

# ÇALIŞMA HAYATINDA PSIKOSOSYAL RISK ETMENLERİ

NIHAT ŞAHBAZ  
İŞ YERİ HEKİMİ



## AMAC:

Katılımcıların, işyerindeki sağlığı-güvenliği olumsuz etkileyen psikososyal risk etmenlerini ve bu etmenlere karşı alınması gereken önlemleri öğrenmelerini sağlamak.



## ÖĞRENİM HEDEFLERİ;

Bu dersin sonunda katılımcılar;

- Çalışanları olumsuz etkileyen psikososyal risk etmenlerini tanımlama
- Psikososyal risklerle ilgili kişiye yönelik ölçüm metotlarını sıralama.
- Türkiye'de ve dünyada maruziyetin yüksek olduğu iş kollarını karşılaştırma
- İş güvenliği uzmanının bu konudaki görevlerini açıklama

# İşyerinde sağlığı olumsuz etkileyebilecek psikososyal risk etmenleri:

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

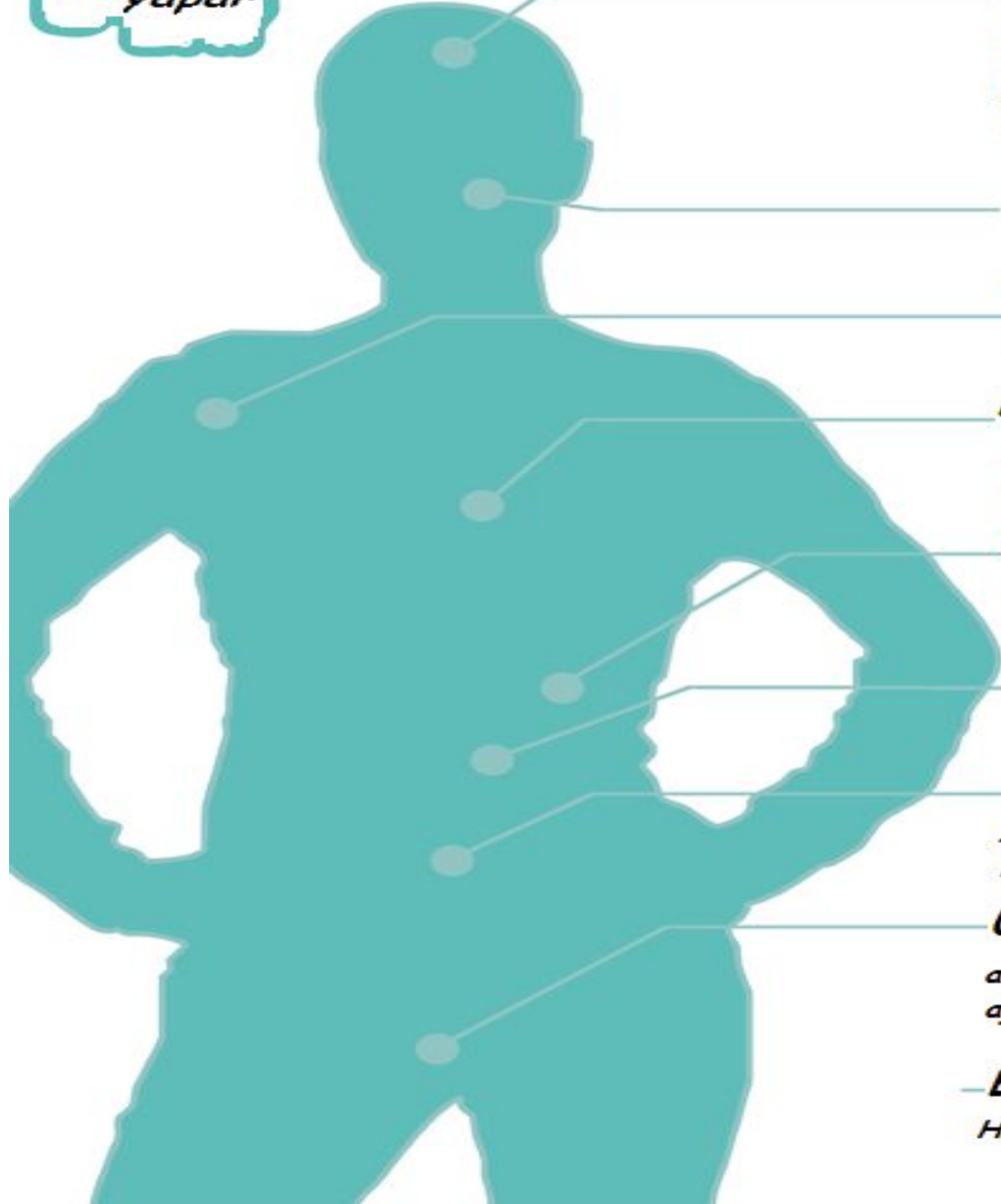
## STRES;

- Dış ve iç ortamdan kaynaklanan zararlı etkenlerin organizmada yarattığı değişiklik”
- Bilimsel olarak ilk kez Fransa’da XIX. Yüzyılın ikinci yarısında kullanılmış.
- **Selye (1950) stresi** “organizmaya zarar veren uyarın” Olarak, daha sonra “organizmada zorlama sonucu ortaya çıkan tepki” olarak tanımlamış.
- **Zararlı etken (Strese yol açan ajan);** Organizmaya zarar veren, uyumu bozan tüm fizyolojik, ruhsal ve toplumsal uyarılar.

## STRES

- Organizma zararlı bir etken karşısında ya "kaçma" ya da "savaşma" reaksiyonu gösterir.
- **Organizma tehlikeyle savaşmaya karar verirse;**
  - Bilinç durumunda haberdarlık ve uyanıklık artar.
  - Kaygı düzeyi yükselir.
  - Sempatik sinir sisteminin çalışması etkinlik kazanır.
  - Kanda adrenalin düzeyi yükselir.

**Stres  
ne  
yapar**



### **Baş**

*duygudurum bozukluğu, kızgınlık, depresyon, irritabilite, üzünlük, enerji yokluğu, iştahsızlık, çok yeme, uyku bozuklukları, başağrısı, kaygı, panik atak*

### **Deri**

*Akne gibi deri lezyonlarının oluşumu*

### **Eklem ve Kaslar**

*Ağrı, gerginlik azalmış kemik yoğunluğu*

### **Kalp**

*Artmış kan basıncı, kalp atım sayısı, artmış kolesterol, kalp krizi riski*

### **Mide**

*Mide krampları, reflü, gastrit, kilo verme alma*

### **Pankreas**

*Diyabet*

### **Barsaklar**

*İrritabl barsak sendromu, kabızlık, ishal*

### **Üreme sistemi**

*azalmış libido, düşük sperm üretimi, ağrılı adet dönemleri*

### **Bağışıklık sistemi**

*Hastalıklarla savaşma kapasitesinin azalması*

# STRES REAKSIYONLARI

## 1. Sindirim sistemi bozuklukları;

- Vardiya sistemi ile çalışanlarda; şişkinlik, bulantı gibi

## 2. Kas-iskelet sistemi bozuklukları;

- Boyun, omuz, kol ve sırt kaslarında ve eklemlerinde ortaya çıkan yakınmalar
- Semptomlar dikkat isteyen işlerden daha fazla olabilir.

## 3. Bağışıklık sistemi:

- Bağışıklık sistemini zayıflatır ve kişinin bulaşıcı hastalıklara karşı direncini azaltır

## STRES REAKSIYONLARI/Davranışsal Sonuçlar;

- Sigara, çay, kahve, alkol tüketimi ve madde bağımlılığı stresle başa çıkma yöntemi olarak artmakta.
- Kafein yoğun çalışma etkinliğinde dayanıklılığı kısa süreli olarak artırmakla birlikte, **sonra aşırı yorulmaya** bağlı tükenme izler.
- **Uyku bozuklukları:** En yaygın olanıdır. Uykuya geç dalma, kısa sürelerle uyanma, uykunun toplam süresinde kısalma, kalitesiz uyku .
- **Absenteizm:(işten kalma)**

# STRESİN ÇEŞİTLERİ

## 1. Fizik çevreden kaynaklananlar

- a) Hava kirliliği,
- b) gürültü,
- c) kalabalık

## 2. İşten kaynaklananlar.

## 3. Psiko-sosyal kaynaklı stresler.

- a) Günlük stresler
- b) Gelişimsel stresler; (ergenlik, orta yaş, yaşlılık)
- c) Büyük yaşam olayları sonucu olan stresler.

## STRES EN ÇOK KIMLERİN SAĞLIĞINI TEHDİT EDİYOR

- Önemli yaşam olayları ile karşı karşıya olanları
- Günlük yaşamda sürekli stres altında kalanlar.
- İşleri üzerinde kontrol imkanı az olanlar (telefon operatörleri, kasiyerler)
- Sosyoekonomik düzeyi düşük olanlar
- Gürültülü bölgede yaşayanlar,
- İşsizler

## STRESE DAYANIKLI OLANLAR

- Sevdiği bir işi olanlar,
- Sosyal hayata aktif bir şekilde katılanlar,
- Mücadeleden ve değişiklikten zevk alanlar,
- Yaşamlarını ve çevrelerindeki koşulları kontrol ettiklerine inananlar ve kontrol edenler

# MESLEKİ STRES

- Son yıllarda mesleki sağlık sorunları önem kazandı
- Çalışma ortamının örgütsel ilkelere dayanması stresi azaltıyor
- **Bireysel stres tedavisinde;**  
Çalışma ortamında yapılan değişiklikler  
Kişinin başa çıkma yöntemleri geliştirmesi önemli.



*MALİ senin stres  
düzeyinle ilgili  
gerçekten kaygılıyım*

---

# İŞYERİ STRES KAYNAKLARI

- ❑ Örgütsel nedenler
- ❑ Kariyer Geliştirme
- ❑ Örgüt içindeki rol
- ❑ Görev azalması/artması
- ❑ Kişisel sosyal faktörler
- ❑ Vardiyalı çalışma

**Ayrı ayrı inceleyelim**



# İŞLERİN ÖRGÜTLENMESİ VE ÖRGÜTSEL İLİŞKİLER

- İş yerindeki;
  - ✓ politik çatışma,
  - ✓ iletişim güçlükleri,
  - ✓ karar verici otorite,  
stresin kaynağı olabilir.
- Stresin artması özellikle örgütsel değişim aşamalarında oluşur.
- Artmış kaygı düzeyi ve iş memnuniyetsizliği yeni ürün üretimi sırasında gözlenir.

## KARIYER GELİŞTİRME

- ❑ **İşte değişiklik, yükseltilmek, geçilmek, açığa alınmak, kovulmak yüksek riskli olaylar.**
- ❑ **Yeni iş sorumluluk getirir, daha önce sınanmamış becerilere başvurmayı gerektirebilir.**
- ❑ **Bir kişinin yeteneklerinin ötesinde yükseltilmesi davranış bozukluklarının oluşumunu tetikleyebilir.**

## ÖRGÜT İÇİNDEKİ ROL

▣ **Rol çatışmasında;** iki ya da daha fazla birbiriyle yarışan beklentinin gerçekleşmesi güçlüktür.

▣ **Rol belirsizliği;**

Kararlar, davranışlarla ilgili yetersiz bilgi.

Daha çok ara pozisyondaki çalışanların yaşayabildiği bir durumdur.

Her iki grubu da memnun etme çabasıından kaynaklanabilir

Ekip içinde işle ilgili yorum farklılıkları rol belirsizliklerine yol açabilir.

## GÖREV

Birinin görevlerini niteliksel ya da niceliksel olarak azaltmaktır.

Kişi insiyatifini kaybedebilir, sıkılma, yabancılaşma, depresyon oluşabilir.

Mobbing yöntemi olarak da kullanıldığı gözlenmekte.

## KIŞİSEL VE SOSYAL FAKTÖRLER

- Kişinin stres kaynaklarına verdiği yanıt stresin oluşumunda önemli bir belirleyici.
  - Aynı koşullarda çalışan işçilerde farklı stres yanıtları oluşabilmekte.
  - Kişilik özellikleri,
  - aile yaşantısı,
  - yaşam dönemi,
  - sosyal destek sistemleri
- stres yanıtının oluşumunda önemlidir.

## VARDIYALI ÇALIŞMA

- İleri Yaş
- Kardiyovasküler hastalık
- Kronik hastalık (Tip I Diyabet, epilepsi)
- Gastrointestinal problemler
- Psikolojik problemler
- Uyku bozuklukları

**vardiyalı çalışma ile riskleri artabilir.**

## STRESLE BAŞA ÇIKMA

- Yeni alışkanlıklar kazanmak, değişmek,
- Bu değişimin nasıl olacağı konusunda etrafından yardım istemek,
- Güven verici davranış biçimlerinin kazanılması,
- Beden sağlığına önem vermek,
- Kişinin içinde bulunduğu stresleri saptaması

## Kişisel Stres Yönetimi:

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



## Örgütsel Stres Yönetimi:

- a) Denetim (işçinin işini denetleyebilmesi)
- b) Katılım (çalışanların örgüt içi bilgi akışına katılımları)
- c) Özerklik (çalışma ekiplerine sorumluluk vermek)
- a) Esnek çalışma programları (işverenler için de çekici. İşçilere de yüksek iş doyumunu sağlayabilir)

# ÖRGÜTSEL DÜZEYDE STRES AZALTMAK İÇİN ÖNERİLER

## İŞ GÜVENLİĞİ VE SAĞLIĞI ULUSAL ENSTITÜSÜ (NIOSH)

- Çalışanların becerilerine göre iş yükünü yeniden düzenleyin
- Roller ve sorumlulukları açık olarak tanımlayın
- İşleri anlamlı, uyarıcı ve çalışanların becerilerine yönelik tasarlayın
- İşçiler arası etkileşimleri özendirin
- Kendi görevleri ile ilgili işlerin nasıl yapılacağı konusundaki kararlara işçileri dahil edin
- İşyeri konularında iyi iletişim geliştirin

# Psikiyatrik Sorunlar;

## Nevroz;

Temel olarak anksiyete ve buna eşlik eden somatik belirtilerle seyreden bireyin gerçekle bağlantısının kopmadığı, kişilik bütünlüğünün korunduğu bozukluklar.

## Psikoz;

Gerçeklikten kopuş ve ızdıraplı iç yaşantıyı kapsayan davranış bozukluğudur.

En önemlisi şizofrenidir

Dış dünyadan kopukluğun iç dünyada ise parçalanmanın bulunduğu bütün ağır ruhsal bozuklukları anlatan bir terim.

## İŞE BAĞLI PSİKOZLAR:

Psikozların toplumda görülme sıklığı % 1' den azdır.

Cıva,

Karbon disülfid,

Toluen,

Arsenik,

Kurşun gibi kimyasalların psikoza yol açar.

Tedavi sonrası işe dönüş önemli bir sorundur.

## SÜRE İLE SINIRLI, TEKRARLAYICI İŞİN YOL AÇTIĞI NEVROZLAR:

- Telefon santralinde, yazı, hesap makinesi ve bilgisayarla çalışanlarda tanımlanmış olan "iş nevrozları",
- Sık spontan düşük ile sonuçlanan "genel yaygın sinirsel yorgunluk sendromu"
- İşe bağlı ama iş dışında ve istem dışı olarak ortaya çıkan "mesleki lapsuslar"

## TATIL, EMEKLİLİK VE İŞSİZLİK PSİKOPATOLOJİSİ:

- Pek çok doyumsuzluk ve psikosomatik bozukluk dinlenme dönemlerinde ve tatillerde açığa çıkar.
- Aynı durum, etkin yaşam dışında işsizlik ve emeklilik dönemlerinde de yaşanır.

## DEPRESYON:

- İşin sürdürülebilmesi için isteğin bastırılması ve sıkıntıya direnilmesi sıklıkla depresyona yol açar.
- “Ben”in değersizleşmesi, zevk almama, işten kalmaya yol açan bulgular var.
- On işçiden ikisi tüm yaşamları boyunca bir kez depresif ve her on işçiden birisi ise işten ayrı kalmasına neden olacak düzeyde depresyon yaşar.

## SOMATİK HASTALIKLAR:

Ruhsal olan rahatsızlığın bedensel yoldan ifade edilmesidir.

- Fibromiyalji
- Kronik Yorgunluk
- Çok sayıda kimyasala duyarlılık,
- İrritabl kolon
- Gastro-özefageal reflü,
- Dispepsi,
- Non-kardiyak göğüs ağrısı,
- Pelvik ağrı

## İŞE BAĞLI ANKSİYETE:

İşi üzerinde denetimi olmayan ve aşırı psikolojik baskı altında kalan işçilerde görülür.

- Anlamsız korkular,
- takıntılar,
- panik ataklar,
- rahatsızlık duygusu,
- aşırı yorgunluk hali,
- konsantrasyon azalması,
- kas gerginlikleri,
- uyku bozukluklarıdır

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 SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Kiřiyi ezen, beklenmedik ve genellikle yaşamı tehdit eden, korku, dehşet ve çaresizlik yaratan bir olay yaşadığında ya da tanık olduktan sonra görülür.

- Donup kalma,
- Psikolojik ve sosyal geri çekilme,
- Öfke atakları
- Duyguları denetleme güçlüğü
- Yařanan olayı veya durumu yeniden yaşama bulgularıyla ortaya çıkan bozukluklardır.

# STRESE BAĞLI TÜKENMİŞLİK SENDROMU

Çalışma temposu ve iş yükü çalışanın kapasitesini aştığı durumlarda, işçi bir süre sonra tükenir.

## İşçinin:

- çalışma güdüsü azalması,
- 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, toplumdaki geri çekilme depresyonla sonuçlanabilir.

# MOBBING

İşyerinde bir veya birkaç kişi tarafından diğer bir kişiye veya kişilere yönelik olarak,

- düşmanca
- ahlak dışı yöntemlerle
- sistematik bir biçimde uygulanan

psikolojik terör"

## KAROSHI-AŞIRI ÇALIŞMAYA BAĞLI ÖLÜM:

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

Genelde bu nedenle ölenlerin;

- işinin çok ağır,
- sosyal desteğin zayıf,
- işini seven,
- işine bağlı,
- dinlenme sürelerini kullanmayan
- sağlık muayenesi bile yaptırmayan kişiler olduğu anlaşılmıştır.

1) Aşağıdakilerden hangisi strese bağı insan vücudunda ortaya çıkan fiziksel sorunlardan değildir?

A.Uyku bozuklukları,

B.Mide-bağırsak şişkinlikleri,

C.Vücut direncindeki artışa bağı mikrobik hastalıklara dayanıklılık

D.Kas iskelet sistemindeki rahatsızlıklar

1) Aşağıdakilerden hangisi strese bağı insan vücudunda ortaya çıkan fiziksel sorunlardan değildir?

A.Uyku bozuklukları,

B.Mide-bağırsak şişkinlikleri,

C.Vücut direncindeki artışa bağı mikrobik hastalıklara dayanıklılık

D.Kas iskelet sistemindeki rahatsızlıklar

2) Hangisi iş çevresi bakımından strese yol açan nedenlerden değildir?

A. Kişisel gelişim olanaklarının yetersizliği,

B. Çalışanlar arasındaki rol belirsizliği,

C. Düşük ücret,

D. Ekip çalışması,

2) Hangisi iş çevresi bakımından strese yol açan nedenlerden değildir?

A. Kişisel gelişim olanaklarının yetersizliği,

B. Çalışanlar arasındaki rol belirsizliği,

C. Düşük ücret,

D. Ekip çalışması,

3) Aşağıdakilerden hangisi işin içeriği bakımından strese yol açan özelliklerden değildir?

A. Liyakata uygun yükselme olanağı,

B. Vardiyalı çalışma,

C. Değişmez çalışma saatleri,

D. Monoton iş,

3) Aşağıdakilerden hangisi işin içeriği bakımından strese yol açan özelliklerden değildir?

A. Liyakata uygun yükselme olanağı,

B. Vardiyalı çalışma,

C. Değişmez çalışma saatleri,

D. Monoton iş,

5) Aşağıdakilerden hangisi örgütsel stres yönetimlerinden biri değildir?

A. İşçinin işini denetleyebilmesi,

B. Çalışanın örgüt içi bilgi akışına katılımı,

C. İş güvencesinin ortadan kaldırılması,

D. Ekip sorumluluğu, özerklik,

5) Aşağıdakilerden hangisi örgütsel stres yönetimlerinden biri değildir?

A. İşçinin işini denetleyebilmesi,

B. Çalışanın örgüt içi bilgi akışına katılımı,

C. İş güvencesinin ortadan kaldırılması,

D. Ekip sorumluluğu, özerklik,

## Aşağıdakilerden hangisi çalışma yaşamında psikososyal risk etmenleriyle ilgili olarak yanlıştır?

- A. Mobing, bir kişinin ya da bir grubun hedef seçilmiş kişiye karşı uyguladıkları ısrarlı, sistematik, aşağılayıcı, hakir görücü, yıldırıcı, haksız söz ve davranışlardır
- B. Görev içeriğini yeniden tanımlamak, işyerindeki psikososyal risk etmenlerine karşı "birincil koruma" önlemidir.
- C. Mobbingin belirleyici özellikleri: kasıtlı olarak yapılması, sistematik olarak tekrarlanması ve uzun bir zamandan beri (en azından altı ay) devam ediyor olmasıdır.
- D. İşyerinde kurulan danışmanlık ve destek birimleri, işçinin işyerine olan bağlılığını zayıflatmaktadır

## Aşağıdakilerden hangisi çalışma yaşamında psikososyal risk etmenleriyle ilgili olarak yanlıştır?

- A. Mobing, bir kişinin ya da bir grubun hedef seçilmiş kişiye karşı uyguladıkları ısrarlı, sistematik, aşağılayıcı, hakir görücü, yıldırıcı, haksız söz ve davranışlardır
- B. Görev içeriğini yeniden tanımlamak, işyerindeki psikososyal risk etmenlerine karşı "birincil koruma" önlemidir.
- C. Mobbingin belirleyici özellikleri: kasıtlı olarak yapılması, sistematik olarak tekrarlanması ve uzun bir zamandan beri (en azından altı ay) devam ediyor olmasıdır.
- D. İşyerinde kurulan danışmanlık ve destek birimleri, işçinin işyerine olan bağınyı zayıflatmaktadır.

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

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

Aşağıdakilerden hangisi iş ile ilgili stres kaynakları arasında değildir?

- A) Çalışanların kararlara katılım olanağının olması
- B) Aşırı veya yetersiz iş gücü ve zaman baskısı
- C) Fazla mesai ve vardiyalı çalışma sistemi
- D) Tek düze çalışma ve monotonluk

Aşağıdakilerden hangisi iş ile ilgili stres kaynakları arasında değildir?

- A) Çalışanların kararlara katılım olanağının olması
- B) Aşırı veya yetersiz iş gücü ve zaman baskısı
- C) Fazla mesai ve vardiyalı çalışma sistemi
- D) Tek düze çalışma ve monotonluk

Profesyonel bir kişinin mesleğinin özgün anlamı ve amacından kopması, hizmet verdiği insanlar ile artık gerçekten ilgilenmiyor olması biçiminde tanımlanan ve ana belirtileri enerji kaybı, motivasyon eksikliği, diğerlerine karşı negatif tutum ve aktif olarak geri çekilme olan durum hangisidir?

- A) Tükenmişlik Sendromu
- B) Anksiyete
- C) Karoshi
- D) Mobbing

Profesyonel bir kişinin mesleğinin özgün anlamı ve amacından kopması, hizmet verdiği insanlar ile artık gerçekten ilgilenmiyor olması biçiminde tanımlanan ve ana belirtileri enerji kaybı, motivasyon eksikliği, diğerlerine karşı negatif tutum ve aktif olarak geri çekilme olan durum hangisidir?

- A) Tükenmişlik Sendromu
- B) Anksiyete
- C) Karoshi
- D) Mobbing

Aşağıdakilerden hangisi psikososyal risk etmenlerinden biri değildir?

A) Stres

B) Taciz

C) Beslenme

D) Ayrımcılık ve baskı

Aşağıdakilerden hangisi psikososyal risk etmenlerinden biri değildir?

A) Stres

B) Taciz

C) Beslenme

D) Ayrımcılık ve baskı

## Soru No: 28

---

Aşağıdakilerden hangisi, çalışanların sağlığını olumsuz yönde etkileyen ve çalışma verimini düşüren psikososyal risk etkenlerinden biri değildir?

- A) Üretimin tekdüzeliği (monotonluk)
- B) Vardiya sistemiyle çalışma
- C) Çalışanların motivasyonunun sağlanması
- D) Mevzuatta, çalışma yaşamına ilişkin düzenlemelerdeki yetersizlikler
- E) Çalışanın kişilik yapısından kaynaklanan iç çatışmaları

---

Cevap Anahtarı

-----

## Aşağıdakilerden hangisi örgütsel strese neden olmaz?

- A) Çalışma ortam ve koşullarının uygun olmaması
- B) Çalışanların kararlara katılamaması
- C) İş tanımının tam olarak yapılmış olması
- D) Yönetici olarak çalışmak
- E) Performans değerlendirmesinin yapılıyor olması

-----

## Aşağıdakilerden hangisi örgütsel strese neden olmaz?

- A) Çalışma ortam ve koşullarının uygun olmaması
- B) Çalışanların kararlara katılamaması
- C) İş tanımının tam olarak yapılmış olması
- D) Yönetici olarak çalışmak
- E) Performans değerlendirmesinin yapılıyor olması

**Çalışanların İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimlerinin Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik'e göre, aşağıdakilerden hangisi çalışanlara iş sağlığı ve güvenliği konusunda verilmesi gereken "teknik eğitim konuları" arasında yer almaz?**

- A) Elle kaldırma ve taşıma
- B) Kişisel koruyucu donanım kullanımı
- C) Psikososyal risk etmenleri
- D) Tahliye ve kurtarma
- E) Güvenlik ve sağlık işaretleri

**Çalışanların İş Sağlığı ve Güvenliği Eğitimlerinin Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik'e göre, aşağıdakilerden hangisi çalışanlara iş sağlığı ve güvenliği konusunda verilmesi gereken "teknik eğitim konuları" arasında yer almaz?**

- A) Elle kaldırma ve taşıma
- B) Kişisel koruyucu donanım kullanımı
- C) Psikososyal risk etmenleri
- D) Tahliye ve kurtarma
- E) Güvenlik ve sağlık işaretleri