olarak uykululuk sorununu yaşayabilirler.

Çalışma grubu için iş stresi ölçeğinin iş kontrolü ve sosyal destek alt grubu gündüz uykululuk durumu için belirleyici iken (Tablo 5), sosyal destek algısı az olanlar risk grubu olarak tanımlanmaktadır (Tablo 6). İş kontrolü ve sosyal destek algısı arttıkça işçilerin gündüz uykululuk puanı düşmektedir. İş kontrolünün azalması ile yapılan işin işçi için bir üretim ve doyum sağlama süreci olmaktan çıktığı ve işçi için yabancılaşma ve memnuniyetsiz bir ortam oluşturduğu vurgulanmaktadır (Belek 2004). Bu tabloya birde işyerindeki sosyal ilişkilerin azalması eklendiği zaman özellikle stresle ilgili sağlık sorunlarının arttığı belirtilmektedir (Cheng ve diğ. 2005). Psikososyal iş stresi etmenleri ile uykululuk sorunlarını değerlendiren yeterli sayıda epidemiyolojik araştırma bulunmamaktadır. Ancak bazı çalışmalarda, iş stresinin fazla olduğu, iş yerinde düşük sosyal ilişkilerin görüldüğü, iş yükünün arttığı ve iş memnuniyetsizliğinin düşük olduğu durumlarda uyku sorunlarının daha fazla görüldüğü vurgulanmaktadır (Nakata ve diğ. 2007, Ferire ve diğ. 1995). Nakata ve diğ. (2007) bildirdiğine göre, işyerinde hareket kısıtlılığı, solvent inhalasyonu ve bireylerde horlama gibi gündüz uykululuk sorunlarını artıran durumların varlığında bile iş stresi tüm değişkenlerden daha fazla uyku üzerinde olumsuz etkiler göstermektedir.

Çoklu regresyon analizinde modele en son kalan değişkenler (Tablo 5) yaş, iş –gelir güvencesizliği hissetme, işsizlik yaşama, günlük çalışma saatinin 9 saatin üzerinde olması, düzensiz haftalık izinler, vardiyalı çalışma, işyerinde iş kontrol algısı ve sosyal destek algısıdır ve model bu değişkenlerin gündüz uykululuk durumuna olan katkısını % 39 olarak belirlemektedir. Bu bulgu, uyku sorunlarının bireysel bazı risk faktörleriyle ilişkili olduğunu gösteren bazı çalışmaların yanı sıra, (Kronholm ve diğ. 2006, Nugent ve diğ. 2001) üretim sürecinin dinamik yapısının uykululuk durumu üzerindeki belirleyiciliğini ön plana çıkarmakta ve işçi sağlığına yönelik yapılan değerlendirilmelerde göz önüne alınması gereken değişkenler olduğunu göstermektedir.

Sonuç

Araştırmadan elde edilen bulgular küçük ölçekli işletmelerde işçilerin olumsuz çalışma koşullarına sahip olduğu, gündüz uykululuk durumunun önemli bir işçi sağlığı sorunu ve gündüz uykululuk yaşama ile olumsuz çalışma koşullarının ilişkili olduğu sonucuna ulaştırmıştır. İş güvencesizliği hissetme, vardiyalı çalışma, günlük 9 saatin üzerinde çalışma, düzensiz haftalık izin kullanımı, işsiz kalma durumu, sosyal destek ve iş kontrolü algısının gündüz uykululuk durumunu etkileyen önemli faktörlerden olduğu yine araştırmadan elde edilen sonuçlardır.

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak yapılacak öneri işçilerin gündüz uykululuk sorunların çözümüne yönelik bakım süreci planlanırken; gündüz uykululuk durumunun çok faktörlü etyolojisi dikkate alınmalı, özellikle işçinin çalışma koşulları değerlendirilmesi ve hemşirelik girişimleri çalışma koşullarını kapsayacak şekilde ele alınmalıdır. Ancak en temel öneri işçi sağlığı hizmetlerinin KÖİ'leri de kapsayacak şekilde yaygınlaştırılması ve işyeri hemşirelerinin bu alanlarda aktif görev alması, işçi sağlığı hizmetlerinin üretim sürecinin önemli bir parçası haline getirilmesidir. Ayrıca araştırma sonunda küçük ölçekli işletmelerde çalışan işçilerin sağlık sorunlarının belirlenmesi için risk faktörleri olarak üretim sisteminin de değerlendirildiği daha geniş kapsamlı epidemiyolojik çalışmaların yapılması önerilebilir.

Yazarların Katkıları

Çalışma tasarımı: K D, A B

Veri toplama ve/ veya analiz: K D

Makalenin hazırlanması: K D, A B

Kaynaklar

Abbasoğlu S (2001) Esnek üretim hukukunun esnekleştirilmesi ve işçi sağlığına etkileri, *Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi* 7, 2-10

Ağargün MY, Çilli AS, Kara H, Bilici M, Telcioğlu M, Semiz ÜB, Başoğlu C (1999) Epworth uyukuluk ölçeği'nin geçerliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi* 10, 4, 261-267

Akgül A (2005) *Tıbbi araştırmalarda istatistiksel analiz teknikleri: SPSS uygulamaları*, (3. baskı) Emek Ofset Ltd. Şti, Ankara.

Belek İ (2004) *Esnek üretim – derin sömürü*. Nazım Kültürevi Yayınları, İstanbul

Berberoğlu U, Eskiocak M, Ekuklu G, Saltık A (2002) Tam gün işyeri hekimi çalışan bir işletmede işçi sağlığı ve iş güvenliği hizmetleri yönetim sürecinin değerlendirilmesi, *Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi* 9, 31-35

Boya FÖ, Demiral Y (2006) İş güvencesizliği ve sağlık araştırmaları. *Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi* 27, 45-48

Calnan M, Wainwright D, Forsythe M, Wall B, Almond S (2001) Mental health and stress in the workplace: The case of general practice in The UK. *Social Science & Medicine* 52, 499-507

Cheng Y, Chen CW, Chen CJ, Chiang TL (2005) Job insecurity and its association with health among employees in the Taiwanese general population. *Social Science & Medicine* 61, 41-52

Costa G, Sartori S, Akerstedt T (2006) Influence of flexibility and variability of working hours on health and well – being. *Chronobiology International* 23, 6, 1125-1137

Demiral Y, Unal B, Kılıç B, Soysal A, Bilgin Ac, Ucku R, Theorell T (2007) İş stresi ölçeğinin İzmir Konak Belediyesi'nde çalışan erkek işçilerde geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Toplum Hekimliği Bülteni* 26, 1, 11-17

Eakin JM, Maceachen E (1998) Health and social relation of work. A Study of the health-related experiences of employees in small workplaces. *Sociology of Health & Illness* 20, 6, 896-914

Ferrie JE, Shipley MJ, Marmot MG, Stansfeld S and Smith GD (1995) Health effects of anticipation of job change and non-employment: longitudinal data from the Whitehall II study *British Medical Journal* 311, 1264-1269

Ferrie JE, Shipley MJ, Marmot MG, Stansfeld S, Smith GD (1998) The health effects of major organisational change and job insecurity. *Social Science & Medicine* 46, 2, 243-254

Ferrie JE, Shipley MJ, Standfeld SA, Smith GD, Marmot M (2003) Future uncertainty and socioeconomic inequalities in health: The Whitehall II Study. *Social Science & Medicine* 57, 637-646

Fukusawa K, Aikawa H, Okazaki I, Haratani T, Takahashi M, Nakata A, Otsuka Y, Kaida K, Hanada T (2006) Perceived sleepiness of non-shift working men in two different types of work organization. *J Occup. Health* 48, 230-238

Geniş A (2006) *İşçi sınıfının kıyasında, küçük sanayi işçileri üzerine bir inceleme*. Dipnot Yayınları, Ankara

Giddens A (2005) (Hazırlayan: Cemal Güzel), *Sosyoloji* (2.baskı) Ayraç Yayınevi, Ankara syf. 382- 384.

Gökbayrak Ş (2003) Küçük ve orta ölçekli işletmelerde risk gruplarına yönelik sosyal politikalar. *Çalışma Ortamı Dergisi* 71, 11-13

Hublin C, Kaprio J, Partinen M, Heikkilä K, Koskenvuo M (1996) Daytime sleepiness in an adult, Finnish population. *Journal Internal Medicine* 239, 417-423

Hyppä MT, Kronholm E, Alaenen E (1997) Quality of sleep during economic recession in Finland. A longitudinal cohort study. *Social Science & Medicine* 45, 731-738

Inoue Y, Hiroe Y, Nishida M, Shirakawa S (2000) Sleep problems in Japanese industrial workers. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 54, 294-295

İş Kanunu (2003) 4857 sayılı İş Kanunu *Resmi Gazete (Yayın Tarihi ve Sayısı 10.6.2003 25134)* Retrieved June 12, 2007, from, http://www.calisma.gov.tr/mevzuat/4857_is_kanunu.htm.

İş Kanununa İlişkin Çalışma Süreleri Yönetmeliği (2004) İş kanununa İlişkin Çalışma Süreleri Yönetmeliği *Resmi Gazete (Yayın Tarihi: 06.04.2004 tarihli, 25425 sayılı)* Retrieved July 11, 2009 from <http://rega.basbakanlik.gov.tr/main.aspx?home=http://rega.basbakanlik.gov.tr/eskiler/2004/04/20040406.htm&main=http://rega.basbakanlik.gov.tr/eskiler/2004/04/20040406.htm>

Johns MW (1991) A new method for measuring daytime sleepiness: The Epworth Sleepiness scale *Sleep* 14, (6)540-545.

Kronholm E, Harma M, Hublin C, Aro AA, Partonen T (2006) Self – reported sleep duration in Finnish general population. *J. Sleep Res.* 15, 276-290

Kubilay G (2003) İşyeri hemşireliği ve görevleri. *Mesleki sağlık ve güvenlik dergisi* 13, 30-32

Metcalfe C, Smith GD, Sterne JAC, Heslop P, Macleod J, Hart C (2003) Frequent job change and associated health. *Social Science & Medicine* 56, 1-15

Nakata A, Takahashi M, Ikeda T, Haratani T, Hojou M, Araki S (2007) Perceived job stress and sleep-related breathing disturbance in Japanese male workers. *Social Science & Medicine* **64**, 2520–2532

Nugent A.m, Gleadhil I, Mccrum E, Patterson C.C, Eavens A, Macmahon J (2001) Sleep complaints and risk factors for excessive daytime sleepiness in adult males in Northern Ireland. *J Sleep Res* **10**, 69–74

Öztek Z, Kubilay G (2005) *Toplum sağlığı hemşireliği ders kitabı*, Palmiye Yayınları, Ankara

Pekmezci T, Demireli C (2005) Esnek üretim sistemleri: esnek üretim sistemlerinin tekstil işletmelerinde uygulanabilirliği üzerine bir araştırma *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, **6**, 1, 131-146

Plaisier I, Bruijn JGM, Graaf R, Have M, Beekman ATF, Penninx BWJH (2007) The contribution of working conditions and social support to the onset of depressive and anxiety disorders among male and female employees. *Social Science & Medicine* **64**, 401–410

Sosyal Sigortalar Kurumu (2000) *SSK istatistik yılı 2000* (Yayın No: 450). Sosyal Sigortalar Kurumu Başkanlığı, Ankara

Takahashi M, Nakata A, Haratani T, Otsuka Y, Kaida K, Fukusawa K (2006) Psychosocial work characteristics predicting daytime sleepiness in day and shift workers. *Chorobiology International* **23**, 6, 1409–1422

TÜİK (2006) *İstihdam edilenlerin yıllar ve cinsiyete göre ikdisadi faaliyet kolları* Retrieved June 25, 2006, from http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?is-tab_id=601

Utsugi M, Saijo Y, Yoshioka E, Horikawa N, Sato T, Gong Y et al (2005) Relationships of occupational stress to insomnia and short sleep in Japanese workers. *Sleep* **28**, 728–735