



# İŞ STRESİ VE AKIL SAĞLIğI SORUNLARI

Dr. İ. Tolga BİNBAŸ  
Ege Üniv. Tıp Fak. Psikiyatri AD.

## Giriş

Çalışma stres kaynağı olabilir mi? Daha ötesinde bir stres kaynağı olarak çalışma, akıl sağlığı sorunlarına yol açabilir mi? Bir diğer yónden de çalışabilecek durumdaki milyonlarca insan işsizlik (1) nedeniyle çalışmıyorken iş stresini ele almak ne kadar önemli olabilir? Ayrıca bir yüzyıldan bu yana, özellikle de 1950'li yıllardan beri işsizlik kadar emek üretkenliğinin de son derece arttığı bilinmektedir. Giderek daha az insan emeği kullanarak, daha çok üretebilecek bir üretim sistemine ulaşılmış bulunmaktadır ve böylece işin çalışanlar üzerinde uyguladığı kısıtlama ve baskının gevşemesi olasılığı belirlemektedir. Ancak çalışma 19. yüzyılda beliren o parlak anlamına ulaşmayı da, yani bireyin kendini geliştirmesinin ve gerçekleştirmesinin yolu olmayı da başaramıyor, hatta bundan uzaklaşıyor. Çalışmak teknolojik gelişime ve verim artışına rağmen çalışanların büyük çoğunuluğu için hâlâ 'yaşamı kazanmak için yaşamı yitirmek' anlamına geliyor. Yani çalışanlar için iş bir zorunluluk olmaya devam etmekte ve keyif verici, doyurucu sağlayıcı bir uğraş olmaktan uzakta kalmaktadır.

Bu zorunluluğun kendisinin bile bir stres kaynağı olduğu, yani bir adım ötesinde de akıl sağlığını olumsuz etkileyeceği düşünülebilir ki akıl sağlığı sorunları ile farklı sosyodemografik veriler ve psikososyal etmenler arasında güçlü bir ilişkilenenin olduğu iyi bilinmektedir. Epidemiyolojik ve-

riler iş stresini ile bazı akıl sağlığı sorunları arasında da güçlü ilişkilenebilir olduğunu göstermektedir (2,3). Son otuz yıllık dönemde biriken veriler ışığında artık söyleyebiliriz ki çalışma ortamı, çalışma koşulları ve çalışma ilişkilerinin oluşturduğu psikososyal iş ortamı, bu iş ortamında ortaya çıkan psikososyal stres etmenleri akıl sağlığına olumlu ve olumsuz etkilerde bulunmaktadır.

Ülkemizde, yüksek işsizlik oranlarına rağmen milyonlarca insan her sabah ya da günün değişik saatlerinde, yaşamlarını idame ettirecek geliri elde etmek üzere iş başı yaptığı için iş stresinin akıl sağlığı üzerindeki etkisini araştırmak, tartışmak ve önlemler, iyileştirmeler geliştirmek önemli olmaktadır. Ayrıca iş ortamı kaynaklı akıl sağlığı sorunlarının sonuçları bireysel olduğu kadar (hatta henüz verilere yansımamış olsa bile bir iddia olarak) toplumsal olmaktadır. Ancak ülkemizde basit iş kazalarının, ölümlerin ve sakatlıkların, işe bağlı önlenemez hastalıkların hâlâ gündemden düşmediğini de unutmamak gerekiyor. Ya da milyonlarca çalışanın güvencesiz, belirsiz iş koşullarında istihdam edildiğini de ülkemizdeki çalışma ilişkilerinin en başına yazmak gerekiyor. İş stresini ancak bu tablonun, yani ülkemizin üretim ilişkileri ve üretim tarzıyla, bütünüyle anlamlı olabilir. Bu nedenle iş stresine geçmeden önce çalışmanın anlamını sorgulamak, günümüzdeki iş ortamının nasıl ortaya çıktığını ve bu iş ortamında iş stresinin hangi kanallarda olduğunu anlamak açısından yararlı olabilir.



## Çalışmanın Tarihsel Anlamı

Çalışma ile ilgili genel kabul gören görüşler 'çalışmanın antropolojik bir kategori olduğunu, yani insanın doğasının bir değişmezi olduğunu, çalışmanın izine her yerde ve her zaman rastlandığını, kişinin kendini gerçekleştirme sağladığını (kendini eserlerinde ifade eden insan) ve özellikle de toplumsal bağın merkezinde ve temelinde bulunduğunu' (4) iddia etmektedir. Hâlbuki tarih boyunca toplumlar farklı üretim ilişkileri temelinde biçimlenmiş ve üretici güçlerin (üretilem aletler ve aletleri üretme/kullanma deneyimine sahip insanlar ile bu insanların becerileri/deneyimleri) gelişimi duraklamalar ve kesintilere rağmen devam etmiştir. Üreticiler belirli bir tarihsel dönemin özellikleri içinde biçimlenen ilişkiler geliştirmişlerdir ve bu ilişkiler (üretim ilişkileri) üretici güçlerin belirli bir gelişmişlik düzeyine denk gelmiştir (5). Tarih içinde farklı üretim ilişkileri ortaya çıktıkça çalışmanın içeriği ve toplumsal anlamı da farklılıklar göstermiş, yani çalışma tarihsel olarak değişmiştir. 'Çalışma antropolojik bir kategori değildir, yani insan doğasının ya da her zaman aynı temsillerin eşlik ettiği uygarlıkların bir değişmezi değildir. Tersine tamamen tarihsel bir kategori söz konusudur; bu kategorinin keşfi ancak belirli bir dönemde gerekli olmuştur.' (4).

Örneğin ilkel toplumlarda günümüzdeki anlamına yakın bir çalışma pratiğini bulmak bile olası olmamaktadır. Hem ihtiyaçlar sınırlıdır hem de sınırlı ihtiyaçları karşılayacak donanım kısıtlıdır. Ayrıca üretim etkinliği tamamen kolektif bir amaç içermekte ve üretilem nesnelere kullanım değeri dışında bir değer taşımamaktadır (4). Antik Yunan toplumunun ekonomik ve siyasi yapılanmasını yansıtan, Aristoteles, Homoeros gibi düşünürlere ait yazılı metinlerde çalışma bir tür gelişmemişlik olarak alçaltıcı görevlerle özdeşleştirilmiş ve aşağılanmıştır. Köleler bu aşağılık işleri yaparak maddi üretimi üstlenmiş ve bu anlamda özgürlükten yoksun bırakılmışlardır. Çünkü Aristoteles'e göre özgürlük ancak temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra, zorunluluk ortadan kalktıktan sonra başlayabilmektedir. Bu anlamıyla çalışma, yaşamı devam ettirmeyi gerektiren maddi ihtiyaçların karşılanması için bir zorunluluktur ve zorunluluk olduğu için, amacı kendi içinde saklı olmayıp başka bir amaca hizmet ettiği için insan faaliyetini de değersizleştirir

(4). Roma İmparatorluğu ve Ortaçağ başında ise köle-efendi ilişkisi ya da serf-feodal efendi ilişkisi üretim ilişkisinin temel sınıfsal ayrımı olmasına rağmen çalışma yine bir süre daha zorunluluk olarak değerlendirilmiş ve aşağılanmıştır. Ancak feodal üretim ilişkileri yayılıp yerleştikçe çalışma, ihtiyaçları karşılamının tek yolu olduğu için efendinin de karşı çıkmadığı doğal bir yasa olarak belirlemeye başlar. Çalışma, üretim ilişkilerinin, serf ile feodal efendi arasındaki çelişkiyi örtmek üzere yeniden anlamlandırılır ve anlam kazanmaya başlar. Artık çalışma tanrısal edimin bir parçasıdır ve kutsaldır, yozlaşmaktan, ahlâki bozukluklardan kurtarandır (4). 16. yüzyılda Avrupa'da ortaya çıkan ve 19. yüzyıldan itibaren bir dünya sistemi haline gelme yoluna giren kapitalist üretim ilişkileri ise geniş yığınları kırlardaki feodal üretim ilişkilerinden ayırmış ve kentlerde, sanayiye dayalı iş kollarında birikmelerini sağlamıştır. Kapitalist üretim ilişkileri kentlerin yeniden ortaya çıkmasına yol açtığı kadar kırlardaki çalışma ve mülkiyet ilişkilerini de kendi yörüngesinde değiştirmiştir (6). Kapitalizmin siyasal bir sistem olarak sermaye sınıfı öncülüğünde örgütlenmesiyle çalışmanın anlamı da günümüzdeki anlamını kazanmaya başlamıştır. Artık çalışma ürettiği değer üzerinden ücretlendirilmekte ve yığınların yaşamlarını idame ettirmelerini sağlayan geliri elde etme aracı olmaktadır.

Kapitalist üretim ilişkilerinin erken dönemlerinde çalışma koşullarının olanca kötülüğüne (7) rağmen liberal ve sosyalist düşünürler çalışmanın insanı geliştiren yönünü ısrarla vurgulamışlardır. Ancak özellikle Marx ve Engels kapitalist üretim ilişkileri içinde gelişen insan etkinliğinin, çalışmanı/emekçiyi geliştirmeye, kendisini gerçekleştirme sine değil de üretim araçlarının mülkiyetini elinde bulunduranları zenginleştirmeye hizmet etmesini kıyasıya eleştirmişlerdir. Çünkü, kapitalist üretim ilişkilerinde kentlerde biriken emekçi toplama, yaşamlarını idame ettirebilmek için üretim araçlarının mülkiyetini ellerinde bulunduran sermayedarlara emek güçlerini satmak zorundadır.

## Kapitalist Üretim Süreci Zorunluluk ve Rutin

Çok açık ki kapitalist üretim ilişkileri tarihteki hiçbir üretim ilişkisinin yapamadığı ölçekte üretici güçleri geliştirmiş ve meta üretimini yaygınlaştı-

mıdır. Günümüzün emek gücü ya da üretim araçları ile kapitalizm öncesi ve hatta kapitalizmin ilk dönemlerindeki emek gücünün kapasitesi, donanımı ve üretim araçlarının niteliği arasında ciddi bir fark bulunmaktadır. Ancak emek üretkenliğini ve meta üretimini artırmak ile emek gücünün üretim sürecinde yaşadığı riskler ortadan kalkmamıştır. Günümüzde çalışanların büyük kısmı halâ 19. yüzyıl şartlarına benzer koşullarda çalışmaktadır ve çalışanların üretim sürecinden ve üretim sürecini sarmalayan kapitalist üretim ilişkisinin ortaya çıkardığı çelişkilerinden kaynaklanan sağlık sorunları çeşitlenerek devam etmektedir. Bu çelişkili durum yanıtlanması gereken soruyu da beraberinde getirmektedir: Kapitalist üretim örgütlenmesinde üretici güçlerin gelişimine rağmen iş kaynaklı sorunların devam etmesinin nedenleri neler olabilir?

Öncelikle kapitalist üretim sürecinin birincil amacı kârlılıktır. Kâr arayışı ikili bir etki ile hem teknolojik gelişimi ortaya çıkarır hem de iş başındaki rutini artırır. Kapitalizmin tarihi boyunca üretim sürecinin emek gücüne daha az bağımlı olması arayışı göze çarpmaktadır. Teknolojik gelişimler, emek gücüne bağımlılığı azaltmanın yolunu oluşturmaktadır; ancak diğer yandan emek üretkenliğini artırmanın en önemli yolu da olmaktadır. Üretilen ürünlerin pazarlandığı piyasadaki rekabet, kapitalist üretimin bir diğer özelliğidir. Rekabet teknolojik üstünlük arayışını artırmakta ve üretim sürecindeki emek gücünün sıkıştırılmasına yol açmaktadır. Üretim sürecinin makineleşmesi anlamına gelen teknolojik gelişim ve rekabet işçi emeğinin basitleşmesine, işçinin makinenin basit bir parçası haline gelmesine neden olmaktadır. İşçi hem vasıfsızlaşmakta hem iş bölümü artmakta hem de iş yineleyici bir karaktere kavuşmaktadır. İş ortamındaki yabancılaşma, işten memnuniyetsizliği ortaya çıkarmaktadır (8). Artan makineleşme ve iş bölümü, uzmanlaşmayı ve vasıfsızlaşmayı birlikte beslemektedir. Ancak uzmanlaşma üretim sisteminde çalışanın daha fazla kontrol sahibi olabilmesi anlamına da gelmemektedir. Tam tersine özelliklerini sürekli yenilemesini gerektirmektedir (9). Diğer yandan tüm bu süreç çalışanların büyük çoğunluğu için işin ve emek gücünün sıradanlaşmasını, rutin üretimi zorunlu kılmaktadır.

Kapitalist üretim biçiminin tarihsel gelişimi, krizler, sınıf mücadeleleri gibi nedenlerle daha faz-

la teknoloji kullanımı, daha yüksek emek üretkenliği ve daha düşük ücret ile vasıfsızlaşma, işsizlik yönünde seyretmektedir. Bu seyir üretim araçlarında ve üreticilerin çalışma koşullarında değişimleri ortaya çıkarmıştır. 20. yüzyıl içinde bant tipi (Fordist) üretim sistemi, azalan kâr oranları (10) karşısında yerini esnek üretim sistemlerine bırakmıştır. Son 20 yıla damga vuran ve esnek üretim modelini ortaya çıkaran teknolojik gelişim sayesinde, çalışanın bireysel gelişiminin önünün açıldığı, iş üzerindeki kontrolünün arttığı ve işyerinin insanileştiği öne sürülmektedir. Ancak esneklikle ilgili temel faktörler çalışmayı daha stresli hale getirebilir: Çalışma saatlerinin uzaması, düzensizleşmesi, özellikle yüksek eğitimliler için uzun yolculuklar/ani yer değişiklikleri, çok değişken iş amaçları, risk almanın kaçınılmazlığı ve sürekliliği, yetersiz sosyal destek. Ayrıca üretim sistemindeki değişimin çalışanların ancak küçük bir kısmı için geçerli olduğunu atlamamak gerekiyor (8). Ayrıca üretim sistemindeki değişim iş dışındaki toplumsal yaşantıda da değişikliklere yol açmaktadır: Belirsizlik, geleceksizlik ve vasıfsızlaşma iş dışına da uzanmaktadır (9).

Kapitalist üretimin emekçi için net sonucu vasıfsızlaşma, rutinin artması ve zorunluluk olmaktadır. Teknolojik gelişime rağmen çalışma koşulları olumlu yönde gelişmek yerine geniş emekçi yığınlarının aleyhinde daha olumsuz özellikler kazanmıştır: İşsizlik artmış, çalışma kendini ifade etmek anlamına gelmemiştir. İş bireyin gelişimine değil rekabet ve rutin içinde körelmesine neden olmuştur. Üretim üzerinden elde edilen sosyal haklar kısıtlanmış ve her şeye rağmen çalışma süreleri azalmamıştır. Teknolojik gelişim, bu nedenlerle kapitalist üretim ilişkilerinde, iş stresinin önemini kaybetmesine olanak sunmamaktadır.

• Günümüzde çalışanlar genel anlamıyla ya sanayi üretimine dayalı fabrikalarda ya hizmet sektörü işletmelerinde ya da tarımsal sektörlerde çalışmaktadır. Bu üç ana sektördeki iş ortamı farklılıklar kadar temel bazı benzerlikler de içermektedir. Elbetteki bu benzerliklerin başında ücretlendirilme gelmektedir. Sanayi sektörü ana olarak kol gücüne dayanmaktadır; ancak kol gücü kadar kafa emeğine bağlı çalışma da yaygınlaşmaktadır. Hizmet sektöründe ise kafa emeğinin daha ön planda olduğu söylenebilir; ama kol emeğine bağlı çalışma



da yaygındır. Tarım sektöründe ise kol gücü ön planda olsa da mevsimlere ve mülkiyete dayalı çalışma belirleyici olmaktadır. Bir diğer yandan tüm bu sektörler verili birimin, ülkenin siyasi ekonomik yapısından da etkilenmektedir. Çünkü, çalışma ilişkileri o birimin özelliklerini taşıyarak ortaya çıkmaktadır. Taşeronlaşma, vasıfsızlaşma, iş güvencesizliği, işsizlik, teknoloji kullanımı, esnek istihdam ve üretim bu sistem içinde anlam bulmaktadır. Bu etmenler iş ortamının psikososyal etkilerini de çok farklı ve çok katmanlı hale getirmektedir. İşsiz bir kişinin bulunduğu iş, olası tüm psikososyal yüküne rağmen işsizliğin yüksek olduğu bir toplumda kişinin akıl sağlığını olumsuz etkileyen daha şiddetli stres etmenlerinden kurtulmasını sağlayabilir. İş güvencesinin bulunması ya da bulunmaması da iş kaynaklı stres etmenlerinin kişi için şiddetini farklılaştırabilir. İş güvencesizliğinin yaygın olduğu bir çalışma ilişkileri ortamında iş güvencesi sahibi olmak olası stres etmenlerinin etkisini azaltabilir. İş stresi kapitalist üretim sisteminin bu bütünlüğünün içinde oluşmakta ve çalışanları etkilemektedir.

### Stres ve Çalışma

20. yüzyıl, işçi sağlığı açısından sağlanan bilimsel gelişmelerin artan işçi sınıfı mücadeleleriyle paralellik gösterebildiği bir dönemi içermiştir. Bu dönemde çalışma kaynaklı bir çok risk etmeni tanımlanmış ve meslek hastalıkları kavramı genel tıbbi bilginin içinde yer almıştır. Ancak meslek hastalıkları çoğunlukla kimyasal, fiziksel ve biyolojik etmenler sonucunda ortaya çıkan sağlık sorunlarını tanımlamak için kullanılmamıştır. Bu sorunlarla ilgili yeterli bilgi donanımı ortaya çıkmış ama uygulama aşamasında siyasal ve ekonomik yapının çelişkileri aşılamamıştır. Fiziksel, kimyasal ve biyolojik etmenlerin net olarak tanımlanmış olması ve kimi etkili önlemlerin geliştirilebilmesi dikkati diğer risk etmenleri üzerine yoğunlaştırmıştır. 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.

İş stresi, çalışma, psikososyal etmenler ve akıl sağlığı sorunları arasındaki ilişkinin bazı yönlerinin

anlaşılmasını sağlayabilmektedir. Akıl sağlığı söz konusu olduğunda genel anlamda stres ile rahatsızlıklar arasındaki ilişkinin araştırmalarda ele alınması 1930'lu yıllara dayanmaktadır. Stres araştırmalarında Hans Selye bu yıllardan itibaren uzun bir dönem boyunca en önemli katkıyı yapmıştır. Selye bazı fiziksel uyarılar sonucunda ortaya çıkan bedensel belirtilerden örülü klinik tabloya 'Genel Uyum Sendromu' adını vermiştir. Ancak Selye kuramsal tanımlamalarında ve araştırmalarında psikolojik stresi ve stres kaynaklarının oluşturacağı duyumusal yanıtı ihmal etmiştir. R. S. Lazarus ise stresin, bireylerin kendilerinden istenen taleplerle yeterli düzeyde başa çıkamadıklarını algılamalarıyla ortaya çıktığını vurgulayarak stresin psikolojik yönlerinin gelişimine öncülük yapmıştır. Bu modelde stres bir sürecin sonucu olarak ele alınmaya başlanmıştır. Kuramsal eksen değişikliği akıl sağlığı sorunları ile yaşam olayları arasındaki ilişkinin gelişmesini sağlamış ve emosyonel olarak olumsuz durumların deneysel, davranışsal ve psikolojik olarak ele alınmasını sağlamıştır. Stres bir sonuç olurken çalışmalarda odak çeşitli stresörlere yoğunlaşmıştır (11).

### İş Stresi ve Ölçüm Modelleri

Psikososyal etmenler iş stresi, iş güvencesizliği, işsizlik gibi toplumsal boyuttaki sorunların bireyler üzerindeki yansımalarını açıklamada kullanılan bir araç olarak kabul edilebilir. Ancak psikososyal etmenlerin fiziksel, kimyasal ve biyolojik etkenlerden farklı olarak doğrudan ölçümü yapılamaz. Farklı iş kollarında uygulanabilecek, işin doğasını açıklayabilen teorik kavramlara gereksinim vardır. Bu nedenle iş stresi ile akıl sağlığı arasındaki ilişkinin ele alınmasında çalışma koşullarını da içeren stres algılanmasına dayalı yaklaşımlar modellenmiştir. Bu modeller iş kaynaklı stresin, sağlığın olumsuz yönde etkilenmesinde ara yüzey olduğunu kabul etmektedir.

Karasek, psikososyal çalışma ortamını iki eksenle tanımlamıştır: Psikolojik iş gereklilikleri ve karar serbestliği (12). Karar serbestliği, karar verme yetkisinden (iş üzerinde kontrol) ve beceri kullanımından (işin çeşitliliği ve becerilerin kullanımı fırsatı) oluşur. 'İş Gerilimi Modeli'ne göre işte yüksek düzeyde psikososyal beklenti (iş yükü) ve düşük düzeyde karar serbestliği (kontrol) olması hasta-



lıklarla (kalp-dolaşım sistemi, akıl sağlığı sorunları gibi) sonuçlanabilen iş stresi riskini oluşturmaktadır. Daha sonraki çalışmaların etkisiyle modele işteki sosyal destek de eklenmiştir.

Siegrist, Weber'in sınıf tanımından (ki bu tanımda bireylerin sosyal konumları mesleklerine göre belirlenmektedir) yola çıkarak, 'Çaba-Ödül Modeli'ni tanımlamıştır (13). Bu modele göre işteki yüksek çaba ile düşük ödül sağlığın bozulması için güçlü bir risk etmeni olmaktadır. Çaba, bireyin özelliklerine işaret eden rekabetçilik ve düşmanlık gibi içsel (intrinsik) yönler ile işin gerekliliklerini içerir. Ödül ise ücret, değer verilme, ikramiye verilmesi, terfi gibi başlıklardan oluşur. Bu model özellikle iş güvencesi, işsizlik tehdidi gibi günümüzde çalışma yaşamının önemli değişkenlerinin sağlık üzerine etkilerinin açıklanmasında kullanışlı bulunmuştur (14). Kalp-damar hastalıkları için riski belirlemek açısından kullanışlı bulunan (15) bu modellere ait ölçekler son 20 yıl içinde depresyon, anksiyete bozukluğu, özkıyım gibi önemli akıl sağlığı sorunlarının da iş stresi ile ilişkilendirilmesine olanak sağlamıştır. Aynı zamanda modellerde ölçülen iş özellikleri akıl sağlığı açısından koruyucu etmenlerin tanımlanmasına da olanak vermiştir (2).

### İş Stresi ve Akıl Sağlığı Sorunları

Psikiyatri açısından ise literatürde iş stresi ve psikososyal etmenler arasındaki ilişkiye dair birçok yayın bulunmasına rağmen klinik anlamlılık arayan çalışmalar kısıtlı kalmıştır. Bu alana ilgili gerek tıp dışından gerekse tıp içerisinde farklı birçok disiplin farklı amaçlarla ilgi göstermektedir. Bu ilgi farklı alanlar için değişik anlamlar taşımaktadır. Endüstri mühendisleri için verimliliğin artırılması, insan kaynakları uzmanları için işe en uygun kişilerin seçilmesi, örgüt 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 bulunmaktadır. Türkiye ölçeğinde iş kaynaklı stres ve akıl sağlığı sorunları henüz çalışma alanı olmaktan uzaktır. Birbirinden farklı ölçeklerle ve yöntemlerle yapılan çalışmaların farklı sonuçlara ulaştıkları gözle çarpıcıdır; 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 (16).

Yapılan çalışmalarda yüksek iş gereklilikleri, düşük sosyal destek ve düşük ödül arasında depresyon açısından daha yüksek oranlar saptanmıştır (17,18,19). İş stresi ile alkol/madde kullanım bozuklukları ve özkıyım arasında çeşitli çalışmalarda anlamlı ilişki saptanmıştır (20). Ancak iş stresi ile genetik çerçevesi daha belirgin olan psikiyatrik hastalıklar (şizofreni, bipolar bozukluk) arasındaki ilişki söz konusu olduğunda diğer bozukluklar için var olan anlamlı ilişki farklılaşmaktadır. Söz konusu hastalıkların bilişsel işlevlerde oluşturduğu yıkım ve psikososyal kayıplar nedeniyle iş, işsizlik ve hastalıklar arasındaki etiyolojik ilişki zayıflamakta daha çok prognostik bir etken haline dönüşmektedirler (21).

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 (19). İşle ilgili bir diğer önemli psikiyatrik durum ise 'Tükenmişlik Sendromu'dur. Tükenme kavramı ilk olarak Freudenberg tarafından ortaya atılmış ve daha sonra Maslach ve Jackson tarafından geliştirilmiştir. Uzun dönemli iş stresinin tükenmişliğe yol açtığını söyleyen Maslach, tükenmişliği profesyonel bir kişinin mesleğinin özgün anlamı ve amacından kopması, hizmet verdiği insanlar ile artık gerçekten ilgilenmiyor olması biçiminde tanımlamıştır (22). Tükenmişliğin ana belirtilerini enerji kaybı, motivasyon eksikliği, diğerlerine karşı negatif tutum ve aktif olarak diğerlerinden geri çekilme oluşturmaktadır. İşle ilgili bir diğer hastalık olan Karoshi ise bir tür ani tükenme sendromudur ve işe bağlı ani ölümleri içerir. Çalışmalar Karoshi'nin uzun çalışma süreleri, vardiya usulü çalışma ve düzensiz çalışma programlarıyla birlikte gelişmekte olduğunu göstermiştir (8).

### Sonuç: Stresörleri Ne Yapalım?

Günümüz kapitalist toplumsal yapılanması bir yandan çalışabilecek durumdaki büyük bir nüfusu işsizler ordusuna katmakta bir yandan da daha az çalışabilmenin koşullarını yaratıp yaşama geçmemesi için önlemler icat edilmesinin yollarını ara-



maktadır. Bugün çalışanların küçük bir bölümü toplumsal açıdan gerekli ya da zorunlu olan ürünleri, iş stresine yol açan ciddi bir zorlantıyla üretmektedir. Toplumsal açıdan gerekli olmayan birçok sektörde ise yığınlar istihdam bulmaya çalışırken, yine büyük bir toplam da üretim sürecinin tümüyle dışına atılmış durumdadır. İşteki psikososyal etmenler, var olan teorik modellerle ampirik olarak ölçülebilir özelliktedir ve bazı akıl sağlığı sorunları ile yakından ilgili bulunmaktadır. Bu nedenle önlemlerin geliştirilmesi için tanımlayıcı çalışmaların yapılması önem kazanmaktadır. Ancak iş stresi ile ilgili en başa yazılması gerekenin de çalışmanın, teknolojik ve bilimsel gelişmeye rağmen insanların yaşayabilmesinin, kendi varlıklarını yeniden üretebilmesinin zorunlu yolu olmaya devam etmesi olduğudur. Çünkü günümüzde çalışanların birçok gelişkinin altında yaşadıkları iş stresi, üretim araçlarının özel mülkiyeti ortadan kalktığına ve çalışma, keyif verici, doyum sağlayıcı özellikleriyle bireyin kendisini gerçekleştirmesinin yolu haline geldiğinde ya ortadan kalkacak ya da akıl sağlığı sorunlarını tetiklemeyecek, tam tersine akıl sağlığını geliştirici bir nitelik kazanacaktır.

## Kaynaklar ve Dipnotlar

1. Resmi işsizlik rakamları bir yana ülkemizde 2006 yılında işgücüne katılma oranı % 46.1 oldu. Bir başka deyişle, çalışabilir nüfus söz konusu olduğunda her 100 kişiden 53.9'u işsiz olarak bile işgücüne dahil değil.
2. Stephen Stansfeld, Work, Personality and Mental Health, British Journal of Psychiatry, 181 (2002) 96-98.
3. Bonn D., Bonn, J., Work-related stress: Can it be a thing of the past?, Lancet, 355 (2000) 124.
4. Dominique Méda, Emek: Kaybolma Yolunda Bir Değer mi?, Çev: Işık Ergüden, İletişim Yayınları, İstanbul, 2004.
5. Erhan Nalçacı, Onur Hamzaoğlu, Üretim İlişkileri ve Sağlık, Toplum ve Hekim, Cilt 18, sayı: 3, Mayıs-Haziran 2003, s: 164-168.
6. Kapitalizm ve tarımsal yapılar arasındaki ilişki için Türkçe'deki az sayıdaki nitelikli yazıdan birisi için: Egemen Aslan, Kapitalistleşme Sürecinde Tarımsal Yapılar, Gelenek, sayı: 75, Kasım-Aralık 2002, s: 69-88.
7. Çalışma koşullarının 19. yüzyıldaki durumu konusunda en önemli yapıtlardan birisinin Türkçe çevirisi bulunmaktadır, Frederich Engels, İngiltere'de Emekçi Sınıfın Durumu, Çev: Y. Fincancı, Sol Yayınları, Ankara, 1997.
8. İlker Belek, Esnek Üretim - Derin Sömürü, Nazım Kitaplığı, İstanbul, Aralık 2004.
9. Richard Sennett, Karakter Aşınması, Yeni Kapitalizmde İşin Kişilik Üzerine Etkileri, Çev: Barış Yıldırım, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2002.
10. Kâr oranlarının azalması ve kapitalist üretim sisteminin değişimi konusunda biri yurtdışından ikisi ise Türkiye'den üç kaynak, Ernest Mandel, Kapitalist Gelişimin Uzun Dalgaları, Yazın Yayıncılık, 2. Basım, İstanbul, 1991 ve Dünya Armağan, Son Devrim Çağı, Gelenek, sayı 63, Ekim 2000, sf: 41-73. Ayrıca İlker Belek de 'Esnek Üretim-Derin Sömürü' kitabı boyunca bu sürecin ayrıntılı çözümlemesini sunmakta.
11. H. M. van Praag, E. R. De Kloet, J. Van Os, Stress, the Brain and Depression; Cambridge University Press, 2004.
12. Karasek R. A., Job demands, job decision latitude, and mental strain: implications for job redesign, Administrative Science Quarterly, 24 (1979), 285-308.
13. Johannes Siegrist, Adverse health effects of high-effort/low reward conditions, Journal of Occupational Health Psychology, 1 (1996), 27-41.
14. Yücel Demiral, Çalışma Yaşamında Psikososyal Etmenler, Türkiye Psikiyatri Derneği, X. Bahar Sempozyumu, Kongre Kitabı, 2006, s: 36.
15. Johannes Siegrist, Michael Marmot, Health Inequalities and The Psychosocial Environment - Two Scientific Challenges, Social Science and Medicine, 58 (2004), 1463-1473.
16. Ahmet Çelikkol, Küreselleşme ve Endüstri Psikiyatrisi, Anadolu Psikiyatri Günleri, Malatya 2002, Küreselleşme ve Psikiyatri içinde, Türk Tabipleri Birliği Yayınları, Ankara, 2003.
17. Jianli Wang, Work Stress As a Risk Factor For Major Depressive Episode(s), Psychological Medicine, 34 (2004) 1-7.
18. Hynek Pikhart, et al, Psychosocial Factors At Work and depression In Three Countries of Central and Eastern Europe, Social Science and Medicine, 58 (2004) 1475-1482.
19. Sabrina Paterniti et al, Psychosocial Factors At Work, Personality Traits and Depressive Symptoms, British Journal of Psychiatry, 181 (2002) 96-98.
20. Kay Wilhelm, Vivianne Kovess et al, Work and Mental Health, Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 39 (2004) 866-873.
21. Steven Marwaha, Sonia Johnson, Schizophrenia and employment: A review, Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, Volume 39 (2004) Number 5, 337 - 349.
22. Nazmiye Kaçmaz, Tükenmişlik (Burnout) Sendromu, İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi, Cilt 68, Sayı:1 (2005), 29-32. ●