

Ders 4

Psikososyal Risk Etmenleri

Doç. Dr. Mustafa YILMAZ

Psikososyal Risk Etmenleri

- **Psikososyal tehlikeler;** İş doyumu, iş örgütlenmesi ve yönetimi, çevresel ve örgütsel koşullar ile işçilerin uzmanlığı ve gereksinimleri arasındaki etkileşim temelinde tanımlamıştır (ILO).
- İş tasarımının, iş örgütlenmesinin ve yönetiminin ve gerçekleştirildiği toplumsal ve çevresel koşulların psikolojik, toplumsal veya fiziksel hasara yol açma potansiyeli taşıyan boyutlarıdır.

İşin Yapıldığı Koşullar ve İş Çevresi (Context)

KATEGORİ	TEHLİKEYİ BELİRLEYEN KOŞULLAR
Örgütsel kültür ve işlev	İletişim, sorun çözme, kişisel gelişim olanakları yetersiz, örgütsel amaçlar belirsiz.
Örgütsel rol	Rol belirsizliği, rol çatışması, kişilerle ilgili sorumluluk.
Kariyer gelişimi	Kariyer durgun ve belirsiz; yetersiz, abartılı kariyer, düşük ücret, iş güvencesiz. İşe verilen toplumsal değer yetersiz
Karar serbestisi / Denetim	Yetersiz katılım ve iş üzerinde denetimin olmaması.
İşte kişiler arası ilişkiler	Sosyal ve fiziksel yalıtılmışlık, kişiler arası çatışma, üstlerle yetersiz ilişki, yetersiz sosyal destek
İş / ev çatışması	İş ve evdeki beklentilerin çatışması, evde yetersiz destek, ikili kariyer çatışması.

İşin İçeriği (Context)

KATEGORİ	TEHLİKEYİ BELİRLEYEN KOŞULLAR
İş çevresi ve donanımı	Donanımın ve kuruluşun güvenilirliği, uygunluğu, ulaşılabilirliği, bakım ve onarımı ile ilgili sorunlar
Görev tanımı	Tekdüze, tekrarlayıcı iş, parçalanmış iş, anlamsız iş, vasıfsız iş, işte belirsizlik.
İş yükü / iş hızı	İşte aşırı ya da yetersiz yüklenme, hızı denetleyememe, yüksek zaman baskısı
Çalışma Saatleri	Vardiyalı çalışma, değişmez çalışma saatleri, uzun, belirsiz, asosyal iş saatleri

Örgütsel Kültür ve İşlev

► Kişi bir örgütün parçası olmayı kimliği, özgürlüğü ve özerkliği için bir tehdit olarak algılayabilir. Bu algılamaya örgütsel işleyişin ve kültürün üç farklı boyutu temel oluşturur:

- Görev çevresi olarak örgüt,
 - Sorun çözme çevresi olarak örgüt,
 - Gelişme çevresi olarak örgüt,
- Bu alanlar yetersiz görüldüğünde stres düzeyi artar, yeterli görüldüğünde ise stres ile sağlık semptomları arasındaki ilişki zayıflar.

Rol Belirsizliği

► Rol belirsizliği ve çatışması Psikososyal tehlikeye dönüşür. Aşırı rol yüklenmesi, rol yetersizliği, başkalarının sorumluluğu da diğer tehlikeli boyutlardır.

► İşçi işteki rolü hakkında yeterince bilgilendirilmediğinde ortaya çıkar. İşte amaçlar, beklentiler, hedefler ve sorumluluklarda belirsizlik bu durumu destekler. Bu sorunu yaşayan işçilerde iş doyumunun azaldığı, işe bağlı gerilimin arttığı ve sıklaştığı, öz güvenin azaldığı, iş güdüsünün azaldığı kan basıncının ve kalp hızının arttığı, depresyonun sıklaştığı ve işten ayrılma eğiliminin arttığı görülmüştür.

Rol Çatışması, Yetersizliği ve Sorumluluk Artışı

- İşçiden değerleriyle çatışan bir rolü ya da birbiriyle uyuşmayan rolleri üstlenmesi istendiğinde ortaya çıkar. Çatışma arttıkça iş doyumunu azalır, iş gerilimi ve kalp hızı artar. Kalp hastalıklarının ve ülserlerin rol çatışması olan kişilerde arttığı gösterilmiştir.
- Örgütün işçinin yeteneklerinden ve eğitiminden yararlanamadığı durumlarda ortaya çıkar. İş doyumunu azaltır, gerilimi artırır.
- Kişilerin sorumluluğu arttığı ölçüde kalp basıncının, kolesterol düzeyinin ve kalp hastalıklarını arttığı, duygusal tükenmenin ve ilişkilerde kişiliksizleşmenin arttığı gösterilmiştir. Kişilerle sürekli ilişki içinde olunan mesleklerde de bu sorun artmaktadır.

Kariyer Gelişimi ve Statü uyuşmazlığı

► Beklenen kariyer gelişiminin sağlanmaması stres nedenidir. Bu alanda iki unsur belirleyicidir:

- İş güvencesinin olmaması ve düşük ücret,
- İşte eskimiş olarak görülme (işten atılma korkusu ve erken emekliliğe zorlanma gibi),

► **Statü uyuşmazlığı:** Bugünkü statünün geçmiştekiyle uyumsuz olması statü uyumsuzluğu düşük ya da aşırı statü tanınması, statünün sonuna gelindiği duygusu, (örneğin sürgün, statü indirimi vb.) psikiyatrik hastalıkla yakından ilişkilidir.

Karar Serbestisi ve Denetim

- Denetim yetersizliği ya da denetim kaybı -karar serbestisinin azalması- stresi, sıkıntıyı, depresyonu, isteksizliği ve tükenmeyi artırır. Karar serbestisinin artırılmasının başarıyı desteklediği, ama karar serbestisi sonucu artırılan istemlerin de başlı başına stres nedeni olabileceği gösterilmiştir.
- Kişiler arası desteğin azalması sıkıntı hissini, duygusal tükenmeyi, iş gerilimini ve iş doyumsuzluğunu artırır. Desteğin artması Psikososyal etkileri hafifletir, tersi ise güçlendirir. Üstlerin ya da iş arkadaşlarının desteği stres yapıcıların yarattığı gerilimi, algılanan stres yapıcıları, stres-gerilim ilişkisini azaltır. Üstlerin takdir duyguları ise, hissedilen iş baskısını azaltır.

Kişiler Arası İlişkiler

► Bu ilişkiler bireysel ve örgütsel sağlıklılık açısından önemlidir. Bu ilişkilerde üç belirleyici düzey vardır:

- Üstlerle,
- Astlarla,
- Aynı statülerdekilerle

İş-Aile Çatışması

- ▶ Yalnızca iş ile ev arasındaki değil iş ile iş dışı yaşam arasındaki çatışmadır.
- ▶ Evle birlikte zaman istemi ya da işe yönelik taahhütler arasında veya moral-destek ile ilgilidir.
- ▶ Bu çatışma evde küçük çocuğu olan kadın çalışanlarda belirgindir. Özellikle orta sınıf ailelerde, ama aynı zamanda yönetici ailelerinde de kadınların evdeki rollerini erkeğin işini desteklemek olarak gördükleri anlaşılmıştır.
- ▶ Boş zaman kalmadıkça işçiler boş zaman beklentilerini sınırlarlar ve giderek yaşam anlamını yitirmeye başlar.

Psikososyal Risk Etmenleri

- Çalışma ortamı, Çalışma süresi, Ücret
- Yönetim ve çalışanlarla ilgili faktörler, Sendikalaşma
- Kreş, gündüz bakımevi vb.
- Gebe ve emziren çalışanlar
- Genç çalışanlar
- Tacizler, Stres
- Ayrımcılık ve baskı



Psikososyal Risk Etmenleri

► **Görev Tasarımı:** İş içeriğindeki tehlikeli boyutlar; “İşin değersiz olması, vasıfların kullanılamaması, görev çeşitliliğinin olmaması, tekrarlayıcı iş, belirsizlik, öğrenme fırsatı bulamama, istem çatışmaları ve yetersiz kaynaklar” gibi.

► **Yarı Vasıflı-Vasıfsız Çalışma:** Tekrarlayıcı ve tekdüze çalışma can sıkıntısı, depresyon ve genel psikolojik tükenme ile noktanır.

Psikososyal Risk Etmenleri

- **İş Çevresi ve Teçhizatı:** Teçhizat ve tesislerin güvenilirlik, uygunluk, ulaşılabilirlik, bakım ve onarım sorunları.
- **Belirsizlik:** Başarımla ilgili geribildirim olmaması bir belirsizliktir ve süre uzadığında stres nedenidir. İstenen davranışlar ya da işin geleceği ile ilgili belirsizlikleri de derinleştirir.
- **İş Yükü ve İş Hızı:** Ağır bir işte hızlı çalışma gereği özellikle süre uzadıkça stres oluşturur.

İş Yüğü ve Zaman Darlığı

- **İş yüğü** ve **ağır işte çalışma** nicel ve nitel yük tanımlarına karşılık gelir. Nicel yük yapılacak toplam iş miktarını, nitel yük ise işin güçlüğünü tanımlar. Aynı işte birbirinden farklı olabilirler ve birbirinden bağımsızdırlar. Tekrarlayıcı montaj çalışmasında olduğı gibi.
- İş yüğü iş hızına göre değerlendirilmelidir. İşin tamamlanma hızı ve denetlenebilirliğı, öz denetimli ya da sistem veya makine denetimlidir. İş hızının sağıkla ilişkisi ise bir yere kadar denetimle ilgilidir. Sistem veya makine denetimli hızlanma, fiziksel ve psikolojik sağık için tehlikelidir.

Çalışma Saatleri

- Vardiyalı çalışma, özellikle de gece çalışması sirkadyen ritmi ve uyku düzenini bozarak sağlığı etkiler. Gece çalışması uyku bozuklukları, sindirim sistemi bozuklukları ve genel yorgunluk haliyle ilişkilendirilir.
- Pek çok sağlık sorunu ile uzun çalışma süresi arasında ilişki vardır.

Mühendislik Yaklaşımı (STRES)

- ▶ Kişinin çevresinin kişiye yüklediği yüküdür.
- ▶ Stres kişide olan değil, kişiye olandır.
- ▶ Bir semptomlar dizisi değil, nedenler dizisidir.
- ▶ Sıklıkla geri dönüşümlüdür.

Fizyolojik Yaklaşım (STRES)

- Biyolojik sistemdeki özgül olmayan değişiklikleri kapsayan özgül bir sendromla ortaya çıkan durumdur.
- Fizyolojik yanıtın tekrarlanması, yoğunlaşması veya uzaması vücuttaki yıpratıcı etkiyi artırır, uyum hastalıklarının ortaya çıkmasına neden olur.
- İç ve dış çevredeki değişikliklere uyum sağlama çabasındaki insanın psikofizyolojik etkinlikleridir. Stres, organik işlevlerde, psikolojik işlevlerde insanın sosyal çevresiyle etkileşimi sırasında ortaya çıkan homeostatik (metabolik denge) durum bozulmasına tepkisel bir etkinlik olarak algılanır.

Stres Reaksiyonları

- **Fiziksel sonuçların** akıl sağlığı, kalp, dolaşım, solunum, sindirim, kas iskelet ve bağışıklık sistemlerini de etkilediği; bu etkilerin hormonal sistemin etkilenmesine bağlı olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir.
- **Davranışsal sonuçlar** ise madde bağımlılığı (sigara, çay, kahve, gıda, alkol, uyuşturucu vb.), uyku bozuklukları, absenteizme bağlıdır.

Akıl Sağlığı

- ▶ İşçide zevk almama,
- ▶ İlgi ve istek azalması,
- ▶ Kısa süreli duygusal ve duygu durum değişikliklerine yol açabilir.
- ▶ Bunlara sıklıkla etkin sorun çözme davranışları ya da geçici çözüm üretmeye yönelik aşırı hareketlilik veya durgunluk, sıkıntıyı bedene yönlendirme gibi (psikosomatik) yakınmalar eşlik eder.
- ▶ Çevresel risk etmenleri sürekli olursa bu değişiklikler kalıcılaşır ve giderek tükenme, psikoz veya depresyon gibi kalıcı bozukluklara dönüşebilir.

Kalp-Dolaşım Sistemi Bozuklukları

- Strese bağlı hormonal değişikliklerle (adrenalin, noradrenalin ve kortizol) veya stresle birlikte artış gösteren sigara ve içki içme, aşırı ve kötü beslenme gibi sağlıksız davranışlar sonucu ortaya çıkmaktadır.
- Kan basıncının ve kalp hızının artmasıyla kendini gösterir.

Sindirim Sistemi Bozuklukları

- ▶ Akut stresin mide asit salgısı üzerine değişik etkileri vardır.
- ▶ Vardiya sistemi ile çalışanlarda; midede şişkinlik, dolgunluk hissi, geğirme, bulantı gibi yakınmalara yol açan hazımsızlık iş stresine bağlı olabilir.
- ▶ Ülser olmayan dispepsi, spastik kolon (İBS) gibi sindirim sistemi rahatsızlıklarının iş stresi ile ilişkili olabildiği bildirilmiştir.

Kas-İskelet Bağışıklık Sistemi

- ▶ İş stresi ile boyun, omuz, kol ve sırt kaslarında ve eklemlerinde ortaya çıkan yakınmalar arasında ilişki olduğu gösterilmiştir.
- ▶ Alışlagelmiş monoton işlerdeki semptomlar dikkat isteyen işlerden daha fazla olabilir.
- ▶ İş stresi bağışıklık sistemini zayıflatır ve kişinin bulaşıcı hastalıklara karşı direncini azaltır

Davranışsal Sonuçlar

- Madde bağımlılığı stresli işlerde **sigara, çay, kahve, alkol tüketimi** stresle başa çıkma yöntemi olarak artmakta ve yaygınlaşmaktadır. Ancak stres azaltıcı etki kısa süreli olmakta ve bu etki hızla ortadan kalkmaktadır.
- Kafein yoğun çalışma etkinliğinde dayanıklılığı kısa süreli olarak artırmakla birlikte, bu dönemi aşırı yorulmaya bağlı tükenme izlemektedir.

Uyku Bozuklukları ve Absenteizm

- Stres en önemli geçici uykusuzluk nedenlerinden biridir. Uykuya geç dalma, kısa sürelerle uyanma, uykunun toplam süresinde kısalma, kalitesiz uyku ve diğer uyku bozukluklarıdır. İş stresi ve vardiya ile ilişkisi gösterilmiştir.
- Yapılan araştırmalarda işten kalma ile iş stresi arasında doğrudan ilişki gösterilememiştir. Hatta işten kalmaya yol açan stresin iş değil, iş dışı stres olduğunu gösteren çalışmalar vardır.

İş ile İlgili Akıl Hastalıkları

- Cıva, karbon disülfid, toluen, arsenik, kurşun gibi zehirli madde kimyasallarına bağlı maruziyetin psikoza yol açtığı bilinmektedir.
- Telefon santralinde, yazı, hesap makinesi ve bilgisayarla çalışanlarda tanımlanmış olan iş dışında ve istem dışı olarak ortaya çıkan davranışsal mizaç bozuklukları olarak tanımlanan iş nevrozlarına sebep olmaktadır.

Doyumsuzluk, Emeklilik ve İşsizlik Psikopatolojisi

- Doyumsuzluk kişinin tarihsel geçmişi, tıbbi psikiyatrik öyküsü ve yapısı ile bağlantılı olarak ortaya çıkabilir. Ancak, işten kaynaklanan baskıların bu gelişmeye yaptığı katkının belirlenmesi güçtür.
- Aşırı yoğun iş temposunda çalışan bir işçinin olağan psişik işleyişine kavuşması için günlerce, haftalarca dinlenmesi gerekebilir.
- Pek çok doyumsuzluk ve psikosomatik bozukluk dinlenme dönemlerinde ve tatillerde açığa çıkar. Etkin yaşam dışında işsizlik ve emeklilik dönemlerinde de benzer durum yaşanabilir.

Depresyon

- İşin sürdürülebilmesi için isteğin bastırılması ve sıkıntıya direnilmesi sıklıkla depresyona yol açar.
- “Ben”in değersizleşmesi, toplumsal ilişkilerden ve çoğu etkinlikten zevk almama akut depresyon öncesi durumu tanımlayan, tıbbi muayene, ilaç kullanımını gerektiren ve işten kalmaya yol açan bulgulardır.
- On işçiden ikisi tüm yaşamları boyunca bir depresif dönem ile karşı karşıya kalacak ve her on işçiden birisi ise işten ayrı kalmasına neden olacak düzeyde ciddi klinik bir depresif durum yaşayacaktır.

Esansiyel Depresyon ve Somatik Hastalıklar

- **Esansiyel depresyon** biyolojik düzen bozukluklarıyla başlayan ve kimi zaman ölümlerle sonuçlanabilen hastalıklarla ve komplikasyonlarla ilerleyen bir sürecin başlangıcıdır
- Somatik hastalıklar ise organik etyolojisi gösterilemeyen, uzun süreli bedensel yakınmalarla seyreden hastalıklardır. Başka bir deyişle ruhsal olan rahatsızlığın Kronik Yorgunluk, Çok sayıda kimyasal duyarlılık, İrritabl kolon, Gastro-özefageal reflü, Non-ülser dispepsi, Non-kardiyak göğüs ağrısı, Pelvik ağrı gibi bedensel olarak ortaya çıkmasıdır.

İşe Bağlı Anksiyete

- ▶ İş üzerinde denetimi olmayan ve aşırı psikolojik baskı altında kalan işçiler **anksiyete** bozukluklarıyla karşı karşıya kalırlar.
- ▶ Anlamsız korkular, takıntılar, panik ataklar, rahatsızlık duygusu, aşırı yorgunluk hali, konsantrasyon azalması, kas gerginlikleri, uyku bozuklukları anksiyete yakınmalarıdır.
- ▶ Pek çok ülkede bu yakınmalar ayıp sayıldığı ya da işçinin damgalanmasına yol açtığı için dile getirilemez ya da daha kabul edilebilir bedensel belirtiler ile dışa vurulur.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu

► Kişinin gündelik yaşamı için olağan dışı sayılan, kişiyi ezen beklenmedik ve genellikle yaşamı tehdit eden bir yaralanmayla ya da ölümle sonuçlanmış, sıklıkla şiddet de içeren ve kişide korku, dehşet ve çaresizlik yaratan bir olay (iş kazası, saldırı vb.) yaşadığında ya da o olaya tanık olduğunda veya bu olay sonrasında, donup kalma, psikolojik ve sosyal geri çekilme, başta öfke atakları olmak üzere duyguları denetleme güçlüğü ve yaşanan olayı veya durumu yeniden yaşama bulgularıyla ortaya çıkan bozukluklardır.

Strese Bağlı Tükenmişlik Sendromu

- Çalışma temposu ve iş yükü çalışanın var olan kapasitesini aştığı durumlarda, bu koşullara bir süre dayanabilen işçi, bir süre sonra tükenir.
- İşçinin çalışma güdüsü azalır, aşırı yorgunluk, sindirim sistemi yakınmaları, kas ve eklem ağrıları, baş ağrısı, çeşitli deri yakınmaları, açıklanamayan kalp-dolaşım sistemi yakınmaları, uyku bozuklukları, çabuk sinirlenme, cinsel işlev bozuklukları, özgüvensizlik, toplumdan geri çekilme süreci depresyonla sonuçlanır.
- Kişilik özellikleri, aile içi sorunlar gibi dış özellikler süreci hızlandırır.

Aşırı Çalışmaya Bağlı Ölüm (KAROSHİ)

- Japonca olan bu kelimenin anlamı aşırı çalışmaya bağlı ölümdür. Bu vakalarda ölüm nedeni beyin veya kalp damarlarından birinde kanamaya yol açan dolaşım sistemi sorunlarıdır.
- Ölenler, işini seven, işine çok bağlı, dinlenme sürelerini bile kullanmayan kişilerdir. Bu kişilerin sağlık muayenesi bile yaptırmadıkları anlaşılmıştır.

İşe Bağlı Psikozlar

► Genellikle kişinin düşünmesini, duygusal yanıt verme yeteneğini, anımsamasını, iletişim kurmasını, gerçeği ayırt etmesini ve uyum sağlama yeteneğini sınırlayarak, gündelik yaşam etkinliklerini sürdürmesini ve çalışmasını engelleyen bir akıl hastalığıdır.

► Görev belirsizliği, rol çatışması, ayrımcılık, üstlerle çatışma, iş yükü, iş düzenlemesi gibi işe bağlı Psikososyal risk etmenleriyle strese bağlı hastalıklar, işe geç kalma, işe devamsızlık, kötü performans, çöküntü, kaygı ve diğer psikolojik distres arasında bir ilişkili olduğu saptanmıştır.

Stres Yönetimi

► Kişisel Stres Yönetimi:

- Gevşeme (nefes alma eg. meditasyon,zihinsel gevşeme)
- Egzersiz (Haftada 3 kez 45'er dakika)
- Diyet
- Davranış değişiklikleri

► Örgütsel Stres Yönetimi:

- Denetim (işçinin işini denetleyebilmesi)
- Katılım (Çalışanların örgüt içi bilgi akışına katılımları)
- Özerklik (hiyerarşik yapı yerine çalışma ekiplerine sorumluluk)
- Esnek çalışma