

Capital

AYLIK İŞ VE EKONOMİ DERGİSİ

capital500.net

capital-best.com



ARAŞTIRMA

1. LİG'E KİMLER ÇIKACAK?

FERİT ŞAHENK

"SATIN ALMALAR YAPABİLİRİZ"



ÖZEL SÖYLEŞİ



MİGROS'UN YENİ ROTASI

- BÜLEND ÖZAYDINLI, SATIN ALMA SONRASINDA MİGROS'UN YENİ PLANLARINI İLK KEZ AÇIKLIYOR...



BÜYÜK CEO ANKETİ

LİDERLERİN AJANDASI DEĞİŞTİ



KoçSistem'in
KATKILARIYLA

Geçtiğimiz yıl Fransa, otomobil sektöründe yaşanan intiharlarla sarsıldı. PSA Peugeot Citroen'in 6, Renault'nun ise 4 çalışanı, iş yeri stresinden kaynaklanan problemlerden dolayı intihar etti. Bunalıma düşüp hayatına son verenlerden 10'u da beyaz yakalı çalışandı. Gündemi günlerce meşgul eden intihar olaylarından sonra özel bir komisyon kuruldu. Avrupa'nın önde gelen şirketlerinde çalışanların stres düzeyi ölçüldü. Ortaya çıkan tablo oldukça iç karartıcıydı. Sanılanın aksine iş yeri kaynaklı stres,

Bilançooya girmeyen

BÜYÜK ZARAR!

küçük bir azınlığı değil, binlerce kişi ve şirketi tehdit ediyor. Risk, sanayiden hizmet sektörüne geçen gelişmiş ülkelerde daha fazla. Çünkü, araştırmalara göre, stres en çok hizmet sektöründeki çalışanları etkiliyor.

Avrupa Çalışan Destek Hizmetleri Derneği'nin (EAEF) 2007 verileri, AB'de, her 4 çalışandan 1'inin stres ve depresyonla mücadele ettiğini ortaya koyuyor. İş kayıplarının yüzde 50-60'ı stresten kaynaklanıyor.

İş kaynaklı bu tür sorunlardan dertli tek ülke kuşkusuz Fransa değil. Japonya'da da bu tarz intihar olayları artmış durumda. İş yeri kaynaklı ruhsal sağlık sorunları İngiltere'de patronları en çok korkutan risklerin başında geliyor. İngilizlere göre şirketlerin verimliliğini olumsuz etkileyen çalışan stresi, Çin ve Hindistan rekabetinden bile daha tehlikeli.

Verimsizlik ve motivasyon kaybıyla

Stres, İngiliz patronları en çok korkutan risklerden biri. Çünkü her 5 İngiliz'den 1'i hayatında en az bir kez depresyona yakalanıyor. Ayrıca, bu ülkede 100 binden fazla kişi psikolojik problemlerden dolayı işinden ayrıldı. Stres ve depresyonun İngiltere'ye olan maliyeti yılda 40 milyar doları buluyor. Avrupalı çalışanların yüzde 22'si stres ve depresyon tedavisi görüyor. Türkiye'de ise 15 milyon kişiye ruh sağlığı bozuk teşhisi koyuldu. Depresyonun Türk şirketlerinde yol açtığı maddi zarar henüz bilinmiyor. Tehdidi gören Türk şirketi sayısı ise oldukça az. Özellikle yabancı şirketler, bankalar ve holdingler strese mücadele etmeye başladı.

sonuçlanan stresin yıllık maliyetinin ABD'de, 150-200 milyar doları bulduğu tahmin ediliyor.

STRES ÇALIŞANLARI ELE GEÇİRİYOR

Stres, bireylerin zihin ve fiziksel sağlığını etkilediği gibi şirketler ve ekonomiler üzerinde de ciddi tehdit yaratıyor. EAEF tarafından 2005 yılında yapılan araştırmaya göre AB'ye üye 27 ülkede en fazla görülen ikinci sağlık problemi stres olarak öne çıkıyor. 2020'de ise birinci sıraya yükseleceği öngörülüyor.

Avrupalı çalışanların yüzde 22'si stres ve depresyon tedavisi görüyor. Stres nedeniyle en sık görülen psikolojik rahatsızlıklar ise depresyon, gerginlik ve tükenmişlik sendromu. Depresyona genellikle mutsuzluk, hayal kırıklığı ve heyecanın kalmaması eşlik ediyor.

100 binden fazla kişinin psikolojik problemlerden dolayı işten ayrılmak zorunda kaldığı İngiltere'de yapılan araştırmalar,

MALİYETİ
BU KADAR MI
BÜYÜK?

Stresin maliyeti
AB ülkelerinde
2002'de 20 milyar
euro idi. Şimdi
70 milyar euro
olduğu tahmin
ediliyor. ABD'de ise
150-200 milyar dolar
arasında...



sorunun çok daha büyük olduğunu gösteriyor. Araştırmalardan çıkan sonuca göre, İngiltere'de son bir yıl içinde her 10 çalışandan 3'ü ruhsal sağlık sorunuyla karşı karşıya kaldı. Her 5 İngiliz'den 1'i hayatında en az bir kez depresyona yakalanıyor.

Uzmanlar, iş yeri kaynaklı psikolojik bozuklukların önümüzdeki yıllarda çalışanları daha fazla etkisi altına alacağını söylüyor. Örneğin, iş yeri stresi şimdiden İngiltere'de en çok görülen meslek rahatsızlığı. Depresyon ise en çok şikayet edilen dördüncü sağlık sorunu olarak dikkat çekiyor.

HER 5 KİŞİDEN 1'İ SORUNLU

Türkiye'de ise tablo daha ağır. Ortalama çalışma süresinin haftada 54 saati bulduğu Türkiye, Avrupa'nın en uzun çalışılan ülkesi konumunda. Dolayısıyla, Türkiye, iş yeri stresinden en çok etkilenen ülkelerin başında geliyor.

Management Centre Türkiye Danışmanı Yeşim Dervişoğlu Ersu, 2000 yılında yapılan araştırmaya göre Türkiye'de 11 milyon kişiye ruh sağlığı bozuk teşhisi koyulduğunu, bu rakamın 6 yıl içinde 15 milyona ulaştığını söylüyor. Bu da Türkiye'de her 5 kişiden 1'inin ruh sağlığının bozuk olduğunu gösteriyor.

Ortaya çıkan rakamın ne kadarının iş yeri stresinden kaynaklandığını söylemek zor. Ancak, uzmanlar, iş kaynaklı stresin hızla arttığı görüşüne dikkat çekiyorlar. Psikolog Prof. Dr. Nursel Telman, Türkiye'de özellikle son yıllarda iş kaynaklı stres ve depresyon vakalarında ciddi artış yaşandığını düşünüyor ve şöyle anlatıyor:

"Sabah ve akşam trafiğinde araba kullanan kişilerin, ne kadar gergin ve hoşgörüsüz olduğu dikkate alınır, bu derece stresli olmalarına neden olanın iş yaşamı olduğu açıkça görülecektir."

Dolayısıyla yoğun ve yorucu iş hayatı çalışanlar üzerinde ciddi bir baskı yaratıyor. Bu baskı da strese neden oluyor. Çalışanların üzerinde başarılı olmaları için çok büyük baskı olduğunu söyleyen Ersu, bunun sonucunda iş ve özel hayatlarıyla ilgili birçok beklentisi olanların büyük bir hayal kırıklığı yaşandığını belirtiyor.

İLK SIRADA HIZLI TEMPO VAR

Uzmanlara göre strese yol açan faktörler arasında ilk sırada iş ve özel hayattaki hızlı tempo ve yoğun çalışma saatleri geliyor. Avrupa Çalışan Destek Hizmeti Derneği

Başkanı Brigitte Vaudolon, çalışanların eskiye göre iç ve dış müşterilerinden gelen taleplerle daha fazla karşı karşıya olmalarının stres seviyesini artırdığını söylüyor. Bu yüzden de depresyonla ilgili şikayetlere hizmet sektöründe daha sık rastlanıyor.

Prof. Nursel Telman, iş yerinde çok fazla zorlanan çalışanların, kendilerini güçsüz ve çaresiz hissettiğini söylüyor. Ona göre problemler karşısında kendini güçsüz, çaresiz hisseden insanlar yıkılıyor ve depresyona giriyor. Bunun yanında üstlenilen bir görevi başaramama korkusu, zaman sınırlaması, sorumlu olunan diğer çalışanların performans ve hareketleri gibi iş kaynaklı sıkıntılar kadar iş



AYŞE ERATLI / FORTIS GENEL MÜDÜR YARDIMCISI

"UZMAN PSİKOLOGLARLA ÇALIŞIYORUZ"

VERİM DÜŞÜYOR Artık birçok işyerinde çalışanların bedensel sağlığına yönelik önemli yatırımlar yapılıyor. Özel sağlık sigortası, iş yeri hekimi gibi uygulamalar yaygınlaşıyor ve çalışma ortamının sağlıklı olmasına dikkat ediliyor. Bununla birlikte çalışanların zihinsel sağlığına yönelik destek çalışmaları pek yaygın değil. Oysa bu çok önemli bir sorun. Günümüz yaşam koşullarında ev, aile veya mali konularda insanların zihinlerini meşgul eden pek çok sorun olabiliyor. Kafası sorunlarla dolu bir kişinin ne iş ne özel ne de aile yaşamında verimli olması mümkün olmuyor.

PSİKOLOJİK DESTEK Bu konudaki en temel stratejimiz sorunları görmezlikten gelmemek ve çalışanlarımızı destek almaya teşvik etmek. Avita Çalışan Destek Hizmetleri kapsamında uyguladığımız programda son derece yetkin bir psikolojik danışma birimi bulunuyor. Bu birimde Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'ndan Prof. Dr. Hakan Yöney'in başkanlığında uzman klinik psikologlar görev yapıyor. Biz çalışanlarımızı, başta gizlilik şartıyla rahatlatacak bütün önlemleri alarak, stres veya depresyon gibi sorunlarda psikolojik destek almaya teşvik ediyoruz.

yerine ulaşınca kadar maruz kalınan trafik, gürültü gibi dış etkenler de strese yol açıyor.

“Stres denize atılan taş gibidir. Nasıl dalgalar halka halka yayılırsa stres de diğer çalışanlara doğru yayılır” diyen Telman’a göre eninde sonunda bir kişideki stres, gerginlik ve depresif ruh hali bütün şirkete yayılıyor. Ayrıca stres birçok başka hastalığa da yol açıyor. Telman bunlardan en yaygın olanına örnek olarak gripi gösteriyor.

BEYAZ YAKALILAR STRESLİ

Kadınların depresyona girme oranı yüzde 4-10 arasıdırken bu oran erkeklerde yüzde 2’ye kadar düşebiliyor. Hayat boyu depresyona girme riski, kadınlarda yüzde 10-26 arasıdırken erkeklerde yüzde 5-12 arasında değişiyor.

Stres alt kademe çalışanlarda olduğu kadar yönetim kademelerinde de önemli bir sorun olarak ortaya çıkıyor.

Hatta üst kademeleri daha çok etkiliyor. Çünkü, pozisyon yükseldikçe sorumluluklar da artıyor. Piyasayı doğru algılama, rakipleri doğru analiz etme, yüzlerce çalışanı yönetme sorumluluğu gibi ağır yükler üst düzey çalışanları strese sokuyor.

Alt kademelerde ise “Ne zaman daha fazla sorumluluk alacağım”, “Ne zaman terfi edeceğim” gibi farklı kaygılar stres yaratabiliyor. Ancak uzmanlara göre stres, beyaz yakalıları normal çalışanlara kıyasla daha fazla etkiliyor.

Çalışan destek hizmetleri veren Avita’ya

gelen psikolojik danışmanlık talepleri de bunu doğruluyor. Avita’dan Dr. Atilla Erdağ, “Stresle ilgili sıkıntılar daha çok beyaz yakalılardan geliyor. Mavi yakalılarda strese ilgili sıkıntılar daha az oluyor” diyor.

MALİYETİ UMULANDAN YÜKSEK

Stres, iş verimliliğini olumsuz yönde etkileyerek ciddi maliyetlere yol açıyor. İngiltere’de yapılan bir araştırma, stresin iş

RENGİN ONAY / VODAFONE TÜRKİYE GM YARDIMCISI

VODAFONE STRESLE NASIL MÜCADELE EDİYOR?

ZAMANA KARŞI YARIŞ Çalışanların stres seviyesi gün geçtikçe artıyor. Bunların bazıları çalışma ortamı bazıları özel yaşamla ilgili oluyor. Bu iki durumun bireyleri nasıl etkilediği ise kişiden kişiye değişiklik gösterebiliyor. İşle ilgili stres konuları zamana karşı yarışmak, değişen iş ortamları olurken özel yaşama ilişkin konular ise büyük şehirlerde yaşama zorlukları ve aile içi problemler olarak karşımıza çıkıyor. Yukarıda saydığım sorunlara ilişkin çalışanlarımıza daha etkin destek vermek amacıyla Avrupa’da da çok yaygın olan çalışan destek hizmeti programını uygulamaya koyduk.

DIŞARDAN DESTEK ŞART Avita Çalışan Destek Programı kapsamında, çalışanlarımıza telefonla ve yüz yüze psikolojik danışmanlık hizmeti sunuyoruz. Bu hizmetimize yapılan başvurular arasında iş ile özel hayat dengesi, stres, anksiyete, depresyon, işten ve iş yerinden kaynaklanan kişisel sorunlar ilk sırada yer alıyor. Derinlemesine değerlendirme gerektiren durumlarda ise çalışanlarımıza yüz yüze danışmanlık öneriliyor, kişi isterse uzman psikologumuza yönlendiriliyor. Bunun yanı sıra çalışma ortamımızı klasik ofis düzeninden çıkartarak ihtiyaçlara cevap verebilecek alanlara dönüştürüyoruz.

BRIGITTE VAUDOLON / AVRUPA ÇALIŞAN DESTEK HİZMETİ DERNEĞİ BAŞKANI

“2020’DE DEPRESYON EN SIK GÖRÜLEN HASTALIK OLACAK”



ÇALIŞMA RİTİMİ HIZLANIYOR Avrupa’da çalışanlar arasında stres ve depresyon hızla artıyor. Anksiyete ve depresyonun görülme sıklığı çok yaygın. Büyük ölçüde iş kazaları ve işten kaynaklanan fiziksel rahatsızlıklarla ilgili önlem alan Avrupalı şirketler, çalışanlarının zihinsel sorunlarına çözüm bulmaya çalışıyor. Bu durumu da doğal olarak şirketleri için ciddi bir tehdit olarak görüyorlar. Araştırmalar da çalışanların üzerlerindeki baskının eskkiye göre çok daha fazla olduğunu ortaya koyuyor. En önemlisi çalışma süreleri uzuyor. Blackberry gibi yeni teknolojiler sayesinde çalışma ritmi daha da hızlanıyor.

İLETİŞİMSİZLİK SORUN Çalışanlar birbirleriyle daha az iletişim kuruyor. Üstün altındaki çalışanı desteklememesi gibi aynı işi yapanlar arasında da dayanışma olmaması stresi artırıyor. Avrupalıların yüzde 27’si hayatlarında en az bir kere zihin sağlığıyla ilgili sıkıntı yaşıyor. 2020’de depresyon en sık görülen hastalık olacak. Üzerlerindeki aşırı baskı ve stres çalışanların iş anlayışını da değiştiriyor. Önceden kendini işe veren işkollik diye tanımladığımız çalışan tipi azalıyor. Örneğin Fransa’da artık insanlar tüm hayatları boyunca çalışmak istemiyor. İş ve özel hayat arasındaki denge önem kazanıyor. Bu da eğlence ekonomisinin gelişmesine neden olacak. Artık şirketler, çalışanları farklı bir şekilde yönetecek.

gücü üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koymak açısından önemli ipuçları içeriyor. Araştırmaya göre stres ve depresyonun İngiltere'ye maliyeti, yılda 40 milyar dolar.

Yine araştırmalara göre gelişmiş ülkelerde sadece stresten kaynaklanan yıllık iş kaybı 40-70 milyon saat arasında. ABD'de yapılan bir araştırma, çalışanların işe gitmemeye nedenleri içinde stresin payının yüzde 11 olduğunu ortaya koyuyor. Buna göre işe devamsızlıklarda fiziksel nedenler yüzde 38, aile sorunları yüzde 23, kişisel ihtiyaçlar yüzde 18 ve zihinsel sorunlar ise yüzde 10 oranında etkili oluyor.

Institute for Business and Industry Development (IBID) tarafından yapılan başka bir araştırmanın sonucuna göre depresyon ve stres nedeniyle sağlık sorunu yaşayanlar, normal çalışanlara kıyasla yüzde 250 daha fazla sağlık harcaması yapıyor.


Yine IBID'a göre 2002'de 15 Avrupa Birliği ülkesinde, stresin şirketlere yıllık maliyeti 20 milyar Euro'ydu. Bu rakamın bugün 70 milyar Euro'ya çıktığı öngörülüyor. Stres nedeniyle yaşanan devamsızlık ve verimlilik kaybının Amerikan şirketlerine yıllık maliyetinin ise 150-200 milyar dolar seviyesinde olduğu düşünülüyor.

ŞİRKETLER DESTEK ALIYOR

20 yıl önce şirketlerin strese mücadele konusunda yarım sent bile harcamaya hazır olmadığını söyleyen psikiyatrist Eric Albert, son 2 yıldır bu konudaki gelişmelerin dikkat çekici boyutta olduğunu söylüyor. Albert'e göre şirketlerin strese mücadeleye yatırım yapmalarının altında, hızla değişen rekabet koşullarında çalışanların kilit rol oynamaları etkili oluyor. Türkiye'de ise depresyon ve strese karşı ciddi uygulamaları olan oldukça az sayıda şirket var. Uluslararası şirketler ile büyük holding ve bankalar bu konuda daha aktif. Bu konuda aktif olan şirketler de Avrupa'da ve ABD'de olduğu gibi çalışan destek hizmetleri alıyor.

Son bir yılda 30 bin çalışanın destek hizmetlerinden yararlandığını söyleyen Avita'dan Dr. Atilla Erbağ ise gelen çağrılarının yüzde 34'ü gibi büyük bir kısmının psikolojik sorunlarla ilgili olduğunu söylüyor. Erbağ, "Psikolojik konularda gelen çağrılar çoğunlukla üst üste arasındaki problemlerden doğan psikolojik sıkıntılar, iş stresi, tükenmişlik sendromu ve işten kaynaklanan kaygı bozuklukları ve huzursuzluklarla ilgili oluyor" diyor. Şirketlerin strese mücadelede uyguladığı bir diğer yöntem

de bu konuda dayanıklı olduklarını düşündükleri çalışanları işe almak. Acıbadem Bağdat Caddesi Tıp Merkezi'nden psikolog Ayşegül Aydın, strese en dayanıklı olanların, dünyaya ve insanlara hoşgörüsüyle yaklaşan, esnek kişilik yapısına sahip olduğunu söylüyor.

Turkcell strese mücadele eden şirketlerden biri. Şirketin genel müdür yardımcısı Selen Kocabaş strese mücadelede esnek çalışma saatlerinden yararlandıklarını anlatıyor. Bu sayede çalışanlarının iş ve özel hayatlarını kendilerinin ayarlayabildiğini söylüyor. 



YEŞİM DERVİŞOĞLU ERSU / MANAGEMENT CENTRE TÜRKİYE

"BOKS BİLE BİR ÇÖZÜM"

KOLAY YÖNTEMLER Stresle mücadelenin sanılanın aksine çok kolay yöntemleri var. Derin nefes egzersizleri, uzun yürüyüşler ya da en azından birkaç durak önce inip işe yürüyerek gelmek bile bir çözüm olabilir. Televizyon seyretmek yerine çocuğunuzla parkta daha aktif vakit geçirmek, bir hobi edinmek, hafta Uzakdoğu sporları ya da boks yapmak bile stresin üstesinden gelmenize yardımcı olacaktır. Burada önemli olan herkesin kendi kişiliğine uygun yöntemi kendisinin bulması. Fiziksel aktivitelerin yanı sıra farklı zihinsel rahatlatma metotları da kullanılabilir.

3 ÖNEMLİ STRATEJİ Sizi tanıyan ama iş ortamı dışından biriyle konuşmak, bu tarz eğitimlerden ya da bir yaşam koçundan destek almak da strese mücadelede etkili olabiliyor. Stresi yönetmek için üç aşamalı bir strateji izlenmesinde fayda var. Bunlar sırayla farkındalık, denge ve kontrol. Farkındalık başlığı altında yapılması gereken, bizde nelerin strese yol açtığını ve buna nasıl bir reaksiyon verdiğimiz farkına varmamız. İkinci aşamada negatif ve pozitif stres arasında bir denge oluşturmamız gerekiyor. Kontrol aşamasında ise, negatif stresi nasıl kontrol edebilirim, ne yaparsam daha mutlu ve huzurlu olurum sorusunun cevabı bulunmalı.