

PSİKOSOSYAL RİSK FAKTÖRLERİ

Eğitimin İçeriği



1. İşyerinde sağlığı olumsuz etkileyebilecek psikososyal risk etmenleri
2. Çalışma ortamı
3. Çalışma süresi
4. Ücret
5. Yönetsel ve çalışanlarla ilgili faktörler
6. Sendikalaşma
7. Kreş, gündüz bakımevi vb.
8. Gebe ve emziren çalışanlar
9. Genç çalışanlar
10. Tacizler
11. Stres
12. Ayrımcılık, baskı ve taciz
13. Psikososyal risk etmenlerine maruziyetin yüksek olduğu iş kolları
14. İlgili mevzuat

Eğitimin Hedefi



- Çalışanların olumsuz etkileyen psikososyal risk etmenleri,
- Psikososyal risklerle ilgili kişiye yönelik ölçüm metotları,
- Dünya’da ve Türkiye’de psikososyal risk etmenlerine maruziyetin yüksek olduğu iş kolları,
- Çalışanların ruhsal ve bedensel sağlıklarının korunmasında ekip çalışması ve iş psikoloğunun önemi
- İşyerinde stres kavramı,
- Psikososyal risk etmenlerinin işyerinde kontrolü ve iş güvenliği uzmanına düşen görevler hakkında bilgi sahibi olmak.

Anlık Stres Uyarıcısıyla Karşılaştığımız Zaman Vücudumuzda Ortaya Çıkan Tepkiler



- Solunma, hızlı nefes alma
- Daha fazla adrenalin üretme
- Daha hızlı kalp atışı
- Kan basıncındaki artış
- El ve ayaklardaki kanın çekilmesi
- Vücut metabolizmasında hızlanma
- Daha hızlı kan pıhtılaşması
- Mide ve karın bölgesine giden kanda azalma

Anlık Stres Uyarıcısıyla Karşılaştığımız Zaman Vücudumuzda Ortaya Çıkan Tepkiler



- Kaslara giden kan akışında artma
- Kas gerginliği
- Tüm duyuların hassaslaşması
- Mide ve bağırsak fonksiyonunda azalma
- Beynin daha hızlı çalışması
- Kısa sürede yargılama
- Daha hızlı karar verme
- Gelişmiş bellek gücü
- Daha keskin bir dikkat

Stres ve Çalışma



- 20. yüzyıl, işçi sağlığı açısından sağlanan bilimsel gelişmelerin artan işçi sınıfı mücadeleleriyle paralellik gösterebildiği bir dönemi içermiştir.
- İşteki psikososyal risk etmenlerinin daha fazla önem kazanmasının bir diğer nedeni de üretim biçimlerinde bir önceki bölümde tanımlanan değişiklikler olmuştur. Çünkü bu değişiklikler çalışanları, fiziksel, kimyasal ve biyolojik etmenler kadar psikososyal etmenlerle de karşı karşıya bırakmıştır.

Stres ve Çalışma



- Çalışma hayatımızda yaşadığımız olumsuzluklara karşı oluşturduğumuz stres kaçınılmazdır.
- İş ortamından memnun olmamak, projeler üzerinde fazla yoğunlaşmak, daha hızlı iş bitirmeye çalışmak vb. basit sıkıntılarımız bizde stres oluşmasına neden olabilir.

Stres ve Çalışma



- Farklı meslek grupları çalışanları, farklı stres belirtileri ile karşı karşıya kalırlar. Çalışma hayatında stresin gruplaştırılmasında en önemli etken olarak işin niteliği gösterilebilir.
- Bazı işler kişiler üzerinde daha az baskı oluştururken bazıları ise daha yoğun stres yaşamamıza neden olabilir.

İş Stresi

- İş ortamları stres etmenlerine açık ortamlardır. Bir işin yapılması sürecinde bireyden çok ya da az istekte bulunulması stres yaratır.
- Ancak stres yaşantısı bireyden bireye farklılıklar gösterebilir. Örneğin aynı mesleğe sahip bireylerin stresli bir durum karşısında aynı tepkiyi vermesi beklenemez.
- Yüksek başarı güdüsü olan biri için işle ilgili gerilimler onun başarı güdüsünü kamçılarken, bir başkası bu durumla başa çıkabilme yetersizliğinden stres duyabilir.

İş Stresinin Neden Olduğu Olumsuzluklar



- Kalp hastalıkları
- Sinir ve kas hastalıkları
- Psikolojik rahatsızlıklar
- İş kazaları
- İntihar
- Kanser
- Ülser
- Bağışıklık sisteminin zayıflaması

İş Stresinde Örgütlerin Kullanabileceği Stratejiler

- İş Tasarımı : Bu nokta işin çalışan bireyler için daha cazip hale getirilmesini ifade etmektedir. Örneğin çalışana sorumluk verme veya arttırma, işinin önemli olduğunu ve toplum gözünde saygın bir iş yaptığının hissettirme gibi.
- İş çevresinin tasarımı : Bu faktör çalışanın işyerinde karşılaştığı tüm fiziksel, çevresel ve ergonomik sorunların elimine edilmesi anlamındadır.
- Rollerin analizi, hedeflerin belirlenmesi, çalışana geri bildirim sağlama : Bu noktada çalışana neleri yapması gerektiğinin açık seçik bildirilmesi, ulaşması gereken hedeflerin belirtilerek bu hedeflere varmak için gösterdiği performansı hakkında kendisine bilgi verilmesidir her açıdan gereklidir.
- Örgütsel sosyal destek : Örgütsel sosyal destek çalışana kreş hizmetinden tutunda verilecek yemekler, servis olanakları gibi bir çok etkeni kapsar. Ayrıca çalışanların boş zamanlarında örgütün düzenleyeceği sosyal aktivitelere katılması da bir nevi destektir.

Stresimizle Başı Çıkmayı Kolaylaştıracı Unsurlardan Olan Pozitif Enerjinizi Toplamamıza Yardımcı Olacak Reçetemiz



- Sahip olduklarınızın farkında olun.
- Hedeflerinizi belirleyin ve plan yapın.
- Değiştiremeyeceğiniz şeyler üzerinde ısrar etmeyin.
- Daha iyi bir dünya düşleyin.
- Altından kalkamayacağınız işlerin altına girmeyin.

Stresimizle Başı Çıkmayı Kolaylaştırıcı Unsurlardan Olan Pozitif Enerjinizi Toplamamıza Yardımcı Olacak Reçetemiz



- Problemlerinizi yüzyüze gelmeye çalışın.
- İşinizin çok önemli olduğu üzerinde durun.
- Dinlenmek için zaman ayırın.
- Dikkatinizi içinde bulunduğunuz durum ve zamanda toplayın.
- Başkalarına güvenin, gerektiğinde sorumluluklarınızı devredin.

İş Yerinde Yaşanan Kronik Stres Kaynakları



- İş yaşamında strese yol açabilecek etmenler, işin yapılış şekli ile ilgili olabileceği gibi, kurumun yapısından, fiziksel çevre koşullarından veya bireysel özelliklerden kaynaklanabilir.
- Özellikle kurumun doğasında olan bazı özelliklerden oluşan stres kaynakları, çalışanlar için sürekli sorun yaratırlar. Kaynaklar fark edilmeyince etkili bir şekilde stresi kontrol altına almak mümkün olmaz. Bunun sonucunda da kronik stres kaynakları haline dönüşürler.

Kronik Stres Kaynakları



Rollerdeki Belirsizlik: Bireyin rolleri konusunda yeterli bilgisinin olmaması durumunda rol belirsizliği görülür.



Rol Çatışması: Bireyin üstlendiği iki veya daha fazla rolün aynı zamanda ortaya çıkması, böylece bireyde zıt isteklerde bulunulması rol çatışmasına yol açabilir.



Kişilerarası Çatışma: İş yerinde üstleriyle geçimsizlik ve çalışanlar arasındaki olumsuz ilişkiler, kişiliklerin uyumsuzluğu, amirlerle, meslektaşlarla ya da memurlarla çatışma ya da tartışma, en basit işlerde bile gerginlik yaratır. Çözümü en zor olan da bu sorundur.



Sorumluluk: Diğer insanların sorumluluğunu üstlenmek, kişilerde gerginlik yaratan bir stres kaynağıdır.

Kronik Stres Kaynakları

- Katılım: Kişinin çalıştığı iş yerinde karar verme sürecinde etkisinin olup olmaması, stresin oluşumunu etkiler.
- İş Güvenliği: İşini kaybetme korkusu bireyin benlik saygısının azalmasına yol açabilmektedir. Özellikle yoğun ekonomik krizlerin yaşandığı dönemlerde çalışanların stres düzeyleri oldukça yüksek olup, aile çevresini de olumsuz etkilemektedir.
- Yönetim Tarzı: Örgütlerin hiyerarşik doğası da stres yaratan etmenler arasında olup, yönetim yapısı ve yönetim tarzı stres oluşumunda etkindir.

Kronik Stres Kaynakları

- Fiziki Mekân ve Çevre Koşulları: İş yerindeki masa ya da oda veya iş alanı, çalışanlar için belli rahatlık ve güven sağlayıcı unsurlardır.
- Yoğun İş Yüğü: Birçok çalışan, aşırı iş yükünün kurbanı olmaktadır. Yapılması gereken işin, kişinin iyice emin olmadığı beceri, yetenek ve bilgileri gerektiriyor olması, kaygı ve gerginlik yaratacaktır.
- Vardiya Düzeninde Çalışma: Bu çalışma biçimi, çalışanın normal biyolojik, psikolojik ve sosyal yaşama kalıbını ciddi biçimde bozar.
- Dedikodu: Ülkemizde çalışan insanlara iş hayatından yansıyan önemli stres kaynaklarından biri de "dedikodu"dur.

Kronik Stres Kaynakları



- Zaman Yetersizliđi: Stres, aynı zamanda zamanı nasıl değerdendirdiğimize bağlı olarak da ortaya çıkabilir.
- Kariyer Engeli: Kişinin iş yaşamında belli bir hedefe ulaşmak, kariyer basamaklarında yükselerek bunun karşılığında daha fazla güç, saygınlık ve para elde etmek, kariyer gelişimini sağlamak yönündeki istek ve ihtiyacının kurum tarafından karşılanamaması ve çeşitli şekillerde engellenmesi çalışanda strese yol açacaktır.

Stresle Başa Çıkabilmek

İşle ilgili stresi önlemeye ve azaltmaya yönelik yöntemler örgütsel ve bireysel olarak iki başlık altında toplanabilir. Üzerinde durulabilecek bazı yöntemler şunlardır:

- Çalışanların rollerinin yeniden tanımlanması,
- Sosyal destek sağlama,
- Aşırı iş yükünü ortadan kaldırma,
- Çalışma koşullarını yeniden gözden geçirme,
- Çalışanların kararlara katılımını arttırma,
- Çalışanların güven duygularını geliştirme,
- Stresli personele danışmanlık hizmeti vermek.

Stresten Uzaklaşmak İçin Yapabileceklerimiz Özetle Şunlardır

- Olumlu alışkanlıklar edininiz.
- Ayrıntılarla uğraşmayınız.
- Günlük, haftalık, aylık yapılacak işleri sıraya dizerken önce zor ve sevimsiz işlere öncelik vererek onları bitirmeye çalışınız.
- Mükemmeliyetçilikten kaçınınız.
- Yorucu ve zor işleri sabah saatlerine bırakınız.
- İşinize konsantre olunuz.

Stresten Uzaklaşmak İçin Yapabileceklerimiz Özetle Şunlardır

- Dinlenmek için de kendinize zaman ayırınız. Bütün gününüzü işle doldurmayınız.
- Televizyonun esiri olmayınız. Program seçiniz.
- Kendinize ve ailenize de zaman ayırınız. Yıllık tatile çıkınız.
- Her gün yarım saat önce uykudan kalkmayı deneyiniz.
- Planlamaya önem veriniz.

İş Stresi ve Akıl Sağlığı Sorunları

- Endüstri mühendisleri için verimliliğin artırılması,
- İnsan kaynakları uzmanları için işe en uygun kişilerin seçilmesi,
- İş yeri psikologları için işyeri kaynaklı çatışmaların saptanması ve çözülmesi gibi anlamlar taşımaktadır.
- Halk sağlığı alanında ise işçi sağlığı başlığı altında iş stresinin giderek artan epidemiyolojik anlamı bulunmaktadır.
- Psikiyatri açısından ise özellikle İskandinav ülkelerinde ve Japonya'da konuya yönelik ciddi bir ilgi bulunmaktayken Türkiye ölçeğinde iş kaynaklı stres ve akıl sağlığı sorunları henüz çalışma vakalarının sayısı şimdilik azdır.

İş Stresi ve Akıl Sağlığı Sorunları



- Birbirinden farklı ölçeklerle ve yöntemlerle yapılan çalışmaların farklı sonuçlara ulaştıkları göze çarpmaktadır; bu nedenle klinik anlamları da sınırlı olmaktadır.
- Sınırlı sayıdaki klinik çalışmalarda ise iş stresi ile depresyon, anksiyete bozuklukları, somatoform bozukluklar arasında güçlü ilişkiler ortaya çıkmaktadır .

İş Stresi ve Akıl Sağlığı Sorunları



- İş stresi ile akıl sağlığı sorunları arasında bir diğer belirleyen olan kişilik özellikleri de girebilmektedir. Ancak yapılan çalışmalarda iş stresi bağımsız bir etken olarak saptanmıştır. İşle ilgili bir diğer önemli psikiyatrik durum ise 'Tükenmişlik Sendromu'dur.

Tükenmişliğin Ana Belirtileri

1.

Enerji Kaybı

2.

Motivasyon Eksikliği

3.

Diğerlerine Karşı Negatif Tutum

4.

Aktif Olarak Diğerlerinden Geri Çekilme Oluşturmaktadır

Stres Yönetimi Eğitimi (Stress Management Training, SMT)

- Bireylerin stresle nasıl başa çıkabileceklerini öğretme eğitimidir. Bu programlarda özellikle stresin neden ve sonuçları hakkında eğitim verilerek, stresin fizyolojik ve psikolojik sonuçlarının nasıl azaltılabileceği öğretilir.



Sonuç

- İş yaşamındaki kronik stres kaynaklarının özellikle uzun süreli strese yol açması, üretime ve çalışanların sağlığına olumsuz etki yapmaktadır.
- En önemlisi çalışanın yönelebileceği iki davranış; işe devamsızlık gösterme ve işten ayrılma davranışıdır. Özde bu davranışlar yüksek düzeyde stresli işten kaçınma davranışının iki yolunu ifade eder.
- Alternatif işten kaçınma davranışı; alkolizm, ilaç bağımlılığı, saldırganlık şeklinde de görülebilir. Tehlikeli olan da bunlardır.
- İşe devamsızlık ve işten ayrılma davranışı üretimi engelleyebilir.

Sonuç

- İş hayatında stres yaratabilen tüm faktörleri tamamıyla ortadan kaldırmak mümkün değildir. Çünkü bireyin kişiliği, stresten etkilenme düzeyinin farklılığına yol açabilmekte ve herkesin aynı stres faktöründen aynı şekilde etkilenmesi söz konusu olamamaktadır.
- Bu nedenle tamamıyla ortadan kaldırmak yerine stresin azaltılması için örgüt yönetimlerine büyük görevler düşmektedir. Bazı kaynaklar çalışanın verimi için makul bir iş stresinin gerekliliğini de iddia etmektedir.

Teşekkür Ederiz