

İŞ GÜVENLİĞİ

11. Hafta

Psikososyal Etmenler

Psikososyal Tehlike

Psikososyal tehlike, iş tasarımının, örgütlenmesinin ve yönetiminin ve gerçekleştirildiği toplumsal ve çevresel koşulların psikolojik, toplumsal veya fiziksel hasara yol açma potansiyeli taşıyan boyutlarıdır.

İşin gerekleri işçinin bilgi, beceri ve gereksinimleriyle çatıştığında (nicel aşırı yük, nitel düşük yük) ve özellikle işçinin işi üzerindeki denetimi ve işi ile ilgili sosyal desteği yetersiz olduğunda, iş ve yarattığı psikososyal tehlikeler stres yapıcı özellik kazanarak sağlığı etkilemeye başlar ve psikososyal riskleri oluşturur.

İş Kaynaklı Psikososyal Risk Faktörleri

Psikososyal risklerin varlığı hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde kabul edilmiş ve üzerinde birçok çalışma yapılmıştır. Özellikle iş kaynaklı stresin yol açtığı sağlık sorunları düşünüldüğünde psikososyal risk faktörleri çalışanın verimini kötü etkileyen bir olgu olarak kabul edilmektedir. İş kaynaklı stres sonucu sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımını artmakta bunun sonucunda psikososyal risk faktörleri çalışanın sadece çalışma hayatını etkileyen bir unsur olmaktan çıkarak çalışanın aile ve sosyal hayatını da olumsuz olarak etkilemektedir.

İş Stresi

Günümüz dünyasında bilgi çağına geçişin hızlanması, üretim ve müşteri ilişkilerinde yaşanan rekabetin etkin hale gelmesi, nitelikli işgücüne olan talebin artması, yenilik ve değişimin her alanda var olan sistemlerin yapı ve yönetim biçimlerini etkilemesi gibi faktörler iş yaşamını derinden etkilemektedir. Böyle bir ortamda çalışanlar, hızlı hareket etme zorunluluğu duymaları, değişime uyum sorunları yaşamaları veya kapasitelerinin üzerinde bir iş yükü ile karşı karşıya kalmaları gibi nedenlerden dolayı yoğun bir iş stresine girebilmektedirler.

İş stresi, kişilerin iş ilişkilerinden doğan ve insanı normal fonksiyonlarından alıkoyan değişiklikler getiren bir durum olarak da tanımlanmaktadır. Stres; fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları hızlandırabilmekte, iş tatminsizliği ve performans sorunlarına neden olabilmekte, çalışanların işten ayrılmasını ve devamsızlığını artırabilmekte, depresyon ve kaygı yaratabilmekte ve çeşitli fiziksel rahatsızlıklara yol açabilmektedir. Stresle ilgili birçok rahatsızlık işyerlerinde motivasyonun kaybolması, işi yavaşlatma, performansın değişmesi, üretkenliğin azalması, çeşitli hastalıklar ve ölüm gibi sonuçlar doğurabilmektedir.

Psikososyal Risk Faktörleri Sonucu Ortaya Çıkan Stresin Belirtileri

Stresle ilgili belirtiler; fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olmak üzere 4 grupta toplanabilir;

Fiziksel Belirtiler

- Baş ağrısı
- Düzensiz uyku
- Sırt ağrıları
- Çene kasılması veya diş gıcırdatma
- Kabızlık, ishal ve kolit
- Döküntü
- Kas ağrıları
- Hazımsızlık
- Ülser
- Yüksek Tansiyon
- Kalp krizi
- Aşırı Terleme
- İştahta değişiklik
- Yorgunluk veya enerji kaybı
- Kazalarda artış

Psikososyal Risk Faktörleri Sonucu Ortaya Çıkan Stresin Belirtileri (2)

Duygusal Belirtiler

- Kaygı veya endişe
- Depresyon veya çabuk ağlama
- Ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi
- Asabilik
- Gerginlik
- Özgüven azalması veya güvensizlik hissi
- Aşırı hassasiyet veya kırılganlık
- Öfke patlamaları
- Saldırganlık veya düşmanlık
- Duygusal olarak tükendiğini hissetme

Psikososyal Risk Faktörleri Sonucu Ortaya Çıkan Stresin Belirtileri (3)

Zihinsel Belirtiler

- Konsantrasyon ve karar vermede güçlük
- Unutkanlık
- Zihin karışıklığı
- Hafızada zayıflık
- Aşırı derecede hayal kurma
- Tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma
- Mizah anlayışı kaybı
- Hatalarda artış
- Muhakemede zayıflama

Psikososyal Risk Faktörleri Sonucu Ortaya Çıkan Stresin Belirtileri (4)

Sosyal Belirtiler

- İnsanlara karşı güvensizlik
- Başkalarını suçlamak
- Randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek
- İnsanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek
- Haddinden fazla savunmacı tutum
- Birçok kişiye birden küs olmak
- Konuşmamak

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, ikinci olarak stresin etkilerini yok etmek ve üçüncü olarak ise bireyleri streslere karşı daha güçlü kılarak, dirençlerini arttırmak gerekmektedir.

Kurumsal düzeyde stresle başa çıkmada yöneticiler ve çalışanlar genellikle “sorun odaklı” ya da “duygu odaklı” yaklaşımlardan birisini tercih etmektedirler. Sorun odaklı yaklaşım, stresin kaynakları üzerinde odaklanmayı önermekte ve diğerine göre daha etkin bir yaklaşım olarak kabul görmektedir. Bu yaklaşımı izleyenlerin daha iyimser ve stresle başa çıkmada daha başarılı oldukları görülmektedir. Duygu odaklı yaklaşım ise, genellikle, stresin kaynaklarından daha çok, olayın iyi yönleri üzerinde odaklanmayı ve “Daha kötüsü de olabilirdi!”, “Her işte bir hayır vardır!” gibi düşüncelerle stresle baş etmeyi tavsiye eden bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.

Stresle M¼cadelede Kurumsal Ařamalar

Kurum yönetimi öncelikle çalışanları strese s¼r¼kleyen stres kaynaklarını bulmak durumundadır. Her kurumun yapısı, k¼lt¼r¼ ve özellikleri farklı olacağından stres kaynakları da kendi içerisinde farklılık gösterebilecektir. Kurum, stres kaynaklarını azaltmak ve yok etmek konusunda kendi geliştirdiği yöntemleri ve stratejileri çalışanlarla paylaşmak durumundadır. ¼nk¼ çalışanlara stresle m¼cadele deneyimi kazandırmak ancak onları da bu s¼rece katmakla m¼mk¼n olabilecektir. Diğer taraftan kurum yönetimi stresin sonuçları konusunda çalışanlarla s¼rekli iletişim halinde olmalı ve gelişmelerden onları haberdar ederek daha etkili stresle m¼cadele tekniklerine ulaşmada s¼rekli değişiklikler yapmalıdır.

Stresle M¼cadele Ařamaları

- Stres kaynaklarını teşhis etmek
- Stres kaynaklarını azaltmak ya da yok etmek
- Çalışanlara stres deneyimi kazandırmak
- Çalışanlara stresin sonuçları hakkında bilgi vermek
- Stresle mücadelede daha etkili olmada yardımcı olmak

Psikososyal Risklerin Yol Açtığı Sorunlar

Psikososyal risk faktörlerinin içinde yer alan stres kavramının sadece psikososyal nedenlerle oluştuğu düşüncesi yanlıştır. İşyerinde stres, psikososyal nedenlerle oluşabileceği gibi fiziksel, kimyasal ve biyolojik risk faktörlerinin etkisiyle de oluşabilmektedir. Örneğin; kişinin içe kapanık bir kişilik özelliğine sahip olması nedeniyle diğer çalışanlarla iyi bir iletişim kurmakta başarısız olması strese neden olabilirken; işyerinde fiziksel (gürültü, titreşim vb.), kimyasal (patlama, zehirlenme vb.) ve biyolojik (bulaşıcı hastalıklar vb.) risk faktörlerinin varlığı da strese neden olabilir. Dolayısıyla işyerinde fiziksel, kimyasal ve biyolojik risk faktörleri de psikososyal risk faktörlerinin ortaya çıkmasına neden olabilir.

İşyerinde fiziksel, kimyasal ve biyolojik risk faktörlerinin varlığı çalışanda psikolojik bozukluklara, çalışma ortamında psikososyal sorunlara ve psikopatolojik bozukluklara yol açabilir. Örneğin; şapka sanayiinde civanın çalışanlarda psikoza neden olduğu saptanmış ve “çılgın şapkacı psikoza” olarak isimlendirilmiştir.

Fiziksel Sorunlar

Psikososyal riskler; hormonal sistemi etkileyerek dolaşım, solunum, sindirim, kas-iskelet ve bağışıklık sisteminde birçok rahatsızlığın oluşmasına neden olabilmektedir. Bu hastalıklar şunlardır:

- Dolaşım Sistemi, Kalp ve Damar Sistemi Hastalıkları: Çarpıntı, kalp atım sayısında düzensizlik ve artış, göğüs ağrısı, hipertansiyon
- Sindirim Sistemi Hastalıkları: Aşırı yeme, iştah kesilmesi, hazımsızlık, gastrit ve ülser gibi mide hastalıkları, kabızlık, kolit
- Bağışıklık Sistemi Hastalıkları: Bağışıklık sisteminin zayıflaması ve bulaşıcı hastalıklara yakalanma riskinin artması
- Üreme Sistemi Hastalıkları: İktidarsızlık vb.
- İç Salgı Bezleri Hastalıkları: Tiroid salgısının artması, şeker hastalığı
- Kas İskelet Sistemi Bozuklukları: Kireçlenme, kas gerilmesine bağlı hastalıklar, migren, kronik baş ağrıları
- Deri Hastalıkları: Kurdeşen, egzama, sedef hastalıkları, saç ve kıl dökülmesi

Davranışsal Sorunlar

- Madde bağımlılığı: Alkol alma eğilimi stresin en çok görülen davranışsal sonucudur. Günlük sorunlardan kurtulmak için başvurulan ve geçici bir rahatlık veren alkol kullanımı zamanla artmaktadır. Bu kişilerde alkol kullanımı bağımlılık haline gelmektedir. Aynı durum sigara, uyuşturucu ve aşırı yemek için de söz konusudur.
- İşe devamsızlıkta artış: Çalışanlar psikososyal risklerin ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlarla başa çıkabilmek için, hafif baş ağrısı veya baş dönmesini bile yeterli neden olarak görüp işe gitmeyerek psikososyal risklerin etkilerinden uzaklaşmaya çalışırlar.

Psikolojik Sorunlar

- **Konsantrasyon güçlüğü:** Konsantrasyon güçlüğü kişinin belli bir iş veya eylem üzerinde zihinsel olarak belli bir süre odaklanamamasıdır. Kişi yaptığı işe kendini veremez, başka şeyler düşünür.
- **Huzursuzluk:** İnsanda tuhaf durumlarda oluşan duygulanım durumudur. Yaşama dair oluşan olumsuz tavırlar ve içten yükselen bir sıkıntı huzursuzluk durumunu oluşturur.
- **Karar vermede güçlük:** Çalışan psikososyal risklerin oluşturduğu olumsuz durumlar karşısında neye, ne zaman, nasıl karar vereceği konusunda problemler yaşar.
- **Uyku bozukluğu:** Uykuya dalamama ve gece boyunca uykuyu sürdürmede zorlanma, normalden daha erken uyanma, gün boyunca yorgun olma, gündüzleri aşırı uyku eğilimi ve kısa süreli uyku atakları uyku bozukluğunu oluşturur.
- **Tükenmişlik:** Tükenme, çalışanın enerjisinin tükendiği, giderek duygu, düşünce ve davranışlarında değişimin ortaya çıktığı bir aşırı yüklenme durumudur.
- **Depresyon:** İşin sürdürülebilmesi için isteğin bastırılması ve sıkıntıya direnilmesi sıklıkla depresyona yol açar. Depresyon iş ile ilişkili en önemli akıl sağlığı sorunudur. İşe bağlı psikososyal risk faktörlerinin pek çoğu depresyona yol açabilir.
- **Anksiyete:** Aşırı iş yükü, hızlı tempo, son teslim tarihi baskısı, çalışanın işini denetleyememesi ile çalışanın kalımsal, gelişimsel ve kişilik yapısı etkileşerek sorun ortaya çıkarır.

Kurumsal Sorunlar

- İşyerindeki yönetici ve çalışanların yoğun ve sürekli olarak psikososyal risklerin oluşturduğu olumsuz durumlara maruz kalmaları; kalite, üretim ve verimlilik sorunlarına, çalışanlarda tatminsizliğe ve moral kaybına, yöneten ve yönetilenler arasında uyumsuzluğa neden olabilir.
- Psikososyal risklerin neden olduğu verim kaybı, işe devamsızlık, sağlık harcamalarındaki artış, hırsızlık ve sabotaj, yol açtığı sakatlık ve erken emeklilik ödemeleri nedeniyle işyerlerine önemli bir maddi yük getirmektedir.
- Verimsizlik ve performans düşüklüğüne yol açan psikososyal risklerin, gerek çalışanlara gerekse işyeri yönetimine çok ağır bedeller ödettiği bilimsel bulgularla ortaya konmaktadır. Diğer taraftan psikososyal riskler, çalışanların psikolojik rahatsızlıklar yaşamalarına, hasta olmalarına hatta yaşamlarını kaybetmelerine bile yol açabilmektedir.
- Görüldüğü üzere işyerinde psikososyal risklerin varlığı, bir yandan işyerlerinde üretim ve verim kayıplarına, diğer yandan sağlık harcamalarının artmasına neden olmaktadır. Bireysel açıdan bakıldığında ise kısa ve uzun süreli hastalıklara neden olabilen psikososyal riskler, kişilerin yaşamlarını yitirmesine dahi neden olabilir. Sonuç olarak psikososyal risklerden kaynaklanan fiziksel, davranışsal ve psikolojik sorunlar göz önünde bulundurulduğunda konuyla, bireysel ve kurumsal olarak mücadele edilmesi gerektiği unutulmamalıdır.

- www.nedenisguvenligi.com