



Yeni bir anlayışa doğru

Evde, iş yerinde ve
uzaktan çalışma
ortamında zihin
sağlığını ve esenliğini
nasıl geliştirebiliriz?

AXA Zihin Sağlığı ve
Esenlik Araştırması 2023

AXA'nın 2023 Zihin Sağlığı ve Esenlik Araştırması'na hoş geldiniz

İlk kez 2022 yılında yayınlanan yıllık «AXA Zihin Sağlığı ve Esenlik Araştırması» ile «AXA Zihin Sağlığı Endeksi», dünya çapında zihinsel esenliği ölçmeyi, bu konularda neden bazı bireylerin zorluklar yaşadığını ortaya çıkarmayı ve zihin sağlığının iyileştirilmesini teşvik etmek için bireylerin, sağlık çalışanlarının ve karar alıcıların neler yapabileceğini belirlemeyi hedeflemektedir.

Raporda çalışmanın olumlu amacını vurgulamak ve akıl hastalıklarıyla ilişkilendirilen yargıları kırmaya yardımcı olmak için genel olarak akıl sağlığından ziyade zihin sağlığı terimi kullanılmıştır.

Son yıllarda, duygusal esenliğin insanların hem fiziksel sağlığını hem de mutlu ve tatminkâr hayatlar sürdürme yetkinliğini nasıl etkilediği konusunda farkındalığımız arttı. İnsanların mümkün olabilecek en iyi zihin sağlığına doğru ilerlemelerine yardımcı olmanın aileler, topluluklar ve iş yerlerinde olumlu bir etkisinin olacağına inanıyoruz.

AXA Zihin Sağlığı Endeksi'ni ilk kez kullandığımız bir önceki 2022 çalışmamız¹ COVID-19 gölgesinde yayınlanmıştı. Bu çalışma öncelikli olarak insanların salgınla mücadele için alınan sert önemlerden (karantinalar, işten çıkarmalar, arkadaşlardan ve aileden ayrı kalma) ve elbette, ön cephede hastalıkla mücadele için kendi sağlıklarını tehlikeye atan çalışanların ödediği bedelden insanların zihinsel olarak nasıl etkilendiğine odaklandı.

Her ne kadar COVID-19 hâlâ varlığını sürdürse de, bu yılki çalışma, insanların zihinsel esenlikleri üzerinde ağırlık oluşturan diğer meseleleri de mercek altına alıyor; bu meselelerin bazıları da salgın ile başa çıkmanın ekonomik etkisi ile bağlantılı. Geçtiğimiz yıl boyunca, jeopolitik gerilimler ve küresel ısınmaya ilişkin korkular mevcut kaygılara yenilerini ekledi.

Amerika kıtasında bulunan ülkelere ilk defa ışık tutan bu yılki araştırma, Asya ile ilgili içeriğini de derinleştirmiş ve beş yeni ülkeyi (ABD, Meksika, Türkiye, Filipinler ve Tayland) kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Rapor aynı zamanda 2022 araştırmasında özel önem atfedilen cinsiyet, gençler ve iş yerini kapsayan üç alanı da daha detaylı bir şekilde ele almaktadır. Geçen yılın raporunun ardından, AXA kadınların ve gençlerin bunalmalarının neden daha olası olduğunu ve çalışanlarının uzun vadeli esenliğini teşvik etmede şirketlerin neler yapabileceklerini araştırmayı hedeflemiştir.

AXA Zihin Sağlığı Endeksi ve bu endeksin oluşturulması amacıyla yapılan araştırma hakkında daha fazla bilgi edinmek için, lütfen 31. sayfada yer alan Metodoloji Notumuza ya da çevrimiçi olarak sunulan Zihin Sağlığı Endeksi 2023 Tanıtım Belgesine bakınız.

1. 2022 Raporumuza <https://www.axa.com/en/insights/axa-mind-health-survey-findings> adresinden ulaşabilirsiniz.



İçindekiler

Antimo Perretta'nın Önsözü	4	3. Ülke & bölge profilleri	21
Özet	5	Ülke ve bölgeye göre araştırma bulguları	22
01 Araştırma bulguları	6	4. Zihin sağlığını geliştirme	27
AXA'nın araştırmasının sonuçları	7	Daha iyi zihin sağlığına yönelik ajanda	28
Kadınların zihinsel sağlık sonuçları neden erkeklere kıyasla daha olumsuz?	9	AXA'da zihin sağlığı	29
Teknoloji bağımlılığı ve “her zaman çevrimiçi olma” kültürümüzden neden gençler daha fazla mağdur oluyor?	12	5. Ekler	30
Zihinsel sağlık ve esenliğin çalışanları elde tutmanın anahtarı olmasının nedeni nedir?	15	Metodoloji notu	31
		Kaynakça	32
		İletişim bilgileri ve teşekkür	33
02 AXA Zihin Sağlığı Endeksi	19		
AXA Zihin Sağlığı Endeksi 2023	20		

Antimo Perretta'nın Önsözü

İçinde bulunduğumuz pandemi sonrası dönemi birçok insan için giderek büyüyen bir belirsizlik haline getiren yeni ekonomik ve politik gerginlikler, geçtiğimiz yıla damgasını vurmuştur.

COVID-19'un başarıyla kontrol altına alınmasının bizleri 2022 Zihin Sağlığı Araştırmamızda belirtilen baskının önemli bir kısmından kurtaracağına dair umutlar uzun ömürlü olmadı. İnsanlar şimdi de – bazıları doğrudan pandemi sürecinde alınmış olan tedbirlerden kaynaklanan, diğerleri ise pandemiden tamamen bağımsız – bir dizi sorunla karşı karşıya. İnsanların gelirlerinin değerini gerçek anlamda düşürerek hayat pahalılığı krizini beraberinde getiren küresel enflasyon 1990'lardan¹ bu yana en yüksek seviyede seyrediyor. Bu durum ülkelerin bu yıl içinde resesyona gireceği endişesini beraberinde getiriyor.

Durum, büyük ölçekte can ve mal kayıplarının yaşandığı doğal yıkımlar ve jeopolitik gerilimler nedeniyle daha da kötüleşti. Bu da dünyanın bazı bölgelerinde zor durumda olan halkların üzerindeki baskıyı artırdığı gibi insanların daha fazla umutsuzluğa kapılmalarına neden oldu. Bu arada, iklim değişikliği ve gezegenin doğal kaynaklarının yok oluşu gibi mevcut tehditler de hâlâ varlığını sürdürüyor.

Zihin sağlığının azami ölçüde iyileştirilmesi için verilecek destek, bu sağlığı etkileyebilecek faktörlere odaklanmakla başlıyor. İklim değişikliği ya da COVID-19 gibi insanların kontrolünde olmadığı aşık olan unsurların yanı sıra, değişimin insan eliyle etkilenebileceği durumları belirlemek de önem arz ediyor. Bu şekilde, insanlar olası problemlerle baş etmelerine yardımcı olması için ihtiyaç duyacakları becerileri geliştirmeye başlayabilirler.

AXA'nın 2023 çalışması bunun nasıl başarılabileceğini gösteriyor. Araştırma, işletmeler ve karar alıcılar tarafından neler yapılması gerektiğini, insanların zihinsel sağlığını iyileştirmek ve iyi hissetmelerine yardımcı olmak için bireyler olarak neler yapabileceğimizi ortaya koyuyor.

Küresel bir sigortacı, fon yöneticisi ve işveren olarak AXA'nın rolü, zararları telafi etmenin ötesine geçmeyi ve sorunları önleyici aksiyonlar almayı da içerir. İnsanların gelişimi adına, zihinsel esenliklerinin gerilemesinden çok daha önce buna neden olabilecek sorunları belirleyip, bireyleri bunlarla baş edecek duruma getiren olumlu bir güç olmayı amaçlıyoruz. AXA Zihin Sağlığı ve Esenlik Araştırmasının hedefi zihin sağlığını hem iyi hem de kötü anlamda etkileyen unsurlara ışık tutmaktır.

Bu bağlamda hazırladığımız çalışma, 2022 AXA Zihin Sağlığı Araştırmamızda belirlenen eğilimlerin bazılarını daha derinden araştırmayı ve aşağıda belirtilen üç kritik alanda sadece ne sorusuna değil neden sorusuna da odaklanmayı amaçlamaktadır:

- Neden kadınlar erkeklere kıyasla daha az iyi hissediyor ve onlardan daha fazla bunalyıyorlar?
- Neden gençler yaşlı nesillere kıyasla daha az iyi hissediyor ve onlardan daha fazla bunalyıyorlar?
- Ve -AXA'nın çok ciddiye aldığı bir konu olan- iş yerinde zihin sağlığının iyileştirilmesine destek vermek için işverenler ne yapabilir?

Her ne kadar zihin sağlığının önemini tam olarak idrak etmeye yeni yeni başlasak da bu çalışma aşağıdaki soruların bazı cevaplarını gözler önüne seriyor: Her zaman çevrimiçi (hazır) olmamızın beklendiği çalışma kültürümüz bir çok genci bir şeylerle başa çıkma konusunda nasıl mücadeleye zorluyor? Kadınların zihin sağlığının daha geride olmasında hangi faktörler rol oynuyor? Şirketler, pek çok ülkede ciddi çalışan eksikliklerinin olduğu bir dönemde gerçekten hayati önem taşıyan çalışanlarını zihinsel sağlık desteği sunarak bağlılıklarını nasıl artırabilirler?



Antimo Perretta,
AXA Avrupa ve Latin Amerika CEO'su

Bu soruların yanıtları insanlara hayatlarını nasıl daha iyi kontrol altında tutabileceklerini göstererek onları daha olumlu sonuçlar elde etmeye yönlendiriyor. Zihin sağlığını neyin etkilediği konusundaki anlayışımızı derinleştirerek, insanların kendilerini daha fazla kabul etmeleri ve zihin sağlığının gelişimi için ihtiyaç duydukları yaşam tarzı değişikliklerini belirlemeleri için onlara yardımcı olmak mümkün.

Hayallere kapılmayalım: Bazı cevapları bilebiliriz, ancak cevapların tamamına ulaşmış değiliz. Bu konuda bizim ve başkalarının gelecekteki araştırmalarının, zihin sağlığımızı ve genel refahımızı geliştirmek için neler yapabileceğimiz konusuna ışık tutacağından ve hem bireyler hem de toplumlar olarak zihin sağlığımızın optimum düzeye ulaşmasına yardımcı olacağından şüphem yok.

“Zihin sağlığını neyin etkilediği konusundaki anlayışımızı derinleştirerek, insanlara bu alanda gelişim için ihtiyaç duydukları yaşam tarzı değişikliklerini belirlemelerinde yardımcı olmak mümkün.”

1. Kaynak: Uluslararası Para Fonu

Özet

Bu çalışmanın en önemli bölümünü oluşturan AXA Zihin Sağlığı Endeksi'nde bireylerin zihin sağlığı değerlendiriliyor, esenliği artırmanın yanı sıra olası problemleri daha da ağırlaşmadan önlemenin yolları anlatılıyor.

Endeks, kişilerin deneyimlediği olumlu veya olumsuz duygulara ve bu duyguların onların ruh haline etkilerine odaklanıyor. Sorulan sorulara verdikleri yanıtlara göre bireyler dört kategoriye ayrılıyor. Uç kategori olan bunalanları (struggling), isteksizler (languishing), idare edenler (getting by) ve zihin sağlığının zirvesindeki iyi hissedenler (flourishing) takip ediyor. AXA'nın 2023 araştırmasının sonuçlarına göre, bunalanların sayısı geçen yıla kıyasla azaldı, toplamın dörtte birini oluşturan iyi hissedenlerin oranı ise aynı seviyede kaldı.

Dünya genelinde 16 ülkede 30.000 kişiyle yapılmış olan en son anketimizle aynı zamanda 2022'de belirlenmiş olan kilit meselelere de derinlemesine bakma fırsatımız oldu:

- Önceki rapor **kadınların** zihin sağlığının doruğuna erişmeyi genel olarak erkeklerden daha zorlayıcı bulduğunu ortaya koymuştu. Bu durum, bazı nadir istisnalar dışında, yaş ya da coğrafyaya bakılmaksızın tüm araştırma alanında gözlemlenmişti. Kadınlar, erkeklere göre daha az sıklıkta iyi hisseden konumundaydılar. Dolayısıyla mutluluk ve yaşam tatminini daha az deneyimleme eğilimindeydiler. Depresyon, kaygı, stres ve diğer zihinsel sağlık sorunlarından orantısız büyüklükte bir pay aldıklarından bunalmaya daha yatkın oldukları ortaya çıkmıştı. Bu sonuçlar çok açık olmakla birlikte nedenleri net değildi.

Bu defa araştırma işte bu spesifik soruya odaklanmış ve zihin sağlığı konusunda cinsiyet farkına yönelik açıklamanın bir kısmını oluşturabilecek olan iki unsur belirlenmiştir: Kadınlar üzerlerinde genelde erkeklerden daha fazla baskı hissetmektedir ve kadınların cinsiyetleri konusunda istenmeyen yorumlar alma ve yetkinliklerinin sorgulanma olasılıkları daha fazladır. Özellikle kadınlar üzerinde etkisi olan faktörleri belirleyen araştırma, kadınların zihin sağlıklarını erkeklerin esenlik seviyesine yaklaştırmak için hangi değişikliklerin yapılabileceğini göstermektedir. Araştırma aynı zamanda bireylerin, işverenlerin ve toplulukların belli başlı gruplarda duygusal esenliğe zarar veren tutumlar konusunda nasıl farkındalık geliştirebileceklerini ve bunlarla nasıl başa çıkabileceklerini de göstermektedir.

- 2022 araştırmamızda, yaş ve zihinsel sağlık arasında net bir ilişki olduğunu belirlemiştik. Örneklem 18 ile 74 yaş arasında değişen altı gruba bölünmüştü ve hemen hemen her vakada, zihin sağlığı göstergeleri yaş ile birlikte iyileşmişti. Yaşları arttıkça insanlar istikrarlı bir şekilde içlerindeki potansiyeli ortaya koyabilmiş ve buna bağlı olarak güçlüklerle daha iyi baş edebilmişlerdi. Bu durum, konuştuğumuz 18-24 yaş arası **gençlerin** daha büyük yaş gruplarına göre bunalanlar kategorisinde yer almalarının daha olası, iyi hissetme ihtimallerinin ise çok daha düşük olduğu anlamına geliyordu. Son çalışmamızda, bu durumun çeşitli nedenlerini belirledik, ancak ana farklılık, 18-24 yaş arası gençlerin üçte birinin teknoloji kullanımının onların esenlikleri üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu söylemiş olmalarıydı – bu oran diğer yaş gruplarından çok daha yüksekti. Pek çok genç hem işte hem de dışarıda sürekli bağlantı halinde, bu da aslında onlara zarar veren “her zaman çevrimiçi olma” kültürüne katkıda bulunuyor. Bu şekilde diğer insanların mükemmellik standartlarının belirlendiği ve asla aşık atamayacakları yaşamlarının şişirilmiş versiyonlarını görme eğiliminde oluyorlar, bu da onlarda yetersizlik hissi uyandırıyor.

Gençler aynı zamanda onları diğer kesimlere kıyasla daha fazla etkileyen «felaket haberleriyle» ilgili ekran kaydırmaya da (doom-scrolling, felaket kaydırması) daha fazla maruz kalıyorlar; bu da onlarda korkuya, mutsuzluğa ya da gelecekle ilgili karamsarlığa yol açıyor. Araştırma, 18-24 yaş aralığının depresyon, kaygı, stres ve diğer zihinsel sağlık sorunlarından diğer herhangi bir yaş grubuna göre daha fazla mağdur olduklarını ortaya koyuyor. Bu yaş grubunun karşı karşıya kaldığı ilave baskıların olası nedenlerinin genel çerçevesine ve çoğu zaman basit yaşam tarzı değişiklikleri ile (teknoloji konusunda mola vermek, arkadaşlar veya aile ile daha fazla vakit geçirmek gibi) bireylerin zihinsel esenliklerini daha iyi kontrol altına almaları için yapılabilecekleri araştırmada yer verilmiştir.

- Araştırmada son olarak yetersiz ücret verilen, güvensiz işlerde çalıştırılan ya da doğru eğitimi almayan çalışanlar için stresin önemli bir kaynağı olabilecek **iş yerlerinin** rolü araştırılmıştır. Ancak bunun tersi de doğrudur: İşverenlerin zihinsel ve bedensel sağlığı desteklediği, hem çalışanlar hem de şirketler için fayda sağlandığı durumlar da söz konusudur. Araştırma iyi hissedenler kategorisinde yer alan çalışanların genellikle daha üretken olduklarını ve işten ayrılma olasılıklarının daha az olduğunu ortaya koymaktadır; mevcut personel eksiklikleri ve artan ücretler göz önüne alındığında bu durum şirketler açısından önem arz etmektedir. Aynı zamanda, çalışanlar iş yerinde sağlanan zihinsel sağlık desteğinden açık bir şekilde yararlanmaktadır; bu çalışanların iyi hissetme eğilimine sahip olma olasılığı desteğe erişimi olmayanlardan üç kat daha fazladır. İş yerlerinde zihin sağlığını etkileyen başka unsurlar da bulunmaktadır: Çalışma yeri konusunda esneklik sağlanması, çalışanların işlerini yapabilmek için gereken becerilere sahip olmaları ve yüksek iş yüklerini bile kolayca yönetmelerine yardımcı olacak bir özerklik derecesine sahip olup olmadıkları gibi diğer etkenler de devreye girmektedir. AXA'nın araştırması, insanların iyi hissedecekleri ve işlerinde uzun süre kalmaya daha kararlı oldukları bir iş ortamı yaratmak suretiyle şirketlerin zihinsel esenlik konusunda çalışanlarına destek verebileceği altı çözüm ortaya koymaktadır.



Başlıca Bulgular

Hayat pahalılığı ve mevcut jeopolitik gerilimlerin ekonomik sonuçlarına dair kaygılara rağmen, geçen yıla kıyasla bu konuda **daha az sayıda insan bun alıyor**. En çok sayıda iyi hisseden birey Tayland ve Fransa'da; en fazla bunalan kişi ise Birleşik Krallık'ta yaşıyor.

18-24 yaş aralığında olanların **sadece 12'de biri iyi hisseden olarak sınıflandırılıyor**. Bu yaş aralığındakilerin %38'i, teknoloji bağımlılığı ve sosyal medya kullanımının esenlikleri üzerinde olumsuz etkisi olduğunu dile getiriyor.

İş yerinde zihinsel sağlığın iyileşmesine destek verildiğinde, çalışanların iyi hissetmesi üç kat daha olası. Ayrıca, iş yerinde daha uzun kalma olasılıkları da daha fazla. *İyi hissedenlerin* sadece %6'sı yakın dönemde işlerinden ayrılma niyetinde olduklarını ifade ediyor.

Yaşlarına, kişisel durumlarına ya da nerede yaşadıklarına bakılmaksızın **kadınlar erkeklere kıyasla %24 oranında daha az iyi hissediyor**. %40'ı sadece kadın oldukları için yeteneklerinin sorgulandığını söylerken, üç kadından biri cinsiyetleri ile ilgili istenmeyen ifadelerle maruz kaldıklarını ifade ediyor. Bu iki etken kadınlar açısından daha olumsuz zihin sağlığı sonuçlarını beraberinde getiriyor.

01 Araştırma Bulguları



AXA'nın araştırmasının sonuçları

COVID-19 kaynaklı baskının azalması sayesinde 2023 araştırmamızın sonuçları genel olarak olumlu olmuştur.

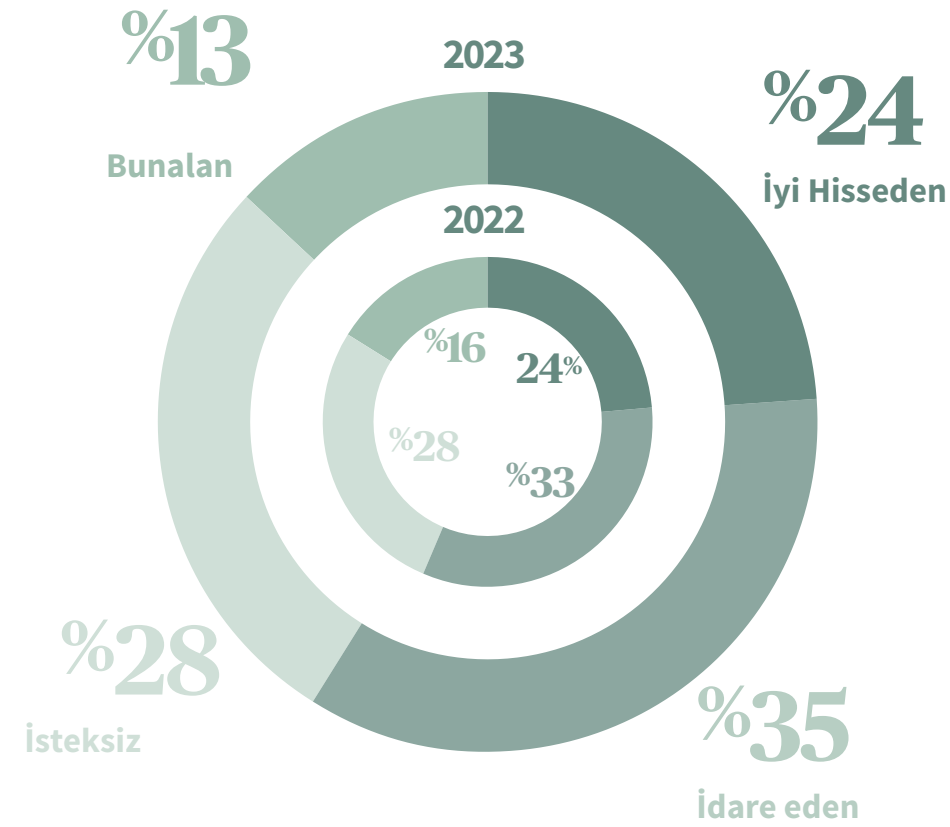
Araştırmaya bu yıl dahil edilen beş yeni ülke hariç¹, bunalan kategorisinde 2022'ye kıyasla daha az sayıda kişinin yer aldığını görüyoruz. İyi hisseden ya da isteksizlerin sayısında herhangi bir değişiklik olmamakla birlikte idare edenlerin sayısı artmıştır. 2023 yılında yükselen enflasyon oranı, pek çok ülkedeki hayat pahalılığı ve ekonomik yavaşlama beklentisine rağmen olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Politik, ekonomik ve çevresel olarak belirsizliklerin arttığı bir süreçten geçtiğimiz aşikâr olmakla birlikte bu duruma iklim değişikliği ve jeopolitik gerginliklere ilişkin kaygılar da eklenmiştir.

İdare edenler

Araştırmamız, bireylerin çoğunun -2022'dekine benzer şekilde üçte birinden fazlasının- idare ettiğini ortaya koymuştur. Bu grup İyi Hisseden kategorisinde yer alanların birçok özelliğini taşımakla birlikte daha fazla stres yaşamakta, finansal güvenliğe tam olarak sahip değil, rahatlama olasılığı düşük, kendisini daha az iyimser hissediyor ve keyif ve mutluluk anlarını daha az tadıyor. Aynı zamanda kendisine vakit ayırmakta da zorlanıyor, iyi hissedenlerle aynı oranda uyumuyor ve onlar kadar mutlu değil. Sonuçların olumlu tarafına bakarsak, 2022'deki %57'lik orana kıyasla bu yılki katılımcıların %59'u en pozitif iki grup olan İyi Hisseden ve İdare Eden kategorilerinde yer almışlardır. Çoğu ülke ve bölgeden bildirilen azalma sonucunda bunalan insanların sayısında %16'dan %13'e bir düşüş gözlenmesine rağmen, isteksiz kategorisinde yer alanların durumunda 2022'dekine göre herhangi bir değişiklik olmamıştır. Bir önceki yıl %8 oranındaki bunalanların %10'a yükseldiği Çin, bu hususa istisnai bir sonuç bildirmiştir.

Bir kimsenin iyi hissetme olasılığı, bir kısmı insanlar tarafından kontrol edilebilen diğerleri ise kontrol edilemeyen sayısız faktöre bağlıdır. Bu noktada cinsiyet temel etkenlerden biridir. Ortalama olarak, araştırmamıza katılanların dörtte biri İyi Hisseden kategorisinde yer alıyordu ancak bu kategoride erkeklerin oranı kadınlardan fazlaydı. Toplamda, kadınlardaki %22'lik orana kıyasla erkeklerin %29'u İyi Hisseden kategorisinde yer alıyordu.

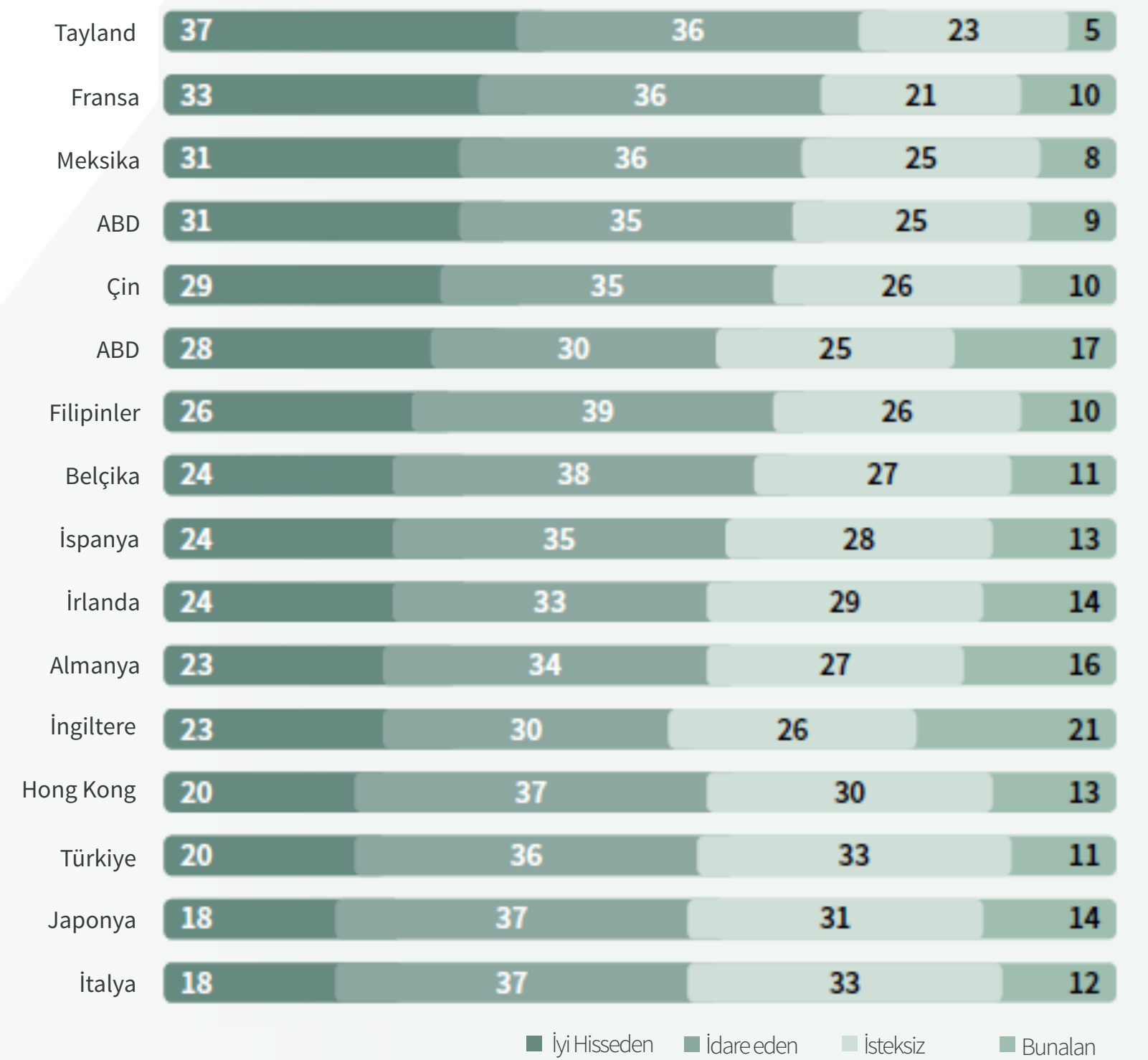
Daha az sayıda kişi bunalıyor; çoğunluk idare ediyor



Yaş da önemli bir etkidir. Belirlediğimiz altı yaş grubunda genel olarak bunalanların sayısı düşerken İyi Hisseden kategorisinde yer alanların yüzdesi istikrarlı bir şekilde artmaktadır. Diğer yandan 64 yaş üstü olanların neredeyse yansı iyi hissederken 18-24 yaş arası katılımcılarda bu oran sadece %13. Cinsiyet, yaş ve iş yerinin etkilerine ilişkin daha fazla bulgu için 9-18. sayfalara bakınız.

Araştırmanın gerçekleştirildiği ülke ve bölgeler arasında, Tayland en yüksek İyi Hisseden insan sayısına sahip ülke olup, bunu Fransa, Meksika ve İsviçre takip etmiştir. 2022 araştırmasında İsviçre İyi Hisseden kategorisinde yer alanların en fazla olduğu ülke olmuştu. Birleşik Krallık ve ABD oransal olarak en fazla bunalan insanların bulunduğu ülkelerdir. Tayland araştırmamıza bu yıl ilk defa dahil edilmiştir.

Kim İyi Hissediyor? Kim Bunalıyor? (%)



Tabloda her bir ülkedeki katılımcıların kategorilere göre %'si gösterilmektedir.

1. Meksika, Filipinler, Tayland, Türkiye ve ABD

Araştırma bulguları

Yaşam tatmini ve mutluluk

Yaşam tatmini ve mutluluk gibi olumlu duygular yaşayanların bu duyguları yaşamayanlara göre iyi hissetme şansı genelde daha fazladır. Bunalan kategorisinden *İyi Hisseden* kategorisine doğru giderek daha fazla yaşam tatmini ve mutluluk ifade edildiği bulgusu araştırma sonuçlarıyla ortaya konulmuştur.

Gelirin hem yaşamdan alınan tatmin hem de mutluluk üzerinde (sanıldığı kadar olmasa da) belli bir etkisinin olması şaşırtıcı değildir. Geleceğe dair en önemli dileklerinin ne olduğu sorulduğunda, çoğu kişi en çok «zengin olmak» seçeneğini tercih etmiştir. Araştırmamız bunu yapmakta haklı olabileceklerini ortaya koymaktadır. Genel olarak, insanlar ne kadar çok kazanırsa yaşam doygunlukları ve mutlulukları da o kadar artmaktadır. Ankete dahil olan düşük gelirli olan yarıdan daha azı kendisini «mutlu» olarak ifade ederken yüksek kazançlıların neredeyse yarısından fazlası mutlu olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte ülke düzeyinde resim biraz daha farklıdır: Örneğin, Belçika'da yüksek gelirli ile düşük gelirli arasındaki «mutluluk» farkı %21, Hong Kong'da ise bu fark sadece %2'dir. Hatta Filipinlerde düşük gelirli olan varlıklılarından daha mutlu oldukları kaydedilmiştir.

Bunalma ve akıl hastalığı

Bunalan insanlar çok az esenlik hissi yaşıyor ya da hiç yaşamıyor ve akıl hastalıklarına daha yatkın oluyorlar. Bu yılın araştırmasında, bunalanların %80'den fazlası zihinsel sağlık sorunları yaşadıklarını bildirmişlerdir. Neredeyse tamamı orta ve ciddi düzeyde stres semptomları göstermiş olup yaklaşık üçte ikisi bazı depresyon belirtileriyle mücadele ediyordu. Burada da kadınların erkeklerden daha fazla risk altında olduğu görülmektedir. Bunalanların global oranı %11 olmakla birlikte, kadınlardan oluşan örneklemin %14'ü erkeklerin ise sadece %10'u bu gruptadır.

Anketin gerçekleştirildiği ülkeler ve bölgeler arasında en yüksek depresyon, anksiyete ve stres semptomları Türkiye ve Filipinler'de görülmüştür. Bu oran Japonya, Fransa ve Meksika'da en düşüktür. Anketimize dahil olan ülkeler arasında en çok Türkiye'deki insanlar kendilerini yalnız hissettiklerini ifade etmekte olup bu oranın en düşük olduğu ülke Japonya'dır. 2022 araştırmasına kıyasla biraz daha az kişi zihinsel sağlık sorunlarına dair bildirimde bulunmuş olsa da geçen yıl araştırmaya dahil olan 11 ülkeden gelen sonuçlar genel olarak strese artış olduğunu göstermiştir. Stresin daha düşük olduğu Japonya ile Hong Kong ve herhangi bir değişikliğin olmadığı Çin, bu durumun istisnasını oluşturmuştur. Tüm Avrupa ülkeleri, özellikle de İsviçre 2023 yılında daha yüksek stres düzeyleri bildirmişlerdir, bu da aslında İsviçre'nin neden artık araştırmamızdaki en iyi hissedilen ülke olmadığını göstergesidir. Genel olarak, depresyon en azından geçen seneye aynı değerde olup sadece Japonya'da azalma göstermiştir. Çin ve Birleşik Krallık önceki araştırmada yer alan 11 ülke ve bölge arasında ortaklaşa en yüksek oranlara sahiptir.

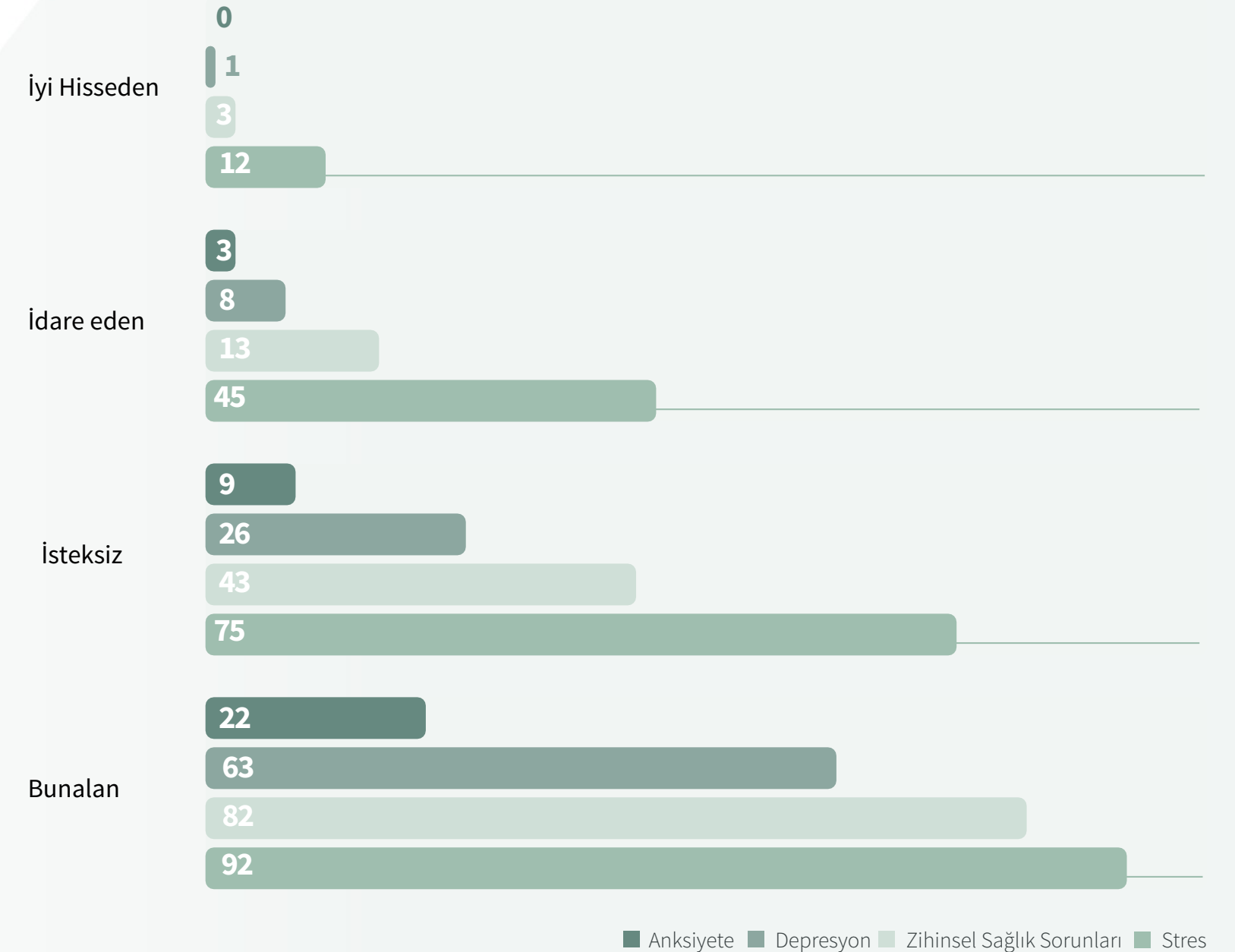
Gelir, yaşamdan alınan tatmin ve mutluluk konusunda fark yaratmaktadır



Tabloda gelir grubuna göre mutluluk ve hayattan memnun olma %'si gösterilmektedir.



Bunalanlar akıl hastalıklarına daha eğilimlidir.



Tabloda orta düzey ile aşırı ciddi anksiyete, depresyon ve stres semptomları olan katılımcıların yüzdesi gösterilmektedir.

Araştırma bulguları

Kadınların zihinsel sağlık bulguları neden erkeklere kıyasla daha olumsuz?

Zihinsel esenlik altında yatan etmenler her iki cinsiyet için aynı olsa da, araştırmamızda kadınların neden zihinsel sağlığın zirvesine ulaşmayı erkeklere göre daha zorlayıcı bulduklarını açıklayabilecek üç etmene yer veriliyor.

AXA'nın 2022 Zihin Sağlığı ve Esenlik Araştırması zihinsel sağlık bulguları açısından kadınlar ve erkekler arasında bir fark olduğunu ortaya koymuştu. Az sayıda kadının iyi zihin sağlığı konusunda zirveye ulaşmış olduğu ve çoğunun zihinsel sağlık sorunları yaşamaya eğilimli olduğu ortaya çıkmıştı.

2023 çalışmamızda, bu durumun olası nedenlerine daha fazla ışık tutmak adına bu farka yakından bakmaya karar verdik. Aslında zihinsel esenliği sağlayan faktörler kadınlar ve erkekler için aynıdır: Her iki cins için de en önemli üç etmen kendini kabul etme, iyimserlik ve hayatta bir anlam ve amaca sahip olmaktır.

AXA'nın 2022 yılındaki araştırmasında bu farkın nedenlerinin bir bölümü COVID-19 pandemisi ile ilgili görünüyordu. Rakamlar karantina esnasında kadınların erkeklerden daha çok etkilendiğini gösteriyordu. Kadınlar pandeminin en çok vurduğu ağırlama ve sağlık hizmetleri gibi sektörlerde çalışıyorlardı; ayrıca, işleri ile evde eğitim alan çocuklarına yönelik sorumluluklarını dengelemeleri ve ev işleriyle daha çok uğraşmaları gerekiyordu.

Daha az kişi İyi Hisseden kategorisinde

Her ne kadar COVID-19 artık bir çok ülkede kontrol altına alınmış ve karantina ile seyahat kısıtlamaları kaldırılmış da olsa 2023 araştırmamız aynı cinsiyet farkını yeniden ortaya koymuştur. AXA'nın araştırması:

- Yaş, kişisel durumlar ya da nerede yaşadıklarına bakılmaksızın, iyi hissedenden kadınların erkeklerden %24 daha az olduğunu,
- Stres, kaygı, depresyon ve zihinsel sağlık sorunlarının daha fazla kadın tarafından rapor edildiğini,
- Ve anket yapılan hemen hemen her ülke ve bölgede, Çin istisna olmak üzere daha fazla kadının bunaldığını ortaya koymuştur.

Buna ek olarak, kadınlara kıyasla daha fazla erkek zihinsel esenliklerinin kendi kontrollerinde olduğunu ifade etmiştir, bu da aslında iyi hissetmekte önemli bir faktördür.

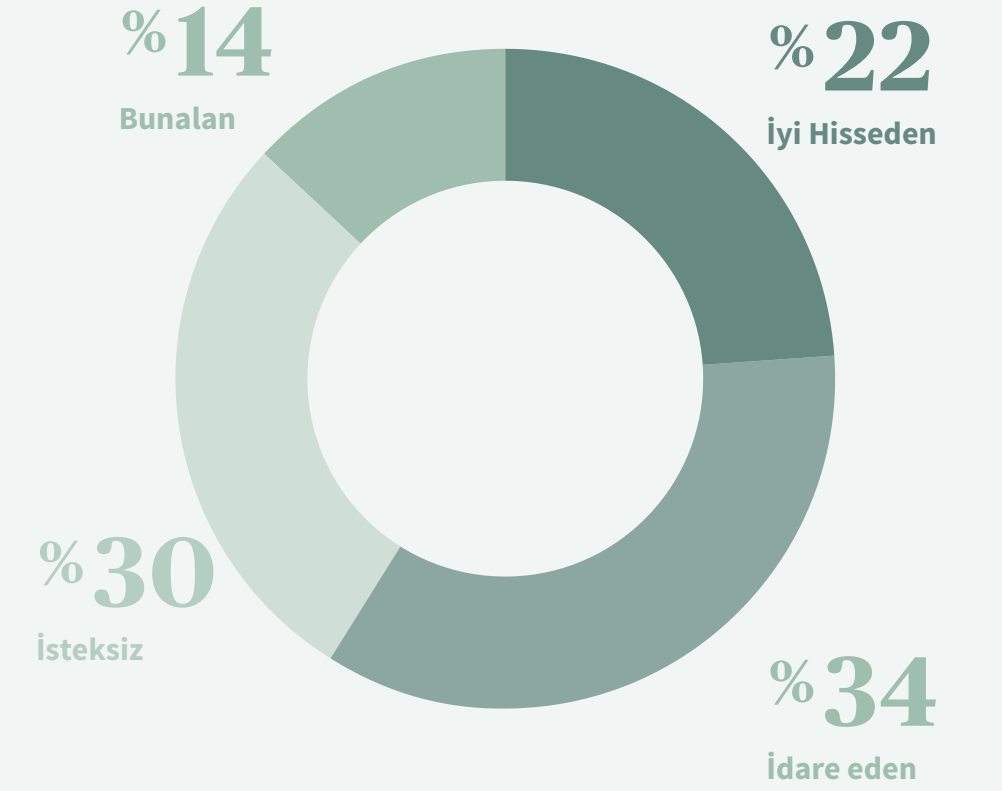
Tüm bunlar kadınları, zihinsel sağlıklarını etkileyen dış faktörler karşısında daha savunmasız bırakıyor. Örneğin araştırmamızda mevcut hayat pahalılığı krizinin sert ya da olumsuz etkisinden kadınlar erkeklerden daha fazla bahsetmiştir.

Farklılığın arkasında ne yatıyor?

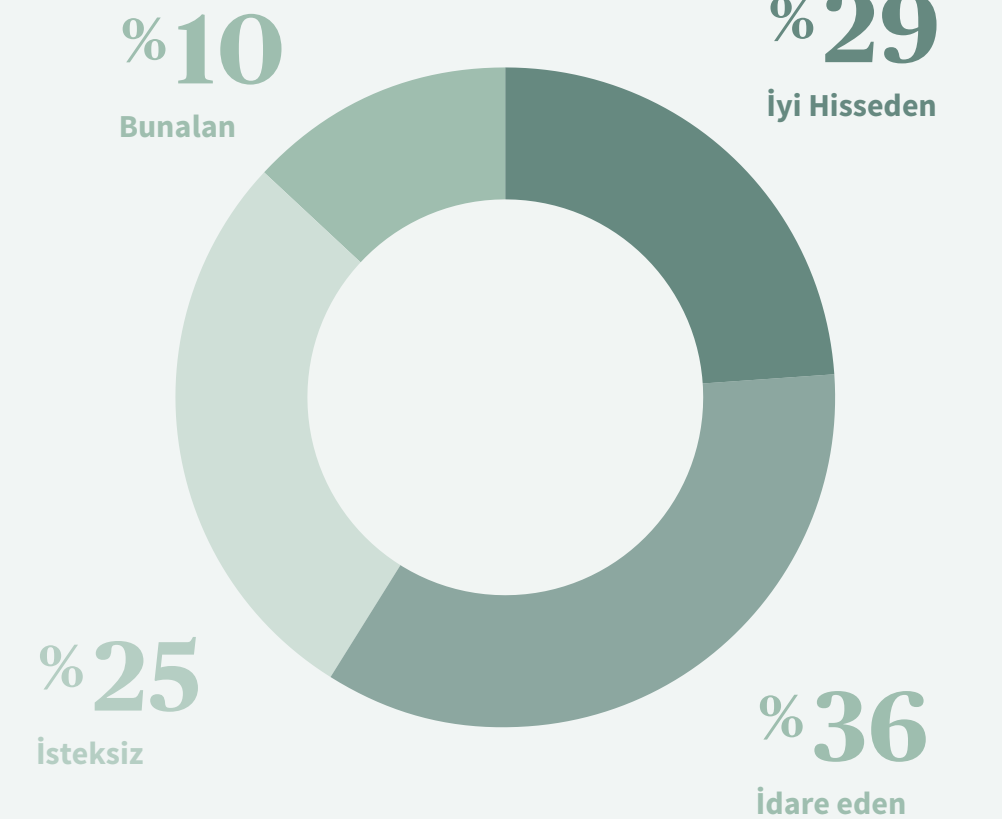
Cinsiyetler arasındaki kayda değer farkı gösteren çeşitli faktörler bulunmaktadır. Kadınların yalnızlığı deneyimleme olasılıklarının daha fazla olduğunu tespit ettik; örneğin, kadınlar hem daha stresliydi hem de olumsuz odaklanma olasılıkları daha fazlaydı. Bu bulgu, kadınların ortalamada neden kendilerini kabul etme ve yaşam tatmini düzeylerinin daha düşük olduğunu açıklayabilir.



Kadınlar



Erkekler



Araştırma bulguları

Bu konuyla ilgili üç diğer etmen daha göze çarpmaktadır:

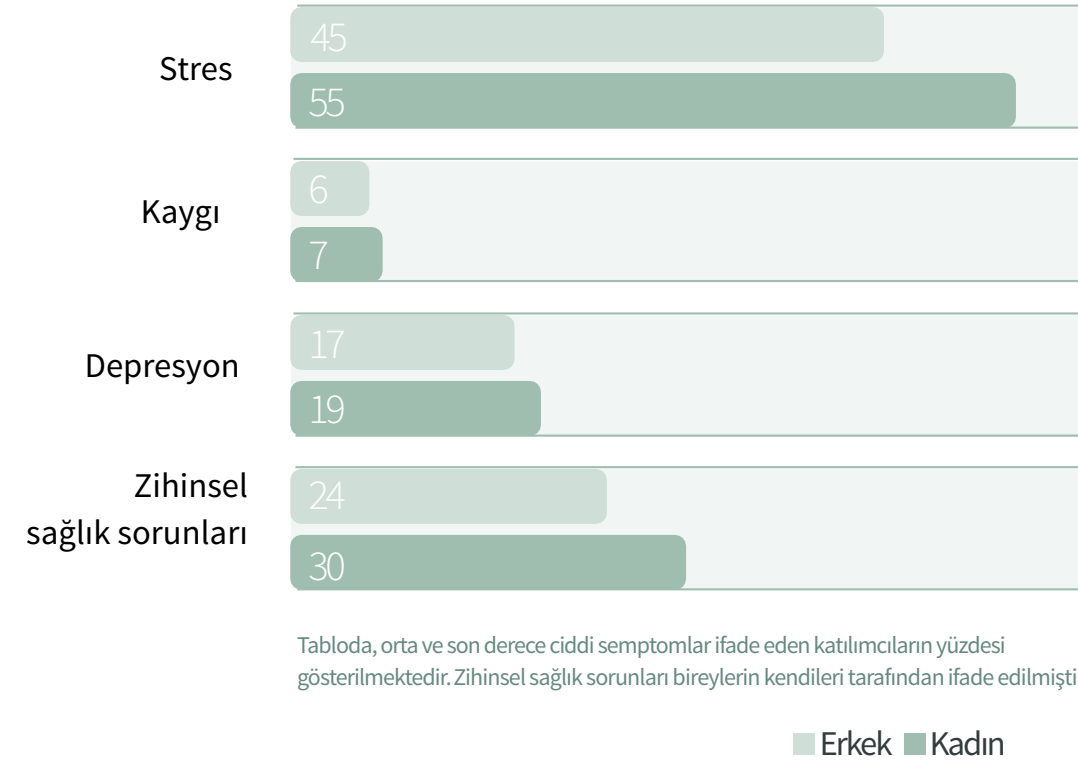
- Kadınların cinsiyetleri ile ilgili istenmeyen yorumlar alma olasılıkları daha fazladır. Yaklaşık üçte biri bu tür yorumlara maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir.
- Sadece kadın oldukları için yeteneklerinin sorgulanma olasılığı daha fazladır – çoğu Batı Avrupa ülkelerinde kadınların yeteneklerinin erkeklere kıyasla iki katından daha fazla sorgulanma olasılığı söz konusudur. Tüm ülke ve bölgelerde beş kadından ikisi, sadece cinsiyetleri nedeniyle yeteneklerinden şüphe edildiğini ifade etmişlerdir.
- Ve erkeklerden daha fazla sayıda kadın, ev işlerinde adaletsiz bir dağılımdan söz etmişlerdir.

Bu etmenlerin diğer zihinsel sağlık bulgularıyla güçlü bir şekilde bağlantılı olduğunu tespit ettik –başka bir ifadeyle, bu etmenlere maruz kalan kadınların, olumsuz beden algısından ve yalnızlık hissinden bahsetme olasılıkları daha yüksek olmuştur. Kadınlar aynı zamanda kendini kabul noktasında da kritik ölçüde düşük puanlar almışlardır. Kendini kabul eden insanlar başkalarının kendileri hakkında ne düşündüklerinden daha az etkilenmekte olup beden algısı konusundaki kaygılara da kolay kapılmamaktadırlar.

Bu etmenleri çıkardığımızda, iyi hisseden ya da stres, kaygı veya depresyon durumu bildiren erkek ve kadın yüzdeleri açısından neredeyse hiçbir fark bulamadık.

Ülke ve bölgeler bazındaki sonuçlara bakıldığında da bazı farklılıklar olduğu görülmektedir. Örneğin, Türkiye ve Japonya'daki kadınlar hem mutluluk hem de yaşam tatmini alanlarında erkeklerden daha yüksek puanlar almışlardır. Filipinler'de kadınlardan daha fazla sayıda erkek cinsiyetleri ile ilgili olumsuz yorumlar aldığını ifade etmiştir. Bunların dışındaki ülkelerde elde edilen bulgu nettir: Cinsiyetlerinden kaynaklı istenmeyen yorumlar, yeteneklerine dair şüpheler ve ev işlerinin adil paylaşımından daha fazlasını kabul etmek zorunda kalmaları hususları ilave baskı unsuru olmuş ve kadınlar açısından daha kötü zihinsel sağlık sonuçlarına yol açmıştır.

Kadınların stres, kaygı, depresyon ve zihinsel sağlık sorunları yaşama olasılıkları daha fazladır.



Cinsiyetlerinden kaynaklı yetenekleri sorgulanmadığında daha fazla kadın İyi Hisseden kategorisinde yer alacaktır.

İyi hisseden erkeklerin oranı (%)



İyi hisseden kadınların oranı (%)



Cinsiyetleri nedeniyle yetenekleri sıklıkla ya da bazen sorgulanan iyi hisseden kadınların oranı (%)



Cinsiyetleri nedeniyle yetenekleri hiçbir zaman sorgulanmayan iyi hisseden kadınların oranı (%)



Yukarıdaki sonuçların elde edildiği içerik, aşağıdaki soruya verilen yanıtlardan elde edilmiştir: «Cinsiyetiniz nedeniyle yeteneğinizin sorgulandığını ya da yeteneğinize az değer verildiğini ne sıklıkta hissediyorsunuz?»



Cinsiyetler arasındaki eşitsizliğin irdelenmesi



Lara Fleischer,
Esenlik Verilerini Değerlendirme
ve Politika Uygulamaları, OECD
Esenlik, Kapsayıcılık,
Sürdürülebilirlik ve Eşit
Olanaklar Merkezi (WISE)
Başkan Vekili

Cinsiyet farklılıkları öğrenme, çalışma ve zaman geçirme şeklimiz gibi insanların hayatlarının bir çok boyutunda görülebiliyor. Bunların çoğunun zihinsel sağlığımız üzerinde etkisi olabiliyor.

Esenliği geliştirmeye ve eşitsizlikleri azaltmaya odaklanan Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün (OECD) WISE Merkezi'nden Lara Fleischer'a göre cinsiyet eşitsizliği erken yaşlarda başlamaktadır. Temel akademik becerilerin yanı sıra kendine saygı, gelişim zihniyeti ve risk karşısında gösterilen tutumlar gibi sosyo-duygusal boyutları da ele alan, OECD Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (PISA) 15 yaşındaki öğrencilere odaklanmaktadır.

Lara, PISA çalışmasına katılan ülkelerin neredeyse tamamında başarısızlık korkusunu kızların erkeklerden daha fazla dile getirdiğini ifade ediyor. Kızlar aynı zamanda, başarısızlık korkusunu erkeklerden farklı yaşıyor olarak görünmekte olup, başarısızlığı gelecek planlarına yönelik şüpheler ve kabiliyetleri ile ilgili kaygıyla bağdaştırmaya daha fazla meyilliler. Bu kesin olarak inançlardaki cinsiyete özgü farklılıklardan kaynaklanmamakta, ancak toplumsal normlardan güçlü bir şekilde etkilenmektedir.

Buna ek olarak, daha fazla başarısızlık korkusu dile getiren öğrenciler yaşamdan daha az tatmin olmaktadır. Cinsiyet ve zihinsel sağlık arasındaki bağlantı özellikle bu yaşlarda olduğu için, söz konusu bulgular ebeveynler ve öğretmenlerin desteğiyle yapılacak erken müdahalenin gerekliliğine yönelik savı güçlendirmektedir.

Lara "Cinsiyet dengesizlikleri yaşamın daha sonraki dönemlerinde ve iş yeri gibi diğer ortamlarda da devam etmektedir. Ücretsiz çalışmada da devasa bir cinsiyet farkı vardır» dedikten sonra sözlerine ekledi: «Tüm bunların zihinsel sağlık üzerinde bir etkisi olabilir».

Lara'ya göre, ortalama olarak, OECD ülkelerinde erkekler kadınlardan %11,6 daha fazla kazanıyor ve kadınlara kıyasla aldıkları emekli maaşlarının seviyesi daha da yüksek oluyor. Finansal güvence eksikliği çoğu zaman kötü zihinsel sağlıkla iç içe olan bir durum. Öte yandan, iş gücü piyasasındaki

cinsiyet ayrımı zihinsel sağlık üzerinde gelir seviyesinden bağımsız olarak da rol oynayabiliyor. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırma istatistiksel olarak karşılaştırıldıkları erkek emsalleri ile aynı ya da onlardan daha fazla kazanan kadınların kabaca erkeklerle aynı depresyon ve kaygı riskiyle karşı karşıya olduklarını ortaya koymuştur. Daha az kazanan kadınların riskle karşı karşıya kalma durumları iki kat daha fazladır.

"İşverenler ve hükümetlerin iş yerinde önyargıları azaltmak için oynamaları gereken rolleri olmakla birlikte, bireylerin de bu alanda bir etkisi olabilir," diyor Lara, "Eğer bir toplantıdaysanız ve birinin görüşlerinin eşit şekilde duyulmadığını düşünüyorsanız, bunu açıkça ifade edin ve farklı bir yaklaşım önerin. Toplantıları yönetmenin ve ekipleri yapılandırmanın cinsiyete duyarlı ya da çeşitliliği teşvik eden yolları var. En dışa dönük kişinin toplantıyı hakimiyeti altına almasına izin vermektense, en baştan herkese belli bir konuşma süresi ayrılabilir" şeklinde sözlerini sürdürüyor.

Evle ilgili sorumlulukların büyük bölümünü kadınların üstlendiği «ücretsiz çalışma» da bir diğer mesele. Lara, boş zamanın iyi zihinsel sağlık için ihtiyaç duyulan hayati bir kaynak olduğuna inanıyor. OECD ülkelerindeki kadınlar hem ücretsiz işlerde hem de ücretli işlerde günde erkeklerden ortalama 25 dakika daha fazla çalışıyor. Haftalar, aylar ve yıllar söz konusu olduğunda bu çok büyük bir fark demek.

"Bu kadınların daha fazla stresli olduğu ve sosyalleşmek, eğlence ve uyku için daha az vakitlerinin olduğu anlamına geliyor. Ayrıca kadınlar çoğu zaman yemek pişirme, temizlik, çocukları okula bırakma gibi belirli bir zamanda tamamlanması gereken, tekrar eden, vakit alan ve fiziksel çaba gerektiren işlerin yükünü de taşıyorlar. Bu nedenle, bir kadın için bu ücretsiz çalışmanın bir saati genellikle bir erkeğin bir saatinden daha yoğun oluyor."

Hükümetler, örneğin evde bakım verenler için emeklilik kredisi sağlayarak ücretsiz işe değer katacak tedbirler alabilirler.

Lara'ya göre «Mevcut cinsiyet normlarıyla mücadele aynı zamanda bireylere ve sivil topluma da bağlı. "Yerel olarak bir araya gelmiş ya da internet ortamında bunun yapılmasına destek sağlayan kadın ve erkek grupları mevcut. İlerleme yavaş olmakla birlikte bu tür girişimler sayesinde gelişme sağlanıyor," şeklinde düşüncelerini ifade ediyor.

“Cinsiyet ayrımı çok erken bir yaşta başlıyor... İşverenler ve hükümetlerin bir rolü var, ancak bireylerin de etkisi olabilir.”

Teknoloji bağımlılığı ve “her zaman çevrimiçi olma” kültürümüzden neden gençler daha fazla mağdur oluyor?

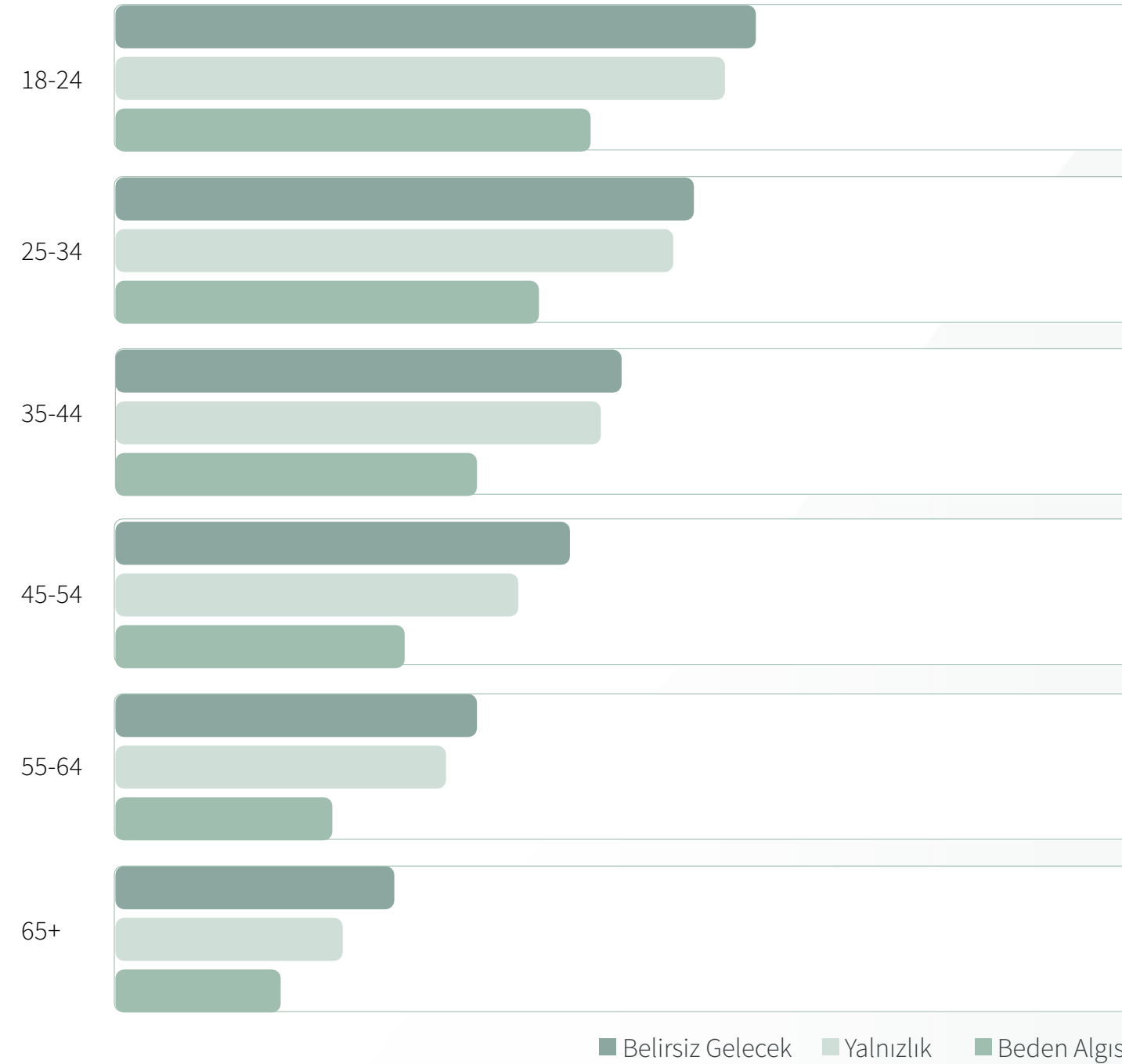
Teknoloji bağımlılığının gençlerin zihinsel sağlık sonuçları üzerinde olumsuz bir etkisi bulunmakta olup, 18-24 yaş grubundaki gençlerin kendilerini yalnız hissetme, olumsuz beden algısına sahip olma ve gelecek hakkında kaygı duyma olasılıkları daha yüksektir.

Yaş zihinsel sağlık bulguları için güçlü bir tahmin unsurudur. Yaşlandıkça kendimizi daha iyi hissediyoruz, bunun da bariz nedenleri var. Daha yaşlı nesillerin genel olarak ev ve iş hayatları daha oturmuş oluyorlar. Öte yandan yolculuğa yeni başlayan genç yaş

gruplarının daha fazla zorlukla karşı karşıya kalma olasılığı nispeten yüksek olduğundan gençler daha yaşlı nesillere göre daha az faydadan yararlanabiliyorlar. Kişisel ve kariyer gelişimlerinin bu erken aşamasından geçerken gelecekleri konusunda belirsizlik hissine kapılabiliyorlar. Sonuç olarak, depresyon, kaygı, stres ve diğer zihinsel sağlık sorunlarını daha fazla yaşıyorlar, kendilerini kabul düzeyleri düşük ve iyi hissetme olasılıkları daha az. Zaman içerisinde, olumsuz duygular yerini daha olumlu olanlara bırakıyor; bu durum, araştırmanın yapıldığı tüm ülke ve bölgelerde gözlemleniyor.

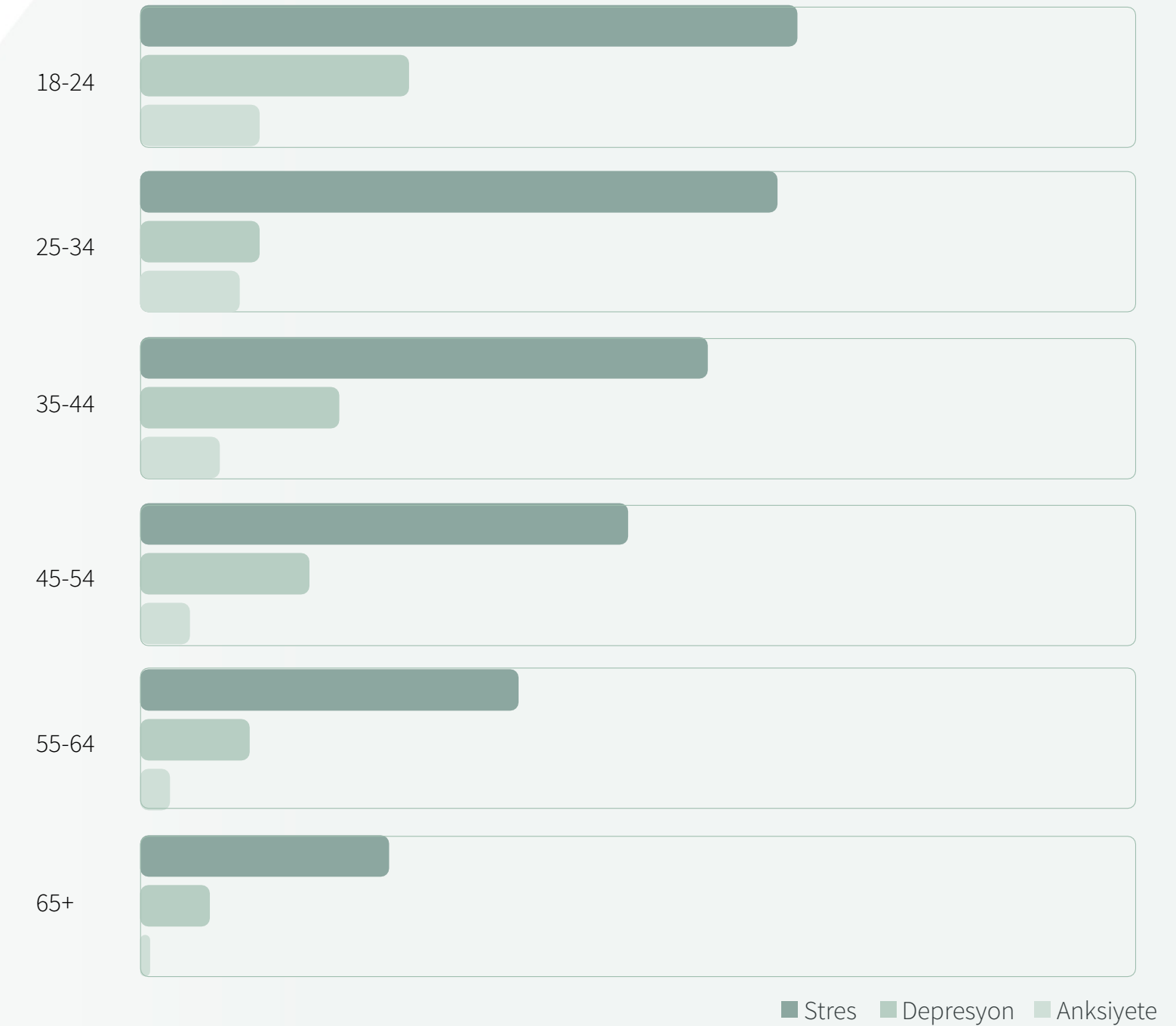
Bu yılın çalışması ile olası çözüm yollarını belirlemek ve gençlerin zihin sağlığının tutarlı bir şekilde desteklenmesi için 18-24 yaş grubunda ağırlıklı olarak görülen olumsuz faktörleri vurgulamak istedik. Geleceğe dair belirsizlik, yalnızlık ve beden algısı, araştırmamızda gençlerin zihin sağlığını etkileyen ana etmenler olarak tespit edilmiştir. Gençler aynı zamanda iklim değişikliği konusunda da diğer yaş gruplarından daha endişeliydiler. Diğer olumsuz faktörlerde olduğu gibi bu kaygılar da yaşla birlikte istikrarlı bir şekilde azalma eğilimindedir.

Belirsizlik, yalnızlık ve olumsuz beden algısı ilerleyen yaşla azalıyor (%)



Tabloda beden algısı, yalnızlık ve gelecek hakkında belirsizlikle ilgili olarak esenlik konusunda olumsuz etkilerden bahseden katılımcıların oranı (%) gösteriliyor.

Gençlerin zihinsel hastalık yaşama olasılıkları daha fazla (%)



Tabloda stres, depresyon ve kaygıdan (orta-ciddi düzey) bahseden katılımcıların oranı (%) gösteriliyor. Zihinsel sağlık sorunları bireylerin kendileri tarafından ifade edilmiştir.

Teknoloji bağımlılığı

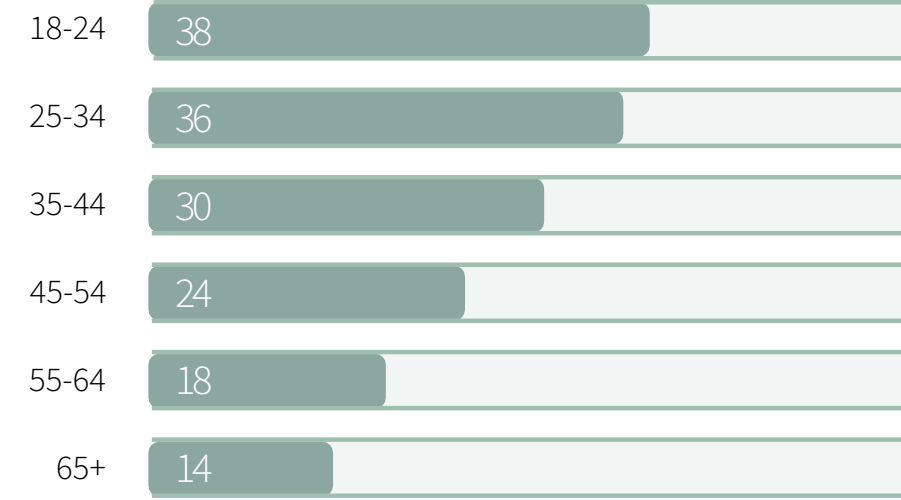
AXA'nın araştırmasında insanların gerek bilgisayarlarda gerek akıllı telefonlarda geçirdikleri çevrim içi zamanın olumsuz duyguların kısmi bir etmeni olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların yüzde yirmi yedisi sosyal medya kullanımı ve teknoloji bağımlılığının zihinsel esenlikleri üzerinde güçlü bir olumsuz etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. 18-24 yaş grubu için ise bu oran tüm yaş gruplarının üzerinde olup %38 olarak kaydedilmiştir.

Gençler çevrim içi evrende çoğu zaman diğer insanların hayatlarının sadece en gösterişli boyutlarını göstermek için şekillendirilmiş ve aralarından pek azının erişebileceği mükemmel standartlara özendirilen versiyonlarını görmektedirler; bu da sonuç olarak onların kendi yaşamlarıyla ilgili daha kötü hissetmelerine neden olmaktadır.

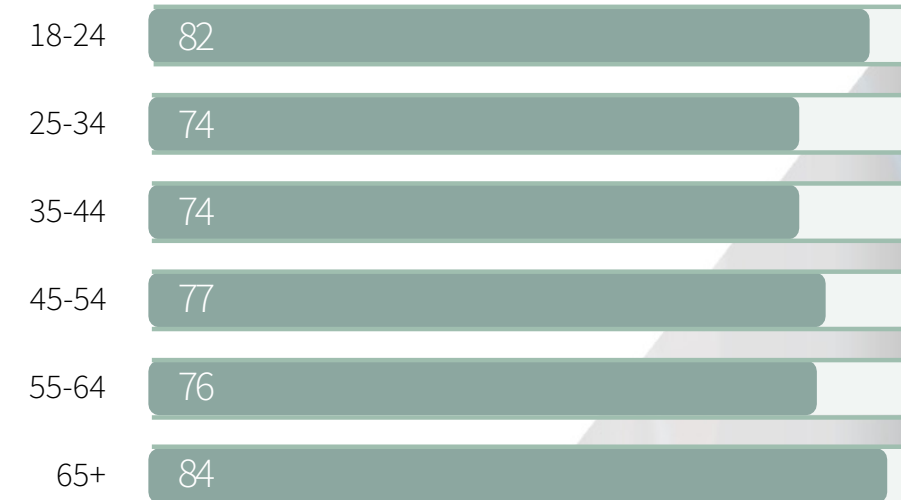
Vaktinin çoğunu çevrim içi olarak geçirenlerin böyle yapmayanlara göre olumsuz haberlere maruz kalmaları da daha olasıdır. Bu "felaket haberleriyle" ilgili ekran kaydırma (doom-scrolling, felaket kaydırması) süreci dünyayı daha karanlık ve gerçekte olduğundan daha umutsuz bir yer olarak göstermektedir. Bu arada, yoğun sosyal medya kullanımı gençleri diğer insanların hayatlarının havalı versiyonlarına maruz bırakmaktadır. Araştırmada, teknolojinin esenliklerini etkilediğini düşünenlerin böyle düşünmeyenlere göre yalnız hissetme, olumsuz bir beden algısına sahip olma ve geleceği umutsuz görme olasılıklarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Daha az iyi hissetmekte olan bu kişilerin kendilerini kabul düzeyleri de düşüktür.

Teknoloji aynı zamanda gençleri "her zaman çevrim içi" olunması gereken bir kültüre doğru da itmektedir. Bu durum gençlerde dinlenmenin olmadığı ve çok az gerçek insan temasının olduğu daha geniş, sanal bir dünyaya bağlı olma hissi yaratabilmektedir. Her zaman çevrim içi olmak aynı zamanda iş ile eğlence arasındaki ayrımı da muğlaklaştırmaktadır, bu nedenle de insanlar rahatlatıcı dinlenme süreçlerinin keyfini çıkarmakta zorlanmaktadır.

Gençler ile daha ileri yaş grupları arasındaki fark bu dört unsur ile ayrıştırılabilir. AXA'nın çalışmasında bu dört etmenin çıkarılması halinde, 18-24 yaş gruplarının diğer herhangi bir yaş grubuna göre (64 yaş üstü olanlar hariç) daha fazla iyi hissettiği tespit edilmiştir.

Gençlerin esenliğine en çok teknoloji bağımlılığı zarar veriyor

Tabloda esenlikleri üzerinde teknoloji bağımlılığı / sosyal medyanın olumsuz etkisinden bahseden katılımcıların yüzdesine yer verilmiştir.

Teknoloji bağımlılığı, olumsuz beden algısı ve geleceğe dair belirsizlik olmadığında gençlerin iyi hissetme olasılığı daha fazladır.

Tabloda, dört olumsuz faktörün (teknoloji bağımlılığı, sosyal medya, beden algısı ve geleceğe dair belirsizlik) çıkarılmasının ardından yaş grupları itibarıyla iyi hissetme yüzdesi gösterilmektedir.



Dr. Jasmin Wertz ile röportaj

Teknoloji genç zihinleri nasıl etkiliyor?

AXA'nın Zihin Sağlığı Araştırması, 18-24 yaş grubundaki gençlerin neden daha yüksek depresyon ve kaygı düzeyine sahip olduğunu ve yalnızlık, olumsuz beden algısı ve gelecekle ilgili kaygıları nedeniyle iyi hissetme olasılığının neden daha düşük olduğunu irdeliyor.

Çocukların davranışsal ve duygusal sorunları alanında uzman olan Dr. Jasmin Wertz'e göre, bu konular aslında önceki nesillerdeki gençlere ait meselelerdi. Ancak son dönemdeki dış sosyo-ekonomik faktörler bunları yeniden öne çıkarmıştır. Bazı gençler, 2008 finansal krizinin sonuçlarıyla mücadele eden ailelerin çocukları olarak doğmuş; sonrasında da pandemi ve zorunlu izolasyon dönemleri ile eğitimleri ve zihin sağlıkları olumsuz etkilenmiştir.

Bununla birlikte Jasmin, 2023'te genç ya da genç yetişkin olmanın getirdiği değişiklikler dahil çok sayıda yapısal faktörün de zihin sağlığı zorluklarının etmenlerine eklendiğine inanıyor:

“Bu nesil için belirlenmiş yaşam kalıpları daha az. Önceki dönemlerde sizden nelerin beklendiği daha netti; okulu bitiriyordunuz, bir işiniz oluyordu ya da üniversiteye gidiyordunuz sonrasında bir işiniz oluyordu. Günümüzde ergenliğin uzamasına tanık oluyoruz. Önceleri 18 ya da 19 yaşında sona eren süreçler şimdi kendini oturmuş hissetmeyen 25 yaşındakiler için yaşıyor. Yüksek oranda genç işsizliği ve konut piyasasındaki zorluklar da bu durumu kolaylaştırmıyor. Gençlerin önceki nesillerin yaptığı şekilde kendi yollarını bulmaları artık zor.”

Gençler açısından daha kötü zihin sağlığı sonuçlarında teknoloji nasıl bir rol oynuyor? Jasmin araştırmamızın çevrim içi geçirilen vaktin olumsuz duygulara katkı yaptığına dair bulgusunu destekliyor, ancak bulguların farklı şekilde yorumlanması çağrısında bulunuyor:

“Doğumlarından itibaren dijital dünyada yer alan gençlerin teknolojiyi kullanma biçimleri diğer yaş gruplarından farklı. Instagram ve TikTok gibi uygulamalar bu gençleri diğer kişilerin cafcıflı hayatlarına maruz bırakıyor ve bu durumun beden algısı sorunlarını ve yalnızlığı artıracağına dair endişeler söz konusu. Diğer yandan olumsuz haberler üzerinde kaydırma (doom-scrolling, felaket kaydırması) yapan, ‘tık tuzağı’ olarak adlandırılan hikayeleri bağlamına oturtacak yaşam tecrübesine sahip olmayan ya da örneğin iklim değişikliğinin etkilerinin ağır yüküne katlanacaklarını bilen gençler için potansiyel olarak tehlikeli olabilir.”

Jasmin'e göre, teknoloji yeknesak ya da içkin olarak kötü değil. Esas tehlike, teknolojinin daha önceden var olan meselelerin vehametini artırabilmesi:

“Bu sonuçlara başka bir şekilde bakacak olursak gençlerin üçte ikisinin teknoloji ile herhangi bir sorununu olmadığı sonucuna da ulaşabiliriz. Ancak zaten yalnız ve izole olmuş hissediyorsanız, daha kırılgan olacağınız için gördüklerinizden daha da olumsuz şekilde etkilenebilirsiniz. Daha önceden sorunları olan insanların, sosyal medyayı kendilerini daha da kötü bir hale getirecek yıkıcı bir yaklaşımla kullandıklarına dair araştırmalar mevcut.”

Diğer yandan teknolojinin onu kullanan gençlerin hayatlarında etkin bir şekilde olumlu olma potansiyeli de var.

“Bazıları için, kendilerini arkadaşları ve akranlarıyla bir araya getirme ve paylaşım alanı yaratarak zihinsel sağlık sorunlarını ortadan kaldırma gibi pek çok faydası da söz konusu. Bazı araştırmalar sosyal medya üzerinden ya da çevrimiçi olarak sağlanan zihinsel sağlık müdahalelerinin gençlere potansiyel olarak yardımcı olduğunu gösteriyor.”

Jasmin, bu neslin iyi hissetmesi için destek verilmemesinin herkesi etkileyeceğini ifade ediyor. Zihin sağlığına, özellikle de önleme ve müdahaleye daha fazla odaklanmamız gerekiyor; bu hepimize düşen bir sorumluluk.

“Bu yaş grubunda teknolojinin etkisinin ne olacağını henüz bilmiyoruz. Farklı yaş grubundaki insanlar farklı topluluklardan geliyorlar, bu nedenle halihazırda genç olanlar yaşlandığında, teknolojinin etkisinin ne olacağını bilmiyoruz. Bu hepimizin hemen önünde gerçekleşen bir deney.

Dr. Jasmin Wertz,
Edinburgh Üniversitesi
Psikoloji Öğretim Üyesi

“Genç bir bireyin yaşadığı tedavi edilmeyen zihinsel sağlık sorunlarının kalıcı zararı, süregiden sorunlara, düşük istihdama ve kötü ilişkilere neden oluyor.”

Bazı gençler arasında ‘dijital diyet’ olarak isimlendirilen bir akım var. Ancak bunun tam olarak işe yaradığını düşünmüyorum. Teknolojiler geliyecek ve insanları içine çekmeye devam edecek.”

“Ancak genç bir bireyin yaşadığı tedavi edilmeyen zihinsel sağlık sorunlarının kalıcı zarara, süregiden sorunlara, işsizlik olasılığının artmasına ve kötü ilişkilere neden olabileceğini biliyoruz. Bu hepimiz için olumsuz bir sonuç anlamına geliyor. Üretken genç çalışanlar olmaları ve ekonomiyi devam ettirmeleri için bu gençlere bağımlıyız. Odaklanmamız gereken nokta tam da burası.”

“Bu noktada herkes katkı sağlayabilir. Eğitimciler okulların zihinsel sağlığa destek vermesi ve müdahalelerin okullarda yapılabilmesi için çaba gösteriyorlar. Büyük teknoloji şirketlerinin daha fazla sorumluluk alması ve algortimalarını yeniden dizayn etmeleri konusunda girişimler var, bu sayede gençlerin maruz kaldıkları içerikler daha sağlıklı olacaktır. Sonrasında, elbette, kamu sağlık sistemlerini güçlendirerek gençlerin zihinsel sağlıklarına yatırım yapmak hükümetlere kalıyor, böylece gençler destek için aylarca beklememiş olacaklardır.”

Zihinsel sağlık ve esenliğin çalışanları elde tutmanın anahtarı olmasının nedeni nedir?

İş yerlerinde destek sağlamak çalışanları daha üretken bir hale getiriyor ve işlerinden ayrılma olasılıklarını azaltıyor.

İş yeri bir stres kaynağı olabileceği gibi, doğru koşullar sağlandığında yaratıcılık ve kişisel gelişim adına önemli bir yer de olabilir. İşverenler, çalışanlarının iş yerinde ve dışarıda maruz kaldıkları sorunlarla baş etmelerine yardımcı olarak onların zihinsel sağlıklarını teşvik etmek açısından eşsiz bir konuma sahipler.

AXA'nın araştırmasında çalışanların zihinsel esenliğine dikkat etmenin hem çalışanlar hem de işletmeler açısından yararlı olduğu ifade ediliyor. *İyi hissedener* daha verimliler ve işlerinden ayrılma olasılıkları daha düşük. Büyük ekonomiler için işten ayrılma sorunu, ciddi çalışan eksikliklerine yol açan pandemiden bu yana kritik öneme sahip.

2023 çalışmamız üç konuya ışık tutmuştur: İş yerinde zihinsel sağlığı neyin teşvik edeceği, bunun verimlilik üzerinde nasıl bir etkiye sahip olacağı ve iyi zihin sağlığı ile işverenlerin kilit çalışanı elinde tutabilmeleri arasında bir ilişki olup olmadığı bu konular arasındadır.

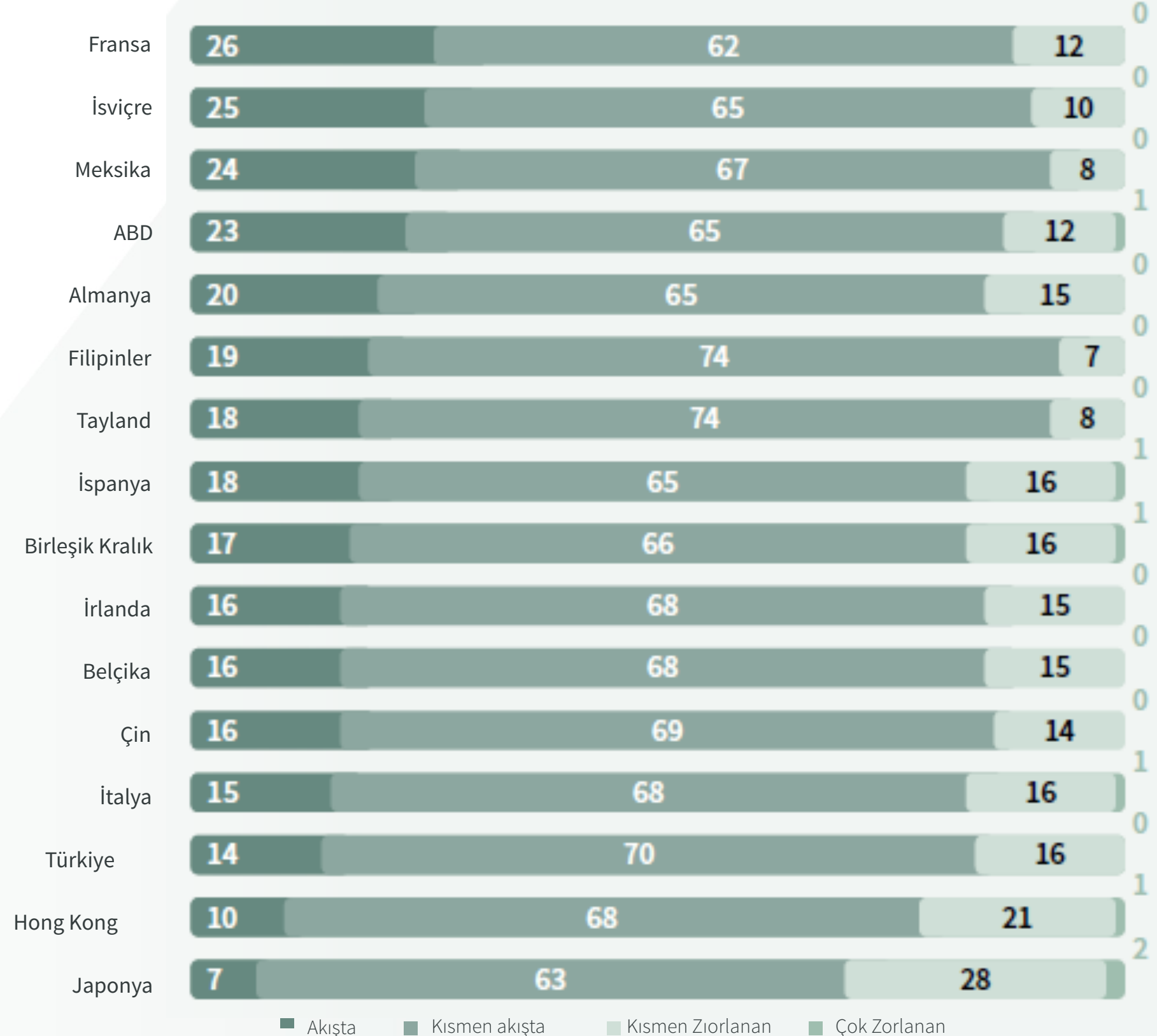
Formunun zirvesinde

İş verimini ölçmek için, AXA araştırmasında adı geçen «akışta - zorlanan» karşılaştırmasından yararlanılmıştır. Akışta ifadesi, tıpkı *İyi Hisseden* ifadesinin ideal zihin sağlığını temsil ettiği gibi, verimliliğin zirvesini yansıtmaktadır. Aslında, bu ikisi araştırmada büyük ölçüde birbiriyile ilişkilidir, Akışta olanların üçte ikisi aynı zamanda *İyi Hisseden* kategorisinde yer alanlardır. Spor bağlamında buna «formunun zirvesinde olmak» diyebiliriz. Ölçeğin bu ucunda yer alan kişilerin, duygusal destek veren, çalışanlarının becerilerinin yaptıkları işe uygun olduğundan emin olan ve kariyerinde ilerleyebilmeleri için onlara net olanaklar sağlayan işverenlere sahip olma olasılıkları yüksektir. Akışta kategorisinde yer alan çalışanların, aynı zamanda işlerinin nasıl organize edildiği konusunda en azından kendilerine biraz kontrol imkanı da verilmiş olma olasılığı yüksektir. Bu koşullar altında, akışta kategorisinde yer alanların aynı işverene bağlı kalma olasılıkları daha fazladır.

Zorlanan kategorisi ise ölçeğin diğer ucundadır. İşlerini etkin bir şekilde yapmalarına uygun becerilere sahip olmadıkları veya işleri hakkında kendilerine yetersiz açıklama yapılmış olması veya yöneticilerinden yetersiz destek görüyor olmaları nedeniyle işlerine ayak uyduramamış olan kişiler bu kategoriye dahildir. Bu kategoride yer alanların duygusal açıdan Bunalan kategorisinde ve zihinsel hastalıklara eğilimli olmaları, akışta olanlara (zorlanan ölçeğinde diğer ucunda yer alanlar) kıyasla daha olasıdır. Bu iki uç arasında, Zihin Sağlığı Endeksimizde İdare eden ve İsteksiz kategorilerine eşdeğer olan iki ara aşama bulunmaktadır. Bu aşamalar “kısmen akışta” ve “kısmen zorlanan” kategorileridir.

AXA'nın araştırması İyi Hisseden kategorisinde yer alanların akışta olmalarının daha olası olduğunu ortaya koymaktadır – ancak, bu iki ölçeğin benzer sonuçlar üretmediği de aşikardır. Örneğin, Tayland en çok İyi Hisseden kişiye sahip ülkedir, ancak akışta olanların sayısı bakımından yedinci sırada yer almaktadır, bu da aslında ülkenin genel olumlu zihin sağlığı bulgularında iş yeri uygulamalarının zayıf bir bağlantısı olabileceğini ortaya koymaktadır. Benzer farklılıklar Fransa ve İtalya dahil, diğer ülkeler için de söz konusudur.

Fransa ve İsviçre en çok «formunun zirvesinde» olan çalışana sahip ülkeler.



■ Akışta ■ Kısmen akışta ■ Kısmen Zorlanan ■ Çok Zorlanan

Tabloda, akışta, kısmen akışta, kısmen zorlanan ve çok zorlanan kategorilerine göre her bir ülke ve bölgedeki katılımcıların yüzdesi gösterilmektedir

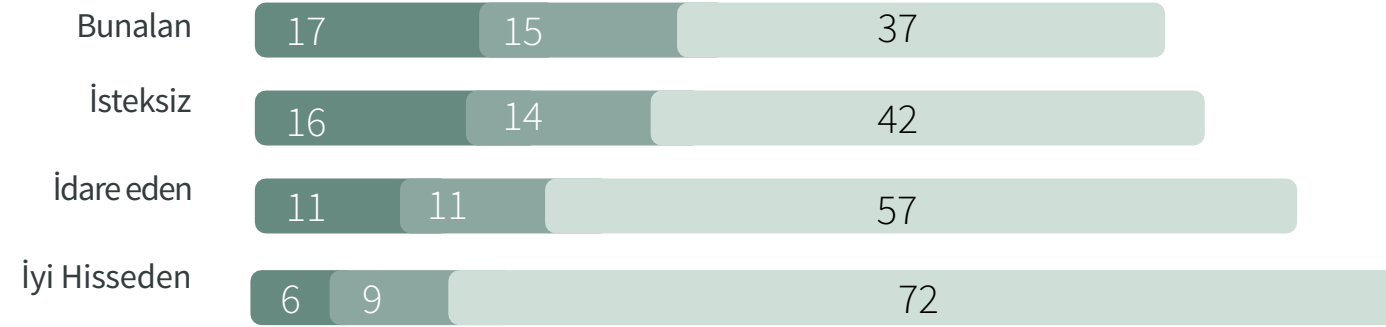
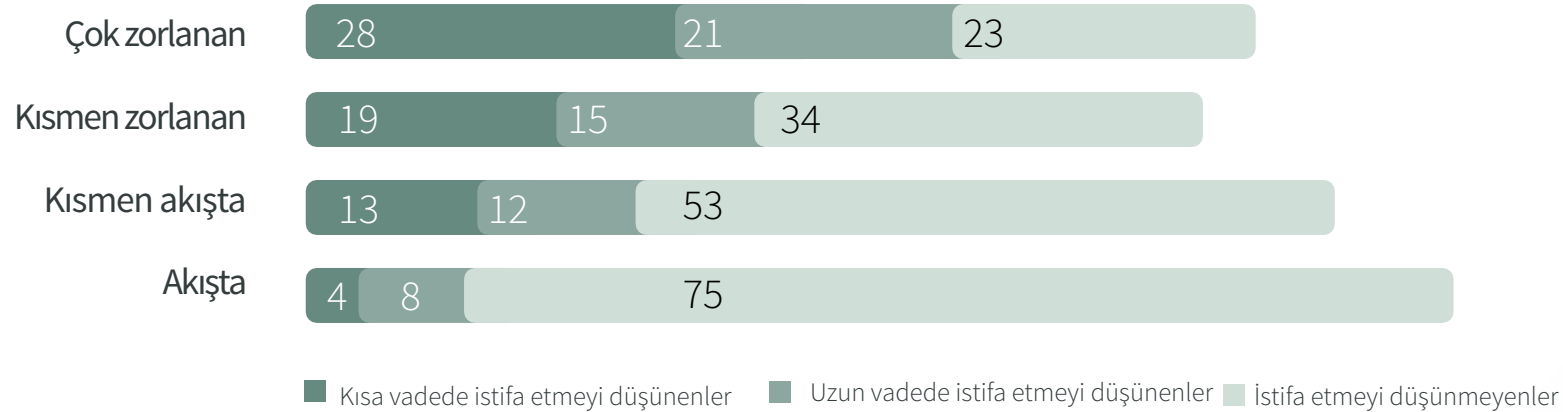
Zihin sağlığı ve çalışanları tutundurma

Zihin sağlığı ve çalışanların tutundurulması arasındaki bağlantının aşikar olduğunu dikkate alan AXA'nın araştırması aynı zamanda işverenlerin çalışanları elinde tutmak için ne yapabilecekleri konusuna ışık tutuyor. Araştırmada, bunalan, isteksiz ve idare edenlere kıyasla, iyi hisseden az sayıda kişi istifa etmeyi planladığını söylemiştir. Diğer yandan istifa etmek isteyenlerin tamamı da bu isteklerini gerçekleştirmeyecektir.

Geçen yıl içinde istifa edenlere dair sayısal veriler ülke ve bölgelere göre keskin farklılıklar göstermektedir. İşini bırakanların oranının %18 olduğu Filipinler ve sadece %8.5 oranında istifa yaşanmış olan Japonya arasında bu keskin ayrımı görmek mümkündür. Akışta olan çalışan oranının en düşük olduğu Japonya'daki şirketlerin çalışanlarını diğer ülkelere nazaran daha fazla elinde tutabilmiş olması ilginçtir.

Yaş ve istifa arasında bariz bir korelasyon söz konusudur. En fazla istifa 18-24 yaş aralığındaki gençlerde gözlenmiştir. Bunun nedeni muhtemelen son yıllarda daha akışkan hale gelen iş piyasasında gençlerin daha sık iş değiştiriyor olmasıdır.

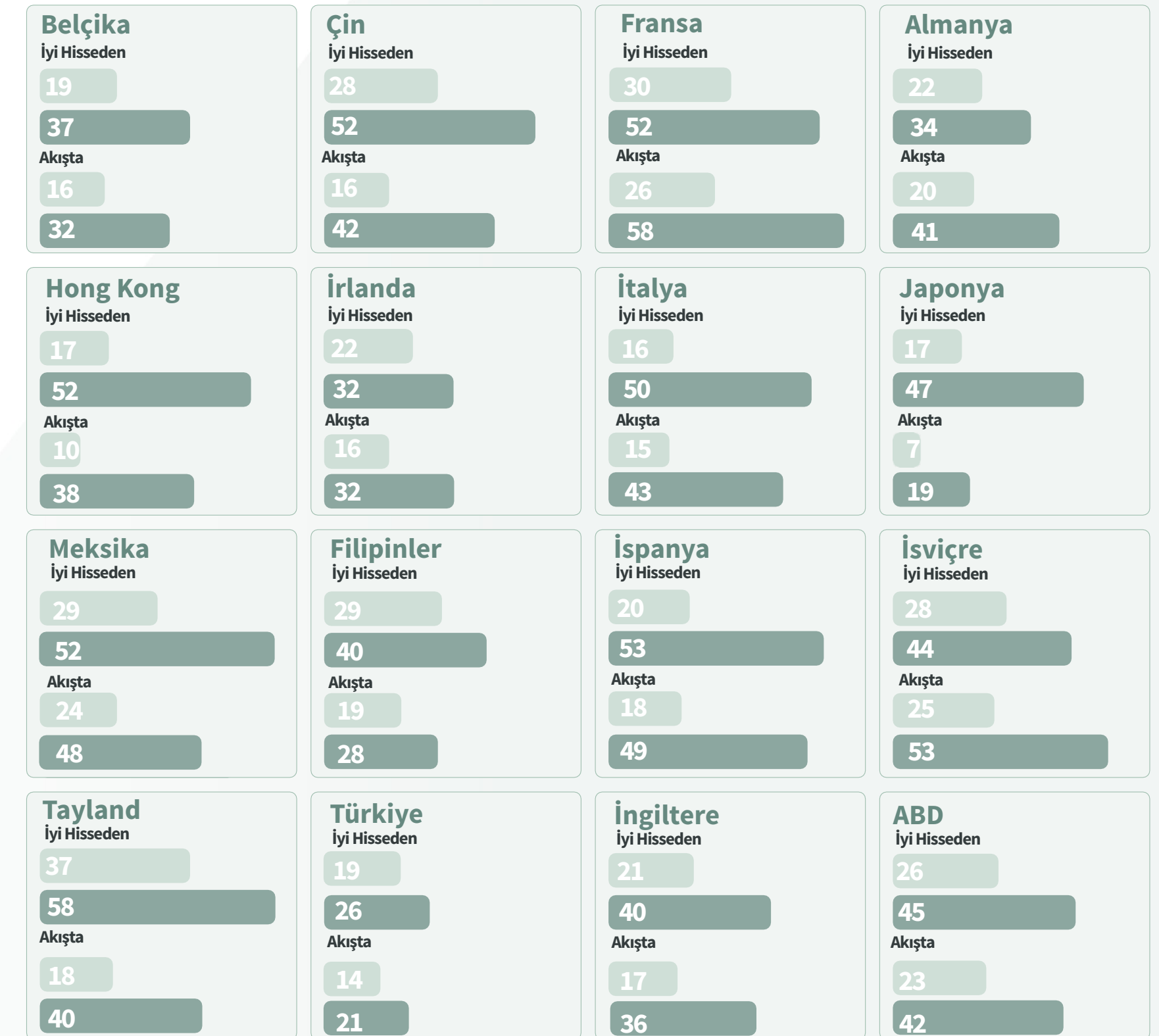
Araştırma sonuçları aynı zamanda Büyük İstifa dalgasının henüz sona ermediğini de ortaya koymaktadır: Önümüzdeki yıl işinden ayrılmayı planladığını söyleyenlerin sayısı geçen yıl işten ayrılanların sayısı ile aynıdır. Yine belirtmek gerekir ki belirtilen bu niyet fiili istifalara dönüşmeyebilir. Önümüzdeki yıla dair zayıf ekonomik tahminler insanların iş değiştirme olanaklarını etkileyebilir. En yüksek istifa niyeti İrlanda ve Hong Kong'da, en düşük niyet ise Japonya, İspanya ve Tayland'da gözlenmiştir.

Bunalanların neredeyse üçte biri işlerinden ayrılma niyetindedir.**Çok «zorlanan» kategorisinde olanların neredeyse yansı için de durum aynı.**

Sonuçlar, «Önümüzdeki aylarda işinizden ayrılmayı düşünüyor musunuz?», «Önümüzdeki beş yıl içinde işinizden ayrılmayı düşünüyor musunuz?» ya da «Öngörülebilir gelecekte işinizden ayrılmayı düşünüyor musunuz?» soruları temelinde tabloda gösterilmektedir

Geleceğin altı iş gücü etmeni devreye girdiğinde esenlik ve üretkenlik artmaktadır.

Aşağıdaki tabloda, iyi hisseden ya da akışta olan katılımcılar ile altı adet gelecek-işgücü faktörü devreye girdiğinde iyi hissedecek ya da akışta olacak katılımcıların yüzdesi karşılaştırılmaktadır. Söz konusu bu faktörler, hibrit çalışma, iş yerinde zihinsel sağlık desteği, işe uygun güçlü beceriler, iş yükü üzerinde kontrol, eğitim ve beceri geliştirme ve çalışanlara yönelik net hedeflerin ve beklentilerin belirlenmesidir.



■ Mevcut Durum ■ Geleceğin altı iş gücü etmeni devreye sokulduğunda

Araştırma bulguları

Araştırmamızda işyerinde çalışanların esenliğini teşvik eden altı faktör belirlenmiştir. Eğer;

- Becerileri kendilerinden yapılması istenen işe uygunsu,
- İşlerini nasıl yaptıkları konusunda belli bir ölçüde karar alma yetkisine sahip olurlarsa,
- Kariyer gelişimlerine yardımcı olan ve net amaç ve beklentiler ortaya koyan yöneticileri olursa, çalışanlar büyük olasılıkla daha iyi hissedecek ve akışta olacak; bu sayede de işten ayrılma olasılıkları düşecektir.

Geleceğin iş gücü faktörleri arasında en önemlisi iş yerinde zihin sağlığı desteğidir; bu desteği sağlayan şirketlerde çalışan işçilerin iyi hissetme olasılığı üç kat daha fazladır. Bu çalışanların aynı zamanda daha verimli olma olasılıkları da daha yüksektir. Son yıllarda, şirketler işyerinde zihinsel sağlık sorunlarına daha fazla dikkat ediyorlar; araştırmamız da onların doğru aksiyonu aldığını göstermektedir. Şirketin sağladığı destek ile verimlilik ve iyi zihin sağlığı arasında güçlü bir korelasyon söz konusudur.



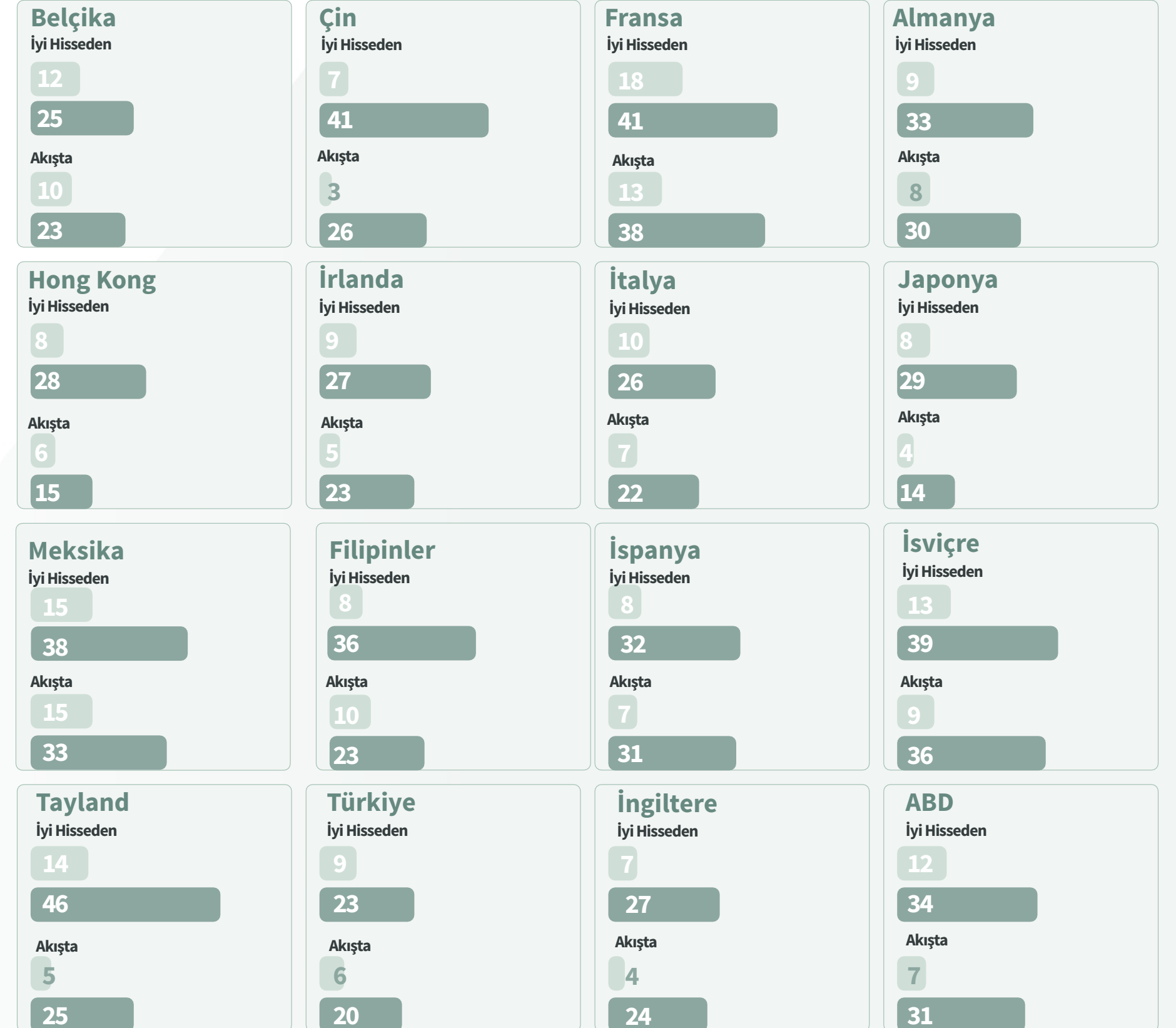
Esnek çalışma

Söz konusu olan esnek çalışma olduğunda, *İyi Hisseden* ve *Akışta* kategorilerinde yer alan çalışanlar hibrit modeli tercih etmişlerdir. Vakitlerini ev ve ofis arasında bölmek onların sadece daha verimli olmalarına olanak sağlamamış, aynı zamanda onlara aidiyet ve dahil olma hissi de vermiştir. Hibrit çalışanların %82'si "İşte elimden gelenin en iyisini yapacağım konusunda bana güvenilebilir" ifadesine katılmışlardır; katılmayanların oranı ise sadece %4'tür.

AXA'nın araştırmasında aynı zamanda çalışanlar arasında iş yükü kontrolü konusunda inisiyatifin iş yükünün kendisinden daha önemli bir husus olduğu tespiti de yapılmıştır. İş yükleri üzerinde yeterli kontrole sahip olduklarını ifade edenlerin buna katılmayanlara kıyasla iyi hissetme olasılıkları neredeyse dört kat daha fazla olmuştur.

İşyerinde zihinsel sağlık desteği hem esenliği hem verimliliği artırıyor

Aşağıdaki tabloda iş yerinde iyi zihinsel desteğe sahip olan İyi Hisseden ve Akışta kategorilerinde yer alanlar ile bu desteğe erişimi olmayanların yüzdesi karşılaştırılmaktadır.



■ Zihinsel sağlık desteğine erişimi olmayan

■ Zihinsel sağlık desteğine erişimi olan

Jan Hutchinson ile röportaj

‘Duyarlı işyeri’ olgusunun yükselişi

İş yerinde zihinsel sağlığı teşvik etmenin önemi konusunda işverenlerin farkındalığı giderek artıyor. Stresin, psikolojik yıpranmanın ve kötü zihinsel sağlığın işletme için olumsuz olduğunu giderek daha fazla idrak ediyorlar.

Son yıllarda, COVID-19, Büyük İstifa ve mevcut hayat pahalılığı krizi, zihinsel sağlık konusunda farkındalığı artırmış olup, daha çok işvereni iş yerinde zihinsel sağlığın desteklenmesine yardımcı olması konusunda ikna etmiştir.

Araştırma ve politika değişikliği yoluyla zihinsel sağlığın desteklenmesi için çalışan Zihinsel Sağlık Merkezi Operasyon Direktörü Jan Hutchinson, “Stres, psikolojik yıpranma ve kötü zihinsel sağlığın işletme için olumsuz bir durum olduğunun farkında olduklarını” söylüyor. “İşverenler çalışanlarına değer veriyor ve şu anda pozisyonları doğru deneyime sahip kişilerle doldurmanın kolay olmadığını farkındalar.”

Jan daha önceleri istihdam hizmetlerinin desteklenmesi ve insanların ciddi zihinsel hastalıkları yenerek işe geri dönmelerine yardımcı olunmasına yönelik çalışmalar yapmış. Direktörü olduğu merkez, iş yerlerinde zihinsel sağlığa destek verilmesini ve zihinsel sağlık eşitliğini savunuyor.

“Bu sorunları yaşayan ve işe geri dönmeye çalışan kişilere, eğer Londra’da yaşıyorlarsa Zihinsel Sağlık İlk Yardım ya da Şehir Zihinsel Sağlık Birliği gibi kuruluşlarla konuşmalarını öneriyoruz. İngiltere’de ve diğer pek çok ülkede ayrıca Bireysel Yerleştirme ve Destek ekipleri de bulunmaktadır. Bu tür destek ekipleri işe alım müdürleriyle, İK departmanlarıyla ya da işletme sahipleriyle buluşmaya çalışacak ve her bir adayın güçlü yönleri hakkında onlarla konuşacaklar.”

Söz konusu bu destek ekipleri, çalışanları iş-yaşam dengesini gözetmeleri konusunda cesaretlendirmenin ve hak ettikleri tüm izinlerini kullanmaları yönünde desteklemenin yanı sıra, iş yerine dönme konusundaki sorunları hakkında da onlarla konuşuyorlar. Jan iyileşip işe geri dönmek için çalışanların gerek duydukları zaman ve alanı onlara sağlama fikrine işverenlerin geçmişe kıyasla artık daha açık olduğunu ifade ediyor.

«İşveren bakış açısıyla boşalan bir pozisyon için yeni bir işe alım yapmaktansa aynı pozisyonu altı ay boyunca açık tutmak daha iyidir. Aksi halde, ilk birkaç ayı işe alım süreciyle ve sonrasında da iki ya da üç ayı yeni işe alınan kişinin önceki iş yerindeki ihbar süresini doldurmasını bekleyerek harcayacaklar.»

Şirketler ve IPS servisleri (ÇN: Individual Placement and Support - ciddi ruh sağlığı sorunları olan kişileri istihdama teşvik eden yapı), işe dönen kişinin ne istediğini, eski işine dönüp dönemeyeceğini ya da devam etmenin onun için daha iyi olup olmayacağını anlamaktan sorumlu çalışan tutundurma uzmanları istihdam edebilirler.

«Bu uzmanlar, geri dönüşünüzü planladığınız süreçte yapabileceğinizi düşündüğünüz işi parçalara ayırarak aşamalı işe dönüş konusunda şirketinizle konuşabilirler. Bunun içerisinde çalıştığınız gün sayısını azaltma ve bunun finansal açıdan nasıl tasarlanacağını keşfetme olanağı verilebilir. Bu durum, yanınızda aynı anda size tezahürat yapan bir taraftar, bir koç, bir avukat ve kalıpların biraz dışında düşünebilen bir düşünür olması gibi bir şey.”

İşteki sorunların zihinsel sağlık sorunlarını artırdığı hallerde bile, çalışanlar işlerinden vazgeçmek istemeyebilirler ya da vazgeçemeyebilirler. «Sorun her ne olursa olsun, bu işi yapmak esenliğiniz açısından önemli olabilir. Bu kendinize saygınız açısından önem arz edeceği için işten ayrı kalmak zorunda olma düşüncesi sizin için korkutucu olabilir.»

Öğretmenlik üzerinden örnek veriyor; sınıflarla ve evrak işleriyle uğraşmanın zayıf zihinsel sağlığa sahip olanlar için sürekli bir mücadele gerektirebileceğini ifade ediyor.



Jan Hutchinson, Zihinsel Sağlık Merkezi Operasyon Direktörü

“İşverenler çalışanlarına değer veriyor ve şu anda pozisyonları doğru deneyime sahip kişilerle doldurmanın kolay olmadığını farkındalar”

«Öğretmenlik çok zor bir iş olmakla birlikte bir çok kişi için bir işten fazlasını ifade ediyor. Öğretmek istiyorlar çünkü bu bir misyon. İşten tamamen vazgeçmek yerine, işlerini öğretmeyi de içeren başka bir şeye dönüştürmeyi düşünebilirler.” Büyük İstifa, işverenlerin çalışanlarını elde tutmak için daha fazla çaba göstermesine neden oldu. Jan, işten çıkarılanların geçinme kaygısına düşmelerinin ve yaşam tarzlarını yeniden değerlendirmelerinin pandemiye karşı mantıklı bir tepki olduğunu ifade ediyor. Bunların çoğu yaşamlarını yeniden değerlendirmiş ve daha güvenli işlere geçmeye ya da daha rahat yaşam tarzları bulmaya karar vermişlerdir.

«İnsanlar yarın kaybedebilecekleri bir şey için fazla çaba sarf edip etmediklerini elbette yeniden değerlendirecek ve sorgulayacaklardır. Temelde, Büyük İstifa insanların emekleri karşılığında yeterince takdir edilmediklerini ya da başka şeyler yapmak için ihtiyaç duydukları vaktin çoğunu işlerinin aldığını hissettiklerinde artık işe gitmeyeceklerini söyledikleri bir durumu ifade ediyor.”

Sonuç itibarıyla, artık daha fazla sayıda işverenin çalışanlarının değerini dikkate alan bir anlayış geliştirdiğini ve çalışanlarının esenlik ve mutluluklarını teşvik etmede önemli bir role sahip olabileceklerinin farkında olduklarını söyleyebiliriz.

02 AXA Zihin Sağlığı Endeksi



AXA Zihin Sağlığı Endeksi 2023

Zihin Sağlığı Endeksi (ZSE), zihinsel sağlığı değerlendirmek ve desteklenmesini teşvik etmek için geliştirilmiş proaktif bir araçtır. AXA'nın Zihin Sağlığı ve Esenlik Araştırmasının ayrılmaz bir parçası olan bu araç, insanların mevcut zihinsel durumlarını ölçümlemenin bir yolunu sunmakta ve sağlığı iyi olmayanların düzelmelerine yardımcı olabilecek aksiyonları belirlemektedir. Endeks aynı zamanda bizlere zihin sağlığında zaman içerisinde meydana gelen dalgalanmaları belirleme imkanı da sunmaktadır.

Endeks zihin sağlığını etkileyen on üç ayrı faktörle ilgili 50 soru baz alınarak hazırlanmıştır. Söz konusu bu faktörler ZSE çarkının dışında görünmekte olup üç kategoriye ayrılmaktadır:

- Moderatörler (düzenleyici değişkenler): Bunlar genellikle insanların üzerinde çok az kontrolleri olan alanlardır; mesela yerel sağlık sistemlerinin kalitesi ya da mevcut ve geçmiş zihinsel sağlık sorunları, gibi.
- Olumlu aksiyonlar: Bunlar zihinsel sağlıklarını iyileştirmek için insanların alabilecekleri aksiyonlardır; örneğin kendini kabul etmek ve öz yeterliliği artırmak için ihtiyaç duyulan becerileri geliştirmek gibi.

- Sonuçlar: Bunlar olumlu adımlar ile moderatörlerin toplam sonuçlarını ifade etmektedir. Olumlu (yaşam tatmini, mutluluk) ya da olumsuz (kaygı, stres, depresyon) olabilirler.

Soldaki grafikte kırmızı olarak işaretlenmiş olan bölümler genel zihin sağlığının 2022 araştırmamızdan bu yana kötüleştiği, açık mavi kısımlar sonuçların aynı kaldığı ve koyu mavi kısımlar ise zihin sağlığının geçtiğimiz yıl içerisinde iyileştiği durumları gösteriyor.

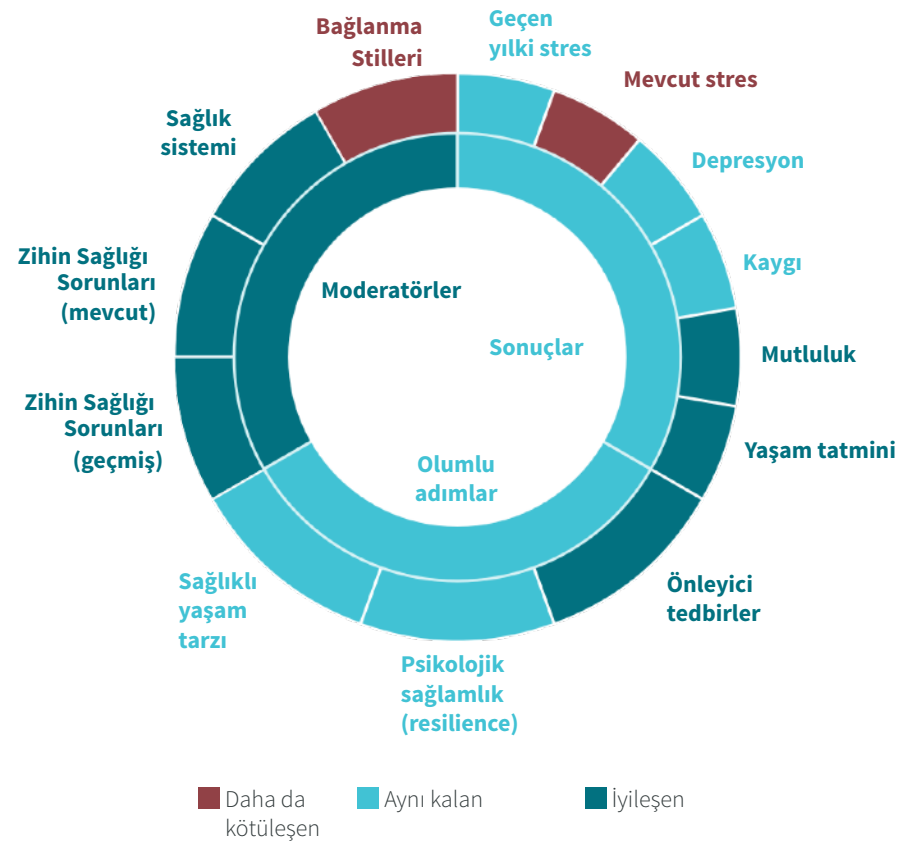
Bunalandan *İyi Hissedene*

Endekste insanlar Bunalandan başlayarak *İyi Hissedene* kadar dört kategoriden birine yerleştirilmiştir.

Bunalan (struggling) kategorisinde yer alanlar esenlik açısından düşük puanlara sahip olanları ifade etmekte olup yüksek zihinsel hastalık riski altındadırlar. İsteksiz (languishing) kategorisinde yer alanlar biraz daha iyi olmakla birlikte işlevlerini tam kapasite ile yerine getirmekte motive olmamış hissedebilirler ya da odaklanma sorunu yaşayabilirler. İdare eden (getting by) kategorisinde yer alanlar hem 2022 hem de 2023 araştırmamızda en yüksek sayısı temsil etmektedirler; bu kişiler bazı kritik alanlarda iyi olmakla birlikte *İyi Hisseden* kategorisinde yer almak için gereken tüm özelliklere sahip değildirler. Son olarak *İyi Hisseden* (flourish) kategorisinde yer alanlar çok iyi zihin sağlığına sahiptirler; genel olarak kendileriyle barışıklırlar ve mutlu ve tatminkâr bir yaşam sürdürmeleri için tam olarak neye ihtiyaçları olduğunun farkındadırlar. Aynı zamanda, gelecekteki karşılıklarına çıkabilecek duygusal zorlukların üstesinden gelmeleri için gerekli olan yaşam becerilerini geliştirmişlerdir.

Mevcut ekonomik ve politik gelişmelere rağmen bu yıl alınan sonuçlar umut veriyor. 2022'ye kıyasla endeksin genel dengesi daha olumlu olmuştur. Bu durum kısmen araştırmaya yeni eklenen beş ülkenin sonuçlarıyla bağlantılıdır; bu ülkelerden dördü *İyi Hisseden* ve İdare eden kategorisinde yer alanların sayısını artırmakla kalmamış, İsteksiz ve Bunalan kategorisinde yer alanların ortalamasını da düşürmüştür. Araştırmaya bu yıl dahil edilen ülkelerden biri olan Tayland açık ara en yüksek *İyi Hisseden* kişi sayısına sahiptir (daha fazla detay için lütfen bakınız, sayfa 26).

Endeks Yapısı



İyi Hisseden
8-10
beceri

İdare eden
6-7
beceri

İsteksiz
4-5
beceri

Bunalan
0-3
beceri

Zihin Sağlığı Endeksimiz sağlıklı olmak için gerekli olan 10 beceriyi temel almaktadır. Kendini kabul etmekten, yakın ilişkiler kurabilmeye, duygusal zekâdan, hayatın anlamı ve amacına kadar tüm beceriler dikkate alınmıştır. Bir bireyin zihin sağlığı kategorisi – İyi Hisseden, İdare eden, İsteksiz ve Bunalan – olmak üzere bu

becerilerden kaç tanesine sahip olduğuna ve bu becerilerden her birinde ne kadar güçlü olduğuna bağlıdır. Araştırmamız İyi Hisseden kategorisinde yer almak için bu 10 beceriden en az sekizine sahip olmak gerektiğini ortaya koymaktadır.

10 beceri

Duygusal zeka (EQ), kendini kabul etme, sosyal bağlılık, başarıdan gurur duyma, hayatta anlam ve amaç, zorluklara tepki verebilme, psikolojik sağlamlık, kendine güven, yakın ilişkiler, fiziksel sağlık tutumları (beslenme, egzersiz, uyku, sigara ve alkol kullanımı ve kendine zaman ayırma «ben zamanı»)

03 ÜLKE ve bölge profilleri



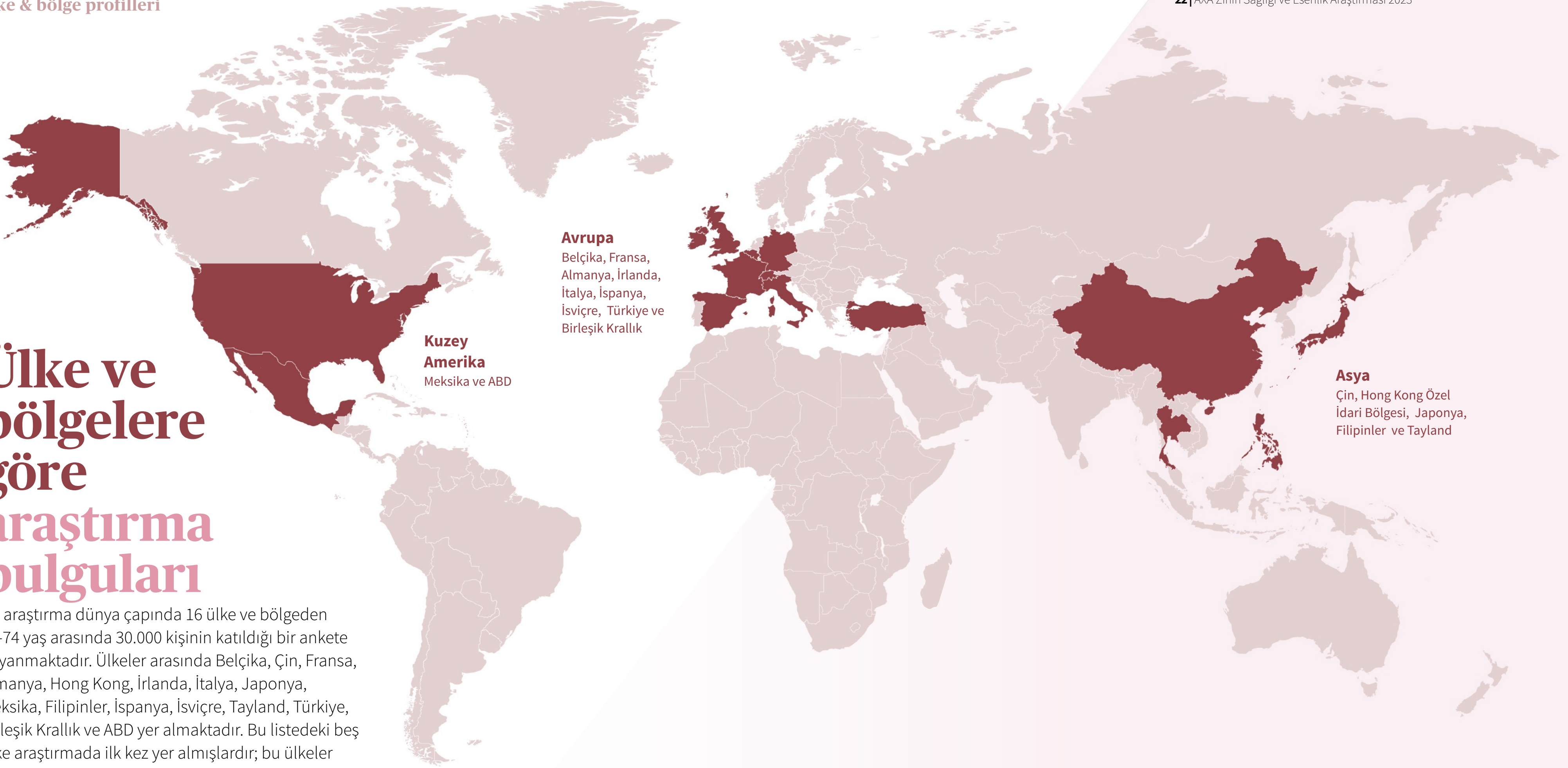
Ülke ve bölgelere göre araştırma bulguları

Bu araştırma dünya çapında 16 ülke ve bölgeden 18-74 yaş arasında 30.000 kişinin katıldığı bir ankete dayanmaktadır. Ülkeler arasında Belçika, Çin, Fransa, Almanya, Hong Kong, İrlanda, İtalya, Japonya, Meksika, Filipinler, İspanya, İsviçre, Tayland, Türkiye, Birleşik Krallık ve ABD yer almaktadır. Bu listedeki beş ülke araştırmada ilk kez yer almışlardır; bu ülkeler Meksika, Filipinler, Tayland, Türkiye ve ABD'dir.

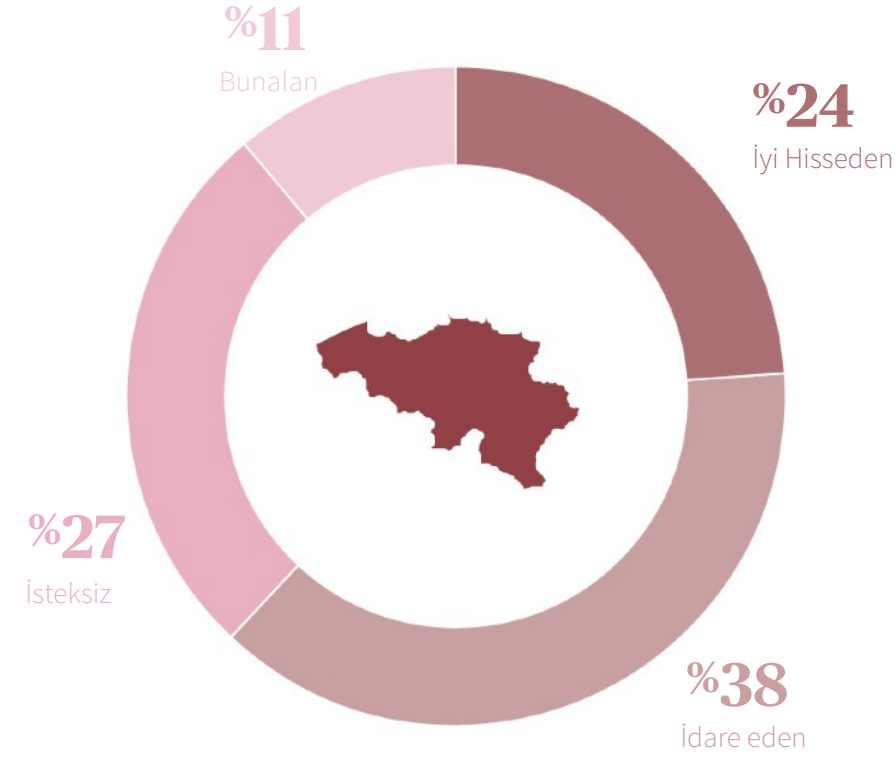
Kuzey Amerika
Meksika ve ABD

Avrupa
Belçika, Fransa, Almanya, İrlanda, İtalya, İspanya, İsviçre, Türkiye ve Birleşik Krallık

Asya
Çin, Hong Kong Özel İdari Bölgesi, Japonya, Filipinler ve Tayland

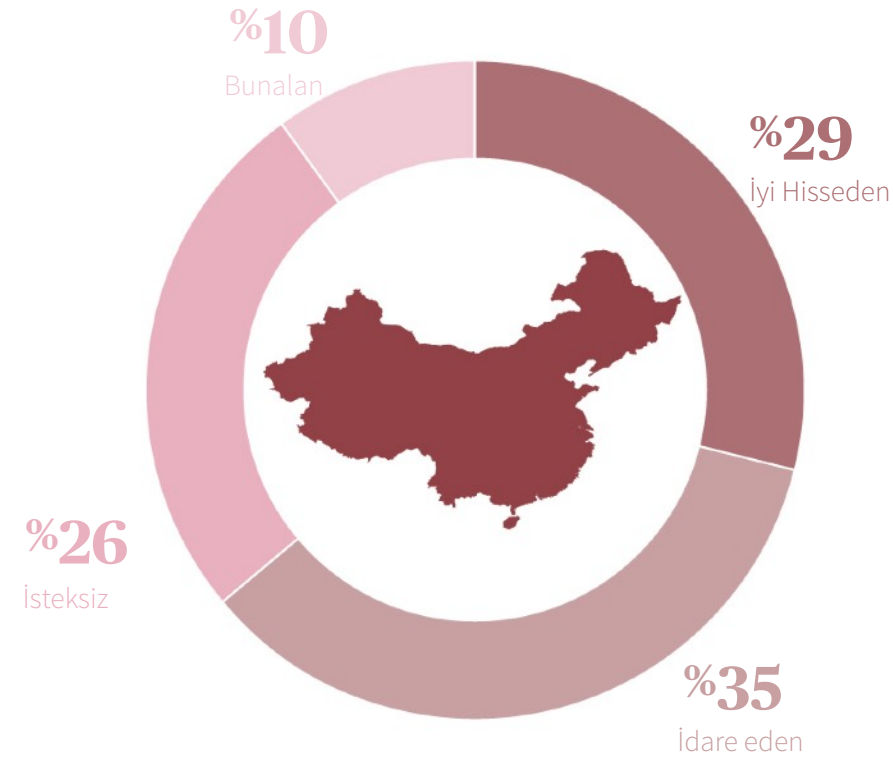


Belçika



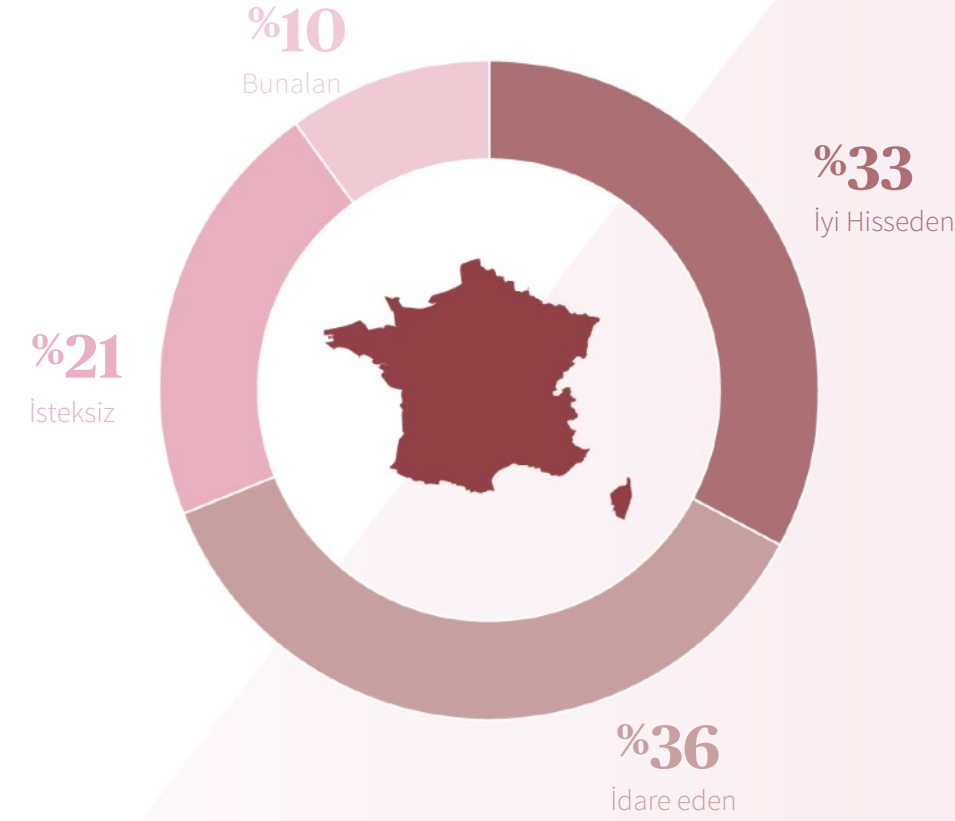
Belçika, gelirin mutluluk üzerinde en büyük etkiye sahip olduğu düşünülen ülke olmuştur. İyi Hisseden kategorisinde yer alan Belçikalı erkeklerin oranı geçtiğimiz yıl içinde artarken kadınlarda bu oran düşmüştür. Bu yıl Belçika, Japonya ile birlikte, İdare Eden kategorisinde yer alanların sayısında en büyük artışa sahne olmuştur. Belçika aynı zamanda İspanya ve Filipinlerin ardından erkeklerin mutluluğun kadınların fazlasıyla önüne geçtiği üçüncü ülkedir. Filipinlerin ardından ikinci en yüksek İdare eden yüzdesini bildiren Belçika, bu kategoride yer alan kadın ve erkek oranının eşit olduğu iki ülkeden biri olmuştur; diğer ülke ise Türkiye'dir.

Çin



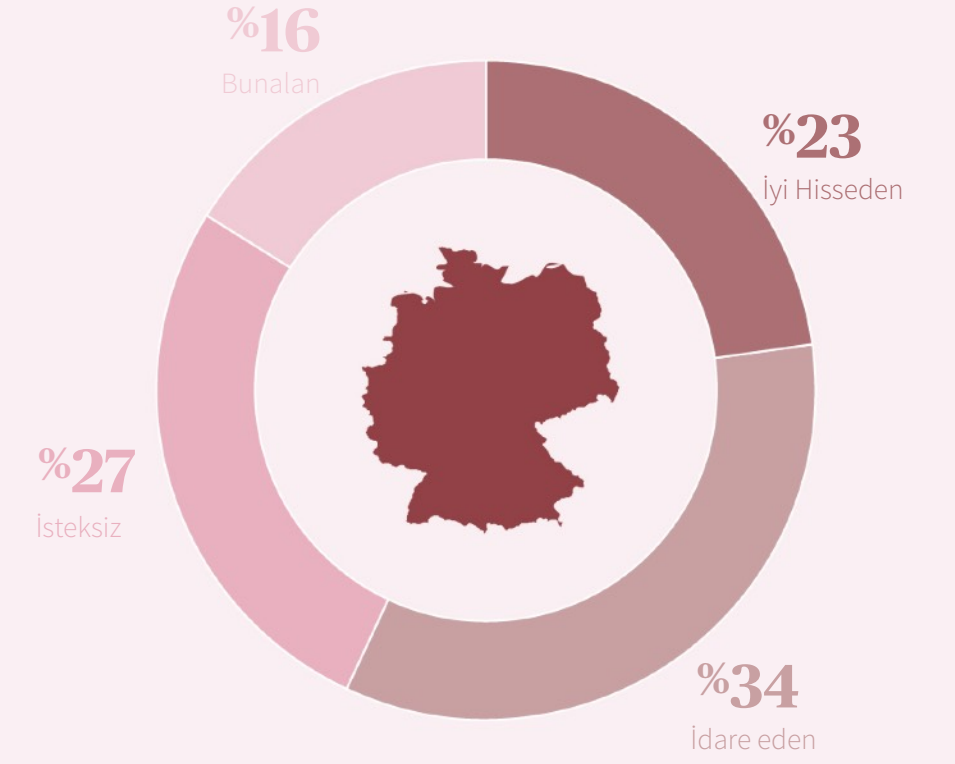
Çin, kadın ve erkeklerin eşit oranda iyi hissettiği tek ülkedir. Kadınlar ve erkekler arasında yaşam tatmini açısından en küçük farka sahip olup, genel klasmanda altıncı sırada yer almaktadır. Mutlu insanların sayısı geçen yıla kıyasla değişmemiştir. Çin aynı zamanda, Bunalan kategorisinde geçen yıla nazaran artış kaydeden tek ülke olmuştur. Bunalan erkek ve kadınların yüzdesi eşittir, bu da Çin'i kadınların erkeklerden daha kötü şartlar altında yaşamadığı yegâne ülke olduğunu göstermektedir. Japonya ile birlikte, Çin iklim değişikliğinin zihin sağlığı üzerinde en az etkisi olan ülke olarak bildirilmiştir.

Fransa



İyi Hisseden kategorisinde yer alan erkekler ve kadınlar arasındaki üçüncü en yüksek fark, Birleşik Krallık ve İspanya'nın ardından Fransa'da kaydedilmiştir. Birleşik Krallık ve Japonya'nın ardından geçen yıldan bu yana İyi Hisseden bireylerin sayısındaki en yüksek üçüncü artış oranı da Fransa'da ölçülmüştür. Fransa aynı zamanda, İyi Hisseden kategorisinde yer alan erkekler açısından yıldan yıla en büyük artışa ve Akışta kategorisindeki çalışanların en yüksek oranına sahip olan ülkedir. İyi Hisseden kategorisinde yer alan birey sayısı sıralamasında ikinci olmasına rağmen Fransa mutluluk konusunda ancak dokuzuncu sırada yer alabilmiştir.

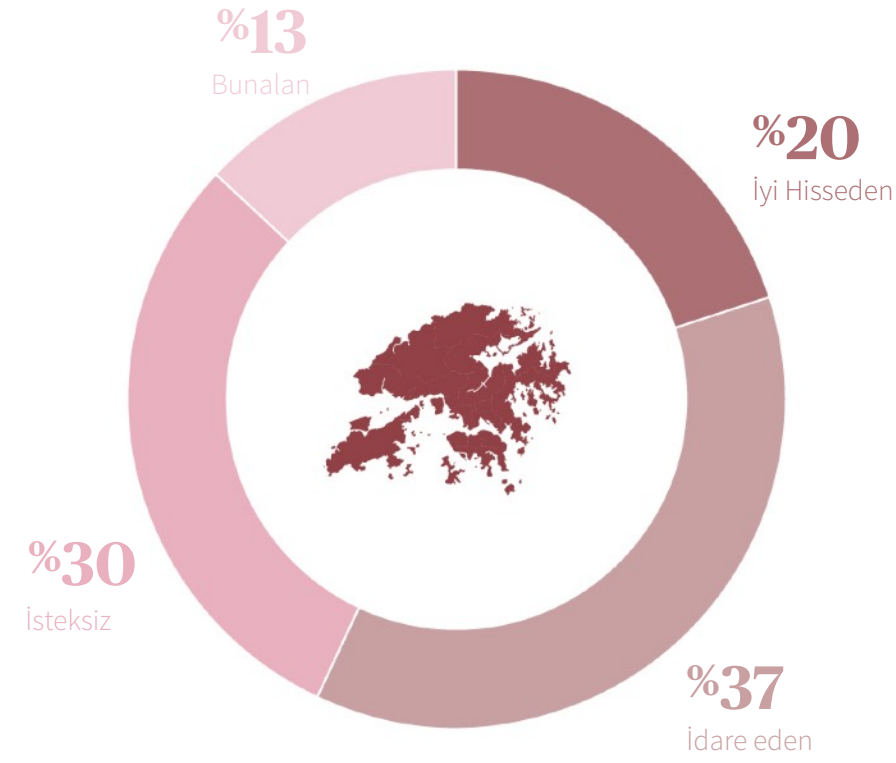
Almanya



Almanya geçen yılın araştırmasına kıyasla İyi Hisseden kategorisinde yer alan kadınların oranında en keskin düşüşe sahne olan ülkedir; erkeklerde ise bu kategoride herhangi bir değişiklik olmamıştır. Kadınlar açısından gidişatın erkeklerden daha kötü olduğu Almanya, yaşam tatmini bakımından en düşük beşinci sıradadır. Her ne kadar İdare Edenlerin sayısı geçen yıla kıyasla artmış da olsa, ülke bu grupta hâlâ dördüncü en düşük rakama sahiptir. Rakamlar Almanya'nın mutluluk konusunda geçen yıla oranla daha yüksek olmakla birlikte ortalamaların altında puanlara sahip olduğunu göstermektedir, bu konuda da erkekler kadınlardan daha iyi durumdadırlar.

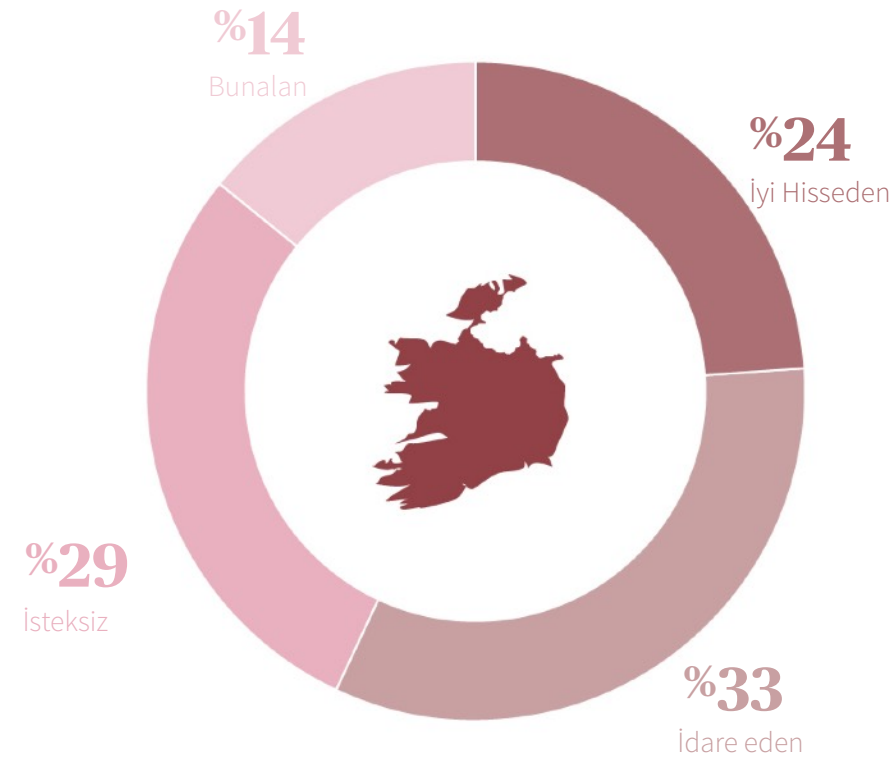
Hong Kong

Özel İdare Bölgesi



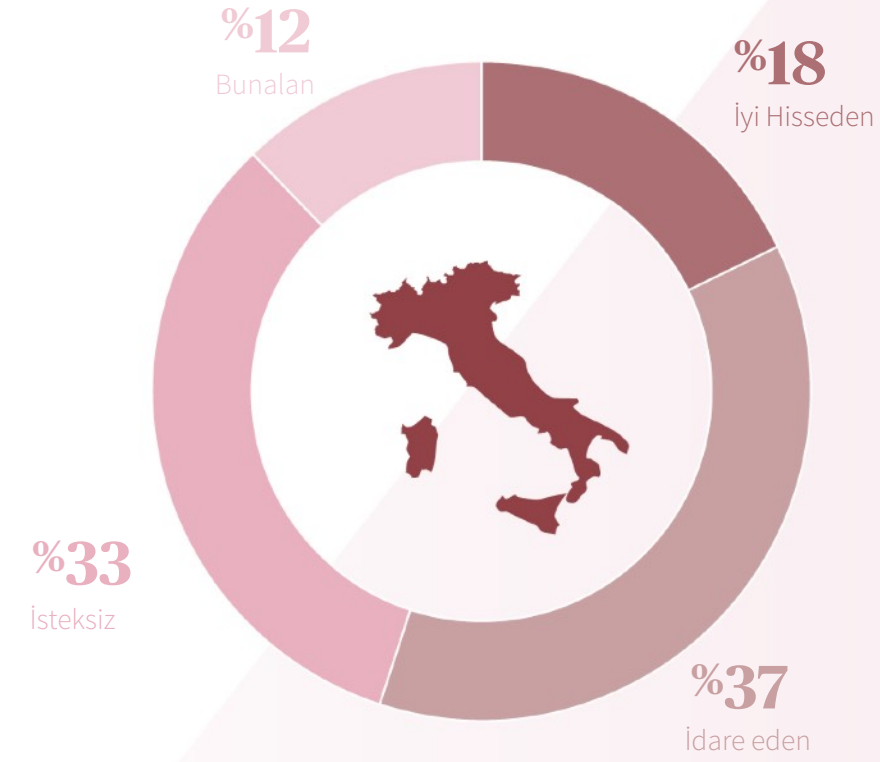
Geçen yılın araştırmasına kıyasla, Hong Kong İyi Hisseden kategorisinde yer alan kadınların sayısında en yüksek artışı elde etmekle birlikte hem erkekler hem de kadınlar açısından en düşük yaşam tatmini sonucunu da kaydetmiştir. Çin ile birlikte, kadınların ve erkeklerin eşit derecede mutlu olduğu iki yerden biri olmuştur. Hong Kong aynı zamanda Japonya ile birlikte 2022'den daha az stres bildiren iki ülkeden biri olmuştur. Araştırma aynı zamanda, başkalarına nazik davranışlar sergilemeye en gönülsüz insanların Hong Kong'da olduğunu da ortaya koymuştur.

İrlanda



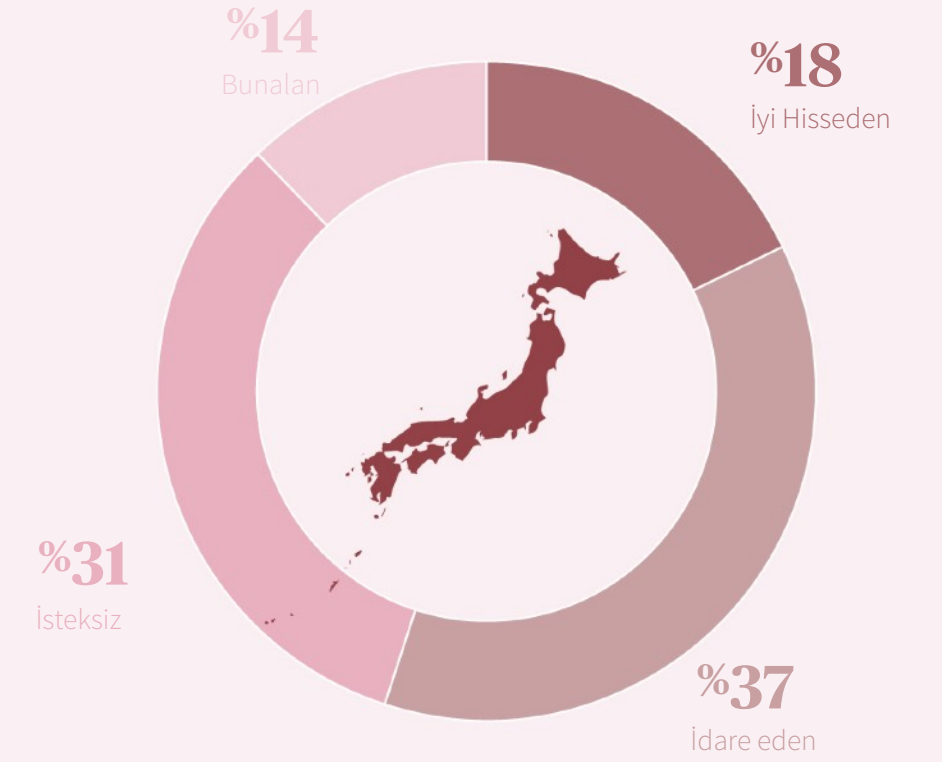
İrlanda'da İyi Hisseden ve İdare eden kategorisinde yer alanların yüzdesi ortalamanın altında; İsteksiz ve Bunalan kategorisinde yer alanların yüzdesi ise ortalamanın üstündedir. Buna rağmen, geçen yılın araştırmasına kıyasla mutlu insanların sayısı bakımından Fransa ile eşit orana sahiptir. Aynı zamanda gelecek yıl istifa etme niyetinde olduklarını ifade eden çalışan sayısının en yüksek olduğu ülke de burasıdır.

İtalya



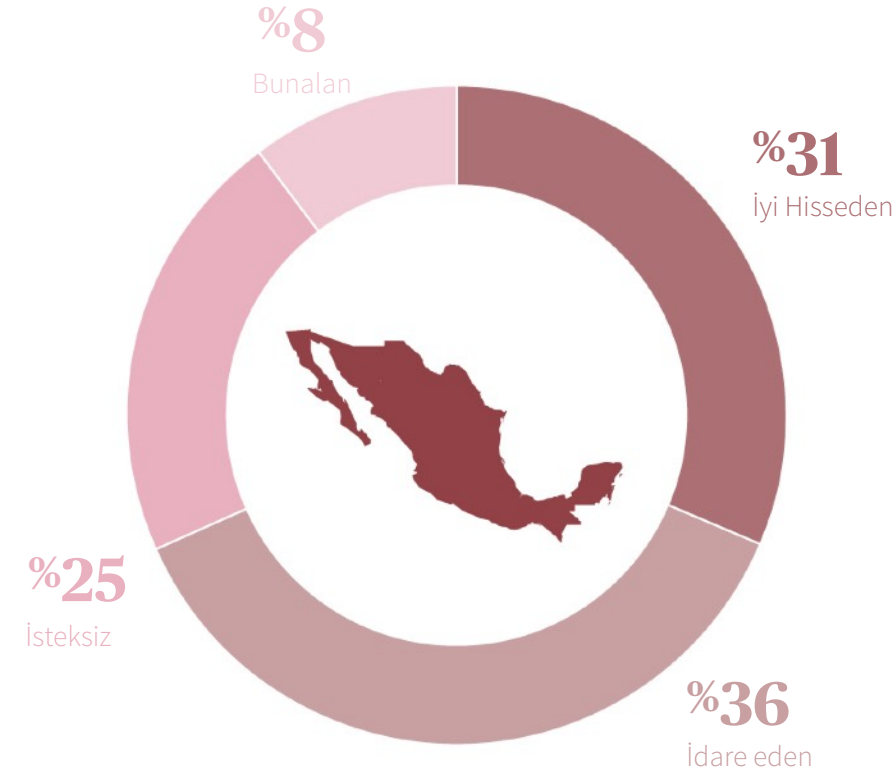
İtalya araştırmanın gerçekleştirildiği 11 ülke ve bölge arasında İyi Hisseden kategorisinde yer alan kadın oranının en düşük olduğu ülkedir. Bu ülke, İsviçre ve Almanya'nın ardından, İyi Hisseden insanların sayısında üçüncü en büyük düşüş oranına sahiptir. ABD ile birlikte İtalya, erkekler ve kadınlar arasında yaşam memnuniyeti bakımından en yüksek farka sahiptir ve erkekler açısından durum daha iyidir. Genel anlamda en düşük mutlu insan sayısına ve İdare eden kategorisinde yer alan kadın ve erkeklerin oranı açısından en büyük farka sahiptir. Olumlu tarafta ise, geçen yılın araştırmasına kıyasla depresyon konusunda en önemli düşüş İtalya'da kaydedilmiştir.

Japonya



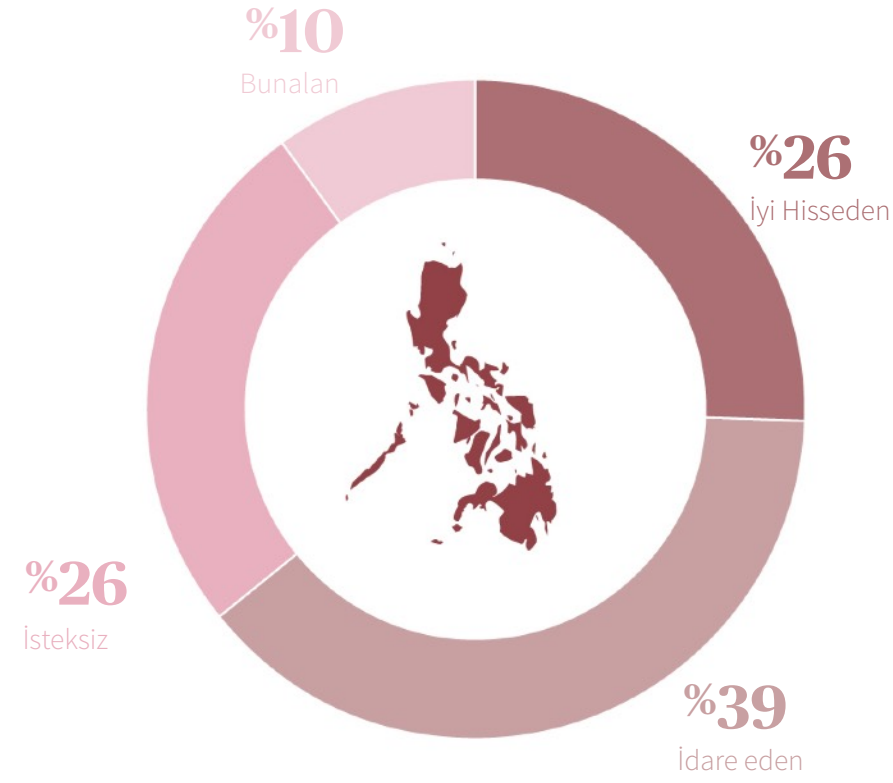
Japonya, İyi Hisseden kategorisinde yer alan kadınların sayısının erkeklerden daha fazla olduğu tek ülkedir. Ayrıca Japonya, Türkiye ile birlikte, kadınların erkeklerden daha mutlu olduğu iki ülkeden biridir. Birleşik Krallık ile birlikte, Japonya İyi Hisseden kategorisinde yer alanların sayısında en yüksek artışa sahiptir ancak, genel olarak İyi Hisseden kategorisinde yer alanların İtalya ile birlikte en küçük yüzdesini barındırmaktadır. Japonya İsteksiz ve Bunalan kategorisinde yer alanlar bakımından en büyük düşüşü kaydetmiş olup, ülkedeki depresyon, kaygı ve stres oranları da diğer ülkelere göre oldukça geridedir. Son olarak Japonya, kadınların zihinsel sağlıkları ile ilgili olarak erkeklerden daha yüksek kontrol hissiyatına sahip oldukları tek ülkedir.

Meksika



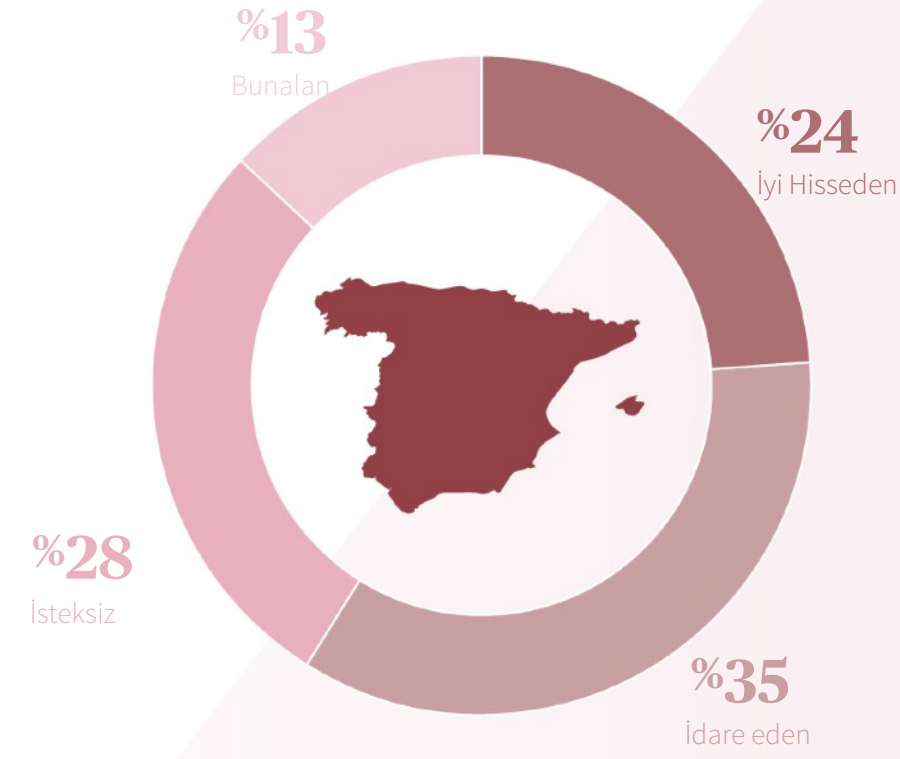
Meksika en mutlu nüfusa sahip ülke olup, yaşam tatmini açısından da Tayland ve Filipinler'den hemen sonra gelmektedir. Bu ülke aynı zamanda, başkalarına karşı nazik tutumlar sergilemeye diğer tüm ülkelere kıyasla daha hazırdır. Meksika aynı zamanda gelecekte daha iyi olma umudu ile şu anda sert tedbirler alabilme dirayeti açısından da yüksek puanlar almıştır. En önemli isteklerinin ne olduğu sorulduğunda, yalnızca Meksikalılar "ideal kariyeri bulma" seçeneğini tercih etmişlerdir. Diğer ülkeler ise "zengin olma" ve "mükemmel fiziksel sağlığa ulaşma" arasında neredeyse eşit şekilde dağılmışlardır. Kaygı, stres ve depresyon konusunda da Meksika ortalamasının gerisinde sonuçlar kaydetmiştir.

Filipinler



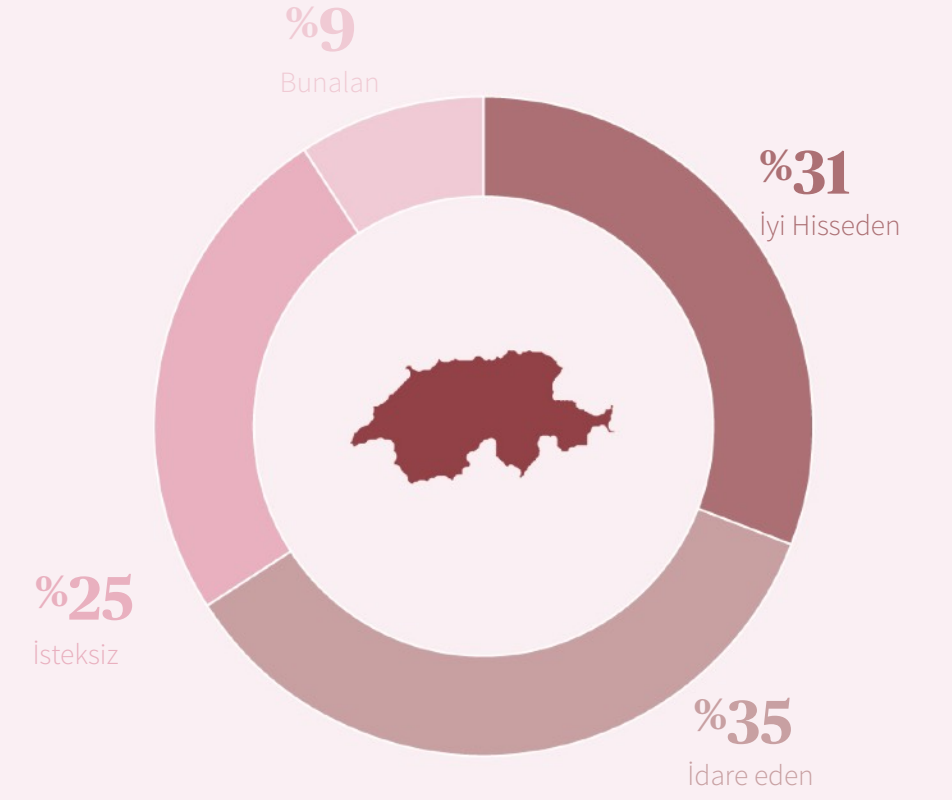
Filipinler'de gelirin mutluluk üzerinde en az etkiye sahip olduğu değerlendirilmiştir. Ayrıca idare eden insanların en yüksek oranının bildirildiği ülkedir. Türkiye ve Çin ile birlikte, en çok sayıda anksiyete yaşayan insan Filipinler'dedir. Çalışmamızda, Filipinler'deki erkekler kendilerini konfor alanlarının dışına çıkmaya en gönüllü bireyler olarak ifade etmişlerdir. Artan fiyatların etkisi en net şekilde burada hissedilmekte olup diğer ülke ve bölgelerde olduğu gibi kadınlar erkeklerden daha çok etkilenmiştir.

İspanya



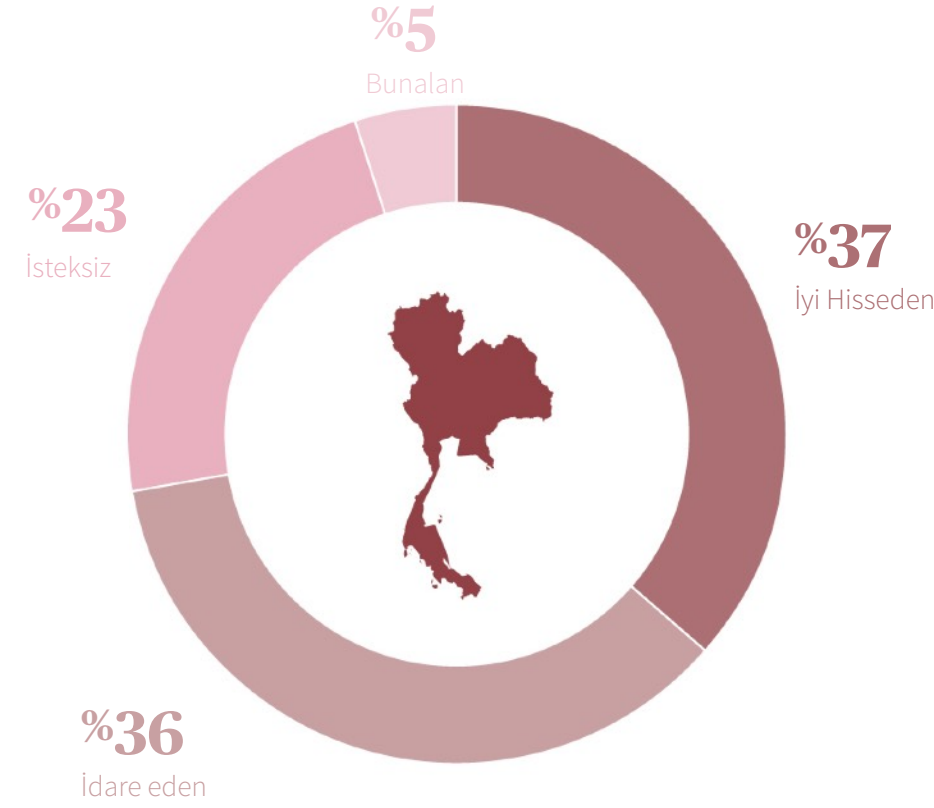
İspanya'da erkekler araştırmadaki en büyük fark ile kadınlardan daha mutludurlar. İsteksiz kategorisinde de erkekler ve kadınlar arasında erkeklerin lehine büyük bir fark bulunmaktadır. İspanya, Filipinler ve Türkiye'nin ardından savaştan en olumsuz etkilenen üçüncü ülkedir. İspanya, depresyon, anksiyete ve stres konusunda diğer ülkelerin ortalamasına yakın sonuçlar kaydetmiştir. İspanya'da İyi Hisseden kategorisinde yer alan kadınların yüzdesi geçen yıla kıyasla düşmüş olup bu oranda erkekler açısından herhangi bir değişiklik olmamıştır.

İsviçre



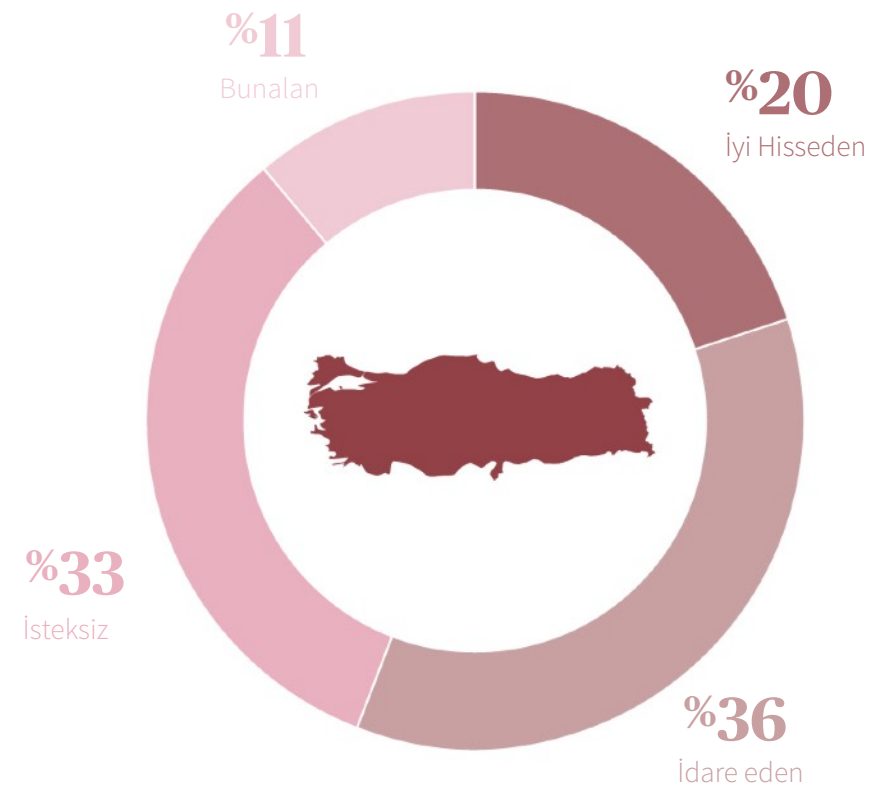
İsviçre, 2022 araştırmamıza katılan 11 ülke ve bölge arasında İyi Hisseden kategorisinde yer alan insanların sayısında en büyük düşüşü kaydeden ülkedir. Bunun nedeni, iyi hissedenen kadınların sayısındaki hafif artışa karşılık iyi hissedenen erkek sayısındaki önemli düşüştür. Benzer şekilde, İsviçre geçen yılın araştırmasına katılan 11 ülke ve bölge arasında stres, kaygı ve depresyon vakalarında en yüksek artışa sahip olan ülke olmuştur. Kaygı, stres ve depresyon ve diğer zihinsel sağlık semptomlarına sahip olanların yüzdesi geçen yıla göre artış göstermiştir.

Tayland



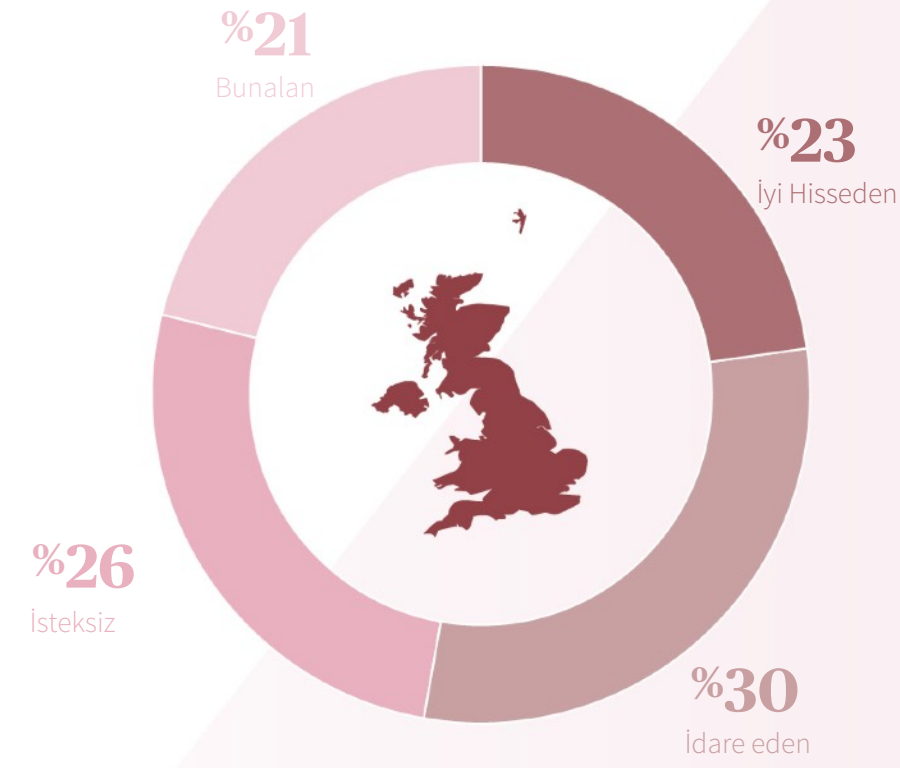
Tayland en yüksek iyi hissedenden ve en az bunalan kişi sayısına sahip olan ülkedir. Hem erkekler hem de kadınlar açısından en yüksek oranda yaşam tatmini Tayland'da kaydedilmiştir. Filipinler ile birlikte, insanların gelecekteki beklentileri iyileştirmek adına şimdiden zorlu kararlar almayı göze aldığı ülkelere biridir. Bu husus iyi zihin sağlığı açısından önemli bir göstergedir. Zihinsel esenliklerinin kontrolünde olma konusunda en yüksek hissiyata sahip bireyler Tayland'dadır. Aynı zamanda Thai kadınları konfor alanlarının dışına çıkma konusunda en istekli olan kadınlar olmuştur.

Türkiye



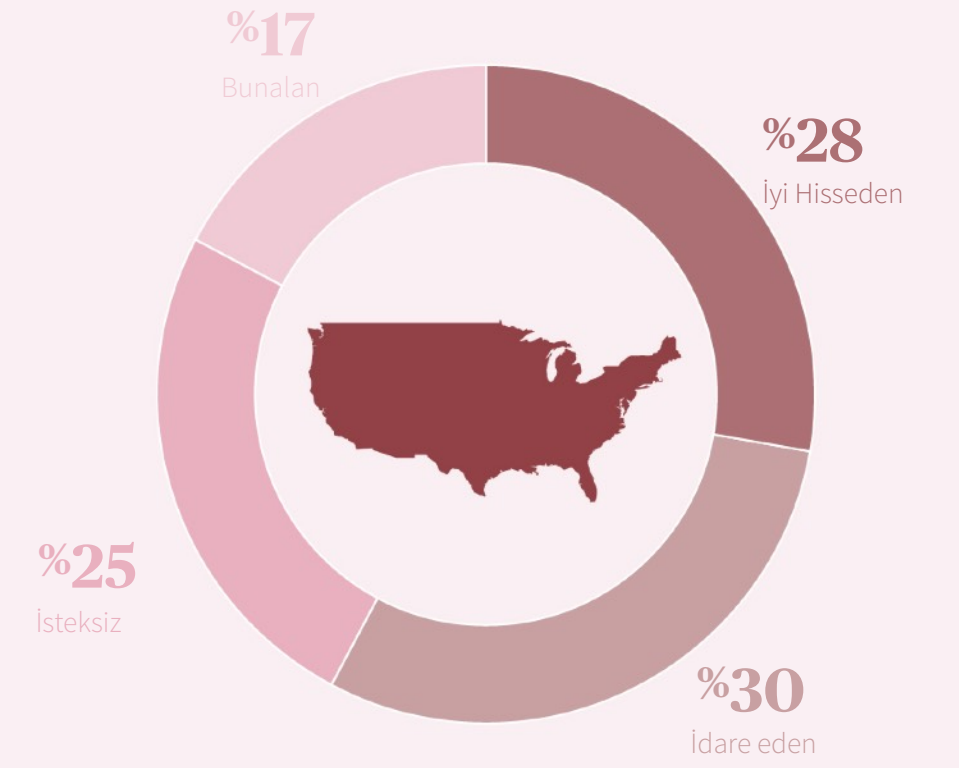
Tüm ülke ve bölgeler arasında, Türkiye en fazla stres ve depresyon vakasının bulunduğu ülkedir. Ayrıca Filipinler ve Çin ile birlikte en yüksek sayıda anksiyete vakası da Türkiye'de kaydedilmiştir. Diğer ülkelere kıyasla en çok Türkiye'de daha fazla sayıda insan kendini yalnız hissettiğini ifade etmiştir. Araştırmaya ilk kez bu yıl katılan ülkeler arasında Türkiye, İyi Hisseden kategorisinde yer alan insan oranının ortalamasının altında kaydedildiği yegâne ülke olmuştur. Türkiye, Japonya ile birlikte, kadınların erkeklerden daha mutlu olduğu iki ülkeden biridir. Ayrıca İtalya ile birlikte en yüksek isteksiz insan sayısına sahip olan iki ülkeden biri Türkiye'dir.

Birleşik Krallık



Fransa ile birlikte Birleşik Krallık, İyi Hisseden kategorisi bakımından kadınlar ve erkekler arasında en büyük farka sahip olan ülkedir. Aynı zamanda Birleşik Krallık, Fransa ve Japonya ile birlikte geçen yıla kıyasla İyi Hisseden kategorisinde en büyük oran artışını kaydetmiştir. Birleşik Krallık geçen yıl da ankete dahil olan 11 ülke ve bölge arasında, Çin ile birlikte depresyon belirtileri açısından en yüksek orana sahiptir.

Birleşik Devletler



İtalya ile birlikte ABD'deki erkekler en yüksek yaşam tatmini düzeylerini bildirmişlerdir. ABD, gelirin mutluluk üzerinde en büyük etkiye sahip olduğunun düşünüldüğü dört ülkeden biri olmuştur. ABD, Çin ile birlikte, kadınlara kıyasla daha yüksek oranda erkeğin isteksiz olduğu iki ülkeden biri olup, mevcut zihinsel sağlık sorunu bildiren insanlar açısından en yüksek orana sahiptir. Genel olarak bu ülke İdare Eden kategorisinde yer alan insanlar açısından en düşük orana sahip olan ülkelere biridir. Erkeklerle kıyasla daha çok kadınların Bunalan kategorisinde yer aldığı ABD, araştırmaya katılan ülkeler arasında bu konuda en yüksek farkın kaydedildiği ülkedir.

04 Zihin sağlığını iyileştirmek



Daha iyi zihin sağlığına yönelik ajanda

Etrafımızdaki dünyayı değiştirmek için çoğumuzun elinden fazla bir şey gelmiyor. Genel olarak, enflasyonu azaltmak ve iklim değişikliğiyle mücadele, devletler ve uluslararası kuruluşların odaklandığı meselelerdir. Ancak, araştırmamızda da gösterildiği üzere, esenliğimizi geliştirmek, zorlu ve olumsuz durumlarla baş etme kabiliyetimizi güçlendirmek için biz de harekete geçebiliriz.

Atabileceğimiz adımlardan bazıları daha iyi zihin sağlığı için elzemdir; örneğin, düzenli fiziksel egzersiz, sağlıklı bir diyet, yakın ilişkiler geliştirmek ve kendini daha fazla kabul eden bireyler olmak. Çoğu zaman, sadece bu kişisel beceriler, İdare Eden ve İyi Hisseden kategorileri arasındaki farkı aşmak için yeterlidir.

Aşağıda, bireyler, işverenler ve karar alıcılar olarak üç temel alanda atabileceğimiz daha fazla adıma yer verilmiştir. Bu alanlar, zihin sağlığı alanında kadınlar ve erkekler arasındaki farkın azaltılması, zarar veren teknoloji bağımlılığımıza son verilmesi ve çalışanların iş yerinde desteklenmesidir.

• Zihinsel sağlık açısından kadınlar ve erkekler arasında bir fark olduğu aşikardır. Bunun nedenleri aşamalı olarak netleşmektedir. Bu ayrım konusundaki farkındalığı hem erkekler hem de kadınlar arasında artırmamız gerekiyor. Aynı zamanda, işyerinde uygun eğitimlerin verilmesini ve ücretlendirme, terfiler, kredi ve iş desteğine erişim gibi alanlarda mevcut cinsiyet ayrımlarıyla mücadele edebilecek doğru kural ve düzenlemelerin olmasını sağlamalıyız.

- Teknoloji bağımlılığı gençleri daha fazla etkilemekle birlikte tüm yaş grupları için geçerli bir sorundur. Çevrim içi olmaya mola vermek, arkadaşlarla ve aileyle ekrandan uzakta daha fazla vakit geçirmek, iş ve özel hayat arasında net bir sınır belirlemek ve «olumsuz haberlerle ilgili ekran kaydırma» (doom-scrolling, felaket kaydırması) yapma alışkanlığına son vermek olası tedbirler arasında gösterilebilir.
- AXA'nın araştırmasında da gösterildiği üzere, daha iyi zihin sağlığının teşvik edilmesinde işverenler açısından net faydalar söz konusudur. İşverenler çalışanlarına sundukları kapsamlı istihdam faydalarının bir parçası olarak etkili iş yeri desteği sağlamalı ve iyi zihin sağlığı ve olumlu bir kültür ile performans arasındaki ilişkiyi anlamalıdır. Yöneticilerin çalışanlara nerede ve nasıl çalışacakları konusunda daha fazla inisiyatif vermeleri ve eğitimin çalışanın münferit olarak yaptığı işe uygun olduğundan emin olmaları gerekmektedir; böylece çalışanlar doğru becerilere sahip olabilecekler ve kendilerini bunalmış hissetmeyeceklerdir.



Zihin sağlığını geliştirme

AXA'da Zihin sağlığı

AXA'da amacımız, müşterilerimizin hem zihinsel hem de fiziksel esenliklerine yönelik sağlık hizmetlerinden kapsamlı bir yaklaşımla yararlanmalarına yardımcı olmaktır. Açık iletişimin bu konunun anahtarı olduğuna inanıyoruz; geçmişte zihin sağlığını tartışmak çoğu zaman damgalanma korkusu ile engelleniyordu, bu da dünyanın bir çok yerinde bu konunun görmezden gelinmesine neden oluyordu.

AXA Zihin Sağlığı ve Esenlik Araştırması karşılıklı anlayışın teşvik edilmesine yönelik çalışma serimizin üçüncüsüdür. Araştırma sonuçlarını, ürün ve hizmetlerimizi geliştirmek ve müşterilerin bu alandaki ihtiyaçları hakkında daha net bir fikir sahibi olmak için kullanacağız. Araştırma aynı zamanda müşterilerimizin partneri olarak onların hedeflerine doğru ilerlerlerken daha güvende hissetmelerine yardımcı olma ve uzun süreli zihin sağlığını destekleme taahhüdümüz olan «Know You Can» kampanyamıza da uygundur.

Zihin sağlığı ve esenliği çevrim içi olarak yönetmek

İnsanların zihin sağlığı sorunlarını anlamalarına yardımcı olmak için AXA'nın web sitelerinde çok sayıda bilgi verilmekte, nereden ve nasıl yardım alınabileceğine ek olarak danışmanlığa ve bilişsel davranış terapisine yönelik pratik tavsiyeler sunulmaktadır. Aynı zamanda bireyleri, sağlık hizmeti çalışanları ile gerçek zamanlı irtibata geçiren özel web sitelerimiz de bulunmaktadır:

AXA – Global Sağlık Hizmeti

AXA Sanal Doktor hizmeti üyeleri, telefon üzerinden ya da görüntülü sohbet yoluyla görüşmek üzere gerçek bir doktordan kendilerine uygun bir zamanda ve dünyanın her yerinden randevu alabilirler. Zihin Sağlığı hizmetine üye olanlar dünyanın herhangi bir yerinden uzman bir psikolog ile telefon üzerinden altı seansa kadar terapi alabilirler. Bu arada, Duygusal Esenlik Merkezimiz insanların duygusal esenliklerini anlamalarına ve yönetmelerine yardımcı olacak çeşitli araç ve kaynaklar sunmaktadır.

AXA Belçika

Çevrim içi Doktor hizmeti günde 24 saat bir doktor ya da psikologla ücretsiz video danışmanlık hizmeti sunmaktadır. İşe Geri Dönüş hizmetimiz psikolojik rahatsızlıklar ya da kas-iskelet hastalıkları nedeniyle çalışamayan çalışanlarımıza destek sağlamaktadır.

AXA Fransa

AXA Partners tarafından 2021 başında müşterilerin tıbbi tavsiyelere çevrim içi erişiminin sağlandığı Angel (Melek) adı verilen uzaktan danışmanlık hizmeti hayata geçirilmiştir. Angel hizmeti diğer sigorta şirketlerinin de kendi markaları altında kullanabilecekleri bir hizmet olarak pazara sunulmuştur.

AXA Almanya

AXA Almanya'nın Meine Gesunde Seele (Sağlıklı Ruhum) web sitesi, stresi ölçmeye yönelik anonim bir testin yanı sıra bir dizi sağlık sorunu hakkında bilgiler sunmaktadır. Web sitesinde aynı zamanda müşterilere profesyonel danışmanlığa erişim olanağı da sağlanmaktadır.

AXA Hong Kong Özel İdare Bölgesi

AXA Hong Kong ve Macau tarafından Çalışan Yan Hakları alanında hizmet verilen sigorta müşterileri için geniş kapsamlı zihinsel sağlık desteği sunulmaktadır. Bunlar içerisinde profesyonel ve kişiye özel danışmanlık sağlayan özel bir zihin sağlığı ağı, her zaman her yerde farkındalık (mindfulness) uygulaması yoluyla psikolojik sağlamlığı inşa etmelerinde müşterilere daha iyi destek sağlamak için AXA mobil uygulaması üzerinden Emma Zihin İyileştirici adlı yenilikçi ve kapsamlı dijital psikolojik danışmanlık platformu yer almaktadır.

AXA İtalya

AXA İtalya Benim AXA'm Uygulaması ve lamiasalute.axa.it adlı portal üzerinden her zaman her yerde ulaşılabilir dijital sağlık hizmetleri sunmaktadır. Semptom kontrolü, klinik araştırmaya erişim, eczacılarla çevrimiçi sohbet, tıbbi sağlık danışmanı, asistan ve uzman doktor ve psikologlarla 24 saat uzaktan danışmanlığın da içinde bulunduğu zihin sağlığı hizmetleri bu portal üzerinden sunulmaktadır.

AXA İspanya

AXA İspanya sağlık ürünleri portföyünün bir parçası olarak duygusal esenliği de kapsamaktadır; bu bağlamda psikiyatlara danışma ve hastaneye yatmanın yanı sıra psikolojik sorunlar ve beslenmeye ilişkin telefon üzerinden ve görüntülü arama yoluyla danışmanlık hizmeti sunulmaktadır. AXA İspanya aynı zamanda farkındalık (mindfulness) ve yoga kurslarının yanı sıra hastalık belirtisi kontrolü dahil tamamlayıcı sağlık hizmetleri de sunmaktadır.

AXA İsviçre

AXA İsviçre'nin WeCare (Önemsiyoruz) hizmeti şirketlere ve çalışanlarına zihinsel sağlık bozukluğu nedeniyle işe gelememe konusuna odaklanan ve çalışanların genel sağlık ve motivasyonunu teşvik eden bir dizi kapsamlı sağlık hizmeti sunmaktadır. Hastalık anında, WeCare uzmanları nekahat dönemi ve işe yeniden entegrasyon süreçlerinde de çalışanlara destek olmaktadır.

AXA Birleşik Krallık

AXA Health'in (AXA Sağlık) esenlik bölümleri sağlık konusuna dair faydalı içerikler sunmaktadır. Çalışan Destek Programımız (Employee Assistance Programme) çalışanların danışmanlara erişimine olanak sağlayarak iş yerinde zihin sağlığını desteklemektedir. Üyelere yönelik 7/24 sağlık destek hattı hizmeti, hemşireler, eczacılar ve ebeler gibi tıbbi uzmanlara gece gündüz erişim sunmaktadır. 2022 sonlarında, AXA Health kendi kendine zihin sağlığı değerlendirme işlevini yeni müşteri uygulamasına dahil etmiştir.

Zihin sağlığına yatırım

AXA Araştırma Fonu (The AXA Research Fund), çevre, yeni teknoloji, toplum ve ekonominin yanı sıra sağlıkla ilgili akademik araştırmaları da desteklemektedir. Fon tarafından halihazırda 38 ülkede 700'den fazla proje için 250 milyon € tahsis edilmiştir. Bugün itibarıyla, 25 akıl sağlığı araştırma projesi, AXA Araştırma Fonu'ndan toplam 10 milyon Euro'dan fazla destek almıştır. Söz konusu projeler yaş, stres, iş ve COVID-19 pandemisi ile ilgili akıl sağlığı konularını ele almaktadır.

AXA çalışanları

54 ülkede 153.000 çalışanı ile AXA, çalışanlarının hizmet verdikleri diğer insanlarla aynı fiziksel ve zihinsel baskıları yaşadıklarını ve bu bağlamda onların dünyanın mikro ölçekte bir kopyası olduklarının bilincindedir.

2020 yılında, Healthy You (Sağlıklı Sen) adı altında kritik hastalık teminatı ve ikinci medikal görüşe erişimin yanı sıra, yaşlarına bağlı olarak komple fiziksel ya da dijital medikal check-up, yıllık grip aşısı ve sağlıkla ilintili riskleri önlemek için bilgilendirme ve farkındalık günlerine katılım fırsatı sunan küresel sağlık ve esenlik programımızı hayata geçirdik. Healthy You aynı zamanda, her coğrafyada bir çalışan asistans programını da içermekte olup; mesleki ya da kişisel zorluklar yaşayanlara her zaman erişebilecekleri psikolojik destek ve rehberlik bu program aracılığıyla sağlanmaktadır.

Geçtiğimiz üç yıl boyunca, çalışanların kullanımına sunulmuş akıl sağlığı desteğini tanıtmak ve zihinsel sağlık sorunları ile ilgili ön yargıları ve yaftalamayı ortadan kaldırarak bu sorunların tartışılmasını normalleştirmek amacıyla çeşitli küresel kampanyalar da düzenledik. Aynı zamanda, eğitim yoluyla iş gücümüzün zihin sağlığı konusundaki farkındalığını da artırıyoruz. 5500'den fazla AXA yöneticisi an itibarıyla LinkedIn Learning üzerinden zihin sağlığı eğitimimizi tamamladı; ayrıca Group Partner üyeleri (Şirketin en önemli 50 lideri) küresel zihinsel sağlık stratejimizi destekleyen on iki partner elçi ile birlikte Columbia Üniversitesi Mailman Halk Sağlığı Okulu iş birliği ile tasarlanan Zihinsel Sağlık Liderlik Programına katıldı.

05 Ekler



Ek

Metodolojiye dair notlar

İyi zihin sağlığını oluşturan faktörleri belirlemek için, akademik makaleleri, devlet raporlarını ve zihin sağlığının fiziksel, toplumsal ve psikolojik boyutları ile ilgili diğer yayınları inceleyerek kapsamlı bir araştırma gerçekleştirdik.

Genel Bilgiler

AXA Zihin Sağlığı Endeksi'ni insanların zihin sağlığı hakkındaki düşüncelerini yeniden şekillendirmek ve zihin sağlığına ulaşma biçimlerini tanımlamak amacıyla geliştirdik. İyi zihin sağlığının fiziksel, sosyal ve finansal refah için yaşamsal öneme sahip olduğuna inanıyoruz. 2022'de hayata geçirdiğimiz Zihin Sağlığı Endeksi, iyi zihin sağlığını oluşturan karmaşık yapıyı anlamanın ilk adımınıdır.

Zihin sağlığının tanımı

Zihin sağlığı duygusal, psikolojik ve sosyal esenliğimizi ifade eder. Düşünce ve davranışlarımızı etkileyen zihin sağlığı, strese yanıt verme, karar alma ve çevremizle ilişki kurma biçimimizi de belirler. Akıl sağlığı ifadesinin sadece hastalık ile ilgili olduğuna dair yanlış algının önüne geçmek için, araştırma boyunca akıl sağlığı yerine zihin sağlığı terimini kullandık.

İyi zihin sağlığını oluşturan faktörleri belirlemek için, akademik makaleleri, devlet raporlarını ve zihin sağlığının fiziksel, toplumsal ve psikolojik boyutları ile ilgili diğer yayınları inceleyerek kapsamlı bir araştırma gerçekleştirdik. Seçilen kaynakçaya 32. sayfadaki link üzerinden ulaşabilirsiniz.

Söz konusu faktörler aşağıda özetlenmiştir. Bunlar bir bireyin karakteri, tepkileri ya da sosyal etkileşimleri ile ilgili olabildiği gibi dış faktörlerle, başka bir deyişle bireyin yaşadığı toplumla da bağlantılı olabilirler.

Bireyle ilgili faktörler:

- Kendini kabul etmek: Hem olumlu hem de olumsuz kişisel özellikleri kabul etme istekliliği.
- Kendi başarılarıyla gurur duymak: Güven ve başarıma duyguları ile ilgilidir.
- Anlam ve amaç: Hayatta bir amaca sahip olma duygusal esenlikle güçlü bir şekilde bağlantılıdır.

- Psikolojik sağlamlık (resilience): Bir bireyin olumsuzluklara engellere ya da kayda değer strese uyum sağlama kapasitesi
- İyimserlik: Yaşamın olumlu taraflarını görme eğilimi
- Öz yeterlilik: Bir kimsenin kendi yeteneklerine olan inancı,
- Zorluklara yanıt verebilme: Bireyin hayatın hem yapıcı hem yıkıcı zorluklarına yanıtı

Bireyler hayatta karşı karşıya kaldıkları zorluklara üç şekilde yanıt verebilirler:

- Yıkıcı tepki: Örneğin öfke, daha fazla sigara ya da içki içme. Bu yanıtlar altta yatan sorunları çözmekte ve zihin sağlığı açısından genellikle ters etki yaratmaktadır.
- Faydasız tepki: Örneğin hatalara takılıp kalmak, kendini aşırı eleştirmek. Bu teknikler zihin sağlığını ve esenliği zayıflatma eğilimindedirler.
- Yapıcı yanıt: Örneğin sorunlardan ziyade çözümlere odaklanmak ve sorunları çözmek için pratik, rasyonel adımlar atmak.

Zihin sağlığını etkileyebilecek diğer davranışlar da vardır:

- Uyku: Uyku bozukluğu kişiyi güçsüzlendirebilir ve zihin sağlığı bozukluğuna yol açabilir.
- Beslenme: Araştırmalar beslenme ile depresyon gibi duygudurum bozuklukları arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadırlar. Yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler, alkol ve sigara tüketimi de sorunlara yol açabilmektedir.
- Fiziksel egzersiz: Fiziksel faaliyetin kaygı ve depresyon belirtilerini azalttığı keşfedilmiştir. Düzenli fiziksel egzersiz yapmak zihin sağlığı bozukluğunun önlenmesine katkıda bulunmaktadır..
- Benim-zamanım (me-time): Sağlığı olumlu yönde etkilediği bilinen molalar, uygun yaşam dengesi için elzemdir. Kendimize yeterince zaman ayırmamak bunalımlara, yorgunluklara ve daha sık hastalanmaya yol açabilir.

Zihin sağlığının temelindeki faktörler bireyin sosyal etkileşimleri ile de ilgili olabilmektedir:

- Sosyal Bağlantılılık: Sosyal ilişkileri sürdürme tüm yaşlarda sağlığı ve esenliği teşvik etme eğilimindedir. Yalnızlık zihin sağlığı için çok yıkıcı olabilir.
- Duygusal yetkinlik: Bireyin öz farkındalık, öz düzenleme ve sosyal farkındalık gibi EQ (duygusal zekâ) ile ilgili becerileri. Yüksek EQ skorları daha iyi hayat kalitesi ile bağlantılıdır.
- Bağlanma tarzı: Bir bireyin özellikle stres altında veya muhtaç durumda olduğunda, korktuğunda ya da tehdit altındayken başkaları ile olan ilişkisinin dinamikleri.

Şüphesiz bireyin zihin sağlığı aynı zamanda aşağıda bahsedilenler dahil dış faktörlere de bağlıdır:

- Sağlık Hizmeti: Zihinsel sağlık bozukluğu yaşayanlar için bir sağlık hizmetinin teşhis, tedavi ya da bakım konusundaki etkililiği. Zihinsel sağlık güçlükleri yaşayanların fiziksel hastalık yaşama olasılıklarının arttığı ve daha yüksek erken ölüm riskiyle karşı karşıya oldukları kanıtlanmıştır.
- Yaftalama: Akıl hastası yaftasına maruz kalmanın zihinsel sağlık bozukluğu yaşayanlar üzerinde açık bir etkisi olup, bu tür yaklaşımlar durumu daha da kötüleştirebilmektedir.
- Ebeveynlik: Ebeveynlik bir çocuğun erken gelişiminde kritik öneme sahiptir – ebeveynlik ile çocukluktaki duygusal ve davranışsal sorunlar arasında bağlantı olduğu kanıtlanmıştır. Ebeveynlerin zihin sağlığı aynı zamanda ebeveynlik becerilerine dair kendi algılarından da etkilenmektedir¹.
- İş yeri: İş yeri istihdam edilenler açısından önemli bir potansiyel stres kaynağı olabilir. Bu stres, iş akışı üzerinde kontrol eksikliği, yöneticilerden gelen yetersiz destek, mesleki ilişkilerdeki zorluklar, aşırı talepler, vb. çeşitli sebeplerden kaynaklanabilir.

Saha çalışması ve araştırma

Bu rapor ve AXA Zihin Sağlığı Endeksi, Belçika, Çin, Fransa, Almanya, Hong Kong, İrlanda, İtalya, Japonya, Meksika, Filipinler, İspanya, İsviçre, Tayland, Türkiye, Birleşik Krallık ve ABD olmak üzere 16 ülke ve bölgede gerçekleştirilmiş olan anket baz alınarak hazırlanmıştır. Meksika, Filipinler, Tayland, Türkiye ve ABD, 2022 yılında ankete ilk kez dahil edilmişlerdir.

Ipsos tarafından bağımsız olarak gerçekleştirilen tüm saha çalışması, cinsiyet, yaş, bölge, meslek ve pazar büyüklüğünü yansıtan örneklemeler temel alınarak yapılmıştır.

1000 kişiyle anket yapılan Tayland ve Filipinler istisna olmak üzere çoğu ülke ve bölgede 2000'er katılımcıyla anket yapılmış; toplamda 30.636 kişi ankete katılmıştır. Anket Ipsos Erişim Paneli üzerinden gerçekleştirilmiştir. AXA'nın anketi 5 Eylül - 5 Ekim tarihleri arasında yapılmış olup; eksik temsil edilen popülasyon örneklemelerinden gelecek daha fazla veriye yer vermek için 26 Ekim ve 1 Kasım arasında da bazı ek araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Söz konusu Ipsos çevrim içi anketleri için hata marjı +/- 2.5 yüzde puan olarak öngörülmüştür; hata marjının +/-3.5 yüzde puan olduğu Tayland ve Filipinler bu durumun istisnasıdır. Saha çalışmasının sonunda, örneklemeleri (cinsiyet, yaş, bölge ve meslek açısından) her bir ülkedeki genel nüfus ile aynı hizaya getirmek adına veriler ağırlıklandırılmıştır. Bu rapordaki tüm sonuçlar ağırlıklandırılmış verilere dayanmaktadır.

Endeks ve anketin gelişimi

Araştırmamız ile 200'den fazla bilimsel makaleyi inceleyerek zihin sağlığını etkilemesi olası faktörleri belirledik. Faktörleri, «akıl sağlığı açısından güvenilir bir öngörü sağlama potansiyeli» ya da «müdahale edilebilir olması» vb. bazı kriterlere göre bir elemeye tabi tuttuk. Söz konusu bu faktörler Zihin Sağlığı Endeksi ve Anketimizin temelini oluşturmaktadır. Modelimizin üç bileşeni bulunmaktadır: Olumlu adımlar, moderatörler ve sonuçlar (ayrıca bakınız, sayfa 20):

- Olumlu Adımlar: Sağlıklı yaşam tarzı, psikolojik sağlamlık ve önleyici tedbirleri kapsamaktadır. Bu faktörler hem zihinsel sağlık hakkında öngörüde bulunmaya yardımcı olur, hem de bireyin kontrolündedirler; zihinsel sağlığın iyileştirilmesi için kişinin kendisi tarafından yönetilebilmektedirler.
- Moderatörler (Düzenleyici değişkenler): Bağlanma tarzı, sağlık sistemi, mevcut ve geçmiş zihinsel sağlık durumlarını kapsamaktadır. Bunlar da öngörüde bulunmak için kullanılabilir ama dışsal veya diğer kişilerden kaynaklanan faktörlerdir.
- Sonuçlar: Yaşam memnuniyeti, mutluluk, kaygı, depresyon ile mevcut ve geçmiş stresi kapsamaktadır. Bunlar zihin sağlığı sonuçları ile bağlantılıdır; olumlu adımlar ile moderatörlerin ortak sonucu olarak değerlendirilebilirler.

Endeksimizi derlemek için, her bir bileşen ve alt bileşen 0 ile 100 (100 optimal puandır) arasında puanlandırılmıştır. Endeks ortalama olarak ve aynı zamanda 0-100 ölçeğinde hesaplanmaktadır. Bu bizlere bireyleri aşağıda yer alan dört kategoriye ayırma olanağı sağlamıştır:

- *İyi Hisseden* (puan>%74): Bu kategori zihin sağlığının tepe noktasını temsil etmekte olup iyi sosyal, psikolojik ve duygusal esenliği ifade etmektedir.
- *İdare eden* (>%61-74): Bu bireyler esenliğin bazı boyutlarına sahiptir ancak skorları *İyi Hisseden* kategorisinde yer almaya yeterli değildir.
- *İsteksiz* (>%46-61): Motivasyonu düşük, odaklanmakta zorlanan ve zihin sağlığı riski bulunan bireyler olabilir.
- *Bunalan* (<%46): Esenlik hissiyatını kaybetmiş ve duygusal stres ve psiko-sosyal bozukluk yaşayan bireyler.

Test ve yayınlama

Modelimizi yayın öncesinde etraflıca test ettik; testler modelin kendisini, verilerin kullanımını, toleransları ve bunlara ek olarak yazım ve soruların tutarlılığını kapsamaktadır. Zihin Sağlığı Endeksi, sonuçların zaman içerisinde kıyaslanmasına olanak sağlamak amacıyla yıllık olarak yayınlanacaktır.

Kaynakça

AXA Zihin Sağlığı Endeksi ve araştırması kapsamlı bir araştırmaya dayanmaktadır.

Kaynakçanın tamamına aşağıdaki bağlantıdan erişebilirsiniz:

www.axa.com/en/press/publications/synopsis-mind-health-index

İletişim bilgileri ve teşekkür

Zihin sağlığına yaklaşımımıza ilişkin daha fazla bilgi için lütfen axa.com adresinden web sitemizi ziyaret edin.

AXA Zihin Sağlığı ve Esenlik Araştırması'nın tasarım ve analizini gözden geçiren Belçika KU Leuven Üniversitesinden Profesör Lode Godderis ve İskoçya Edinburgh Üniversitesinden Dr Jasmin Wertz'e teşekkür ederiz. Her ikisi de zihin sağlığı konusunda uzman olup AXA Araştırma Fonu'ndan hibe almışlardır. Bu kaynak ile Profesör Godderis tarafından AXA Belçika ortaklığında, bir bunalım ya da depresyonun ardından işe sürdürülebilir dönüş için gerekli olan koşullar araştırılmaktadır. Dr. Jasmin Wertz'in eğitimden iş hayatına geçişte gençlerin zihin sağlığının nasıl desteklenebileceğine ilişkin doktora sonrası araştırmasına da AXA tarafından kaynak sağlanmıştır.

Bizi takip edin

Raporumuza ilişkin geri bildirim ve önerileriniz için teşekkür ederiz. Bizi aşağıdaki sosyal medya uygulamalarından takip edebilirsiniz



facebook.com/axa



twitter.com/axa



instagram.com/axa



linkedin.com/company/axa

Colophon

Bilimsel tasarım: AXA Health UK

Anket araştırma ve tasarımı: John Lang & Associates, Smash Cloud, AXA Health UK

Saha Araştırması: Ipsos

Sonuç analizi: John Lang & Associates, AXA Health UK

Sonuçların tasarımı: Smash Cloud

Metin yazarlığı ve editörlük: Kōan Group

Tasarım & dizgi: Kōan Group