

İş Yükü ve Çalışma Temposuna Bağlı **Psikososyal Risk** Faktörleri

03/2022



İŞ YÜKÜ VE ÇALIŞMA TEMPOSUNA BAĞLI PSİKOSOSYAL RİSK FAKTÖRLERİ

Psikososyal riskler ve işe bağlı stres, iş sağlığı ve güvenliği alanında en çok zorlanan; bireyleri, kuruluşları ve ulusal ekonomileri önemli ölçüde etkileyen konuların başında gelmektedir. Birçok risk faktöründen biri olan iş yükü, belirli bir dönemde bir çalışana, verilen ve ondan beklenen iş miktarı olarak tanımlanır. İş yükü ve çalışma temposu hem verimliliği hem de personel devir oranını belirleyen ana faktörlerden biri olmaya devam etmektedir.

Hafif iş yükü çalışanın sıkılmasına neden olmakta ve çalışanların kendi alanlarındaki performanslarını ve kariyer hedeflerini olumsuz etkilemektedir. Ağır iş yükü ise sağlıkla ilgili sorunları, iş memnuniyetsizliğini ve işten ayrılmaları beraberinde getirmektedir.

İş yükü temel olarak zihinsel ve fiziksel iş yükü olarak sınıflandırılır; burada zihinsel iş yükü büyük ölçüde yönetim çalışanları arasında bulunurken, fiziksel iş yükü büyük ölçüde bedene dayalı işler yapan çalışanlar arasında bulunur. Ancak bu ayırım net sınırlar içermez; fiziksel ve zihinsel iş yükleri birbirlerini belirli bağlamlarda kapsayabilir.

İşin içeriği ile ilgili iş yükü ve çalışma temposu riskleri, bireylerin iş görevleri ile ilgili risk faktörlerinden oluşur. İş yükü ve çalışma temposunda risk oluşturabilecek iş içeriğine dayalı faktörler şunları içerir:

- Monotonluk
- Tutarsız iş tanımları
- Sürekli tetikte olma ihtiyacı
- Yüksek kalite gereksinimleri
- Bilgi bombardımanı
- Sık kesintiler
- Makul olmayan düzeyde yüksek sorumluluk
- Zor müşterilerle sık etkileşimler

İşin organize edilme şekliyle ilgili iş yükü ve çalışma temposu riskleri, iş ve iş görevlerinin nasıl planlandığı, çalışanlara nasıl dağıtıldığı ve yönetildiği ile ilgili risk faktörlerdir. İş yükü ve çalışma temposu ile ilgili risk oluşturabilecek iş organizasyonuna dayalı faktörler şunları içerir:

- Çok yüksek veya çok düşük iş yükleri
- Makul olmayan sık teslim tarihleri
- Vardiyalı çalışma, gece çalışması veya sürekli görevde olma gibi düzensiz çalışma saatleri
- Mesai saatleri dışında işle ilgili aşırı seyahat etme veya sabit bir iş yerinin olmaması
- Uygun olmayan iş ekipmanı veya çalışma koşulları
- Net olmayan iş tanımları, hedefler ve sorumluluklar veya net olmayan bir sorumluluk dağılımı

İş içeriği ve organizasyonu ile ilgili iş yükü ve çalışma temposu risklerinin yanı sıra, çalışanların sağlığı üzerinde olumsuz etkisi olabilecek, sosyal etkileşimlerle ilgili işi yükü risk faktörleri de vardır:

- Yalnız çalışmak zorunda olma
- Sosyal veya fiziksel izolasyon
- Verimsiz ekip çalışması veya etkileşimi
- Zayıf iletişim
- Yönetici veya çalışan meslektaşlardan destek eksikliği
- İş yerinde taciz veya diğer kötü muameleler
- Eşitsizlik ve ayrımcılık

Ayrıca, iş yüküne bağlı potansiyel psikososyal riskler; fiziksel, kimyasal veya biyolojik faktörleri ve kaza risklerinin yüksek oluşunu da içerebilmektedir.

ISO 45003:2021 kılavuzunda iş yükü ve çalışma temposuna bağlı psikososyal riskler aşağıdaki başlıklar ile özetlenmiştir:

- aşırı iş yükü veya az yük
- yüksek düzeyde zaman baskısı
- sürekli olarak son teslim tarihlerine tabi tutulmak
- makine temposu
- tekrar eden işlerin yüksek düzeyde olması

SONUÇ

İş yükü ve çalışma temposuna dayalı psikososyal riskler her iş tanımında farklılık göstermektedir. Bu nedenle işverenler kendi iş yerlerindeki tüm psikososyal iş yükü risklerini belirlemek üzere çalışmalar yürütmektedir. Kapsamlı ve sistematik bir risk değerlendirmesi, işverenin hangi önlemlerin gerekli olduğunu belirlemesine yardımcı olur

. **N_HumaN Danışmanlık**, iş yükü ve çalışma temposuna bağlı oluşabilecek psikososyal riskleri belirlemek, değerlendirmek ve yönetmek üzere işletmelere beş aşamalı İYRS® modeli kapsamında hizmetler sunar.

Referanslar

ISO. (2021). Retrieved March 21, 2022, from <https://www.iso.org/obp/ui/#iso:std:iso:45003:ed-1:v1:en>

Psychosocial risks and stress at work. OSHA. (n.d.). Retrieved March 18, 2022, from <https://osha.europa.eu/en/themes/psychosocial-risks-and-stress>

Publications of the Osh Administration in ... - etusivu. (n.d.). Retrieved March 22, 2022, from https://www.tyosuojelu.fi/documents/95118/2556216/Psychosocial_workload/d3bb836e-02a8-ec0f-bce9-1ec57e9cf2cb

Tyosuojelu Englanti - Työsuojelu. Psychosocial workload factors. (n.d.). Retrieved March 21, 2022, from <https://www.tyosuojelu.fi/web/en/working-conditions/psychosocial-workload/factors>

D, R. (2018). Negative impacts of heavy workload: A comparative study among sanitary workers. *Sociology International Journal*, 2(6). <https://doi.org/10.15406/sij.2018.02.00086>

Lee, R. T., & Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of Job Burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81(2), 123–133. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.2.123>

Psikolojik Saęlık ve Gvenlik zmleri

İletişim

N_HumaN

Adalet Mah. Manas Bulvarı No:39 Folkart Towers B Kule

Kat:31 Bayraklı/İzmir

0232 390 91 97

(0535) 624 90 35

www.nhumandanismanlik.com

info@nhumandanismanlik.com