

Pazartesi Bir Sendrom mu?

Can Sait Sevindik¹, Mehmet Fatih Yılmaz¹, Selime Çelik Erden², Esra Kolat³, Mehtap Akdeniz⁴

ÖZET:

Pazartesi bir sendrom mu?

Amaç: Bu araştırmada, Halk Sağlığı Müdürlüğü çalışanlarında haftanın 5 gününe ait durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile anksiyete düzeylerini incelemek ve bu düzeyleri karşılaştırarak günler arasında fark olup olmadığının izlenmesi amaçlandı.

Yöntem: Ardahan Halk Sağlığı Müdürlüğünde nöbet tutmayan masa başı görevde çalışan 50 personel ile 6 yönetici tarafından sosyodemografik bilgi formu (sadece pazartesi günü), durumluk kaygı envanteri (STAI I), sürekli kaygı envanteri (STAI II) ve Beck anksiyete ölçeği (BAÖ) haftanın 5 günü (Pazartesi, Salı, Çarşamba, Perşembe, Cuma) dolduruldu ve ölçeklerde yer alan soruların daha iyi değerlendirilebilmesi için, ölçek doldurma işlemi 3 haftaya yayılarak yapıldı. Sonuçlar SPSS 17.0 paket programı kullanılarak değerlendirildi.

Bulgular: STAI I puanlamasında pazartesi gününde ortalama puan 39,14 olarak ölçüldü ve klinik olarak belirgin anksiyete düzeyleri izlendiği görülmekle beraber istatistiksel olarak bu fark anlamlı bulunmamıştır. STAI II de ise pazartesi günü ortalama puan 40,84 olarak bulunmuş ve klinik olarak belirgin anksiyete puanını göstermekte ve bu durum istatistiksel olarak da anlamlılık ifade etmektedir ($p < 0.05$). Günler arasındaki bir istatistiksel anlamlılığa bakmak için kendi aralarında karşılaştırıldığında pazartesi gününün salı, çarşamba ve cuma günleri ile anlamlı olarak fark gösterdiği izlenmiştir. BAÖ'nde günler arasında fark anlamlı saptanmış ve bu farkın pazartesi-çarşamba, pazartesi-cuma ve perşembe-cuma günlerinden kaynaklandığı izlenmiştir ($p < 0.05$). %15-30 aralığında bir grubun ise anksiyete düzeylerinde pazartesiden cumaya bir artış olduğu gözlenmiştir.

Sonuç: Pazartesi günleri yüksek olan kaygı düzeyleri çalışanların yarısından fazlasını etkileyen psikososyal bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Haftalık çalışma planları hazırlanırken iş yükünün günlere daha homojen dağıtılması gerekliliği dikkate alınmalıdır. Bununla beraber Cuma günleri de kaygıda artış yaşayan bir kesimin varlığı çalışmamızda izlenmiştir. Bu durumun varlığı ve nedenleri araştırmalara açıktır.

Anahtar sözcükler: Pazartesi Sendromu, kaygı, pazartesi, ofis çalışanları

Journal of Mood Disorders 2014;4(4):152-6

ABSTRACT:

Is monday a syndrome?

Objective: In this study, we aimed to evaluate and compare the anxiety levels of office workers employed in a public health department and see if there was a difference between the 5 days of a week.

Methods: A sociodemographic form, the State-Trait Anxiety Inventory (STAI-I and II) and the Beck Anxiety Inventory (BAI) were performed to 50 office workers and 6 managers working only in morning shift in Ardahan Public Health Department in every working day of a week (Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday). Questionnaires were filled during 3 weeks for a better rating. SPSS 17.0 program was used to analyze the collected data.

Results: Mean Monday STAI-I score was 39.14, although showing clinically significant anxiety levels, it was not statistically significant. Mean STAI-II score for Monday was 40.84, which is a statistically significant anxiety level. Analyses to determine the differences among days showed significant differences between Monday STAI-II score and the STAI-II scores of Tuesday, Wednesday, and Friday. BAI scores were also different among days and these differences were statistically significant between Monday-Wednesday, Monday-Friday, and Thursday-Friday. Minority of the participants (15-30%) has shown a steadily increasing anxiety level from Monday to Friday.

Conclusion: High anxiety levels on Mondays as a psychosocial state affects more than half of the workers. When preparing weekly working schedules, work load should be homogeneously dispersed. On the other hand, we also observed a group that has an increased anxiety level on Friday, this observation needs further researches.

Key words: Monday Syndrome, anxiety, monday, office workers

Journal of Mood Disorders 2014;4(4):152-6



¹Ardahan Devlet Hastanesi, Ardahan-Türkiye

²Şişli Hamidiye Etfal Eğitim Araştırma

Hastanesi, İstanbul-Türkiye

³Çanakkale Devlet Hastanesi,

Çanakkale-Türkiye

⁴Ardahan Halk Sağlığı Müdürlüğü,

Ardahan-Türkiye

Yazışma Adresi / Address reprint requests to:
Mehmet Fatih Yılmaz,
Ardahan Devlet Hastanesi, Ardahan-Türkiye

Elektronik posta adresi / E-mail address:
campzone@hotmail.com

Kabul tarihi / Date of acceptance:
21 Kasım 2014 / November 21, 2014

Bağıntı beyanı:

C.S.S., M.F.Y., S.Ç.E., E.K., M.A.: Yazarlar bu makale ile ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Declaration of interest:

C.S.S., M.F.Y., S.Ç.E., E.K., M.A.: The authors reported no conflict of interest related to this article.

GİRİŞ

Modern zamanlarda pazartesi günü haftanın ilk iş günü olması ve iki günlük tatile son vermesi nedeniyle olumsuz bir izlenime açıktır. Bir çok toplumda pazartesinin duygudurum düzeyi yönünden haftanın en kötü günü olduğunu düşünen geniş kesimlere rastlamak mümkündür. Hatta pazartesi için kara pazartesi veya pazartesi hüznü gibi tanımlamalara yer verilmiştir (1). Her ne kadar tanımlanmış bir pazartesi sendromu olmasa da, toplumun birçok kesiminde ve özellikle medyada kendisine oldukça önemli ve dikkat çekici bir yer bulmuştur. Genellikle pazar akşamları başlayan bir isteksizlik, pazartesi sabahının hiç olmamasını istemeye kadar varabilmektedir.

Yapılan birçok çalışma bu bulguları destekler nitelikte olup, pazartesi günü diğer günler ile karşılaştırıldığında artmış kalp krizi, intihar, iş kazaları, işe ve okula devamsızlıkla ilişkili bulunmuştur (2-5). İskoçya’da 1986-1995 yılları arasında kardiyak nedenlerle ölen 91193 erkek ve 79051 kadın hasta incelenmiş ve pazartesi günü olan ölümlerin istatistiksel olarak daha fazla olduğu görülmüş ve önemli nedenlerden birisinin de işe bağlı stres olabileceği belirtilmiştir (6).

Larsen ve Kasimatis bir çalışmalarında, haftalık bir duygudurum döngüsü olduğundan bahsetmişlerdir (7). Bu çalışmada depresyon şiddeti ölçülmüş, cuma ve cumartesi en düşük, pazartesi ve perşembe en yüksek olacak şekilde bulunmuştur (7). Türkiye’de Bez ve ark. büro çalışanlarında pazartesi kaygısını ölçmek amaçlı yaptığı bir çalışma mevcuttur (8). Ancak literatürde “pazartesi sendromu” ile ilgili yapılan çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Bütün bunlar göz önüne alındığında, Ardahan Halk Sağlığı çalışanlarında haftanın günlerindeki kaygı düzeylerini araştırarak özellikle pazartesi gününün farklı olup olmadığını incelemek amacıyla bu çalışmayı yürüttük.

YÖNTEM

Örneklem

Ardahan Halk Sağlığı Müdürlüğü’nde nöbet tutmayan ve masa başı görevde çalışan 7’is yönetici 57 personel çalışmaya alındı. Sadece 1 yönetici testleri doldurmayı kabul etmedi. Tarafımızca oluşturulan sosyodemografik veri formu sadece pazartesi günü dolduruldu. STAI 1, STAI 2 ve BAÖ, 1. hafta pazartesi ve perşembe günü, 2. hafta salı ve cuma günü, 3.hafta çarşamba günü dolduruldu. Ölçekler sabah 08:00-12:00 arasında dağıtılıp toplandı. Ölçeklerde sorulan sorula-

rın akılda kalmaması için çalışma 3 haftaya yayıldı. Katılımcılar tüm ölçekleri eksiksiz olarak doldurdu.

Araçlar

Sosyodemografik Veri Formu: Örneklem grubunun sosyodemografik özelliklerini saptamak için oluşturulmuştur.

Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri(STAI): Orijinal formu Spielberger ve Arkadaşları (1970) tarafından durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla geliştirilen ölçektir (9). Türkçe’ye uyarlanması, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Öner ve Le Compte tarafından yapılmıştır (10). Ölçekten elde edilen toplam puan değerleri 20 ile 80 arasında değişebilir. Puanın büyük olması kaygı seviyesinin yüksek olduğuna işaret eder.

Beck Anksiyete Ölçeği(BAÖ): BAÖ ilk kez 1961 yılında Beck ve ark.’nca oluşturulmuş (11) ve Türkçe’ye Ulusoy ve ark (12) tarafından çevrilerek kullanılmaya başlanmıştır. BAÖ bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığının belirlenmesi amacıyla kullanılan, kendini değerlendirme ölçeğidir. 21 maddeden oluşan ve 0-3 arası puanlanan likert tipi bir ölçektir. Puan aralığı 0-63 olup, toplam puanın yüksekliği bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetini gösterir.

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler ‘SPSS 17.0’ programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Her üç skor da eşlendirilmiş durumlar için ANOVA testi kullanılarak günden güne değişim anlamlı mı diye bakılmış, repeated anovada fark varsa farkın hangi iki gün arasında olduğunu Bonferroni ikili kıyaslamaları ile saptanmıştır. Her üç testin pazartesi cuma skorlarındaki azalan değişmeyen artan değerlerinin farklılıkları Friedman testi ile incelenmiştir. Kaygı düzeylerinin yaş, eğitim düzeyi, cinsiyet ve medeni duruma göre değişip değişmediği yaş için Spearman Korelasyon (rs) değerleri için Mann Whitney U testi ile değerlendirilmiştir. Tüm testlerde anlamlılık seviyesi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya katılanların 31’i erkek 26’sı kadın iken çoğu evli 15’i bekar sadece bir kişi ise eşinden boşanmıştı. Çalışmaya katılanların büyük çoğunluğu 1500 TL’den fazla gelir durumuna sahip idi. Ortalama yaş da 36 olarak saptandı.

Tablo 1a: Sosyodemografik veriler

	n	%
Cinsiyet		
Erkek	30	53.5
Kadın	26	46.4
Eğitim		
Lise	15	26.3
Üniversite	41	71.9
Medeni durum		
Bekar	15	26.7
Evli	40	71.4
Dul	1	1.9
Gelir durumu		
750-1500	4	7.0
1500 ve üstü	52	91.2

Tablo 1b: Sosyodemografik veri

	n	ortalama	Standart sapma
Yaş	56	36.01	9.60

Tablo 2: Günlere göre STAI I

	ortalama	Standart sapma	n
Pazartesi	39.14	10.532	56
Salı	36.80	9.554	56
Çarşamba	36.80	8.868	56
Perşembe	36.46	9.081	56
Cuma	36.57	9.903	56

F:1.198, P:0.323

Tablo 3a: Günlere göre STAI 2

	ortalama	Standart sapma	n
Pazartesi	40.84	9.63	56
Salı	37.71	9.32	56
Çarşamba	37.70	9.52	56
Perşembe	38.27	9.16	56
Cuma	37.48	9.22	56

F:3.589, P:0.012

Tablo 3b: STAI 2 ikili kıyaslamalar

	Paz	Salı	Çar	Per	Cuma
Paz	-	0.023	0.004	0.057	0.038
Salı		-	1.000	1.000	1.000
Çar			-	1.000	1.000
Per				-	1.000
Cuma					-

(Tablo 1a ve 1b)

Durumluk kaygı ölçeği pazartesi günü ortalaması diğer günlerden kısmen yüksek olduğu ve hafif anksiyete olarak değerlendirilmesine rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı saptanmadı (Tablo 2).

Sürekli kaygı ölçeği günlere göre ortalamaları istatistiksel olarak da birbirinden farklı bulundu (Tablo 3a) ve bu farkın pazartesi gününden kaynaklandığı saptandı. Sadece pazartesi ile perşembe günleri arasında anlamlı fark saptanmadı (Tablo 3b).

Beck anksiyete ölçeğinde de günler arasında fark anlamlı saptandı (Tablo 4a) ve bu fark pazartesi-çarşamba, pazartesi-cuma ve perşembe-cuma günlerinden kaynaklanıyordu (Tablo 4b).

Çalışmada kullanılan üç ölçeğin pazartesi-cuma günleri arasındaki değerlerinin yarısından fazlası azalma eğiliminde iken, %15-30 arasındaki bir oranda ise artma yönünde eğilim gösterdiği saptanmıştır (Tablo 5).

Kaygı düzeylerinin yaş, eğitim düzeyi, cinsiyet ve medeni duruma göre değişip değişmediği karşılaştırıldı, herhangi bir fark izlenmedi.

Tablo 4a: Günlere göre Beck Anksiyete

	ortalama	Standart sapma	n
Pazartesi	8.04	10.78	56
Salı	5.39	7.62	56
Çarşamba	5.21	7.96	56
Perşembe	6.48	8.13	56
Cuma	4.64	6.99	56

F:5.862, P:0.001

Tablo 4b: Beck Anksiyete

	Paz	Salı	Çar	Per	Cum
Paz	-	0.095	0.043	1.000	0.007
Salı		-	1.000	0.159	0.153
Çar			-	0.445	1.000
Per				-	0.006
Cum					-

Tablo 5: Her üç testin pazartesiden cumaya azalması, artması, değişmemesi açısından karşılaştırılması

	STAI 1		STAI 2		Beck Ank.	
	n	%	n	%	n	%
azalan	33	57.9	40	70.2	33	57.9
sabit	6	10.5	2	3.5	16	28.1
artan	18	31.6	15	26.3	8	14.0

FR-kikare:1.14, P:0.56

TARTIŞMA

Çalışmaya katılan 6 yöneticinin durumluk kaygı ölçeği pazartesi ortalaması 30.83 ile diğer çalışanlardan (39.14 yöneticiler dahil tüm çalışanlar) belirgin olarak daha düşük izlenmekle beraber, yönetici sayısının az olması sebebi ile istatistiksel inceleme yapılmamıştır. Literatürde de çalışanların yöneticiden daha fazla kaygı puanına sahip olduğu görülmektedir (13).

Genellikle yapılan çalışmalarda STAI 39-40 puan kesme puanı olarak değerlendirilmiş ve bu puanların üstü klinik olarak belirgin anksiyete düzeyi olarak değerlendirilmiştir (14-16). Çalışmamızda durumluk kaygı ölçeği ortalamalarına bakıldığında salı, çarşamba, perşembe ve cuma günlerinin birbirine yakın olduğu ancak pazartesi gününün bu günlerden daha yüksek olduğu ve 39.14 puan alarak klinik olarak belirgin anksiyete düzeyleri (hafif anksiyete) izlendiği görülmekle beraber istatistiksel olarak bu fark anlamlı bulunmamıştır. Bu durumun nedeni pazartesi sendromunun pazar akşamı yaşanan ertesi gün işe gitmek istememe ile yaşanan huzursuzluk ve keyifsizlik hali olarak tanımlanması ve bu olumsuz durumun etkisinin pazartesi azalması olabilir. Bir başka durum da kaygı durumunun sadece pazartesi günü ile ilgili olmadığı, bir kısım kişide kaygının cuma gününe doğru artması olabilir. Süreklilik kaygı ölçeğinde ise pazartesi günü ortalama puan 40.84 olarak bulunmuş ve klinik olarak belirgin anksiyete (hafif anksiyete) puanını göstermekte ve bu durum istatistiksel olarak da anlamlılık ifade etmektedir. Günler arasındaki bir istatistiksel anlamlılığa bakmak için kendi aralarında karşılaştırıldığında pazartesi gününün salı, çarşamba ve cuma günleri ile anlamlı olarak fark gösterdiği izlenmiştir.

0-7 puan arası minimal, 8-15 arası ise hafif anksiyete düzeyleri olarak değerlendirilmiş ve günlere göre bakılan BAÖ skorlarında pazartesi günü yüksek izlenmiş (8.04) ve günler arasında skorlar açısından anlamlılık izlenmiştir. Bu anlamlılığın hangi günler arasında olduğuna bakıldığında ise pazartesi gününün çarşamba ve cuma ile, perşembe gününün ise cuma ile arasında anlamlılık olduğu görülmüştür.

Kaynaklar:

1. 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. *Journal of Applied Social Psychology*. 2008;38:1395-415.
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:e162-e413 (2008 Dünya Kardiyoloji Kongresinde sunulmuştur).

Perşembe gününün hem STAI hem de BAÖ skorlarının beklenenden yüksek olmasının nedeni haftanın son iş günü olan cuma gününe iş yoğunluğunun azaltılarak girilmek ve bu sayede hafta sonunu daha rahat geçirmek istenmesi olabilir. Yine bir başka neden ise hafta sonu planlarının genellikle cuma mesai bitiminden sonra yapılması ve bu nedenle mesaiyi uzatabilecek işlerin bir gün önce daha yoğun olarak bitirilmeye çalışılması olarak düşünülebilir. Ayrıca Larsen ve Kasimatis çalışmalarında, haftalık bir duygu durum döngüsü olduğundan bahsetmişlerdir. Bu çalışmada depresyon şiddeti ölçülmüş, cuma ve cumartesi en düşük, pazartesi ve perşembe en yüksek olacak şekilde bulunmuştur (7).

Çalışmamızın öncesinde pazartesi günü STAI ve BAÖ puanlarının daha yüksek bulunacağını öngörmüştük. Bunun nedenleri araştırılırken Pazartesi ile Cuma günleri arasındaki artışa baktığımız zaman %15-30 aralığında bir grup olduğunu izledik. Bu artışın nedeni tüm haftaya bağlı yorulmanın ve tükenmişliğin yansımaları olabilir, konuyu irdelemek için daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.

SONUÇ

Pazartesi günleri yüksek olan kaygı düzeyleri çalışanların yarısından fazlasını etkileyen psikososyal bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Haftalık çalışma planları hazırlanırken, iş yükünün günlere daha homojen dağıtılması gerekliliği dikkate alınmalıdır. Bununla beraber Cuma günleri de kaygıda artış yaşayan bir kesimin varlığı çalışmamızda izlenmiştir. Bu durumun varlığı ve nedenleri araştırmalara açıktır.

Çalışmamızın kısıtlılığı cumartesi ve pazar günlerinin dahil edilmemesi, az sayıda yöneticinin çalışmaya alınması, kontrol grubuyla karşılaştırma imkanının bulunmaması ve ayrıca çalışma koşulları, iş özellikleri, kadro durumu, çalışma tecrübeleri, psikiyatrik veya fiziksel hastalık durumu, fiziksel koşullar gibi değişkenlerin dahil edilmemesidir. Günlerin çalışanlar üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı öğrenebilmek için özellikle pazar günü olmak üzere haftanın tüm günlerini inceleyen değişik mesleklerden geniş sayıda katılımlı çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

3. 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;21:174-87.
4. Campolieti M, Hyatt DE. Further evidence on the 'monday effect' in workers' compensation. *Ind Labor Relat Rev.* 2006;59:438-50.
5. Muchinsky PM. Employee absenteeism: A review of the literature. *J Vocat Behav.* 1977;10:316-340.
6. Evans CJ, Chalmers JWT, Capewell S, Redpath A, Finlayson AR, Boyd JH, Pell JP, McMurray JJV, Macintyre K, Graham L. "I don't like Mondays" - Day of the week of death from coronary heart disease in Scotland: study of routinely collected data. *BMJ.* 2000;320:218-9.
7. Larsen RJ, Kasimatis M. Individual differences in entrainment of mood to the weekly calendar. *J Pers Soc Psychol.* 1990;58:164-171.
8. Bez Y, Emhan A, Arı M, Özen Ş. Büro çalışanlarında pazartesi kaygısı. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi.* 2011;24:38-43.
9. Spielberger CD, Gorsuch RL, and Lushene RE. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press 1970 .
10. Lecompte A, Öner N. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türkçe'ye Adaptasyon ve Standardizasyonu ile İlgili Bir Çalışma. IX. Milli Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Çalışmaları 1975, 457-462.
11. Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J. An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry.* 1961;4:561-571.
12. Ulusoy M. Beck Anksiyete Envanteri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Yayınlanmamış uzmanlık tezi. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul 1993.
13. 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.
14. Knight RG, Waal-Manning HJ, Spears GF. Some norms and reliability data for the State-Trait Anxiety Inventory and the Zung Self-Rating Depression Scale. *Br J Clin Psychol.* 1983;22:245-249.
15. Forsberg C, Bjorvell H. 1993. Swedish population norm for the GHRI, HI and STAI-state. *Qual Life Res.* 1993;2:340-335.
16. Addolorato G, Ancona C, Capristo E, Graziosetto R, Gasbarrini G. State and trait anxiety in women affected by allergic rhinitis. *J Psychosom Res.* 1999;46:283-289.