



T.C.
KTO-KARATAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik
Yazı İşleri Ofisi



Sayı : E-76297439-044-122850
Konu : Araştırma İzni (Nazım Şen)

31.10.2025

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümünde görev yapan Arş. Gör. Nazım ŞEN tarafından yürütülmekte olan çalışmaya ilişkin detaylar Ek'te sunulmuştur.

Söz konusu çalışmanın Üniversiteniz bünyesinde duyurulması hususunda gereğini saygı ile arz/rica ederim.

Prof. Dr. Fevzi Rifat ORTAÇ
Rektör

Ek:

- 1- Etik İzin Belgesi (1 Sayfa)
- 2- Bilgilendirilmiş Onam ve Ölçekler (6 Sayfa)
- 3- Araştırmaya Davet Metni (1 Sayfa)

Dağıtım:

DEMİROĞLU BİLİM ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜNE
İSTANBUL ESENYURT ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜNE
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜNE
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜNE
İSTANBUL KAVRAM MESLEK
YÜKSEKOKULU MÜDÜRLÜĞÜNE
İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜNE
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜNE
İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜNE

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS4433H993

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/kto-karatay-universitesi-ebys>

Adres:Akabe Mahallesi Alaaddin Kap Caddesi No:130 Karatay / KONYA
Telefon:444 1251 Faks:0332 202 00 44
e-Posta:yaziisleri@karatay.edu.tr Web:www.karatay.edu.tr
Kep Adresi:ktokaratayuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Ahmet KOÇ
Unvanı: Uzman Yardımcısı
Tel No: 444 1251-7733



KTO Karatay Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü bünyesinde görev alan Arş. Gör. Nazım Şen'in çalışması bağlantıda yer almaktadır.

Ek-1

Bu araştırma, Dr. Öğr. Üyesi Hande Güzel ve Arş. Gör. Nazım Şen tarafından yürütülmektedir. **Aşırı iş yükünün** çıktılarını araştırdığımız bu çalışmada **beyaz yakalı meslek gruplarında çalışan kişilere** ulaşmayı hedeflemekteyiz. Araştırma yaklaşık olarak 5 dakika sürmektedir. Şimdiden katılım ve destekleriniz için çok teşekkür ediyoruz. Çevrenizde bu kriterlere uygun kişilere de araştırma bağlantısını iletilmesi hususunda desteklerinizi bekler, kolaylıklar dileriz.

Saygılarımızla,

Araştırmanın Bağlantı Adresi:

<https://forms.gle/6ahbA1j62w4zbzV76>

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Ek-2

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, Dr. Öğr. Üyesi Hande GÜZEL ve Arş. Gör. Nazım ŞEN tarafından yürütülmektedir. Araştırma, bazı demografik bilgiler dışında iş/iş yeriniz ile ilgili tutumlar ve algıları ölçmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Hiçbir sorunun doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan soruların içten cevaplanmasıdır. Lütfen aklınıza gelen ilk cevabı işaretleyin. Cevapsız soruların bulunduğu ölçeklerden elde edilen veriler kullanılamaz olduğundan, anketi tamamlamanız araştırmaya katkı sağlayacaktır. Ölçeğin hiçbir yerinde isminiz, kimliğiniz veya iletişim bilgileriniz sorulmamaktadır. Gönüllülük esasına dayalı yürütülen araştırmada katılımcılar istediklerinde çalışmadan ayrılabilme haklarına sahiptirler. Doldurmuş olduğunuz ölçekler sadece araştırmacı tarafından bilimsel amaçla değerlendirilecek ve kesinlikle üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Çalışma yaklaşık olarak 10 dakika sürmektedir. Sormak istediğiniz bir soru, öneri ve şikayetleriniz olması durumunda hguzel@kastamonu.edu.tr e-posta adresi üzerinden iletişime geçebilirsiniz.

Göstermiş olduğunuz ilgi ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Kastamonu Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Dr. Öğr. Üyesi Hande GÜZEL

KTO Karatay Üniversitesi, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Arş. Gör. Nazım ŞEN

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

Yaşınız:

Medeni Durum: () Evli () Bekar () Diğer

Eğitim Durumu: () İlköğretim () Ortaöğretim () Lise

() Üniversite () Lisansüstü

Çalışılan Sektör: () Özel Sektör () Kamu Sektörü

Hangi sektör alanında (eğitim, sağlık, sanayi vb.) çalışıyorsunuz?.....

Göreviniz/Pozisyonunuz:

Toplam kaç ay/yıldır çalışıyorsunuz?

Bulunduğunuz kurumda kaç ay/yıldır çalışıyorsunuz?

Son bir (1) ay içerisinde aşırı iş yükü altında çalıştığınızı düşünüyor musunuz?

() Evet () Hayır

Aşırı İş Yüğü Ölçeği (Derya, 2008)

Lütfen her bir cümleye ne oranda katıldığınızı aşağıdaki ölçeği kullanarak belirtiniz. Cümlelerin başındaki boşluğa sizin düşüncenizi en iyi şekilde temsil eden sayıyı yazınız.

1	2	3	4	5
Kesinlikle	Katılmıyorum	Ortadayım	Katılıyorum	Kesinlikle
Katılmıyorum		(biraz katılıyorum, biraz katılmıyorum)		katılıyorum

1. _____ İşimde benden talep edilenler kapasitemin üstünde.
2. _____ İş yüküm oldukça ağır.
3. _____ İşim hafta sonları ve akşamları da çalışmamı gerektiriyor.
4. _____ İş yüküm beni aşıyor.
5. _____ İşlerimi yetiştirebilmek için özel hayatımdan fedakarlık yapmam gerekiyor.
6. _____ Normal iş saatleri içinde işlerimi bitirmekte zorlanıyorum.
7. _____ İşlerimi rahat ve zamanında yetiştirebiliyorum. (r)
8. _____ Yaptığım iş bilgi ve beceri seviyemin üzerinde.
9. _____ İş yükümün ve aldığım sorumlulukların altında eziliyorum.
10. _____ İşim çok ve uzun saatler çalışmamı gerektiriyor.
11. _____ Şu anda çalıştığım pozisyon çok fazla işle ve kişiyle uğraşmamı gerektiriyor.

İşsel Ruminasyon Ölçeği (Sulak Akyüz ve Sulak, 2019)

		Çok nadir/ Asla	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Çok sık/ Her zaman
1	Boş zamanlarınızda işinizle ilgili konular(sorunlar) aklınıza geldiğinde gerilir misiniz?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
2	İşimle ilgili sorunlara boş zamanlarımda çözüm bulurum.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
3	İşten çıkar çıkmaz işi aklımdan çıkarırım.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
4	Boş zamanlarımda kendimi, işte yaptığım bir şeyi yeniden düşünürken bulurum.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
5	İşte değilken işinizle ilgili konular(sorunlar) aklınıza gelince rahatsız olur musunuz?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
6	İşinizi bir türlü aklınızdan çıkaramadığınızı hisseder misiniz?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
7	Boş zamanlarınızda, işinizle ilgili konuları(sorunları) düşünmekten yorgun düşer misiniz?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
8	İş dışındaki zamanımda genellikle, işimde nasıl daha verimli olabileceğimi düşünürüm.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
9	İş dışında olduğunuz zamanlarda işle ilgili sorunları kafaya takar mısınız?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
10	Boş zamanlarımda işimle ilgili konulara(sorunlara) takılıp kalmam.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
11	Boş zamanlarımda işimle ilgili konuları düşünmek (bence) üretkenliğime katkı sağlar.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
12	İşten çıktığınızda işle ilgili konuları (sorunları) düşünmeyi bırakır mısınız?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
13	Ertesi gün yapılması gereken işler zihninizi meşgul eder mi?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
14	İşten çıktığınızda günün stresini üzerinizden atmak sizin için kolay mıdır?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
15	İş dışındayken işle ilgili sorunları dert eder misiniz?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐

Duygusal Yeme Ölçeği (Karakuş, Yıldırım ve Büyüköztürk, 2016)

		Kesinlikle Yanlış (1)	Çoğunlukla Yanlış (2)	Çoğunlukla Doğru (3)	Kesinlikle Doğru (4)
1	Endişeli hissettiğimde yemek yemeğe başlarım.				
2	Kendimi üzgün hissettiğimde çoğu zaman gereğinden fazla yerim.				
3	Stresli veya gergin olduğumda, çoğu zaman yeme ihtiyacı hissederim.				
4	Kendimi yalnız hissettiğimde, kendimi yemek yiyerek teselli ediyorum.				
5	Eğer kendimi gergin hissedersen yemek yiyerek sakinleşmeye çalışırım.				
6	Moralim bozuk olduğunda yemek isterim.				

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (Ağargün vd., 1996)

Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ)

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Hastanın Adı Soyadı: _____ Tarih: ____/____/____

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar için son bir ayı göz önünde bulundurun.
Lütfen tüm soruları cevaplandırın.

- Geçen ay geceleri genellikle ne zaman yattınız? _____
- Geçen ay geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar zaman (dakika) aldı? _____ dakika
- Geçen ay sabahları genellikle ne zaman kalktınız? _____
- Geçen ay geceleri kaç saat uyudunuz (bu süre yatakta geçirdiğiniz süreden farklı olabilir) _____ saat
- Geçen ay aşağıdaki durumlarda belirtilen uyku problemlerini ne sıklıkla yaşadınız?

	Haftada	Hiç	1'den az	1 - 2 kez	3'ten Çok
a	30 dakika içinde uykuya dalamadınız	☐	☐	☐	☐
b	Gece yarısı veya sabah erkenden uyandınız	☐	☐	☐	☐
c	Tuvalete gittiniz	☐	☐	☐	☐
d	Rahat bir şekilde nefes alıp veremediniz	☐	☐	☐	☐
e	Aşırı derecede üşüdünüz	☐	☐	☐	☐
f	Aşırı derecede sıcaklık hissettiniz	☐	☐	☐	☐
g	Kötü rüyalar gördünüz	☐	☐	☐	☐
h	Ağrı duydunuz	☐	☐	☐	☐
i	Diğer nedenler	☐	☐	☐	☐
j	Öksürdünüz veya qürültülü bir şekilde horladınız	☐	☐	☐	☐
- Geçen ay uyku kalitenizi bütünü ile nasıl değerlendirirsiniz.

☐	Çok iyi	☐	Oldukça iyi	☐	Oldukça kötü	☐	Çok kötü
--------------------------	---------	--------------------------	-------------	--------------------------	--------------	--------------------------	----------
- Geçen ay uyumanıza yardımcı olması için ne sıklıkla (reçeteli veya reçetesiz) uyku ilacı aldınız?

☐	Hiç	☐	Haftada 1'den az	☐	Haftada 1 - 2 kez	☐	Haftada 3'ten çok
--------------------------	-----	--------------------------	------------------	--------------------------	-------------------	--------------------------	-------------------
- Geçen ay araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız?

☐	Hiç	☐	Haftada 1'den az	☐	Haftada 1 - 2 kez	☐	Haftada 3'ten çok
--------------------------	-----	--------------------------	------------------	--------------------------	-------------------	--------------------------	-------------------
- Geçen ay bu durum işlerinizi yeteri kadar istekle yapmanızda ne derecede problem oluşturdu?

☐	Hiç problem oluşturmadı	☐	Bir dereceye kadar problem oluşturdu
☐	Yalnızca çok az bir problem oluşturdu	☐	Çok büyük bir problem oluşturdu

Araştırmanın yürütüleceği online platform linki:

<https://forms.gle/6ahbA1j62w4zbzV76>



T.C.
KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve
Yayın Etiği Kurulu

Ek-3

TOPLANTI SAYISI
9

KARAR SAYISI
6

TOPLANTI TARİHİ
5.08.2025

DAĞITIM YERLERİNE

Arş. Gör. Dr. Hande GÜZEL'in sorumlu araştırmacı, Arş. Gör. Nazım ŞEN'in yardımcı araştırmacı olarak yapmayı planladıkları **"Aşırı İş Yükü Algısı, Duygusal Yeme ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: İş ile İlişkili Ruminasyonun Aracı Rolü"** isimli çalışmasıyla yapacağı 'Aşırı İş Yükü Ölçeği', 'İşsel Ruminasyon Ölçeği', 'Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKI)' ve 'Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (TFEQ)' ek'te yer alan şekliyle; Kurulumuzca uygun bulunmuştur.

Bu bilgiler ışığında; onam formlarının gönüllülere imzalatılarak gerekli bilgilendirmelerin yapılması, veri toplama araçlarının (anket, ölçek, mülakat,...) uygulama izninin gerekli kurumlardan alınması, çalışmada kullanılacak olan veri toplama araçlarını geliştiren kişilerden müsaadelerinin alınmış olması, çalışmada ses/görüntü kaydı alınacaksa katılımcılardan gerekli izinlerin alınması, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında kişisel verilere dikkat edilerek katılımcılardan rızalarının alınması, veri toplamaya etik kurul kararından sonra başlanması ve etik davranış ilkelerine uyulması şartıyla söz konusu araştırmanın yapılmasına toplantıya katılan üyelerin oybirliği ile karar verilmiştir.

*Kurul Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Yavuz UNAT, izinli olması sebebiyle toplantıya katılmamıştır.

*Kurul Üyesi Prof. Dr. Burhan BALTAÇI, izinli olması sebebiyle toplantıya katılmamıştır.

*Kurul Üyesi Prof. Dr. Abdullah Çağrı BİBER, izinli olması sebebiyle toplantıya katılmamıştır.

Prof. Dr. Muharrem ÇETİN
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Selahattin
KAYMAKCI
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Kutay OKTAY
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Tolga ULUSOY
Kurul Üyesi

Ek: İlgili Çalışmanın Başvuru Evrakları

DAĞITIM LİSTESİ

Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kuruluna
Sayın Arş. Gör. Dr. Hande GÜZEL

Belge Doğrulama Kodu: CAC4HTA

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/kastamonu-universitesi-ebys>

Adres: Kastamonu Üniversitesi Rektörlüğü, Kuzeykent Kampüsü, Merkez/Kastamonu

Telefon No: (0 366) 2801012

e-Posta:

Kep Adresi: kastamonuuniversitesi@hs01.kep.tr

Faks No: (0 366) 2801139

İnternet Adresi: www.kastamonu.edu.tr

Bilgi için :

Serdar Durur
Raportör

Telefon No:

(0 366) 2801144 - 1144

