

## Stresin Kişiy Etkileri

### 1 Fiziksel sonuçlar

Kalp atışlarının artması, çarpıntı, ateş basması, baş dönmesi, nefes darlığı, boğazda yutkunma güçlüğü, titreme, baş ağrısı, mide ve kaslarda gerginlik, hazımsızlık, yorgunluk, göğüs ağrısı, hiper tansiyon, cinsel iktidarsızlık, şeker hastalığı, egzama, sedef hastalıkları, saç ve kıl dökülmesi kireçlenme, migren ve kronik baş ağrıları.

### 2 Davranışsal sonuçlar

Çeşitli araştırmalara göre iş stresiyle sigara ve çay, kahve tüketiminin artması, madde bağımlılığı, uyku bozuklukları işe devamsızlık gibi davranışsal sorunlar arasında ilişki vardır.

## Stresin işe olan Etkileri

**Performans Düşüklüğü**

**Çalışan Devir Hızı (turnover)**

**İşe Devamsızlık (absenteeism)**

**Yabancılaşma**

**Çatışma**



**Güvenle  
Büyü  
Türkiye**



T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı  
İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü  
İnönü Bulvarı No: 42 İ-Blok Kat 4 06100 Emek - Ankara  
**Telefon: 0312 296 60 00 - Faks: 0312 215 50 28**

[www.isggm.gov.tr](http://www.isggm.gov.tr)  
[isggm@csgb.gov.tr](mailto:isggm@csgb.gov.tr)

## Psikososyal Risk Etmenleri

İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü

Psikososyal tehlike, iş tasarımının, örgütlenmesinin ve yönetiminin ve gerçekleştirildiği toplumsal ve çevresel koşulların psikolojik, toplumsal veya fiziksel hasara yol açma potansiyeli taşıyan boyutlarıdır.

İşin gerekleri işçinin bilgi, beceri ve gereksinimleriyle çatıştığında (nicel aşırı yük, nitel düşük yük) ve özellikle işçinin işi üzerindeki denetimi ve işi ile ilgili sosyal desteği yetersiz olduğunda, iş ve yarattığı psikososyal tehlikeler stres yapıcı özellik kazanarak sağlığı etkilemeye başlar ve psikososyal riskleri oluşturur. Peki stres nedir?

## Stres

Günlük yaşamda karşılaşılan olayların, insan ilişkilerindeki baskının sonucu hissedilen sıkıntı ya da zorlanma durumu olarak tarif edilebilir.

İşin strese yol açan özellikleri, işin yapıldığı koşullar ve iş çevresi ile işin içeriği olarak iki ana bölümde incelenmektedir.

## 1 İşin yapıldığı koşullar

### 1.1. Örgütsel kültür ve işlev

### 1.2. Örgütteki rol

- ❖ Rol belirsizliği,
- ❖ Rol çatışması,
- ❖ Rol yetersizliği,
- ❖ Kişilerle ilgili sorumluluk.

### 1.3. Kariyer gelişimi

- ❖ İş güvencesizliği ve düşük ücret,
- ❖ Statü uyumsuzluğu.

### 1.4. Karar serbestisi ve denetim

### 1.5. İşte kişiler arası ilişkiler

- ❖ İşte şiddet,
- ❖ Taciz (mobbing).

### 1.6. İş - Ev çatışması

- ❖ İş ve aile,
- ❖ Boş zaman yetersizliği,
- ❖ Değişim.

## 2 İşin içeriği ve iş çevresi

### 2.1. İş çevresi ve teçhizatı

- ❖ Nem,
- ❖ Sıcaklık,
- ❖ Aydınlatma,
- ❖ Titreşim,
- ❖ Gürültü,
- ❖ Toz,
- ❖ Temizlik ve bakım,
- ❖ Kişisel koruyucu donanım (KKD).

### 2.2. Görev tasarımı

- ❖ Yarı vasıflı-vasıfsız çalışma,
- ❖ Belirsizlik.

### 2.3. İş yükü ve iş hızı

- ❖ İş yükü,
- ❖ İş hızı ve zaman darlığı.

### 2.4. Çalışma saatleri

- ❖ Vardiyalı çalışma,
- ❖ Uzun süreli çalışma.

