

PSIKOSOSYAL RİSK ETMENLERİ

DERS NOTLARI

19 Psikososyal Risk Etmenleri

Günümüzde iş sağlığından söz edebilmek için çalışan kişinin bedensel sağlığı yanı sıra ruhsal sağlığının da iyi olmasına özen göstermek zorundayız. Çalıştiran konumunda olanların “**çalışanın ruhsal sağlığı**” konusunda bilgi sahibi olması gerekir.

Çalışanın ruhsal dünyasında esen fırtınaları dindirmedikçe iş kazalarını önlemek, üretimde verimlilik sağlamak olanaklı değildir.

Öncelikle bilinmesi gereken temel kavramları öncelikle görmekte yarar vardır.

İnsan nedir?

İnsan biyolojik ve sosyal bir varlıktır.

Sağlık nedir?

Dünya sağlık örgütü sağlığı ruhsal, sosyal ve bedensel olarak tam bir iyilik hali olarak açıklamaktadır.

Psikososyal tehlike

Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO); İş doyumu, iş örgütlenmesi ve yönetimi, çevresel ve örgütsel koşullar ile işçilerin uzmanlığı ve gereksinimleri arasındaki etkileşim temelinde tanımlamıştır.

Psikososyal tehlike;

İşin;

- Psikolojik veya
- Fiziksel hasar oluşturma potansiyeli taşıyan
 - Tasarım
 - Örgütlenme
 - Yönetim özellikleri
 - Gerçekleştirildiği toplumsal ve çevresel koşullardır

Psikososyal Risk nedir?

İşçinin yapması gereken işin (özelliklerinden kaynaklanan) gerekleri işçinin bilgi, beceri ve gereksinimleriyle çatıştığında o iş stres yapıcı özellik kazanır.

Stres nedir?

Kişinin kendisini tehdit altında hissetmesine neden olan, fiziksel veya psikolojik zorlanmalar karşısında, savunma ya da uyum sağlama amacıyla verdiği tepkidir.

İşyerinde stres nedir?

Çalışanın yeteneklerinin ve becerilerinin, işin gereksinimleri ile uyuşmadığında oluşan, zararlı fiziksel ve duygusal yanıtlardır. Sağlık bozuklukları ve yaralanmalara neden olabilir. (**OSHA, 1999**)

İş organizasyonu, çevresi, işin zararlı ve çekinilecek yönlerine duygusal, bilişsel, davranışsal ve fiziksel reaksiyondur. Sıklıkla baş edilemeyen duygularla ve aşırı uyarı ve üzüntüyle karakterizedir. (**Avrupa Komisyonu**)

Kendilerinden talep edilen görevlerin değişik tipleri veya aşırı baskısıyla oluşan insan reaksiyonlarıdır. (**İngiltere Sağlık ve Güvenlik Komisyonu, 1999**)

Stresör (gerginleştirici) nedir?

Birey ve organizmanın uyumunu bozan stres deneyimlemesine neden olan iç ya da dış ortamlardan kaynaklanan uyaranlara **stresör (gerginleştirici)** denir.

Stresörler değişik şekillerde tanımlanmıştır. Yapılan tanımlamalardan yola çıkarak aşağıdaki gibi bir sınıflama yapılabilir.

- **Ruhsal ve sosyal nedenler**
- **Fiziksel nedenler**

Ruhsal ve sosyal nedenler

- İşyerinde geçimsizlik,
- İş kaybetme endişesi (Gelecek güvencesi)
- Terfi edememe,
- Ücret azlığı,
- Vardiyalar,
- Akort ücret sistemi,
- Grev –lokavt,
- Aile içi sorumluluklar ile iş sorumluluklarının çatışması,
- Keder, sevinç vb.
- Gündelik sıkıntılar
- Ev İşleri
- Sağlık sorunları
- Duygusal ilişkiler
- Karar verme durumunda kalmak
- Toleransa düşmeler
- Her türlü engellenmeler (trafik, değer yargıları, kendi duygularımız)
- Çevresel sıkıntılar
- Evlenme, boşanma, eşin (veya bir yakının) ölümü
- Hamilelik, çocuk sahibi olmak
- İşyerindeki başarıya bağlı yükselme
- Mezuniyet, evden ayrılma, işe yeni başlama
- Uyum yapmayı gerektiren her değişiklik
 - Yavaş değişimlerden hızlı değişimlere geçiş
 - İzole yaşamdan birbirine bağlı yaşama geçiş

- Kırsal yaşamdan kentsel yaşama geçiş
- Durağan yaşamdan değişken yaşama geçiş
- İş değiştirme, emeklilik
- Kendine yeterlilikten bağımlı hale gelmek
- Aktif yaşamdan hareketsizliğe geçiş

Ruhsal ve sosyal nedenleri aşağıdaki gibi sınıflayarak da açıklayabiliriz.

- Olaylara verdiğimiz anlamlar
- Kalabalık ortam /kişisel alanımızın ihlali
- Gündelik sıkıntılar
- Çalışma hayatı, sosyal beklentiler
- Kişisel beklentiler, yaşamdan beklediklerimiz
- Sosyal/iletişim becerileri eksikliklerimiz

Ruhsal ve sosyal olaylarda zihinsel faaliyetler söz konusudur ve bu durumda stresin ana kaynağı dış etkilere verdiğimiz içsel tepkilerdir.

Fiziksel nedenler (dışarıdan etki edenler)

- Gürültü,
- Titreşim,
- Basınç,
- Termal konfor şartları,
- Aydınlatma düzeni
- Sessizlik
- Bakteriler, virüsler, zehirler
- Yoğun ısı değişimleri, doğal afetler
- Radyasyon, X ışınları
- Fiziksel yaralanmalar, aşırı egzersiz
- Hava kirliliği, gürültü, kalabalık
- Oksijen, yiyecek, uyarı aşırılığı/yetersizliği
- Teknoloji kazaları
- Bazı meslekler

Zihnimiz herhangi bir faaliyet göstermediği halde fiziksel etkenler biyolojik dengemizi etkileyerek stres yaratırlar.

Bazen de alışkanlık kazandığımız bazı maddeleri zamanında bulamadığımızda stres yaşarız. Bu maddelerin yokluğunda;

- Anksiyete/Huzursuzluk, Depresyon/Karamsarlık
- Uykusuzluk, Kas zayıflığı
- Kardiyovasküler zayıflık, mide rahatsızlığı

Gibi sorunlar ortaya çıkar.

Çalışan açısından ele aldığımızda ya işyerindeki kurumsal yapıdan ya da çalışan bireyin kendisinden kaynaklanan değişik stres nedeni söz konusudur. Aşağıda verilenler ilk planda öne çıkan etkenler olarak sayılabilir.

Kurumsal

- Fiziksel Yapı
- Belirsizlikler

- İş yükü
- Meslek türü
- Sorumluluk
- Paylaşım
- Ücretler
- Sosyal İklim
- Kötü çalışma koşulları
- Zaman baskısı
- Rol çatışması
- Rol belirsizliği
- Kişilerden sorumlu olma
- Yönetim sorunları
- Kararlara katılamama
- Aşırı/Yetersiz ödüllendirme
- Personel azlığı
- Nöbet/Zaman baskısı
- İş güvencesi
- Deneyimsizlik

Bireysel

- İş tecrübesi
- A-Tipi kişilik
- Özsaygı/özgüven
- Psikolojik sağlamlık
- Esneklik
- İçer dönüklük
- Özel yetenekler/ihtiyaçlar
- İşe verilen anlam
- Yaşam olayları/değişimleri

İşyerindeki kronik stres kaynakları

Çalışma hayatındaki stres kaynakları genellikle kolayca saptanabilir. Rutin olaylar, gelişen olaylar, işletmenin doğasından kaynaklananlar gibi... Bu olayların bazıları belirgin, bazıları belirgin değildir. Stres kaynakları fark edilmeyince etkili yönetilemez ve kronik stres kaynağı haline dönüşür.

Rollerdeki belirsizlikler

Kişiler arası çatışmalar

Sorumluluk

Yoğun iş yükü

Katılım

Mekan ve yer sorunları

Birey strese karşı nasıl bir tepki verir?

Bireylerin stres karşısındaki tepkilerini bilmek işyerindeki olası iş kazalarının pek çoğunun önüne geçmek demektir. Stres karşısında bireylerin biyolojik sistemlerinde değişiklikler olur ve bu değişimler davranışları etkiler.

Stres altındayken değişim tehdit olarak algılanır ve

- Endokrin sistem,
- Hipotalamus,
- Pankreas,
- Tiroid

gibi doğrudan kana karışan hormonları üreten bezleri uyarılır.

Stres karşısında vücudumuz 3 aşamadan geçer. Bu aşamalar;

- Alarm
- Direnç
- Tükenme

Her aşamanın kendine özgün belirgin özellikleri ve dışarıdan fark edilebilecek bulguları vardır.

Sırasıyla bu değişimleri inceleyelim.

Alarm aşaması

Stres kaynağı ile karşılaştığımızda sempatik sinir sistemimiz etkin hale gelir ve bedenimiz “**savaş ya da kaç**” tepkisi gösterir.

Bu tepki sırasında bedende değişimler olur ve sonuçta ya stres kaynağıyla yüzleşiriz ya da kaçmaya hazır hale geliriz.

Alarm aşamasında

- Fiziksel
- Duygusal
- Zihinsel
- Sosyal

Belirtiler gösteririz.

Alarm Aşamasında Fiziksel Belirtiler

- Kan akımında değişiklikler (kaslara ve beyne yönelme...)
- Baş ağrısı
- Göz bebeklerinde büyüme
- Tükürük salgısında artma
- Solunum sayısında artıma
- Kalp atışlarında hızlanma
- Ellerde titreme
- Sindirim yavaşlaması
- Kan şekeri yükselmesi
- İştah bozukluğu

Bu değişikliklerin düzeyi kişilere göre farklılıklar gösterebilir.

Alarm Aşamasında Duygusal Belirtiler

- Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
- Kaygılı olma
- Karamsarlık
- Durgunlaşma
- Çökkünlük
- Sinirlilik, öfke patlamaları
- Aşırı duygusallık, kolay kırılabilirlik
- İşte isteksiz tavırlar
- Özgüven azalması, güvensizlik

Alarm Aşamasında Zihinsel Belirtiler

- Unutkanlık
- Konsantrasyonda azalma
- Kararsızlık
- İlgi azalması
- İş kalitesinde düşüş
- Hatalarda artış
- Aşırı hayal kurma
- Olumsuzluklar üzerinde odaklanmak

Alarm Aşamasında Sosyal Belirtiler

- Sosyal hayatın yoksunlaşması
- Randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek
- İnsanlarda hata bulmaya çalışmak
- Sözle rencide etmek
- Birden fazla kişiyle küsmek

Direnme aşaması

Strese ya uyum göstereceğiz ya da direneceğiz. Stres kaynağına uyum sağlarsak veya sorunu etkili bir şekilde çözersek her şey normale dönecektir. Bu durumda alarm aşamasında meydana gelen zararları vücudumuz onaracaktır.

Direnme durumunda strese karşı koymak için elimizden gelen tüm gayreti ortaya koyarız. Stresli davranışlar devam edecektir.

Bu aşama normale dönme ve daha da kötüye gitme arasında bir geçiş aşamasıdır.

Tükenme aşaması

Stres kaynağı ile başa çıkılamaz ve uyum sağlayamazsak tükenme aşamasına geçeriz.

Stres kaynağı hala mevcuttur ve biz tükenmişizdir. Başka stres kaynaklarının etkilerine de açık hale geliriz ve kronik stres belirtileri ortaya çıkar.

Stresle sürekli ama etkisiz bir mücadele varsa bu tükenmeyi getirir.

Stresin Performansa etkisi;

Stres performansımızı olumsuz etkileyecektir. Stres sonucunda işe gitmede isteksizlik, örgütten ayrılma duygusunun gelişmesi, yetersizlik duygusunun gelişmesi, işbirliği sağlayamama, işte hata yapma, işe devamsızlıklar, isabetli karar verememek, verimlilik düşmesi gibi durumlar ortaya çıkacaktır.

Stresin kronik etkileri

Zaman içinde stresin etkileri ile kronik sorunlar ortaya çıkar. Bunlar;

- Depresyon
- Fobiler
- Kişilik değişikliği
- Ruhsal hastalıklar
- Düşünce ve hafıza kusurları
- Uyku bozuklukları
- Kronik hastalıklar (baş ağrısı, kalp hastalığı)

Stres ve hastalık arasındaki ilişki

İyi yönetilemeyen stres sonucunda değişik alışkanlıklar kazanabiliriz ve bunun sonucunda da çok değişik olumsuzluklar yaşayabiliriz.

Stres sonucunda;

Alkol, ilaç, sigara gibi alışkanlıklar kazanabiliriz veya daha önceden de kullanıyorsak buların tüketimi artabilir. Depresyona girebiliriz. Tansiyonumuz, kolesterolümüz yükselebilir, bağışıklık sistemimiz zayıflayabilir.

Bu olumsuzlukların ardından da;

İntihar eğilimi ortaya çıkabilir, cinayet işlenebilir. Siroz, felç, kalp krizi, kanser, astım, şeker hastalığı gibi ciddi hastalıklar ortaya çıkabilir. Çalışan kişi dikkat kaybı, algılama yetersizliği gibi nedenlerle **iş kazalarına açık hale gelir.**

Stresten korunma ve stres yönetimi

Stresten korunmak/yönetmek için değişik teknikler/yöntemler kullanılmaktadır. En etkilisi kuşkusuz nedeni ortadan kaldırmaya yönelik olanıdır.

Bu bölümde stresle mücadele için önerilen bazı yöntemler verilmiştir. Görüleceği gibi stresörlerden bazılarını kendi irademizle değiştirebiliriz/önleyebiliriz. Bazılarının çözümü ise bireysel gücün dışında kalmaktadır.

- Sorumluluğu üzerinden atmak
- Durumu belirgin hale getirerek problemi çözmek
- Duruma verilen önemi azaltmak
- Kendine güvenmek
- Yaşamın kontrolü altında olduğunu düşünmek
- Mizah yeteneği
- Süreç yönelimlilik, tahmin edebilirlik
- Sosyal destek

Stres yönetiminde bedene yönelik yollar

- Sağlıklı beslenme
- Fiziksel egzersiz, nefes egzersizleri ve gevşeme
- Meditasyon

Duygulara ve zihne yönelik yollar

- Stresli durumları mücadele olanağı gibi görmek, hayata deneyimci yaklaşmak
- Duyguları paylaşmak
- Bilişsel yeniden yapılandırma

Davranışlara yönelik yollar

- Zamanı iyi kullanmak
- Sosyal destek sistemlerini kullanmak
- Etkili iletişim becerileri geliştirmek
- Problem çözme becerileri geliştirmek
- Stresin kaynağı hakkında bilgilenmek
- Sosyal karşılaştırmalar yapmak

Stresle mücadelede bunları yapabiliriz

- Olumlu düşünce tarzı geliştirmek
- Zamanınızı etkin kullanmak
- Düzenli egzersiz yapmak
- Gevşeme tekniklerini kullanmak
- Uyku düzeninize dikkat etmek
- Beklentilerin gerçekçi olması
- İletişim kurmak ve dışa dönük olmak
- Kafein, sigara ve alkol alımını azaltmak/bırakmak
- Beslenmeye dikkat etmek
- Gerektiğinde hayır demek
- Vazgeçmeyi öğrenmek
- Olumlu hayal kurmak

Çalışma ortamı işçinin;

- Kendi çalışma yöntemini ve hızını etkileyebilecek şekilde düzenlenmelidir
- Ürünün tamamını bir bütün olarak algılamasını sağlamalıdır
- Çalışma düzeni bireylerin becerilerini ve kaynaklarını kullanmasına ve geliştirmesine olanak tanımalıdır
- Çalışma düzeni, işçinin çalışma sırasında insan ilişkileri ve yardımlaşma olanaklarına açık olmalıdır
- İş dışındaki sorumluluk ve rollerini (aile, sosyal ve politik) yerine getirebilecek şekilde düzenlenmelidir