



# PSİKOSOSYAL RİSK ETMENLERİ

**HAZIRLAYAN**  
**HAKAN ERDOĞAN**

*A Sınıfı İGU*

*Makine Yüksek Mühendisi*

*Grad IOSH*

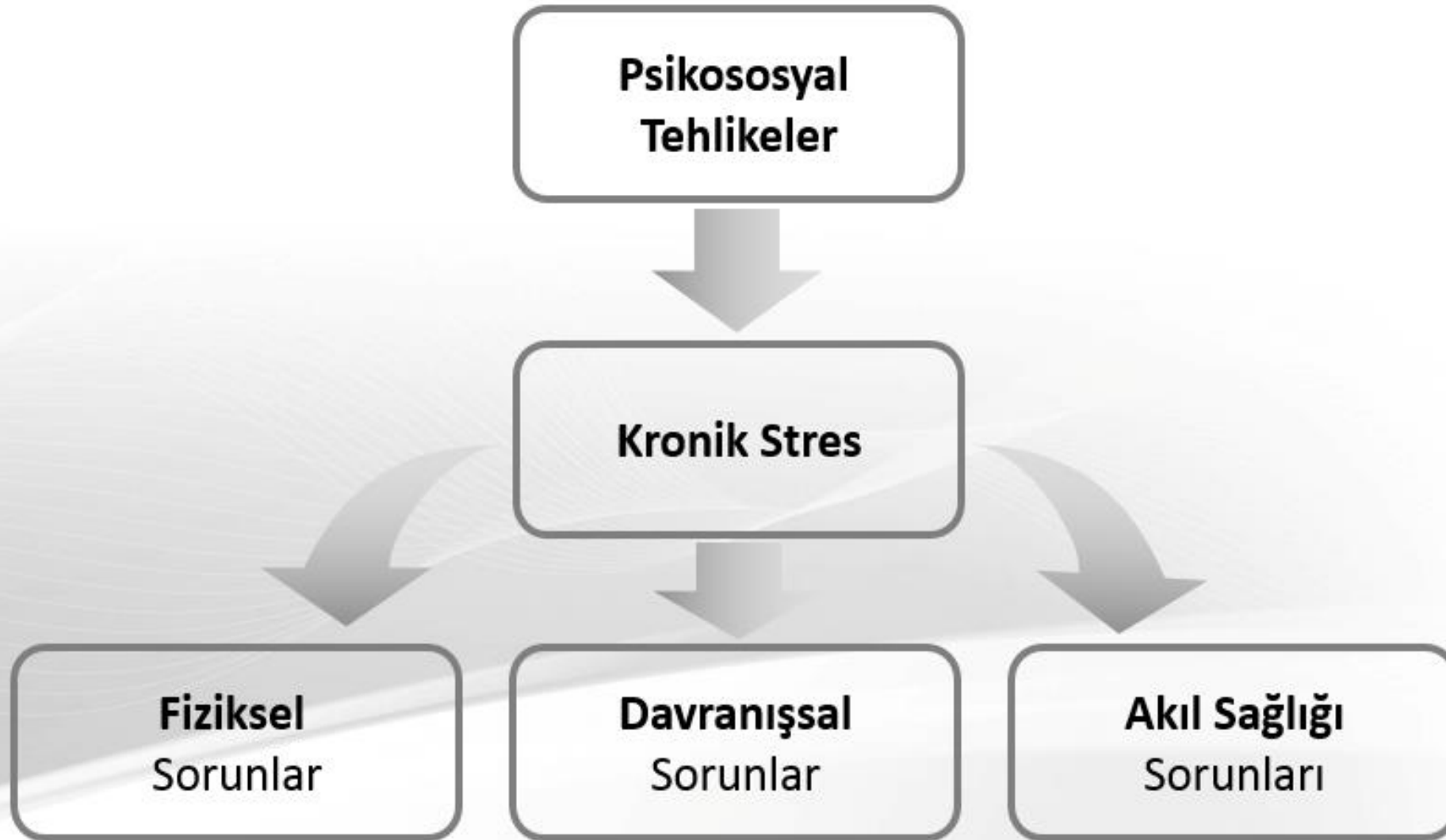
*NEBOSH Trainer &*

*NEBOSH IGC*

*OSHA 30H Construction*

*OSHA 30H General Industry*

*Eğitcinin Eğitmeni*



## PSİKOSOSYAL TEHLİKELER?

1. Yapılan işin gerekleri; İşçinin bilgi, beceri ve ihtiyaçlarıyla çatıştığında (nicel aşırı yük, nitel düşük yük) toplam iş yükü / işin güçlük derecesi
2. İşçinin işi üzerindeki denetimi ve işi ile ilgili sosyal destek yetersizliği söz konusu olduğunda , Ortaya çıkan Psikososyal riskler stres yapıcı özellik kazanır ve sağlığı etkilemeye başlar.

Sağlığı etkileyebilecek psikososyal özellikler;

Nicel yük,

Nitel yük,

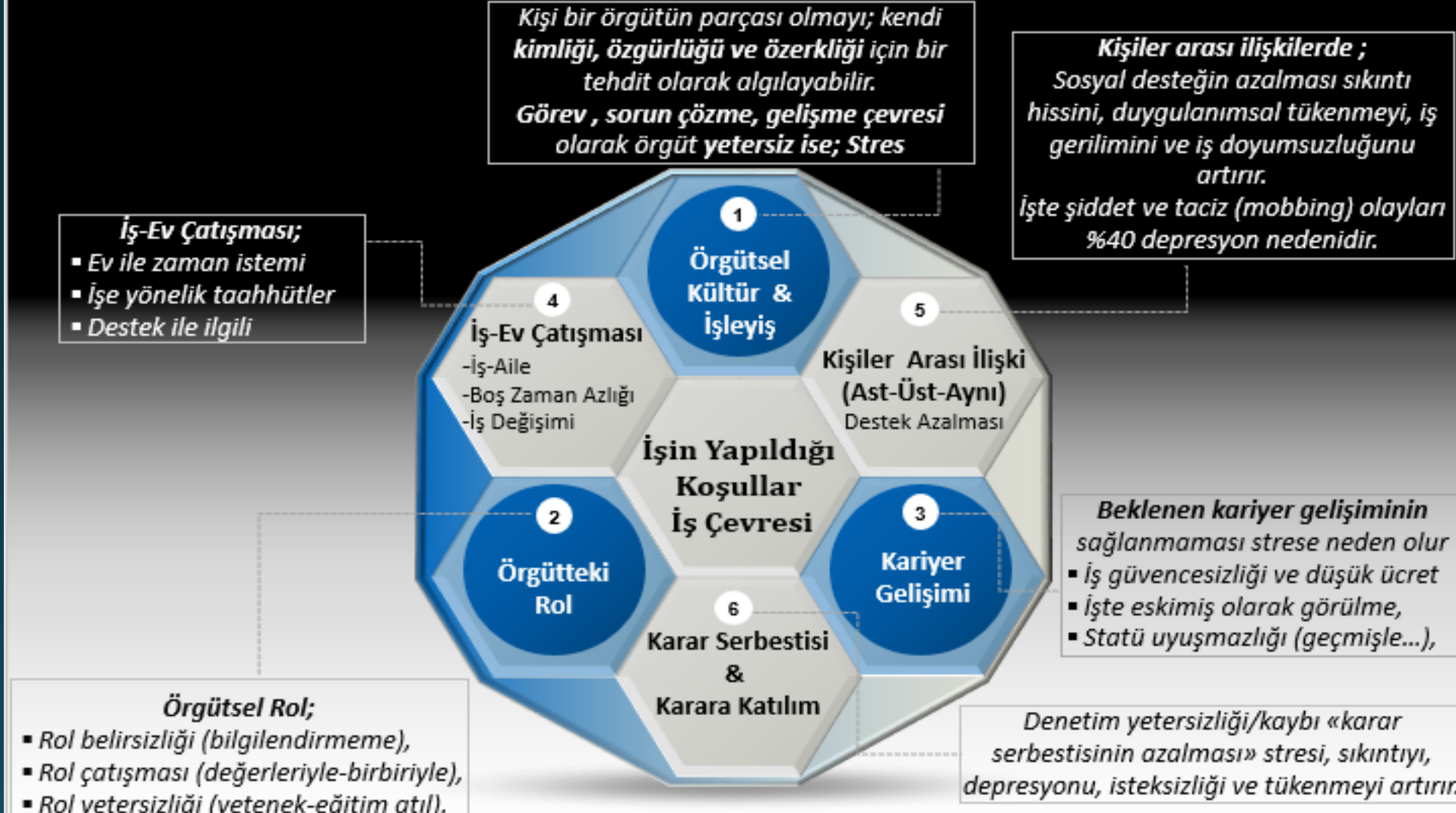
İş üzerinde denetim eksikliği,

Sosyal destek eksikliği,

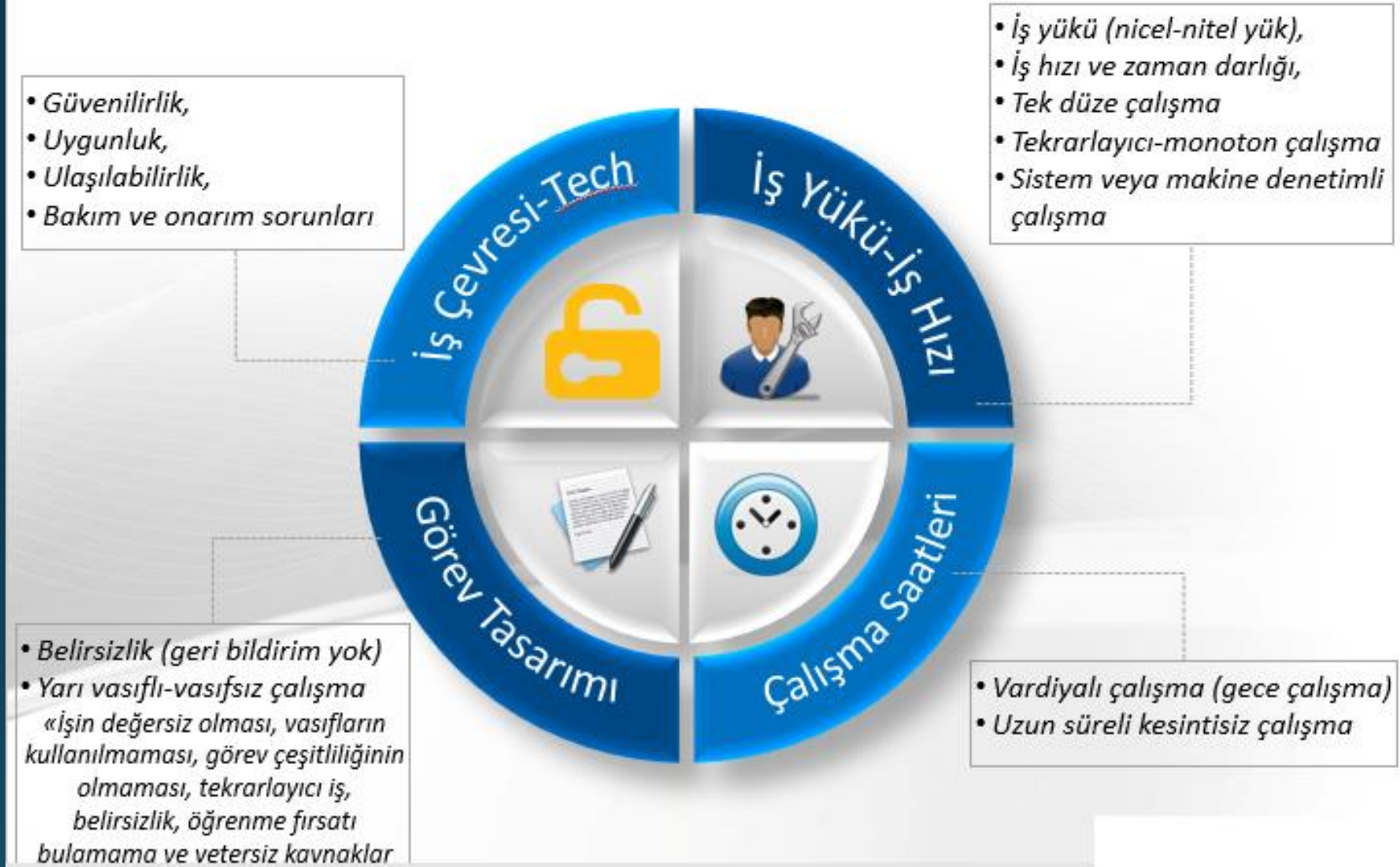
Bunlar işçinin işini stresli olarak algılamasını neden olur ve işçinin sağlığını etkilemeye başlar.

İŞİN YAPILDIĞI KOŞULLAR VE İŞ ÇEVRESİ	İŞİN İÇERİĞİ
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Örgütsel Kültür ve İşlev (tehdit-çatışma)</b></li><li><b>Örgütsel Rol</b><ul style="list-style-type: none"><li>Rol belirsizliği (işteki rolün belirsizliği)</li><li>Rol çatışması (değerlerin-rollerin çatış)</li><li>Rol yetersizliği (yetenek-eğitiminden..)</li><li>Kişilerle ilgili sorumluluk artışı</li></ul></li><li><b>Kariyer Gelişimi</b><ul style="list-style-type: none"><li>İş güvensizliği ve düşük ücret</li><li>Statü uyuşmazlığı</li></ul></li><li><b>Karar Serbestisi/Karara Katılım/Denetim</b></li><li><b>İşte Kişiler Arası İlişkiler</b><ul style="list-style-type: none"><li>İşte şiddet (mobbing)</li><li>Yıldırma uygulamaları</li></ul></li><li><b>İş-Ev Çatışması</b><ul style="list-style-type: none"><li>İş-Aile çatışması</li><li>Boş zaman yetersizliği sendromu</li><li>Değişim</li></ul></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>İş Çevresi ve Techizat</b><ul style="list-style-type: none"><li>Güvenirlilik ve uygunluk,</li><li>Ulaşılabilirlik</li><li>Bakım ve onarım</li></ul></li><li><b>Görev Tasarımı</b><ul style="list-style-type: none"><li>Yarı vasıflı-vasıfsız çalışma</li><li>Belirsizlik (Geri dönüş yok-ne işe yarar)</li></ul></li><li><b>İş Yüğü ve İş Hızının Artması</b><ul style="list-style-type: none"><li>İş yükünün artması</li><li>İşi hızı ve zaman darlığı</li><li>Tek düze (monoton) çalışma</li></ul></li><li><b>Çalışma Saatleri</b><ul style="list-style-type: none"><li>Vardiyalı çalışma (gece çalışma)</li><li>Uzun-kesintisiz çalışma süreleri</li></ul></li></ol>

## İŞİN YAPILDIĞI KOŞULLAR VE İŞ ÇEVRESİ

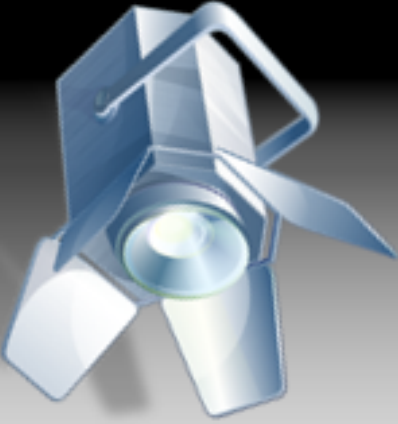






## İŞYERİ ÇALIŞMA ORTAMI

Çalışanlar, kendilerini rahat hissettikleri iş koşullarında daha verimli çalışabilirler.



Aydınlatması iyi olmayan çalışma ortamında, göz bozuklukları, kazalar ve malzeme kayıpları meydana gelir ve üretim yavaşlar.



Çalışanlar çevre ve iklim değişikliklerine adaptasyonda zorlanırlar.



Endüstride renklerdirmeye amaç çalışma alanının renk ahengini sağlamak, aydınlatmayı artırmak ve renkleri uyarı işareti olarak kullanmaktır.

## ÇALIŞMA SÜRELERİ

Vardiya değiřtirmeleri  
çalışanlarda **sinir, sindirim ve  
dolaşım sorunlarına** neden  
olabilmektedir.

Çalışanların **yorgunluklarını  
gidermeleri ve enerjilerini  
yeniden kazanmaları için işgünü  
süresinde aralar** verilmeli.



Kesintisiz iş gününün uygulandığı  
işletmelerde iş kazaları  
**artmaktadır.**



## STRESİN TANIMI

### MÜHENDİSLİK YAKLAŞIMI

*Stres; çevresinin kişiye yüklediği yüküdür,*

Stres kişide olan değil,  
kişiye olandır,

Bir semptomlar dizisi  
değil, nedenler dizisidir,

Sıklıkla geri dönüşümlü,  
nadiren geri  
dönüşümsüzdür.

### FİZYOLOJİK YAKLAŞIM

*Stres; özgül olmayan  
değişiklikleri kapsayan,  
özgül bir sendromdur.*

- Alarm aşaması,
- Direnme aşaması,
- Dışa vurma aşaması,

Stresi iç ve dış  
çevrelerdeki değişikliklere  
uyum sağlama  
çabesindeki insanın  
psikofizyolojik  
etkinlikleridir.

### PSİKOSOSYAL YAKLAŞIM

*Stres; kişi ile çalışma  
çevresi arasındaki  
dinamik etkileşimdir.*

## Stresle ilgili belirtiler

### 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

### Duygusal Belirtiler

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

### 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

### 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



## ORGANİZMANIN STRESE CEVABI

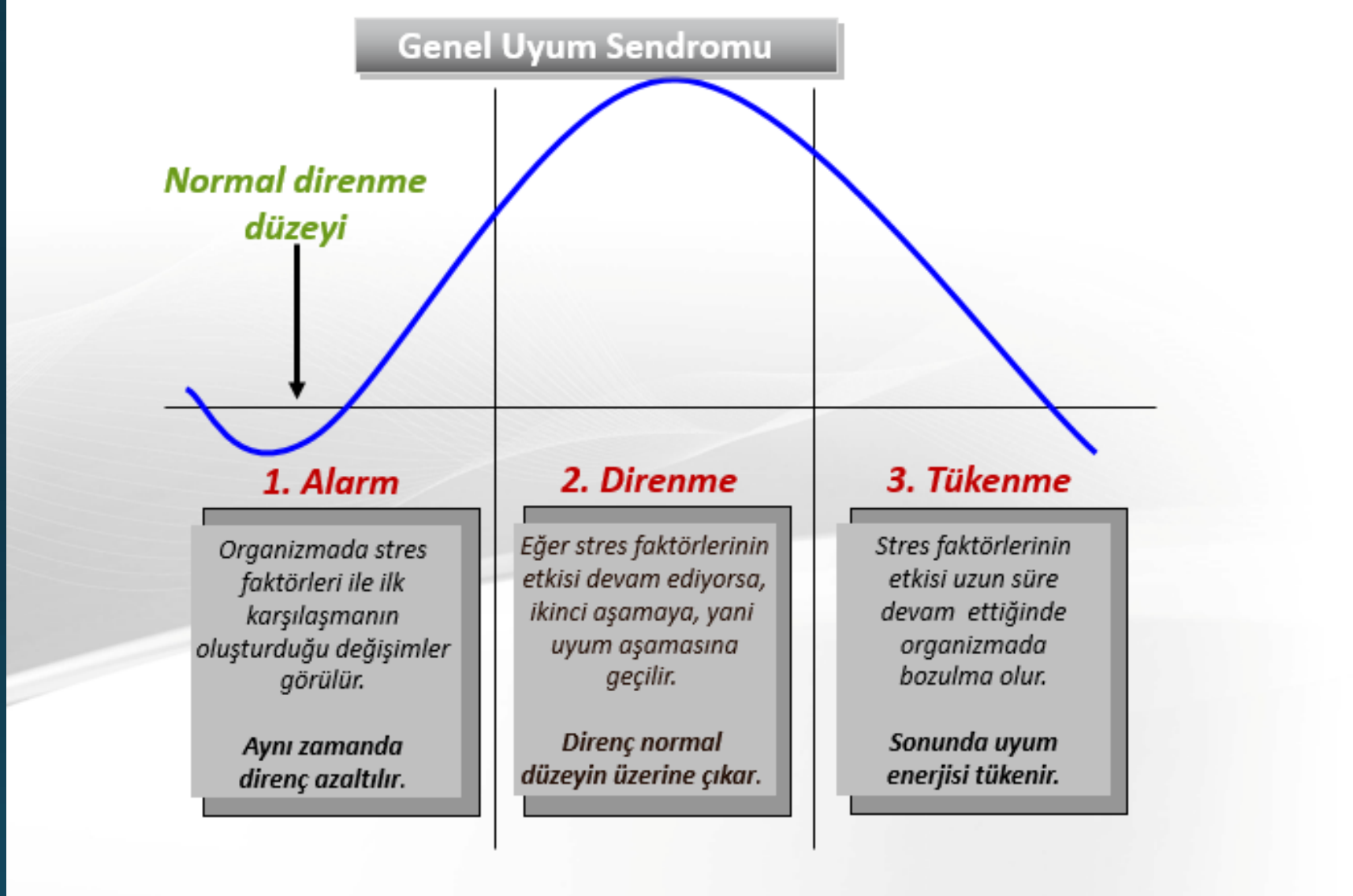
### Savaş

- Tehlike döneminde kaygı düzeyi artar,
- Endişe, karamsarlık, öfke, korku, sinirlilik ve tedirginlik artar,
- Bilişsel işlevler olumsuz yönde etkilenir.



### Kaç

- Bilinç durumunda uyanıklık artar,
- Kaygı düzeyi yükselir,
- Sempatik aktivite artar,
- Adrenalin düzeyi yükselir.





## PSİKOLOJİK YAKLAŞIMLAR

SN	ETKİLEME KURAMI	ETKİLEŞME KURAMI
1	<i>Kişi-Çevre Uygunluğu Kuramı</i>	<i>Değer Bıçme Kuramı</i>
2	<i>İstem-Denetim Modeli</i>	<i>Başa Çıkma Kuramı</i>
3		<i>Bireysel ve Grupsal Farklılıklar Kuramı</i>
4		<i>A Tipi Davranış</i>
5		<i>Korunmasız Gruplar</i>

Braham'ın geliştirdiği **Değiştir-Kabul Et-Boşver-Yaşam Tarzını Yönet (DKBY)** Modeli, bireylerin yaşadıkları stresi kontrol altına almaları ve yönetmeleri için geliştirilen bireysel yöntemlerden biridir.



## STRESİN FİZİKSEL SONUÇLARI

### Kalp-Dolaşım Sistemi Bozuklukları

«*Kalp-Dolaşım Sistemi Bozuklukları kendisini **kan basıncının ve kalp atım hızının artması** şeklinde gösterir.*»

*Bu etkiler, strese bağlı **hormonal değişikliklerle (adrenalin, noradrenalin ve kortizol)** veya stresle birlikte artış gösteren **sigara ve içki içme, aşırı ve kötü beslenme** gibi sağlıksız davranışlar sonucunda ortaya çıkmaktadır.*



## STRESİN FİZİKSEL SONUÇLARI

### Sindirim Sistemi Bozuklukları

*Akut stresin mide asit salgısı üzerine değişik etkileri vardır. **Midede şişkinlik, dolgunluk hissi, geğirme ve bulantı gibi yakınmalara yol açan hazımsızlık iş stresine bağlı olabilir.***

*Ülser olmayan **dispepsi, spastik kolon** gibi sindirim sistemi rahatsızlıklarının iş stresi ile ilişkili olabildiği bildirilmiştir.*





## STRESİN FİZİKSEL SONUÇLARI

### Kas-İskelet Sistemi Bozuklukları

*İş stresi ile **boyun, omuz, kol ve sırt kaslarında ve eklemlerde** ortaya çıkan yakınmalar arasında ilişki olduğu, **yakınmaların iş yoğunluğu, karar verme ve işin gereklerini denetleyememe imkanları ile orantılı olarak arttığı** gösterilmiştir.*

***Alışlagelmiş monoton işlerdeki semptomlar dikkat isteyen işlerden daha fazla olabilir.***



## STRESİN FİZİKSEL SONUÇLARI

### Bağışıklık Sistemi Bozuklukları

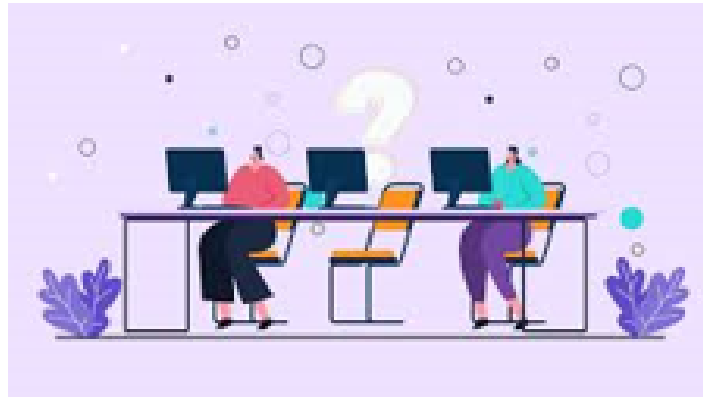
*İş stresi **bağışıklık sistemini** zayıflatır ve çalışanın bulaşıcı hastalıklara karşı direncini azaltır.*



## STRESİN FİZİKSEL SONUÇLARI

### DAVRANIŞSAL SONUÇLARI

1. *Beslenme Bozuklukları ve Madde Bağımlılığı,*
2. *Uyku Bozuklukları,*
3. *Absenteizm (İşten Kalma – İşe Geç Gelme)*



## STRESİN AKIL SAĞLIĞI SONUÇLARI

### AKIL SAĞLIĞI SONUÇLARI

1. *Depresyon,*
2. *Anksiyete,*
3. *Psişik bozukluklar,*
4. *Nevrozlar,*
5. *Doyumsuzluk,*
6. *Tatil, emeklilik, işsizlik psikopatisi*
7. *Travma sonrası stres,*
8. *Strese bağlı tükenmişlik sendromu,*
9. *Karoshi*





## STRESE BAĞLI AKIL HASTALIKLARI

### 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 etmenlerinin pek çoğu depresyona yol açabilir.*

*“Benin, değersizleşmesi, toplumsal ilişkilerden ve çoğu etkinlikten zevk almama akut depresyon öncesi durumu tanımlayan, tıbbi muayeneyi, ilaç kullanımını gerektiren ve işten kalmaya yol açan genel bulgulardır.”*

### Anksiyete

***Aşırı iş yükü, hızlı tempo, son teslim tarihi baskısı, işçinin işini denetleyememesi ile işçinin kalıtsal, gelişimsel ve kişilik yapısı etkileşerek sorun ortaya çıkarır.***

*İşten çıkarma ya da söylentileri, küresel rekabet, yeniden yapılanma gibi kurumsal etmenler işçinin sürekli bir işi olacağı duygusunu erozyona uğratarak işe bağlı anksiyeteye katkıda bulunur.*

*İşçilerin iş üzerindeki denetimlerini ve karar verme yetkilerini arttıran daha yatay bir yapılanma, işe bağlı anksiyete bozukluklarının önlenmesi ve işçinin iyilik halinin geliştirilmesinde yaşamsal öneme sahiptir.*

## STRESE BAĞLI AKIL HASTALIKLARI

### Psişik Bozukluklar

**Bazı kimyasal maddeler mental bozuklukları tetikleyebilir.**

Cıva, kurşun, karbonmonoksit, klorlu çözücüler, iyonizan ışınlar, yükseklik, derinlik, bakteri ve virüsler gibi etmenlerin yol açtığı akut ya da kronik ensefalopatiler genellikle geri döner.

**Örneğin;**

«Şapka sanayiinde cıvanın işçilerde psikoza neden olduğu saptanmış ve “**çılgın şapkacı psikozu**” olarak isimlendirilmiştir.»

### Nevrozlar

**Telefon santrallerinde, yazı, hesap makinesi ve bilgisayarla çalışanlarda tanımlanmış olan iş nevrozları**

WC’de sifon çekerken; sıradaki kişi, kesiyorum, telefon bilgi işlem merkezi, dinliyorum...

Bu nevrozlarda;

- ✓ **Uyku bozuklukları**
- ✓ **Mizaç bozuklukları**
- ✓ **Genel-yaygın sinirsel yorgunluk sendromu**
- ✓ **Mesleki lapsuslar (hatalar)**

.....görülür

## STRESE BAĞLI AKIL HASTALIKLARI

### *Travma Sonrası Stres Boz*

***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*

***Çalışma yaşamındaki hızlı değişim, işçiden kişisel gereksinimlerini, beklentilerini, özlemlerini yok sayarak bu değişime ayak uydurması ve gereklerini yerine getirmesini istendiğinde.***

*Genellikle işçi buna hazırlanmadığı ya da var olan kapasitesini aştığı için, kapasitesini zorlamaya başlar, bu koşullarla bir süre dayanan işçi, bir süre sonra tükenir.*

*Tükenme, işçinin enerjisinin tükendiği, giderek duygu, düşünce ve davranışlarında değişimin ortaya çıktığı bir aşırı yüklenme durumudur.*

## STRESE BAĞLI AKIL HASTALIKLARI

### Karoshi (Aşırı Çalışmaya Bağlı Ölüm)

***Bu vakalarda ölüm nedeni beyin veya kalp damarlarından birinde kanamaya yol açan dolaşım sistemi sorunlarıdır.***

*Bu kişilerin yaptıkları işin gereklerinin çok ağır, sosyal desteğin zayıf, işin gereklerini denetleme olanağının ise değişken olduğu görülmüştür.*

*Ölenler, işini seven, işine çok bağlı, dinlenme sürelerini bile kullanmayan kişilerdir.*



## STRES YÖNETİMİ

Sonuç  
Olarak

*İşçilere stresin nedenleri, etkileri ve uzak durma yolları, uzak durulamıyorsa başa çıkmanın yolları öğretilir.*

*Bazı stres kaynakları kaçınılmaz olarak işin doğasında bulunabilir. Stres kaynaklarından bazılarını yok etmede çalışma ortamını daha stressiz ve verimli hale getirilmesi gerekir...*

### Kişisel Stres Yönetimi

- **Gevşeme:** Nefes alma, meditasyon ve zihinsel gevşeme
- **Egzersiz:** Oksijen kullanımını artır, yüksek verim için haftada 2-3 kez
- **Perhiz:** Stres yeme alışkanlıklarını değiştirir, genelde metabolizma hızlanır
- **Davranış değişikliği:** Birey önce içgüdüsel davranışlar gösterir. Davranışlarını değiştirmesi istenebilir. Öz güveni artırmaya yönelik eğitimler,
- **Zaman yönetimi**

### Örgütsel Stres Yönetimi

- **Denetim**
- **Katılım**
- **Uygun statü**
- **Görev tanımları**
- **Esnek çalışma**
- **Yeterli ücret**
- **İş garantisi**
- **Kariyer gelişimi**
- **Destek**

## MOBBİNG (PSİKOLOJİK TACİZ-ŞİDDET-YILDIRMA)

- \*İşyerinde bir ya da birkaç kişinin, bir başka kişiyi veya kişileri rahatsız edici, ahlak dışı ve sistematik söz ve davranışlarla taciz ettikleri, kısaca başkalarına karşı psikolojik şiddet uyguladıkları süreçtir.
- \*Psikolojik Taciz; İşyerlerinde gerçekleşen kasıtlı ve sistematik olarak belirli bir süre çalışanın aşağılanması, küçümsenmesi, dışlanması, kişiliğinin ve saygınlığının zedelenmesi, kötü muameleye tabi tutulması, yıldırılması ve benzeri şekillerde baskı uygulanmasıdır.
- \*Mobbing; Gücü elinde bulunduran kişi ya da grubun, diğerlerine psikolojik yollardan, uzun süreli sistematik baskı uygulamasıdır.

## MOBBİNGİN NEDENLERİ

### Bireysel Nedenler

- Birisini bir grup kuralını kabul etmeye zorlamak,
- Düşmanlıktan hoşlanmak,
- Can sıkıntısı içinde zevk arayışı,
- Önyargıları pekiştirmek

### Kurumsal Nedenler

- İşyeri içinde istenmeyen bir kişiden kurtulmak istendiğinde,
- İşyeri içinde istenen değişime ayak uyduramayanlar olduğunda,
  - Çalışanların güncel bilgi ve teknolojideki değişikliklere ayak uyduramaması durumunda,
  - Küçültme politikası nedeniyle istihdamın daraltılması istendiğinde,
  - İşgücünün genç çalışanlardan oluşturulması istendiğinde,
  - Çalışanların, kurumun yeni amaçlarını benimsemediklerinde,
  - Herhangi bir konuda kurumun başarısının arttırılması istendiğinde,
  - İşyerinin yönetim kademelerinde radikal değişiklikler olduğunda,
  - Yönetimin işyeri içindeki alt gruplar arasında yaşanan güç çekişmelerinde gruplardan birinin yanında tavır takındığında,
  - Kurumun maliyet bazlı düşünerek daha maliyetli olan eski personel yerine daha az maliyetli yeni personel ile değiştirmek istemesi durumunda kurumlar mobbinge başvurabilir.

## HASTA BİNA SENDROMU

Bir ya da birden fazla semptomlar zincirinin oluşturduğu sendrom ya da sendromlar bütünüdür. Daha çok yeni veya yenilenmiş, onarılmış, ısıtma-havalandırma soğutma sistemleri yetersiz olan, halıları kirli binalarda ortaya çıkar.

Kişilerin içerisinde bulundukları, iş ya da yaşam alanlarına ait kapalı ortam atmosferine bağlı solunan havanın kalitesinin bozukluğu sonucu oluşur.

HBS belirtileri öncelikle yorgunluk hissi, baş ağrısı ve baş dönmesiyle başlıyor. Ardından değişken ruh hali, uyku düzensizliği konsantrasyon bozukluğu, unutkanlık, ciltte kuruluk, solunumda bozukluk gibi belirtilerle kendini gösteriyor.



## SICAK VE SOĞUK RENKLER

**Renkler, şiddetlerine ve psikolojik etkilerine göre sıcak ve soğuk olarak ikiye ayrılır.**

KIRMIZI, SARI VE TURUNCUDAN OLUŞAN SICAK RENKLER enerji ve canlılık hissi uyandırır. Dekorasyonda kullanıldıklarında ortamı daha samimi ve eşyaları birbirine yakın gösterirler. Sıcak renkler kişileri daha çabuk uyaran ve neşelendiren renklerdir. Sıcak renklerin bir diğer özelliği de iştah açıcı renkler olmalarıdır. Bu nedenle sıcak renklerden gıda sektöründe de yararlanılır. Tasarımcıların yemek sektörü için kullanacakları sıcak renkler ile tasarlanacak olan afişler ve el ilanları daha etkili sonuçlar ortaya çıkarır.

MAVİ, YEŞİL VE MORDAN OLUŞAN SOĞUK RENKLERİN rahatlatma gibi melankolik bir etkisi de var. İç açıcı ve huzur veren bir ortam için dekorasyonda soğuk renkleri tercih edebilirsiniz. Yatak odası ve çalışma alanında bu renkleri, dinlendirici özelliklerinden dolayı tamamlayıcılarıyla birlikte kullanabilirsiniz. Güven, istikrar, ciddiyet barındıran soğuk renklerin aynı zamanda saygıdeğer ve otoriter bir yapısı da vardır. Bu nedenle soğuk renkler genellikle resmi ortamlarda kullanılan renklerdir. Kurumsal yapılar için tasarlanacak olan reklam çalışmalarında soğuk renklerin faydası oldukça fazla olur



## KARŞIT RENKLER (KONTRAST RENKLER)

Zıt (Karşıt) renkler; Sarı-Mor, Yeşil-Kırmızı, Mavi -Turuncu

Zıt renkler birbirlerini tamamlarlar yan yana kullanıldıklarında birbirlerini değerlendirerek resme canlılık katarlar. Bunun doğada da örnekleri çoktur. Yeşil yaprakların arasında kırmızı güller, yeşil ağaçlar arasında kırmızı çatılı bir ev gibi. Zıt renklerden birisi diğerine karıştırılırsa karıştığı rengin parlaklığını kırar.

## RENK ÇARKI GÖRSELİ (NEWTON RENK ÇARKI)



Ana ve ara renkleri belirleyip tamamlayıcılarını bulmamızı sağlayan yapıya “renk çarkı” diyoruz. Bu çarkta üç ana ve üç ara renk, birbirini tamamlayacak şekilde karşı karşıya geliyor. Çemberdeki komşu renkler birbirinin benzeri; karşılıklı renkler ise birbirinin tamamlayıcısıdır.

Kontrast renkler yan yana geldikleri zaman birbirlerinin kuvvetlerini artırdıklarından canlı ve parlak görünerek en yüksek zıtlık etkisini yaparlar. Kırmızı -yeşil, sarı-mor, mavi-turuncu kontrast renklerin aynı zamanda aralarında bütünleyici, tamamlayıcı özellikleri vardır.

## NÖTR RENKLER

Nötr renkler, tamamlayıcı renklerin karışımından ortaya çıkar. Beyaz, Siyah ve Gri gibi tarafsız renklerdir. Beyaz ve Siyah optikte renk olarak kabul edilmezler. Örneğin beyaz üç ana rengin belirli oranlarda karışımından ( % 59 Yeşil, % 33 Mavi, % 19 Kırmızı ) ortaya çıkan değere verilen isimdir.

Bulundukları ortamı destekleyecek olan renklerden beyaz renk daha ferah bir hava yaratır. Siyah renk ise daha resmi bir hava yaratacağı için resmi kurumlar için yapılacak olan tasarı çalışmalarında etkin olarak bulunur.

## Yorgunluk Çeşitleri

İşbilim açısından yorgunluk iş yükü nedeniyle bir organın, bir kasın veya tüm organizmanın işlevsel yeteneğinin, performansının dinlenme ile giderilebilen azalmasıdır.

Yorgunluk:

- Kas yorgunluğu
- Zihinsel faaliyetlerde yorgunluk
- Genel yorgunluk

## Duygusal(Psişik) açıdan yorulma belirtileri (Schmidtke):

- ✓ Resepsiyon bozukluğu
- ✓ Algılama bozukluğu
- ✓ Koordinasyon bozukluğu
- ✓ Konsantrasyon ve dikkat bozukluğu
- ✓ Düşünme bozukluğu
- ✓ Çalışma ve kontrol gücünde azalma hissi
- ✓ Sosyal ilişkilerde bozukluk

## Yorgunluk İşaretleri

- Uyku hali, işten kaçış duygusu algılama
- Kolay düşünememe
- Dikkatin azalması
- Algılama hızının düşmesi
- Bedensel ve mental faaliyetlerde performans düşüşü
- Kronik yorgunluk belirtileri (Fazla zorlanma karşısında değil , süreklilik arz eden, her gün tekrarlayan iş yükünde doğar.)
- Asosyal davranış
- Kolay depresyona giriş
- Genel halsizlik ve hastalıklara karşı dirençsizlik
- Baş ağrısı, baş dönmesi, uykusuzluk, iştahsızlık...

## Yorgunluk Ölçme

- ✓ İş performansının nicel ve nitel ölçümü
  - ✓ Elektroensefalografi EEG
  - ✓ Sübjektif yorgunluk algılaması
  - ✓ Psikomotor testler
  - ✓ Mental testler
- şeklinde gerçekleştirilebilir.



## İŞ MOLALARI

Mola : Bir vardiya süresi içerisinde işe ilişkin faaliyetlerin durdurulduğu zaman dilimi

### SÜREYE GÖRE MOLA SINIFLANDIRMASI

- Çok kısa molalar
- Kısa molalar
- Mola

### VARDİYAYA GÖRE MOLA SINIFLANDIRMASI

- Planlanmış mola
- Planlanmamış mola

Molaların dinlendirme değeri süresi uzadıkça azalır.

## MOLA DÜZENLEMESİNDE TEMEL KURALLAR

- Molanın ilk bölümünün dinlendirme değeri en büyüktür. Bu nedenle kısa molalar tercih edilmelidir.
- Vardiya süresi uzadıkça kısa molaların sıklığı ve süresi artırılmalıdır.
- Molaların sıklığı bedensel (ve zihinsel) çalışmanın ağırlığına bağlıdır. Çok ağır işlerde birkaç dakikalık çalışmadan sonra da mola vermek gerekebilir.
- Aşırı sıcak ve gürültüden dinlenme molaları eğer mola bu ortamın dışında değerlendirilebiliyorsa yararlıdır.
- Molada başka bir yan iş yapılırsa, molanın değeri kaybolur.

“İşyerinde bir veya birkaç kişi tarafından diğer bir kişiye veya kişilere yönelik olarak, düşmanca ve ahlak dışı yöntemlerle sistematik bir biçimde uygulanan psikolojik terör” tanımı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Gerginlik
- ☒ B) Mobbing
- C) Anksiyete
- D) Depresyon

Çalışma hayatında psikososyal sorunlar konusunda aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

- ☒ A) Çalışanlar arasında iletişimi artırır.
- B) İşe devamsızlığın sık bir nedenidir.
- C) Monoton işlerin yapıldığı işyerlerinde daha sık görülür.
- D) Nedenleri arasında işyerinde karar süreçlerine katılmamak da vardır.

Aşağıdakilerden hangisi psikososyal yönden riskli işler arasında değildir?

- A) Vardiyalı işler
- B) Parça başı işler
- C) Esnek çalışılan işler
- ☒ D) Rotasyonla çalışılan işler

Aşağıdakilerden hangisi psikososyal etmenlerin ölçümünde kullanılabilir?

- A) Fizik muayene
- B) Tükenmişlik ölçeği
- ☒ C) Performans ölçeği
- D) Memnuniyet ölçeği

Aşağıdakilerden hangisi psikososyal risk etmenlerinden biri değildir?

- A) Stres
- B) Taciz
- ☒ C) Beslenme
- D) Ayrımcılık ve baskı

Aşağıdaki hastalıklardan hangisinin ortaya çıkmasında psikososyal risk etmenleri rol almamaktadır?

- A) Gastrit
- B) Depresyon
- ☒ C) Karaciğer sirozu
- D) Koroner kalp yetmezliği

Aşağıda yer alanlardan hangisi psikososyal risk etmenleri arasında değildir?

- A) Çalışma ortamı
- B) Çalışma süresi
- ☒ C) Cinsiyet
- D) Ücret

Aşağıda yer alanlardan hangisi psikososyal yönden etkili organizasyonel etmenler arasında değildir?

- A) İşyerinin yönetim şekli
- ☒ B) A tipi kişilik yapısı
- C) İşyerinin ücret politikası
- D) İşyerinde vardiya varlığı

Aşağıdakilerden hangisi çalışma yeri düzenlemenin psikolojik unsurlarından birisi değildir?

- A) İşyerinde müzik yayını yapmak
- B) İşyerinde renk uyumuna ve özelliklerine dikkat etmek
- C) İşyerinde bitkiler ile çalışma yerlerini ve dinlenme yerlerini düzenlemek
- ☒ D) İşyerinde kullanılan makine göstergelerini insana uygun tasarlamak

Aşağıdakilerden hangisi psikososyal risk etmenlerinden değildir?

- A) Monoton iş
- B) Aşırı iş yükü
- C) Vardiyalı çalışma
- ☒ D) İş güvencesi olması

Psikososyal sorunların çalışanların sağlığı üzerindeki etkileri bakımından aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- ☒ A) Karaciğer fonksiyonlarında bozukluk
- B) Kas-iskelet rahatsızlıkları
- C) Anksiyete
- D) Depresyon

Aşağıdakilerden hangisi işyerlerinde psikososyal etkenlerin oluşturduğu davranışsal semptomlardan değildir?

- ☒ A) Deri döküntüleri
- B) İşe devamsızlıkta artış
- C) Sigara kullanımında artış
- D) Fazla ya da az yemek yeme

**Aşağıdakilerden hangisi işyerindeki psikososyal faktörler kapsamında ele alınmaz?**

- A) Vardiyalı çalışma
- B) Uzun süre çalışma
- C) Monoton ve tekrarlayan iş
- D) Aşırı iş yükü
- E) Toza maruz kalma

Doğru Cevap E



I-İşyeri organizasyonundaki rollerin belirlenmiş olması

II-İşveren ve çalışanın amaç konusundaki birlikteliği

III-İşini kaybetme kaygısı

**Yukarıdakilerden hangileri işyerlerindeki psikososyal stres faktörlerindendir?**

A) Yalnız I

B) Yalnız III

C) I ve II

D) II ve III

E) I, II ve III

Doğru Cevap B

**Çalışma yaşamında görülebilen mobbing (bezdiri-yıldıрма) ile ilgi aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?**

- A) Kendini ifade etme ve iletişimi engelleme, niteliksiz işlerde çalıştırma, sosyal izolasyon, dışlama gibi davranışlar söz konusudur.
- B) Hiyererşik-otokratik yapıya sahip işyerlerinde, mobbing davranışları daha nadir yaşanır.
- C) Kişilik değerlerine, mesleki duruna, sosyal ilişkilere ve sağlığa zarar veren kötü niyetli, olumsuz tutum ve davranışlar vardır.
- D) Bir kişi veya grubun, diğer kişi veya gruba psikolojik yolla, uzun süreli sistematik baskısı söz konusudur.
- E) Genellikle psikolojik şiddet, kuşatma, taciz, rahatsız etme, sıkıntı verme kavramlarıyla birlikte kullanılmaktadır

Doğru Cevap B

**Aşağıdakilerden hangisi yorgunluk belirtilerini ölçme yöntemlerinden biri değildir?**

- A) Nicel ve nitel iş performansı ölçümü
- B) Subjektif yorgunluk algılaması
- C) Psikomotor testler
- D) Mental testler
- E) Statik antropometri ölçümü

Doğru Cevap E

**Aşağıdakilerden hangisi gürültünün psikolojik etkenlerinden biridir?**

- A) Kalp atış hızının artması
- B) Huzursuzluğun artması
- C) Adrenalin üretiminin artması
- D) Göz bebeklerinin büyümesi
- E) Kan damarlarının daralması

Doğru Cevap B



**Bu uygulamada her iki rengin hangi özelliğinden yararlanıldığı söylenebilir?**

- A) Sıcak renk
- B) Karşıt renk
- C) Soğuk renk
- D) Nötr renk
- E) Uzak renk

---

**Cevap Anahtarı: B**





# KİMYASAL RİSK ETMENLERİ

**HAZIRLAYAN**  
**HAKAN ERDOĞAN**

*A Sınıfı İGU*

*Makine Yüksek Mühendisi*

*Grad IOSH*

*NEBOSH Trainer &*

*NEBOSH IGC*

*OSHA 30H Construction*

*OSHA 30H General Industry*

*Eğitcinin Eğitmeni*