



A.Ü. Beypazarı MYO

İş Sağlığı ve Güvenliği Dersi



Ünite 9

Psikososyal Faktörler

Psikososyal Tehlike ve Riskler



Günümüz **çalışma hayatı**; değişen çalışma koşulları (Rekabet koşulları, iş yükünün ve çalışma temposunun artması, çalışma saatlerinin uzaması, iş güvencesinin azalması ve yöneticilerin destekleyici olamayan yaklaşımları) nedeniyle çalışanların sağlığını **olumsuz** etkilemektedir.

Psikososyal Tehlike ve Riskler



Psikososyal tehlike, ILO tarafından “iş tasarımının, örgütlenmesinin ve yönetiminin, işin gerçekleştirildiği toplumsal ve çevresel koşulların **psikolojik, toplumsal veya fiziksel** hasara yol açma potansiyeli taşıyan boyutları” şeklinde tanımlanmaktadır.

STRES

Stres konusunda uzun yıllar çalışmış olan Hans Selye (1907-1982), stres ve stresör kavramlarını tanımlamıştır.

Bireyde bir dizi tepki yaratan çevresel uyarılara **stresör**; bireyin bu tür uyarıcılara karşı gösterdiği tepkiyi ise **stres** olarak ifade etmiştir. Stresi "bireyin çeşitli çevresel stresörlere karşı gösterdiği genel bir tepki" olarak tanımlamıştır.

Stres ilk bakışta sadece **olumsuzluklara** vesile olan bir olguymuş gibi görünmektedir.

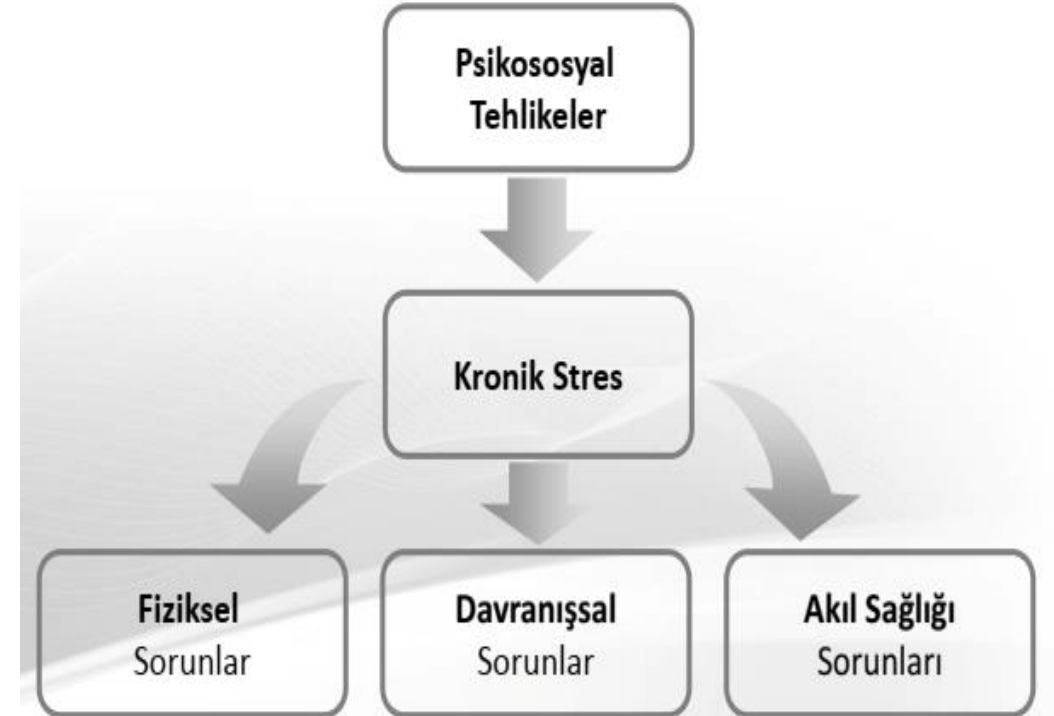
Oysa stres olumlu olaylarda da görülebilir. Örneğin, **terfi etmek, evlenmek, ayın elemanı seçilmek** gibi arzulanan durumlarda da stres yaşanabilmektedir.

Olumlu stres olarak nitelendirilen bu olaylar kişiyi **güdüleyip teşvik** eder. Korku, kaygı huzursuzluk, yorgunluk yaratmaz.

İşyerinde Stres

AB, işyerindeki stresi,, iş organizasyonu, çevresi, işin zararlı ve çekinilecek yönlerine çalışanın duygusal, bilişsel, davranışsal ve fiziksel reaksiyonu olarak tanımlamaktadır.

İş stresi, kişilerin **iş ilişkilerinden** doğan ve insanı normal fonksiyonlarından alıkoyan değişiklikler meydana getiren bir durum olarak da tanımlanmaktadır.



Psikososyal Tehlike

Psikososyal tehlikeleri oluşturan nedenler bir çok araştırmacı tarafından ele alınmıştır.



İŞİN YAPILDIĞI KOŞULLAR VE İŞ ÇEVRESİ

*Kişi bir örgütün parçası olmayı; kendi kimliği, özgürlüğü ve özerkliği için bir tehdit olarak algılayabilir.
Görev , sorun çözme, gelişme çevresi olarak örgüt yetersiz ise; Stres*

*Kişiler arası ilişkilerde ;
Sosyal desteğin azalması sıkıntı hissini, duygulanımsal tükenmeyi, iş gerilimini ve iş doyumsuzluğunu artırır.
İşte şiddet ve taciz (mobbing) olayları %40 depresyon nedenidir.*

İş-Ev Çatışması;

- Ev ile zaman istemi
- İşe yönelik taahhütler
- Destek ile ilgili



Beklenen kariyer gelişiminin sağlanmaması strese neden olur

- İş güvencesizliği ve düşük ücret
- İşte eskimiş olarak görülme,
- Statü uyumsuzluğu (geçmişle...),

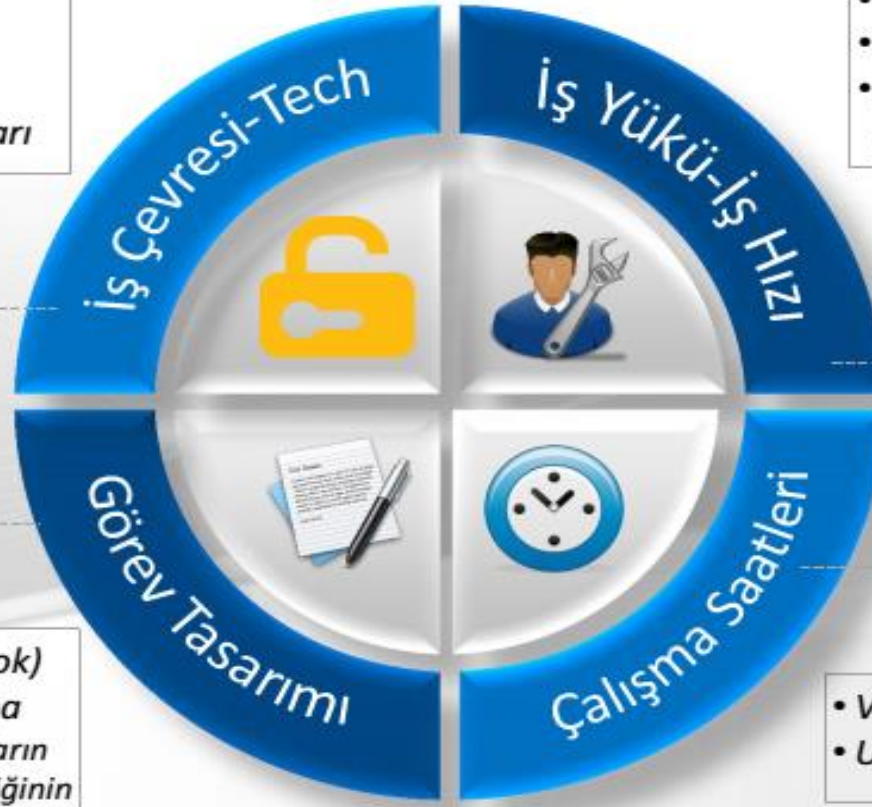
Örgütsel Rol;

- Rol belirsizliği (bilgilendirmeme),
- Rol çatışması (değerleriyle-birbiriyle),
- Rol yetersizliği (yetenek-eğitim atıl),
- Sorumluluk artışı,

Denetim yetersizliği/kaybı «karar serbestisinin azalması» stresi, sıkıntıyı, depresyonu, isteksizliği ve tükenmeyi artırır.

İŞİN İÇERİĞİ

- *Güvenilirlik,*
- *Uygunluk,*
- *Ulaşılabilirlik,*
- *Bakım ve onarım sorunları*



- *İş yükü (nicel-nitel yük),*
- *İş hızı ve zaman darlığı,*
- *Tek düze çalışma*
- *Tekrarlayıcı-monoton çalışma*
- *Sistem veya makine denetimli çalışma*

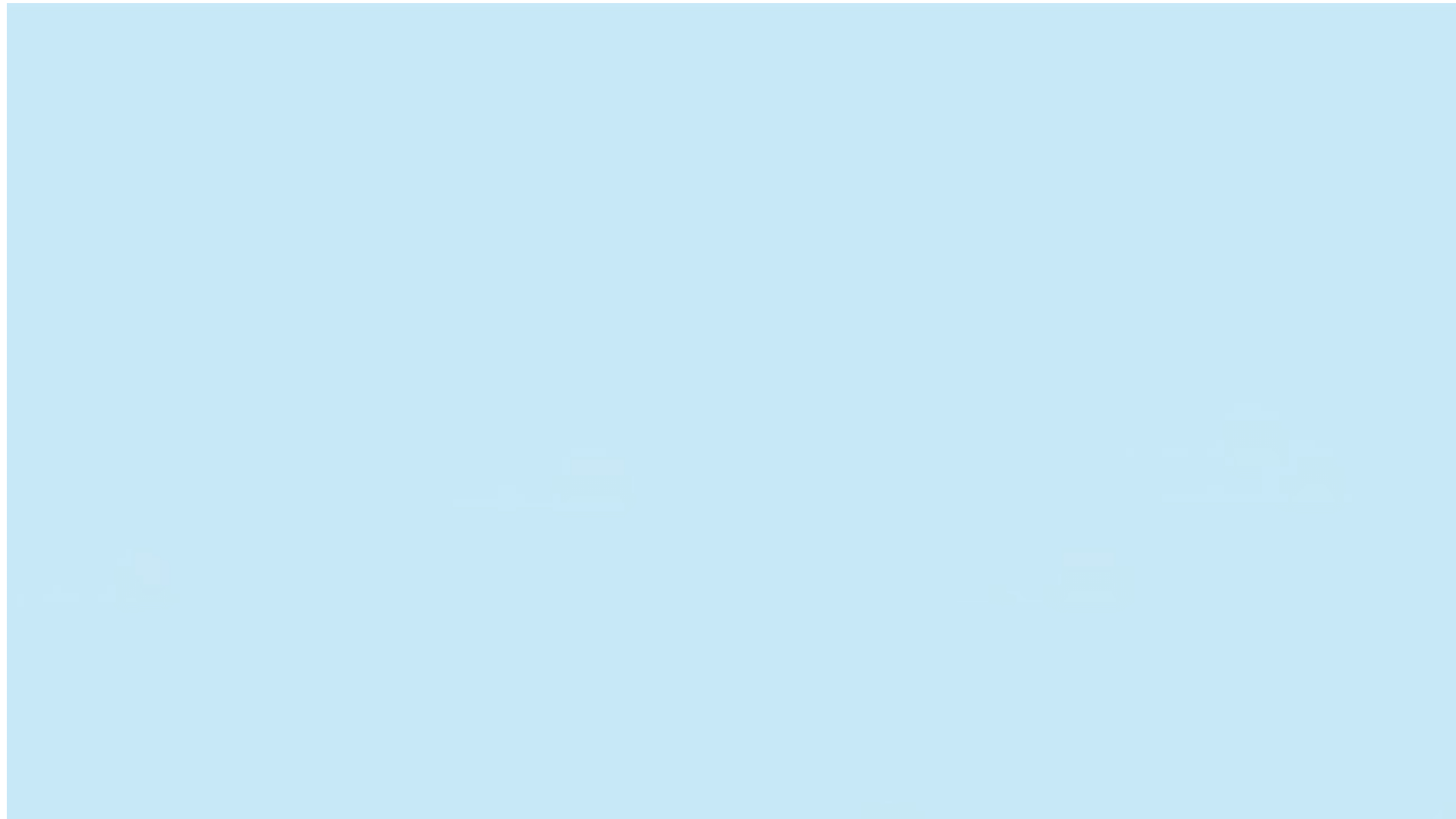
- *Belirsizlik (geri bildirim yok)*
- *Yarı vasıflı-vasıfsız çalışma*
«İşin değersiz olması, vasıfların kullanılmaması, görev çeşitliliğinin olmaması, tekrarlayıcı iş, belirsizlik, öğrenme fırsatı bulamama ve yetersiz kaynaklar kronik stres nedenidir»

- *Vardiyalı çalışma (gece çalışma)*
- *Uzun süreli kesintisiz çalışma*

Psikososyal Risk Faktörleri Sonucu Ortaya Çıkan Stresin Belirtileri



VIDEO



Stres Yönetimi

Stres, bireyle çevresi arasındaki ilişki sonucu ortaya çıktığından; stresin olumsuz etkilerini önlemek bir anlamda çevreyi kontrol edebilmekle mümkün olabilecektir. Bu kapsamda öncelikle;

- ✓ Stres nedenlerini ortadan kaldırmak ve/veya kontrol altına almak
- ✓ Stresin etkilerini yok etmek
- ✓ Bireyleri streslere karşı daha güçlü kılarak, dirençlerini arttırmak gerekmektedir

Bireysel Stres Yönetimi

Stresle başa çıkmada bireysel yöntemlerin rolü de oldukça büyüktür. Bu yöntemlerin ortak yönleri, hemen hemen hepsinin bireysel alışkanlıklar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıların kontrol altına alınmasını kabul etmeleridir.

Bireysel Stres Yönetimi

Gevşeme

Stresin yol açtığı gerginlik gevşeme teknikleriyle önemli ölçüde giderilebilir. Bu teknikler, nefes alma egzersizlerini, meditasyonu ve zihinsel gevşemeyi kapsar.

Egzersiz

Stresi azaltmakta en etkili yol olarak görülen egzersizin, mücadelenin ya da kaçmanın yerini doldurduğu düşünülür. “Aerobik” solunumu ve oksijen kullanımını artırır ve strese karşı etkilidir. Egzersizden en yüksek verimi almak için kalp ve solunum hızı haftada en az üç kez, 20-30 dakika süreyle artırılmalıdır. Yüzme, yavaş koşu, aerobik veya hızlı yürüme ile bu amaca ulaşılabilir.

Perhiz

Stres metabolizma hızını artırır ve yemek yeme alışkanlıklarını değiştirir. Bazı kimseler yemeyi bir tür kaçış olarak seçerken, diğerleri yaşamını sürdürmek için yemeyi ya da bir şey yememeyi seçebilir. Amaç, enerji rezervini ve vücut ağırlığını korumaktır.

Davranış Değişikliği

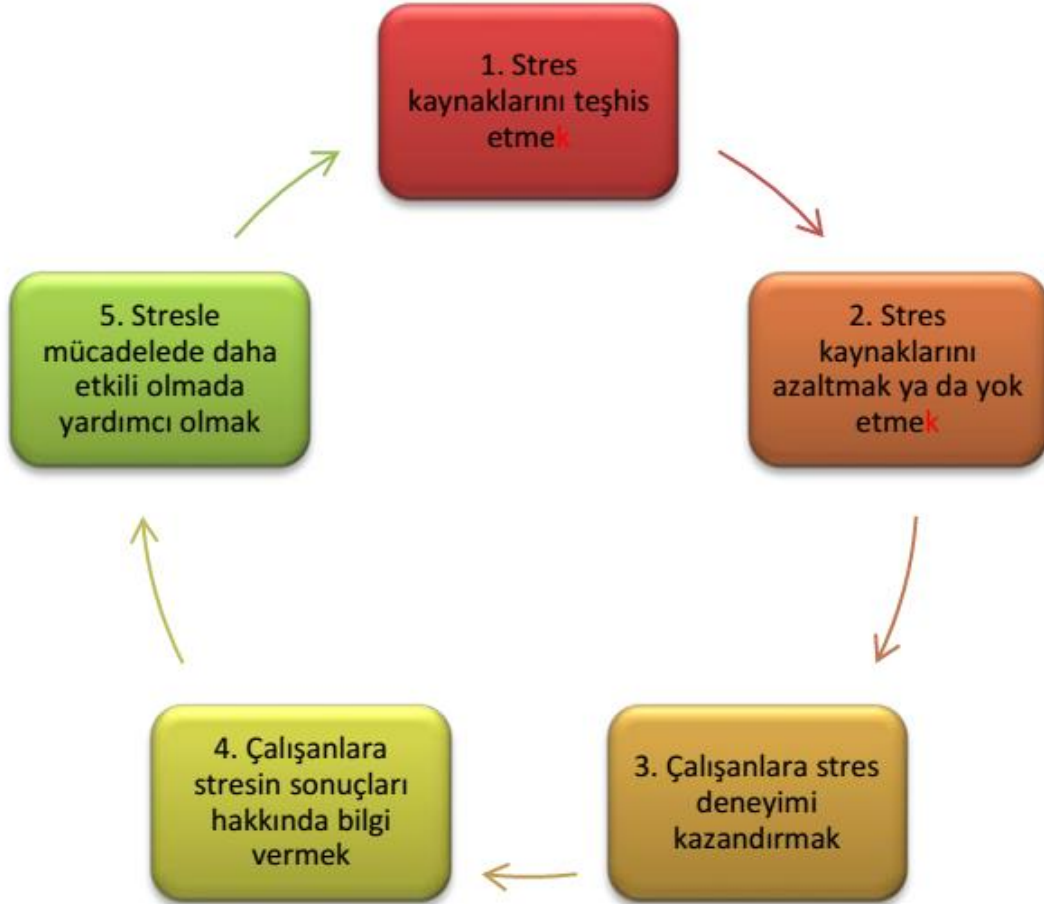
Bireyin stresle içgüdüsel davranışlarla (kızarak, sigara içerek, yemek yiyerek veya içki içerek) başa çıkması kısa erimde rahatlama sağlasa bile; uzun erimde sorunu artırır. Özgüveni artırmaya yönelik eğitim, stres yönetiminin önemli bir parçasıdır. Bir diğer yol da, zaman yönetimidir. Pek çok kişi öncelikli görevlerine yeterli zaman ayıramadığı için, iş gününü işleri yarıda bırakmanın düş kırıklığı ile tamamlar.

VIDEO

1	2	3	4
DURUM	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
ALTIYI KAVRANANIN ALTIYI ÖZÜNE YÖNÜMÜ	ALTIYI ÖZÜNE YÖNÜMÜ ÖZÜNE YÖNÜMÜ	ALTIYI ÖZÜNE YÖNÜMÜ ÖZÜNE YÖNÜMÜ	ALTIYI ÖZÜNE YÖNÜMÜ ÖZÜNE YÖNÜMÜ



Kurumsal Stres Yönetimi



- Zaman Yönetimi
- Sosyal Destek
- Amaçları Belirleme Faaliyetleri
- İş zenginleştirilmesi
- Katılımlı Yönetim
- Rollerin berraklaştırılması
- Kariyer planlaması ve yönetimi
- Stres yönetimi eğitimleri
- Fiziksel çalışma koşullarının iyileştirilmesi
- Ücret yönetimi

Mobbing

Mobbing literatüre yeni giren bir kavram olduğu için, Türkçe karşılığı konusunda da henüz bir netlik bulunmamakta ve bir terminoloji sorunu yaşanmaktadır.

Türkçe karşılık olarak “işyerinde psikolojik taciz”, “işyerinde psikolojik-terör”, “işyerinde psikolojik-şiddet”, “işyerinde duygusal taciz”, “işyerinde moral taciz”, “işyerinde manevi taciz”, “duygusal şiddet”, “işyerinde zorbalık”, “yıldırma” ve “işyerinde yıldırmaya yönelik psikolojik saldırı” sözcükleri kullanılmaktadır

İşyerinde Psikolojik Taciz (mobbing) ILO tarafından , İntikamcı, acımasız, şeytanca ve onur kırıcı eylemler aracılığı ile bir işçiye ya da işçi grubuna zarar vermeyi amaçlayan saldırgan davranış.(küçük düşürücü ya da yıkıcı, sürekli ya da tekrarlayan davranışlar)

İşyerinde Cinsel Taciz

Arzu edilmeyen, çalışanın onurunu zedeleyebilecek ve işi için tehlike oluşturabilecek cinsel ilgi.

Her türlü cinsel nitelikte sözlü, sözlü olmayan, aşağılayıcı, utandırıcı ve saldırgan davranış – fiziksel temas, çimdikleme, laf atma, sarkıntılık, cinsel içerikli sözler, şakalar, gözetleme, vs.

(kaynak: İşyerinde Psikolojik Taciz, Türk-iş yayınları, 2010)

İşyerinde Şiddet



İşyerinde Şiddet: Çalışanların işle ilgili ortamda saldırı, istismar, tehdit ve diğer şiddet davranışlarına maruz kalmaları.

cinayet, tecavüz, hırsızlık, yaralamak, dövme, fiziksel saldırı, tekmelemek, taciz, yumruk atmak, zorbalık, şantaj, ayrımcılık, tehdit, gözdağı vermek, küfür etmek, vb.

(Kaynak: İşyerinde Şiddet, Türk-iş yayınları, 2011)

Şiddet ve Yıldırma

Stres yanında şiddet, zorbalık ve taciz oldukça fazla sayıda işletmenin gündemindedir (ESENER, 2011).

Psikososyal riskler; yıldırma, müşterilerden gelen şiddet (örneğin Türkiye’de sağlık çalışanlarına yönelik hasta yakınlarının şiddeti), soygun, darp ihtimali gibi unsurları da içinde barındırır

Tablo 2: İşyerinde şiddet türleri

Fiziksel Şiddet	Psikolojik şiddet	
Saldırı	Tehdit	
	Taciz	Cinsel taciz
		Irksal taciz
	Suistimal	
	Yıldırma	

Kaynak: İşyerinde şiddet tipleri (Yıldız, Kaya ve Bilir, 2011; S:10)

Psikososyal Tehlike ve Risk Örnekleri

Tablo 4: Psikososyal Tehlike ve Risk Örnekleri

Psikososyal Tehlikeler	Psikososyal Riskler
Koşullar	Stres İş ve iş dışı yaşam dengesizliği Yıldırma Tükenmişlik
a) Uzun çalışma b) Sürekli fazla mesai yapma c) Son anda belli olan vardiya programları d) İş güvencesinin olmayışı	
İşin içeriği	
a) Monotonluk b) İzole çalışma c) İnsanların memnuniyeti için çalışma (Duygusal emek)	

Psikososyal Tehlike ve Risklerin Etkileşimi

Tablo 5: Psikososyal tehlike ve risklerin etkileşim örnekleri

1. Örnek: İş güvencesizliği

İş güvencesinin olmayışı -> stres

İş güvencesinin olmayışı -> yıldırma (mobbing)

2. Örnek: Uzun Çalışma saatleri

Uzun çalışma saatleri -> iş ve iş dışı yaşam dengesizliği

Uzun çalışma saatleri -> iş ve iş dışı yaşam dengesizliği -> stres

Uzun çalışma saatleri -> iş ve iş dışı yaşam dengesizliği -> depresyon

Uzun çalışma saatleri -> iş ve iş dışı yaşam dengesizliği -> stres -> kas iskelet sistemi rahatsızlığı

Kaynakça



- ✓ İSG uzmanlık seminer notları
- ✓ İlgili Videolar, www.youtube.com
- ✓ İşyerinde Şiddet, Türk-iş yayınları, 2011