İş Yerinizde Zihin Sağlığınıza Dikkat Edin

2024 Zihin Sağlığı Raporu

Zihin Sağlığı mı?

Akıl Sağlığı mı?

Neden **"Zihin Sağlığı"** terimini tercih ediyoruz?

Raporda, “akıl sağlığı” yerine “zihin sağlığı” teriminin kullanılmasının nedeni, çalışmanın olumlu amacını vurgulamak; akıl hastalıklarıyla ilişkilendirilen ve insanların duygu durumlarını ifade etmelerini veya tıbbi yardım istemelerini engelleyebilecek toplumsal damgalamayı ortadan kaldırmaya yardımcı olmaktır.

“Günümüzde gençlerin zihin sağlığı sorunlarından önceki nesillere göre orantısız bir şekilde etkilendiği görülüyor”

—— **Patrick Cohen**, AXA Avrupa ve Sağlık CEO'su

AXA Avrupa ve Sağlık CEO'su
Patrick Cohen'e 3 soru

Bu yılki Zihin Sağlığı Araştırması’ndan elde edilen önemli çıkarımlar nelerdir?

Genel olarak toplumlarımızın zihinsel sağlık durumu endişe verici. İyi hissettiğini veya idare ettiğini ifade eden her üç kişiye karşılık, isteksiz veya bunalan iki kişi var. Gerçekten de zihin sağlığı ile ilgili zorluk yaşayan insanların oranı, COVID-19 salgınının en yoğun yaşandığı 2021 yılı seviyelerine geri dönmüş durumda. Günümüzde zihinsel sağlık sorunlarından gençler, önceki nesillere göre orantısız bir şekilde etkileniyor gibi görünüyor. Aynı şekilde kadınlar ve erkekler arasındaki uçurum da giderek açılıyor.

Zihin sağlığını hangi faktörler olumsuz etkiliyor?

Araştırma, zihin sağlığı desteğine ihtiyaç duyan birçok kişinin, ihtiyaçlarının farkında olmadığını veya toplumsal damgalanma endişesi nedeniyle profesyonel yardım almaya isteksiz olduğunu ortaya koyuyor.

Benzer şekilde, iş yerindeki insanlar aşırı yorgunluk, uyku eksikliği ve kaygı gibi zihin sağlığı sorunlarının işle ilgili olduğunu düşünmüyorlar.

Zihin sağlığı algısı ve gerçekliği arasındaki bu kopukluk, toplum genelinde sağlık, kabul ve yardıma yönelik daha kapsayıcı bir yaklaşım benimsemek konusunda farkındalık yaratma fırsatı sunuyor. Yüksek talep ve düşük hizmet erişimi döngüsü ile yüksek düzeyde toplumsal damgalanma hissini, bireylerin ihtiyaçları konusunda daha açık iletişim kurdukları bir noktaya nasıl getirebiliriz?

Araştırma işverenlere hangi mesajı gönderiyor?

AXA Zihin Sağlığı Araştırması, çalışanların zihin sağlığının korunmasına yönelik net bir “business case” teşkil ediyor. Gerçekten de çalışanların iyimser bir bakış açısıyla gelecek üzerinde kontrol sahibi olmalarını destekleme konusunda şirketlerin oynayacakları bir rol var. İnsanlar, zihin sağlıkları iyileştiğinde kendilerini başarılı hissederlerken; işletmelerimiz ve ekonomimiz de aynı doğrultuda gelişir.

İşin insanların yaşamlarında kesinlikle olumlu bir rolü olabilir. Herkes için daha iyi bir zihin sağlığı durumuna ulaşmak için çalışmaya devam edelim. ■

5 Temel Bulgu

Araştırma, küresel zihin sağlığının mevcut durumuna ilişkin çok sayıda bulgu sunuyor. İşte toplum ve iş yerine dair başlıca sonuçlar:

1. Zihin sağlığı sorunları küresel olarak artıyor

Zihin Sağlığı Endeksi'nin son 12 ayda kötüleşmesi, artan "iyi hisseden" birey sayısına karşılık daha fazla insanın kendisini "bunalmış" hissetmesi, günümüz dünyasında zihin sağlığına verilen önceliğin devam etmesinin önemini göstermejtedir.

%32

Zihin sağlığı sorunları yaşayan nüfusun oranı

2. Gençler bunalıyor

Toplumda özellikle gençler bu durumdan en çok etkilenen grup olmayı sürdürüyor. COVID-19 salgını sırasında nüfusun, özellikle de gençlerin kötüleşen zihin sağlığına dikkat çekilmişti. Salgından dört yıl sonra da durum düzelmiş değil, hatta kötüleşme devam ediyor.

%39

18-24 yaş arası gençlerde şiddetli ya da aşırı şiddetli anksiyete, stres ya da depresyon yaşayanların oranı

3. Zihin sağlığı sorunları hafife alınıyor, bu yaklaşım profesyonel yardım taleplerinin aleyhine işliyor.

Günümüzde pek çok insan, zihin sağlığı sorunlarını hafife aldığından, bir yandan iyi olduğunu iddia eden kişiler diğer yandan çok sayıda zihin sağlığı sorunu belirtisi gösterdiklerini ifade ediyorlar. Bireylerin öncelikle kendilerinin zihin sağlıklarına özen göstermesi gerekiyor, ancak sorunlar ciddi olduğunda profesyonel yardıma ulaşmak önemlidir.

%40

Zihin sağlığı sorunları yaşamakla birlikte hastalıklarını kendileri yönetmeye çalışan bireylerin oranı

4. Zihin sağlığı sorunları iş yerinde gizli kalıyor

Çalışan nüfusun büyük bir kısmı işe bağlı zihin sağlığı sorunları yaşıyor ve bunun sonucunda da iş yerine bağlılık azalabiliyor. Bu sorunlar cinsiyet, yaş, sosyal veya mesleki statüden bağımsız olarak tüm kategorileri etkiliyor.

3/4

Çalışan nüfusta, çalışma ortamı nedeniyle en az bir zihin sağlığı sorunu yaşayanların oranı

5. Şirketler gerçek sonuçların farkında değil

Şirketlerinin esenliğe yönelik aksiyonlarını yeterli bulmayan çalışanlar, zihin sağlıklarının desteklenmesi için somut önlemler alınmasını bekliyor.

%70

İşe bağlılığın azaldığına dair göstergelerin kaydedilme oranı

İçindekiler

2 **Zihin sağlığı mı, akıl sağlığı mı?**

3 **Patrick Cohen'e 3 soru**

4 **5 temel bulgu**

7 **Zihin sağlığının küresel gelişimi**

8 Zihin sağlığının önemi küresel ölçekte artıyor

9 Kaygı, stres ve depresyon salgınına doğru mu gidiyoruz?

10 Gençler alarm veriyor

11 Tedavi eksikliği: Belirtileri fark etmemekten kendi kendini yönetme sorunlarına

12 **İşle ilgili zihin sağlığı sorunları**

13 İşin zihin sağlığı üzerinde etkisi var ama sorunların işle ilintisi fark edilmiyor

14 Uzaktan ve hibrit çalışmanın zihin sağlığı üzerindeki çelişkili etkisi

15 Çalışan bağlılığının azalmasının kök nedeninin teşhisi

16 Hastalık izinlerinin artması

17 AXA Global Health'in Operasyondan Sorumlu Başkanı Sandrine Coulange ile söyleşi

18 **Harekete geçme vakti**

19 İş yerinde zihin sağlığına destek verecek kanalların açılması

20 AXA İnsan Kaynakları Başkanı Karima Silvent ile Röportaj

21 Şirketler çalışanlarını nasıl daha iyi destekleyebilir?

22 Küresel şirketlerin en iyi uygulamaları

23 **Ek**

24 Zihin Sağlığı Endeksi

25 Çalışma Metodolojisi

AXA Zihin Sağlığı Araştırması Hakkında

Yıllık AXA Zihin Sağlığı Araştırması'nın okumakta olduğunuz 4. sayısı, insanların zihinsel esenlik durumunu küresel ölçekte ortaya koymaktadır.

Sonuçların gösterildiği Zihin Sağlığı Endeksi'nde, dünya nüfusu aşağıdaki dört kategoriden birine yerleştirilmektedir:

- İyi hissedenler
- İdare edenler
- Bunalanlar
- İsteksizler

Araştırmanın amacı zihin sağlığı konusunu gündeme getirmek; bireylerin, sağlık profesyonellerinin ve karar alıcıların dünya çapında daha iyi bir zihin sağlığı için harekete geçme fırsatlarını ortaya çıkarmaktır.

AYRINTILI METODOLOJİ İÇİN SAYFA 25'E BAKINIZ.

1. Zihin sağlığının küresel gelişimi

Zihin sağlığının önemi küresel ölçekte artıyor

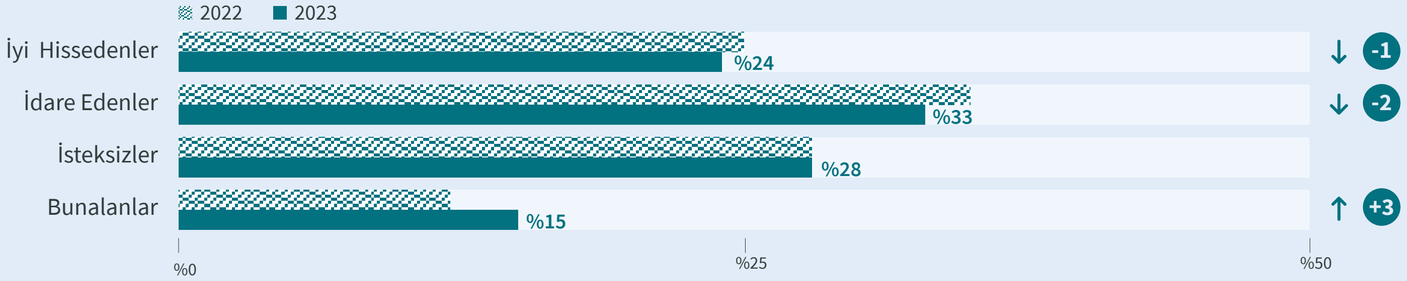
2021 zihin sağlığı seviyelerine dönüş
AXA Zihin Sağlığı Endeksi son 12 ayda nasıl değişti? 2024 Zihin Sağlığı Endeksi'nden elde edilen sonuçlar, “bunalan” insan sayısının 3 puan artarak %15'e ulaşmış olduğunu gösteriyor. Artık dünyadaki insanların dörtte birinden azı kendini “iyi hissederken” (bu oran %1 düşüşle %24'e indi), ancak üçte biri “idare ediyor” (bu oran %35'ten %33'e düştü). Bu rakamlar geçen yıl zihin sağlığı alanında kaydedilen gelişimi tersine çevirmiştir.

Kaygılı zamanlarda yaşam
2023 AXA Gelecek Riskleri Raporu'nda da görüldüğü gibi, bu raporda da çoklu kriz kavramını ön plana çıkardık. Günümüzde insanlar artan enflasyon, geçim sıkıntısı, iklim değişikliğine ilişkin endişeler ve jeopolitik gerilimler gibi bir dizi makro sorunla karşı karşıyadır. Bireysel düzeyde, 2024 Zihin Sağlığı Endeksi, finansal kaygıların ve yalnızlığın kaygıların başlıca nedenleri olduğunu göstermektedir. Toplamda nüfusun %61'i son 12 ay içinde en az bir kişisel sorun yaşamıştır.

+3

Dünya çapında "bunalan" insanların yüzdesinin 2023'e kıyasla artışı

ZİHİN SAĞLIĞI ENDEKSİ: 2023-2024 GELİŞİMİ

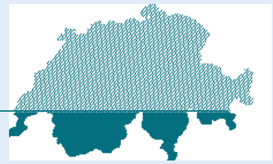


EN “İYİ HİSSEDEN" İLK 3 ÜLKE *

* "İyi hisseden" insanların payının en yüksek olduğu ülkeler

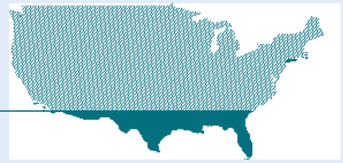
1. İsviçre

%31



2. ABD

%31



3. Çin & Meksika

%30

EN ÇOK "BUNALAN" İLK 3 ÜLKE*

* "Bunalan" insanların oranının en yüksek olduğu ülkeler

1. Japonya

%22

2. Birleşik Krallık

%20

3. İrlanda

%20

Kaygı, stres ve depresyon salgınına doğru mu gidiyoruz?

Günümüzde akıl hastalığıyla yaşayan insan sayısı beş puan artarak %32'ye yükseldi.

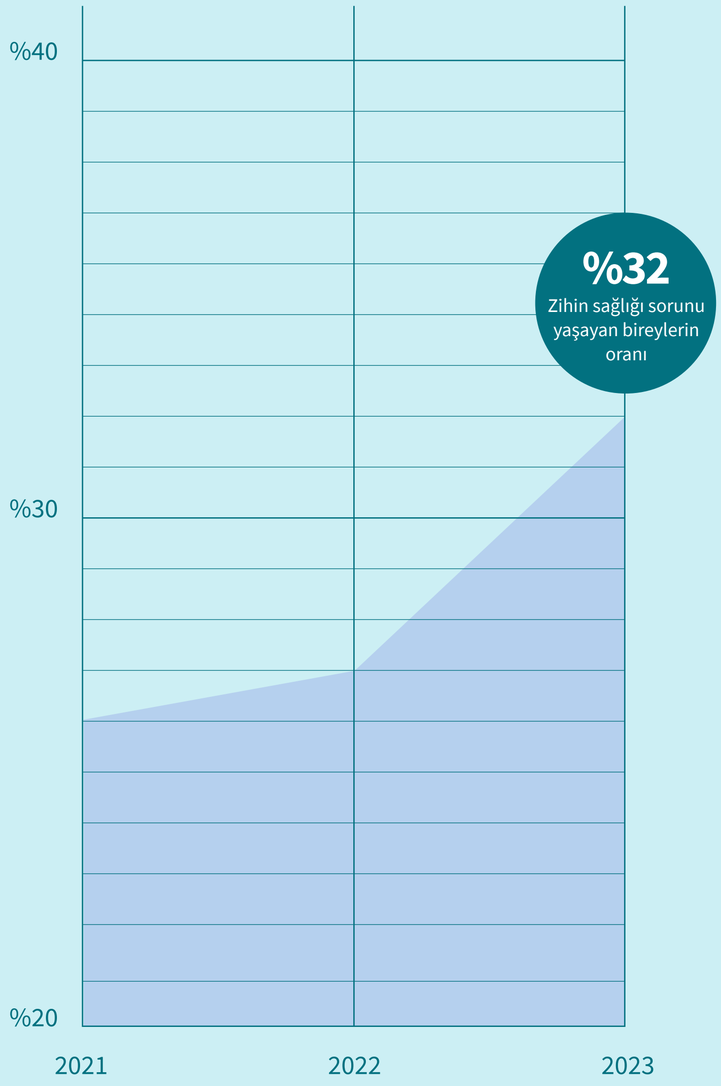
Tüm bireylerin neredeyse dörtte birinin (%23) ciddi veya majör depresyon, kaygı veya stresle yaşadığı düşünülüyor. Kadınlar (%25) ve gençler (%39) erkeklere veya 34 yaş üstü kişilere göre daha fazla etkilenme eğilimindedir.

Cinsiyete bağlı farklar giderek artıyor

Geçen yılla karşılaştırıldığında daha az kadın iyi hissederken, daha fazlası bunalmaktadır. Şiddetli stres, kaygı ve depresyon yaşayan kadınların sayısı da artış göstermiştir.

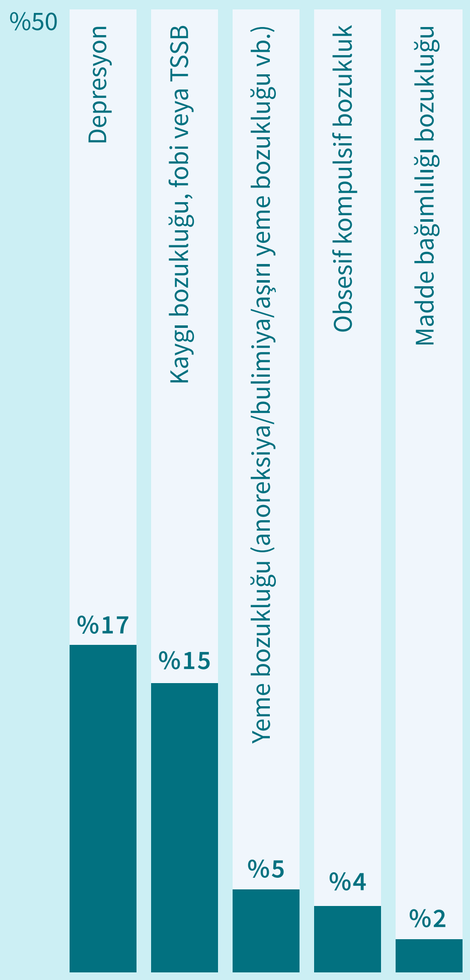
AXA Zihin Sağlığı Araştırması, kadınların genellikle kendilerini kabullenmede zorluk yaşadığını, bunun da onları beden imajı ve cinsiyet ayrımcılığı gibi zihin sağlığı bozan tutumlardan etkilenmeye açık olabileceklerini ortaya çıkarmıştır. Evdeki işlerin adaletsiz bir şekilde bölünmesiyle kadınların rahatlama, sağlıklı beslenme, egzersiz veya sosyal etkileşim yoluyla zihin sağlıklarını yönetmeleri için ihtiyaç duydukları zaman azalmaktadır.

ZİHİN SAĞLIĞI SORUNLARININ SON YILLARDAKİ GELİŞİMİ



EN ÇOK GÖRÜLEN 5 AKIL SAĞLIĞI SORUNU

Aşağıdaki akıl sağlığı sorunlarından birini yaşayan kişilerin küresel nüfusa oranı

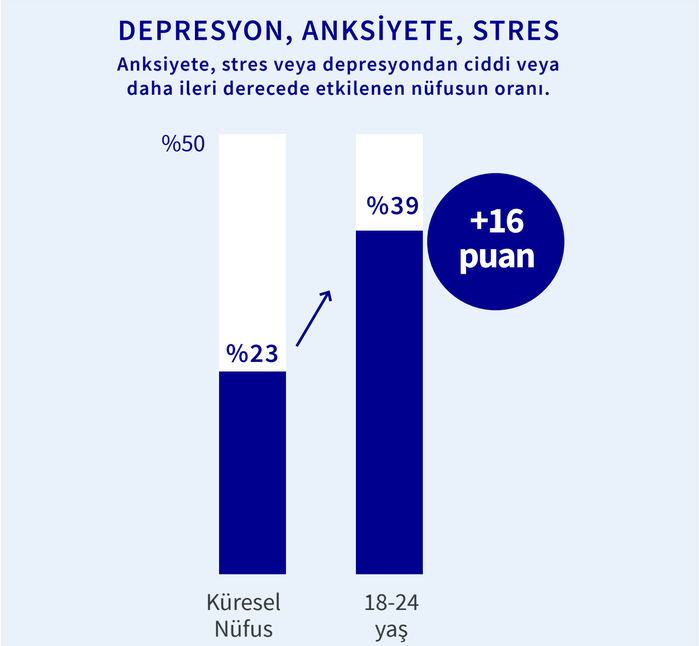


Gençler alarm veriyor

Gençlerin zihin sağlığı iyiye gitmiyor
AXA Zihin Sağlığı Araştırması, gençlerin duygusal esenliklerinin kötüleşmesiyle yaş grupları arasındaki farkın açılmaya devam ettiğini gösteriyor. COVID-19'un üzerinden iki yıl geçmesine rağmen durum iyileşmeye başlamadı; bu durum küresel bir pandeminin olmadığı bir ortamda da gençlerin zihin sağlığı sorunlarının büyüyen bir endişe kaynağı olduğunu düşündürüyor.

Zihin Sağlığı Endeksi'nde 25 yaşın altındakilerin çoğunluğu, en kötü durumda olduğu belirlenen gruplar arasında yer alıyor:
- Gençlerin %39'u "idare ettiğini" hissederken (2022'ye kıyasla +4 puan) ve %19'u "bunalıyor" (+1 puan).
- Benzer şekilde, 25 yaşın altındakilerin %39'u şiddetli veya aşırı şiddetli depresyon, anksiyete ve/veya stres yaşıyor.

Gençlerin tedaviye erişimini engelleyen en yaygın nedenler arasında damgalanma, tedavi maliyeti ve gizlilikle ilgili endişeler yer alıyor. Genellikle pek çok kişi akıl sağlığı sorunları konusunda bilgi sahibi değil; bireyler kendi bunalımlarını kabul etmek veya yardım istemekte zorluk çekiyor. Gençler özellikle teknoloji bağımlılığı, sosyal medya, beden imajı ve geleceğin belirsizliğinden kaygı duyuyor.



Daha fazla gencin profesyonel sağlık hizmetlerine erişmesi gerekiyor

Dr. Alex George
Birleşik Krallık Akıl Sağlığı Elçisi.
@thestompcast podcast sunucusu
@dralexgeorge

“Bugün 20 yaşında olan bir birey, yetiştiği yıllar içinde yalnızca küresel bir pandemi değil, aynı zamanda jeopolitik istikrarsızlık, hayat pahalılığı krizi, iş güvencesinin yokluğu ve iklim değişikliği gibi konularda artan endişelere tanık oldu. Bu dönemde zorunlu karantinalar yetmiyormuş gibi, teknoloji, sosyal medya ve kültürel normlarda da büyük değişiklikler yaşandı.

18 ila 34 yaş arası birçok kişinin son derece endişeli, stresli ve yalnız hissetmesi şaşırtıcı değil. Zihin Sağlığı Endeks’i'ne göre, yaşamlarının bu önemli döneminde daha fazla genç bireyin zihin sağlıklarını koruyabilecek profesyonel sağlık hizmetlerine erişmesi gerekiyor.”

Tedavi eksikliği: Belirtileri fark etmemekten kendini yönetme sorunlarına

İnsanlar genellikle sorunlarının ciddiyetinin farkında değiller

Araştırma, insanların zihinsel sağlıklarını olduğundan daha iyi sanma eğiliminde olduklarını gösteriyor. Şiddetli depresyon, anksiyete veya stres yaşadığından şüphelenilen on kişiden yedisi, kendi zihinsel sağlığının iyi veya ortalama olduğunu ifade ediyor.

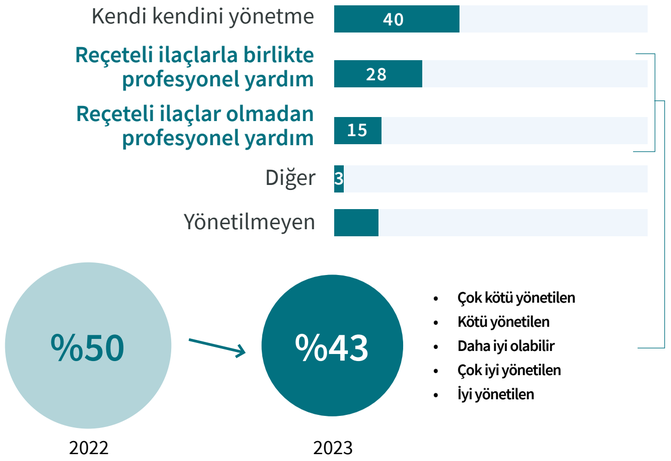
Algı ile gerçeklik arasındaki bu kopukluk, zihin sağlığı meseleleri konusunda süregelen bir farkındalık eksikliğine işaret ediyor. Bu da başka bir soruna yol açıyor: Bir şeylerin ters gittiğini anlayamazsak, ihtiyacımız olan tedaviye nasıl erişebiliriz? Kendini yönetmek zihin sağlığının önemli bir boyutu olmakla birlikte sorunlar ağırlaştığında yardım istemek önemlidir.

Talep artıyor ancak daha az insan sağlık hizmetlerine erişiyor

Sonuçlar aşağı yönlü bir eğilime işaret ediyor. Zihin sağlığı sorunundan etkilenen kişilerin sayısı artarken, sağlık profesyonelleri tarafından takip edilen bireylerin oranı azalıyor. Bu arada, sorunlarını kendileri yöneten bireylerin sayısı da artıyor. Araştırmanın bulgularına göre bugün her on kişiden dördü kendi zihin sağlığını yönetmektedir. Tedaviye başvurma kararı, kişinin deneyimi, hisleri ve istekleri gibi pek çok faktörle ilişkili olabilir. Ancak insanların zihin sağlığı sorunlarının yönetilme şeklinden geçen yıla göre daha az memnun olduğu anlaşılmaktadır. Kendi kendini yöneten kişilerin %60'ı, zihinsel sağlıklarının yeterince desteklenmediğine inanmaktadır.

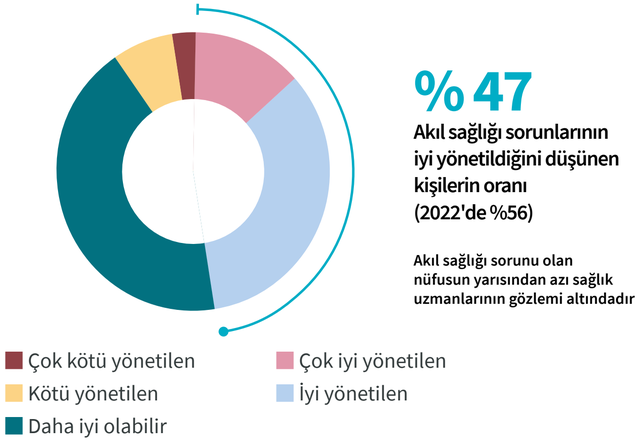
MEVCUT SORUNLARIN YÖNETİMİ

"Mevcut zihin sağlığı sorunlarınızı nasıl yönetiyorsunuz?"



MEVCUT AKIL SAĞLIĞI SORUNLARINI YÖNETMEDEKİ MEMNUNİYET

"...ve bu yönetim ne derecede başarılı?"



Açılmak, güçlü olmanın göstergesidir

AXA Avrupa Pazarları ve Sağlık'ta Dönüşümden sorumlu yönetici Claudio Gienal, daha iyi zihin sağlığına giden yolun bireysel düzeyde başlaması gerektiğine inanıyor. Ancak ihtiyacınız varsa profesyonel yardım almalısınız.

Beden sağlığı kadar zihin sağlığı da önemlidir ve zihinsel esenlik herkesin önceliği olmalıdır. En önemli projenizin kendiniz olduğunu ve kendinize zaman ve çaba harcamanın genel olarak esenliğiniz ve en çok değer verdiğiniz insanlar üzerinde olumlu bir etki yaratacağını hatırlamak önemlidir.

Bununla birlikte zihin sağlığı sorunları bireylerde farklı şekilde açığa çıkarak herkesi farklı etkiler. Altından tek başınıza kalkamayacağınız zamanların olabileceğini kabul etmek önemlidir. Yardım istemek bir zayıflık işareti değil, daha ziyade güç ve öz farkındalık göstergesidir. Tıpkı fiziksel bir rahatsızlık için tıbbi yardıma başvurduğunuz gibi, zihinsel sağlık sorunlarınız için de gerektiğinde profesyonel yardım almanız önemlidir.

2. İşle ilgili zihin sağlığı sorunları

İşin zihin sağlığı üzerinde etkisi var, ancak sorunların işle ilintisi fark edilmiyor

İş yeri, yenilikçiliğin, arkadaşlığın, mentorluğun ve büyümenin merkezi olarak zihin sağlığına olumlu katkıda bulunabilir. Diğer yandan iş yerinin uzun çalışma saatlerine, strese ve anksiyeteye neden olduğu zamanlar vardır ve bu da çalışanlara yönelik zihin sağlığı desteğinin öneminin giderek daha fazla kabul edilmesine yol açar.

AXA Zihin Sağlığı Araştırması, dünya çapında her büyüklükteki işletmede endişe verici bir çelişkinin olduğunu ortaya koyuyor.

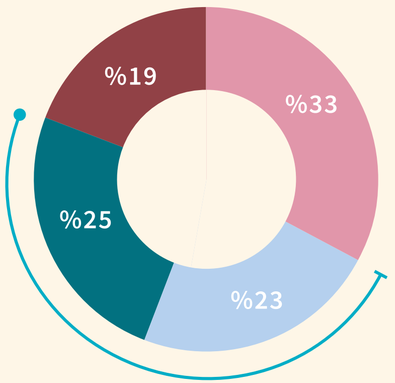
Kanıtlar işle ilgili zihin sağlığı sorunlarının varlığına işaret etse de çalışan nüfus, yaşadığı çalışma ortamlarının doğrudan bir sonucu olarak, insanların dörtte üçü aşağıdakilerden bir veya daha fazlasını deneyimliyor:

- Aşırı yorgunluk ve enerji kaybı
- Uyku problemi
- Kontrol edilmesi zor stres ve anksiyete
- Olağan aktivitelere karşı ilgi veya zevk kaybı
- Konsantre olma veya karar vermede zorluk
- Kendine güven kaybı
- Değersizlik duyguları
- İştah veya yeme bozuklukları

Ancak çalışanların dörtte birinden azı, zihin sağlığı sorunlarının işle ilgili olduğuna inanıyor; bu da onların içinde bulundukları durumun gerçeklerinden tamamen kopuk olduklarını gösteriyor. Bu nedenle şirketlerin, çalışanların esenliğini ele alma konusunda hem özel hem de iş yaşamlarındaki faktörleri dikkate alarak bütünsel bir bakış açısına sahip olmaları gerekiyor.

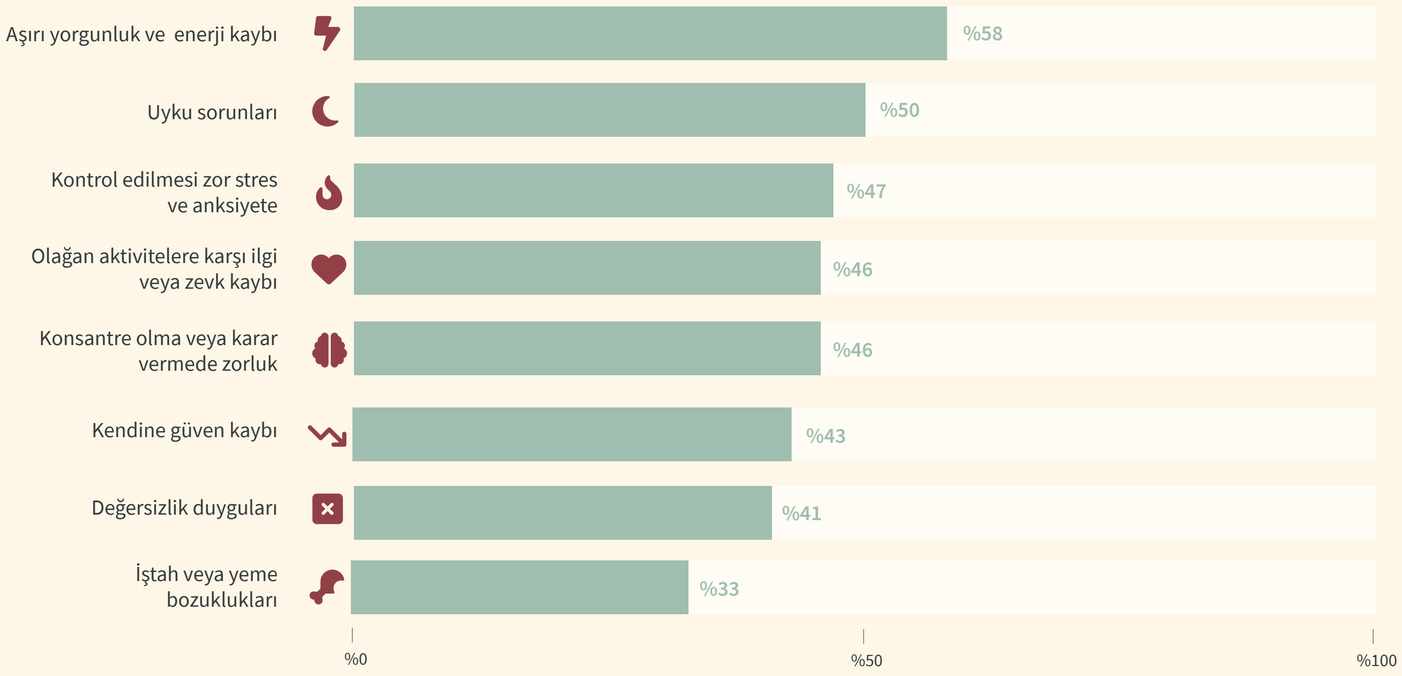
ZİHİN SAĞLIĞI SORUNLARININ KÖKENLERİ

%48
Çalışanlarda işin zihin sağlığı üzerinde etkisi olduğunu düşünenlerin oranı



... Mesleki nedenlerden çok kişisel nedenlerle ilgili
...Kişisel nedenlerden çok mesleki nedenlerle ilgili
...Aynı sayılır
...Hiçbiri

ÇALIŞMA ORTAMININ SONUÇLARI



Uzaktan ve hibrit çalışmanın zihin sağlığı üzerindeki çelişkili etkisi

Zihin Sağlığı Endeksi, ofisten uzakta çalışan insanlar arasındaki çelişkiyi ortaya koyuyor. Bir tarafta hibrit ve evden çalışanların yarısı mutlu ve çoğunluğu hayatından memnun olduğunu belirtirken; araştırma sorularına verdikleri yanıtlar, ofis çalışanlarına kıyasla daha yüksek düzeyde şiddetli stres, güven kaybı ve değersizlik duygusuna işaret ediyor.

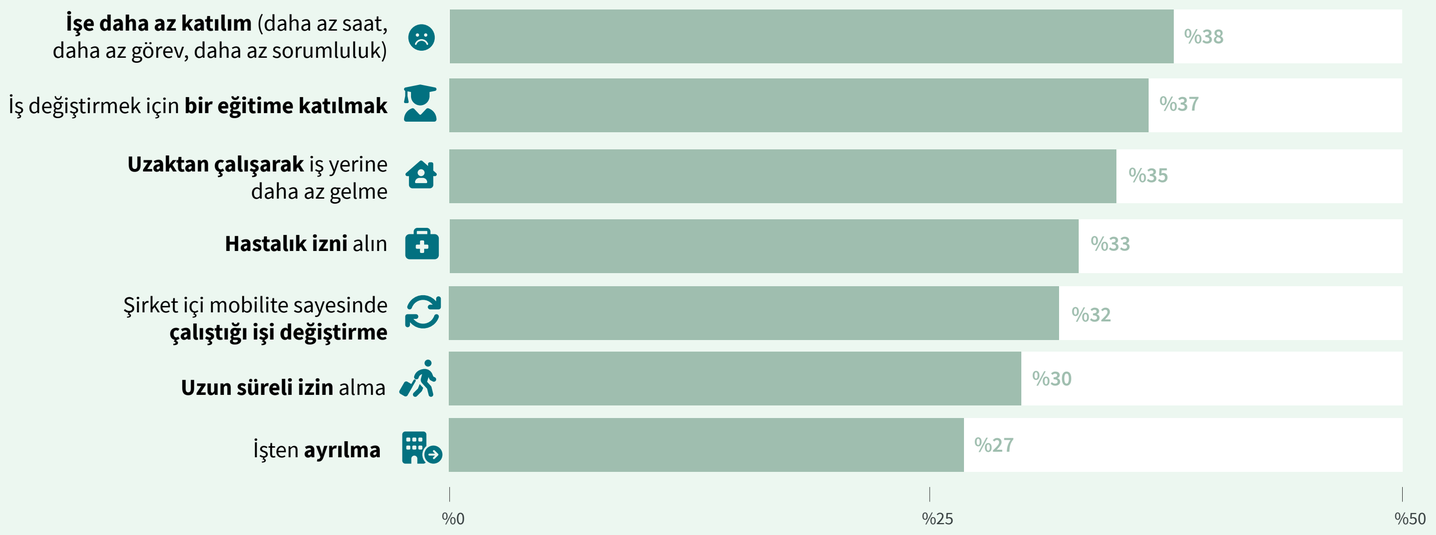
İşverenler açısından bu bulgular, uzaktan çalışanların kendilerine tanınan esnekliği takdir ettiğini, ancak -özellikle özgüvenin artırılması için- zihin sağlığı desteğini göz ardı etmemeleri gerektiğini gösteriyor.

Çalışan bağlılığının azalmasının kök nedeninin teşhisi

Zihinsel Sağlık Endeksi, zihinsel sağlık ile işe bağlılık arasındaki ilintiyi doğruladı. Çalışan nüfusun büyük bir çoğunluğunun, iş yerindeki duygusal esenliklerine bağlı nedenlerle işe bağlılıklarının azalma eğiliminde olduğu (%69) görülüyor; bunun yansımaları arasında işe daha az dahil olmak (%38), iş yerine gelmek zorunda kalmamak için daha fazla uzaktan çalışmak (%35), hastalık izni almak (%33) veya uzun süreli izin almak (%30) sayılıyor.

Çalışanların zihinsel sağlığının proaktif olarak korunması, mevcut yetenekli çalışanların tutundurulmasına yardımcı olabilir: Anket, işin zihin sağlığı üzerindeki etkisi nedeniyle insanların yarısının (%52) işi bırakmayı veya iş değiştirmeyi düşündüğünü gösteriyor. Şirketler, üçte ikisi (%67) işle ilgili zihin sağlığı sorunları nedeniyle işlerini değiştirmeyi veya bırakmayı planlayan 18-24 yaş arası gençlerin ihtiyaçlarını fark etmeli ve bunları karşılamalı.

İŞE BAĞLILIK ÜZERİNDEKİ ETKİ



“ Zihin sağlığı karmaşık ve çok yönlü bir konu ve henüz anlamadığımız çok şey var. AXA Araştırma Fonu, özel bir üniversite bursu da dahil olmak üzere 15 araştırma projesini finanse ederek bunu öncelikli konularından biri haline getirdi. Biyolojiden sosyolojiye kadar çok çeşitli disiplinleri destekleyerek kamu yetkililerinin, şirketlerin ve bireylerin her düzeyde bilinçli ve etkili adımları atmalarını sağlamayı amaçlıyoruz...”

—— **Julia d'Astorg, AXA Araştırma Fonu Başkanı**

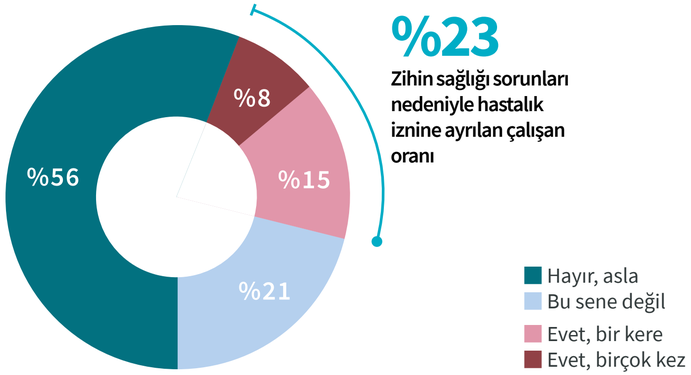
Hastalık izinlerinin artması

AXA Zihin Sağlığı Araştırması'na göre, zihin sağlığı sorunlarına bağlı olarak kullanılan hastalık izinleri nedeniyle kaybedilen iş günü sayısı artmaya devam ediyor. 2023'te hastalık izni seviyeleri endişe verici derecede yüksekken, sağlık profesyonellerine başvurular ise çok düşüktür.

Çalışanların yaklaşık dörtte biri (%23) son 12 ay içinde zihinsel sağlığını gerekçe göstererek hastalık izni almıştır. Bu rakam genç çalışanlar arasında üçte birden fazladır (%38).

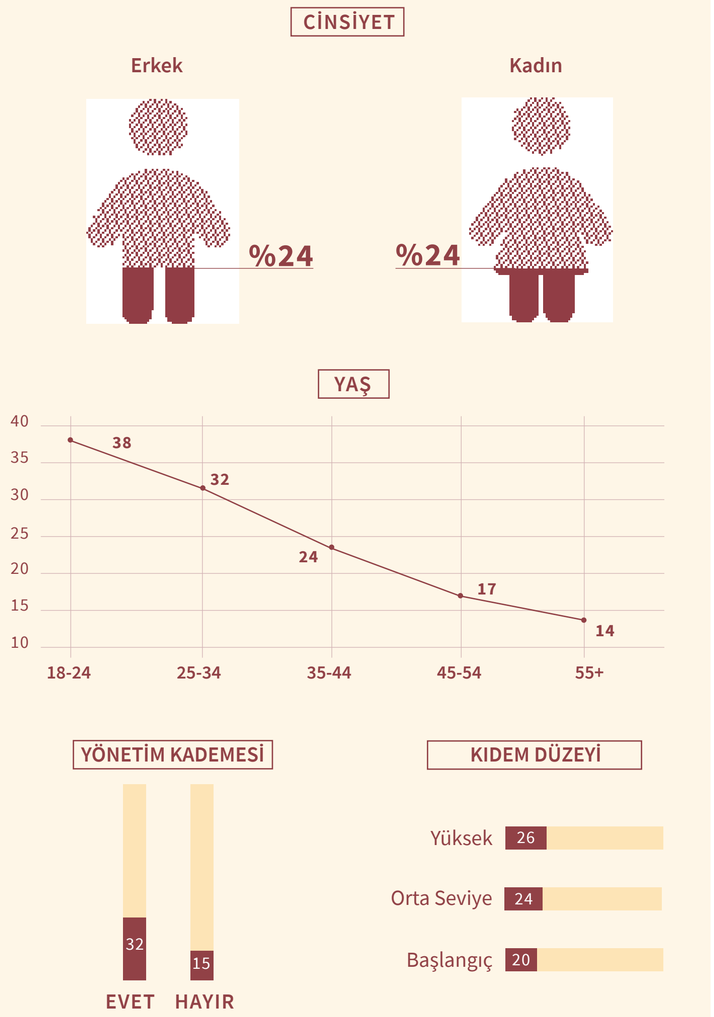
Bu önemli orana rağmen, sağlık sorunu yaşayanların yalnızca %40'ı sağlık uzmanlarına başvurmuştur; bu da hastalıklarının nedenleri hakkında bilgi sahibi olmadıklarını veya belirtiler hakkında konuşmaktan utandıklarını göstermektedir.

ZİHİN SAĞLIĞINA BAĞLI OLARAK KULLANILAN HASTALIK İZNİ



ZİHİNSEL SAĞLIĞINA BAĞLI HASTALIK İZNİ

KULLANANLARIN PROFİLLERİ



Yöneticiler baskı hissediyor

Çalışma, işle ilgili zihin sağlığı sorunlarının daha yüksek oranlarda olduğunu sürekli olarak bildiren yöneticilerin hissettiği ek stres ve anksiyeteye ışık tutmaktadır.

Yöneticiler genellikle hedefleri karşılama ve çalışma saatlerini uzatan daha geniş sorumluluklarla karşı karşıya kalırlar. Ayrıca ekip üyelerinin kendi zihinsel sağlıklarıyla baş etmelerine yardımcı olmaları da beklenmektedir; bu durum, konu ile ilgili bir eğitimin alınmadığı durumlarda başlı başına stresli bir deneyim olabilir. Kurumsal kademedeki orta düzey yöneticiler, çok geç olmadan gerekli molaları vermek veya zorluklarını üst yönetimle paylaşmak konusunda çekimser olabilirler.

Sandrine Coulange ve Etienne Mercier ile söyleşi

AXA Global Health'in Operasyondan Sorumlu Başkanı Sandrine Coulange ile Ipsos Görüş ve Sağlık Direktörü Etienne Mercier görüşlerini paylaşıyor.

> "Zihin sağlığı sorunları işe bağlılığın kaybedilmesinin temel nedeni haline geldi."
>
> —— **Sandrine Coulange**

Endeks ilk defa iş ile ilgili meselelere odaklanıyor. En çarpıcı bulduğunuz sonuçlar hangisi?

Sandrine Coulange: Anket, tüm sorunların yalnızca işe atfedilmediğini ancak günümüzde çalışan pek çok insanın işle ilgili çok çeşitli zihinsel sağlık sorunlarından muzdarip olduğunu gösteriyor. Bir kez daha özellikle gençlerin etkilendiği görülüyor. Zihinsel sağlık sorunlarının, iş yerine bağlılığın yitirilmesi ve buna bağlı olarak devamsızlığın temel nedeni haline gelmesi üzerinde ne kadar etkili olduğu öne çıkıyor.

İş yerinde zihinsel sağlık sorunu gözden kaçıyor mu?

Etienne Mercier: COVID-19 salgını sonrasında, zorunlu uzaktan çalışma ve telekonferanslar, işveren-çalışan ilişkilerindeki derin değişimin ana nedeni olarak görüldü. Yaşam önceliklerinin yeniden değerlendirilmesini içeren "büyük istifa" akımı da küresel karantinaya bağlandı. Bunda kesinlikle doğruluk payı var.

Ancak rapor pandeminin tek faktör olmadığını gösteriyor. Zihin sağlığı, iş yerine bağlılığı azaltan "görünmez bir düşman" olarak ortaya çıktı. Çalışan memnuniyetinin ortalamalarda kalması, çok az şirketin kötüleşen zihin sağlığının tüm kapsamını ve risklerini fark ettiğini gösteriyor. Çalışanların yarısından fazlası, verilen destek düzeyinin şirketlerinde kalma kararlarını etkileyeceğini söylüyor; işverenler bunu görmezden gelmeyi göze alamaz.

İlginç bir paradoksa dikkat çekiyorsunuz: İş yerindeki zihinsel sağlık sorunları yüksek seviyelere ulaşıyor, ancak pek çok kişi, yaşadıkları zorlukların esas nedeni olarak işi göstermiyor. Bu nasıl açıklanabilir?

EM: Genel olarak çalışan kişilerin yüzde 33'ü psikolojik sorunlarının kişisel kaynaklı olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu söylerken, yüzde 23'ü mesleki faktörlere işaret ediyor. Bu durum, özellikle çalışan kişilerin %41'inin işteki durumlarından dolayı en az beş zihin sağlığı sorunu yaşadıklarını ifade ettikleri düşünülünce, bir farkındalık eksikliğine işaret ediyor.

Neler olup bittiğini görmek için rakamların biraz daha derinlerine inmekte fayda var. Başlangıç olarak, yanıt verenlerin neredeyse dörtte biri sorunlarının hem kişisel hem de mesleki olduğunu söylüyor. Bu, çalışan nüfusun neredeyse yarısının zihin sağlığı sorunlarının tamamen veya kısmen işlerinden kaynaklandığını düşündüğü anlamına geliyor. Bu oldukça önemli bir oran. Ayrıca, kişisel kaynaklı zihin sağlığı sorunlarının profesyonel alanda güçlü bir etkiye sahip olabileceğini veya iş yerindeki durum nedeniyle daha da kötüleşebileceğini biliyoruz.

Raporun işverenler açısından başlıca bulgusu nedir?

SC: Çalışanların zihin sağlığı sorunlarının ciddiyetini yanlış anlamaya eğilimli olduğu açık. Anket, işverenler açısından, çalışanların kendileri veya meslektaşlarındaki belirtileri daha erken tespit etme konusunda farkındalık yaratmanın ve onları sorunlar çok ciddileşmeden yardım aramaya teşvik etmenin ne kadar önemli olduğunu gösteriyor. Çalışan nüfusta ölçtüğümüz zihin sağlığı sorunları ne yazık ki oldukça yaygın ve cinsiyet, yaş, sosyal veya mesleki profile bakılmaksızın tüm kategorileri etkiliyor. Bu da işverenlerin sunduğu desteğin oldukça farklı bir yaklaşımla ele alınması gerektiği anlamına geliyor. ■

> "Zihinsel sağlık sorunlarının yaygınlığı yüksek ve birçok kuruluşta hâlâ yeterince dikkate alınmıyor."
>
> —— **Etienne Mercier**

3. Harekete geçme vakti

İş yerinde zihin sağlığına destek verecek kanalların açılması

Mevcut durumda çoğu çalışan gerektiği gibi desteklenmediğini hissediyor. Çalışanların yarısından fazlası yardım için yöneticilerine başvurmaktan çekiniyor. Bunalanların yalnızca üçte biri (%34) yöneticilerine başvurma konusunda kendinden emin. Toplamda çalışanların üçte ikisinden fazlası (%68) ihtiyaç duymaları halinde zihin sağlığı desteği konusunda arkadaşlarına ve ailelerine güvenmeyi tercih ediyor.

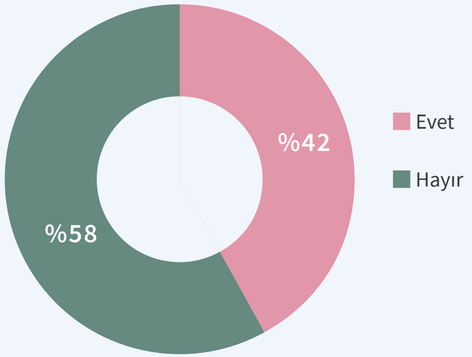
Araştırma, şirketlerin %60'ının zihin sağlığı konusunu ciddiye aldığını ve yarısından fazlasının (%57) destek sağladığını, ancak çalışanların, özellikle de son 12 ay içinde zihin sağlığı sorunları ve sosyal izolasyona maruz kalanların memnuniyet düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir.

Bu nedenle işverenler, çalışanların benimsediği ve aktif katılımlarına olanak tanıyan daha iyi ve daha etkili destek sağlamaları durumunda pazarlarında öne çıkma konusunda açık bir fırsata sahip olacaklardır. Şirket kültürü, profesyonel yardıma ulaşmak için güvenli bir ortam sunarak zihin sağlığının iyileştirilmesi için temel teşkil eder.

Çok az kişinin (sadece %12) zihin sağlığına yönelik fayda ve girişimlerin önemli olmadığını ve mevcut şirketlerinde kalma kararlarını etkilemeyeceğini söylemesi göz önüne alındığında, destek uygulamalarının önemi açıktır.

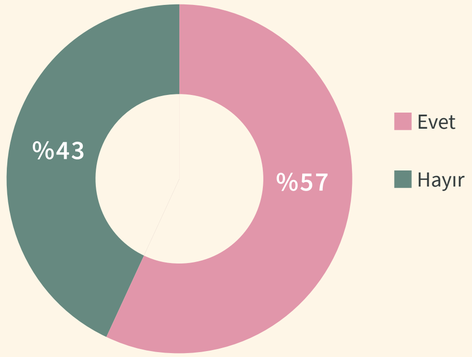
İŞLERİNİN ZİHİN SAĞLIĞINI ETKİLEDİĞİ DURUMLARDA YÖNETİCİLERİNDEN DESTEK İSTEYENLER

"İşin zihin sağlığınızı etkilemesi durumunda yöneticinizden destek ister miydiniz?"



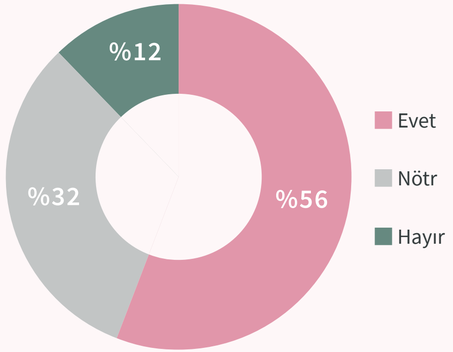
ŞİRKETLERİN ZİHİN SAĞLIĞI DESTEKLERİNE DAİR ALGI

"Şirketiniz çalışanlarının zihinsel sağlığına etkin olarak destek veriyor mu?"



MEVCUT ŞİRKET/KURULUŞTA KALMA KARARINDA ŞİRKETİN ZİHİN SAĞLIĞINA YÖNELİK DESTEĞİNİN ÖNEMİ

"Şirketinizin zihin sağlığına yönelik destekleri işinizde kalma kararınızı etkiliyor mu?



“Hazırlıklı olan şirketler etki yaratmak için büyük bir fırsata sahip olacak.”

—— **Karima Silvent**, AXA İnsan Kaynakları Direktörü

İnsan kaynakları stratejisini değerlendirirken yararlanılacak temel bulgular nelerdir?

Bu rapor, COVID-19 sonrası gördüklerimizi doğruluyor: Özellikle gençler arasında ciddi oranda artan sıkıntı, korku, kaygı, anksiyete ve depresyon seviyeleri. Diğer yandan yeni bir salgın kaçınılmaz değil. Hazırlıklı olan şirketler etki yaratmak için büyük bir fırsata sahip olacak.

İş yerinde zihinsel sağlık konusundaki damgalamayı ortadan kaldırmanın faydaları nelerdir?

Zihin sağlığını geliştiren ve çalışanlarını destekleyen işyerlerinin devamsızlığı azaltma, üretkenliği artırma ve ekip katılımı yaratma olasılığı daha yüksek. Şirketler, insanların zor zamanlarda birbirlerine destek oldukları ve birbirleriyle ilgilendikleri iş yerleri yaratma sorumluluğuna sahip.

İşverenler nasıl fark yaratabilir?

Zorluk yaşayan çalışanlarına ücretli izin veren veya akıl sağlığı terapileri ve danışmanlık hizmetlerinin kapsamını genişleten politikaların uygulamaya konması; şirketlerin, çalışanlarının bütünsel esenliğine olan adanmışlığını gösterir.

Sadece mevcut ihtiyaçlara yanıt vermek değil, aynı zamanda çalışanların ileride hayatlarını etkileyebilecek zorlukları öngörmek ve bunlara hazırlanmak da bizim görevimizdir. Bu şekilde, çalışanlarımıza sağladığımız desteğin, iş gücünün gelişen ihtiyaç ve beklentilerine uygun hale getirilmesi için sürekli olarak değerlendirilmesi ve uyarlanması mümkün olur. ■

Şirketler çalışanlarını nasıl daha iyi destekleyebilir?

Zihin sağlığı sorunlarının çeşitliliği ve iş yerinde karşılaşılan zorluklar göz önüne alındığında, işletmelerin herkesin ihtiyaçlarını karşılayacak çeşitli çözümlere sahip olmaları gerekiyor. Araştırmaya katılanlar, işverenleri tarafından sunulmasını istedikleri bir dizi hizmet ve girişimi paylaştılar.

Zihin sağlığının her aşamasında çalışanlara ulaşmak önemlidir. Ankete göre, iyi hisseden çalışanlar eğitim ve seminerlerden en çok memnun kalacak kesim olurken, bunalanların psikolojik ihtiyaçlarını desteklemek için danışmanlık hizmetleri talep etme olasılıkları daha yüksek.

Bulgular zihinsel ve fiziksel sağlık arasında yakın bir bağlantı olduğunu göstermekte ve işverenlerin iş yerinde sağlığın geliştirilmesi konusunda bütünsel bir yaklaşım benimsemesi gerektiğini öne sürmektedir.

AXA Müşterilerinin Yorumları

“Zihinsel ve fiziksel sağlık birbirine bağlı.”

Lojistik sektörünün lideri DHL'in Küresel Sağlık ve Esenlik Direktörü Dana Citron, çalışanların ihtiyaç duyduğu zihin sağlığı hizmetlerini almalarını sağlamak için her bir kuruluşun yerel olarak güçlendirilmesinin önemini belirtiyor.

DHL Grubu olarak genel stratejimiz, zihinsel ve fiziksel sağlığın birbirine bağlı olduğu anlayışını içermektedir. Çalışanlarımızın esenliğini önemli ölçüde etkileyebilecek çeşitli sosyal belirleyicileri dikkate alıyoruz.

Küresel düzeyde, yerel işletme operasyonlarına, işgücünün benzersiz ihtiyaçlarına dayalı programları uygulama yetkisi veren, zihinsel sağlık sorunlarını içeren bir çerçeve oluşturduk. Zihinsel sağlığa odaklanmamız, COVID-19 salgınının getirdiği zorluklardan önceye dayanıyor. Diğer yandan küresel sağlık krizi bu tür programların öneminin artmasına ve dolayısıyla yerel operasyonlarda bu yönde faaliyetlerin gelişmesine yol açtı.

DHL Grubu olarak programlarımızın sağlık üzerindeki etkisini optimize etmeye çalışıyoruz. Bu programların iletişimine, bireylere nasıl tanıtıldığına ve en önemlisi yerel düzeyde nasıl değerlendirildiğine odaklanıyoruz. Bu yaklaşım, sürekli iyileştirme döngümüzün bir parçası ve programlarımızın yalnızca etkili olmasını değil, aynı zamanda çeşitlilikler içeren insan kaynağımızın gelişen ihtiyaçlarına da duyarlı olmasını sağlıyor.

“Öngörülemeyen durumlarda hızlı yanıt vermek ve esnek olmak.”

CEO Andrew Davies, bir Lyra Health şirketi olan ICAS World'ün, ABD'nin büyük bir çokuluslu şirketi için ruh sağlığı hizmetlerini nasıl uyguladığını açıklıyor.

2021'in sonlarında ICAS, 53 ülkede ABD'li bir holdinge hizmet sağlama fırsatını yakaladı. Bu sayede toplam 53.000'den fazla çalışana ve ailelerine 25 dilde zihin sağlığı ve esenlik desteği sağlıyor. 10.000'e yakın katılımcıyla 98 eğitim ve farkındalık oturumu gerçekleştirdik.

Etkili zihin sağlığı desteği sağlamak için her şeyden önce öngörülemeyen durumlarda hızlı yanıt vermek ve esnek olmak gerektiğinin bilincindeyiz. ICAS, zihin sağlığı hizmetlerine yeterli erişimin sağlanması amacıyla 2022'de Ukrayna'da ve 2023'te Orta Doğu'da yaşanan çatışmalardan etkilenenlere iş sürekliliği, uzaktan danışmanlık ve düzenli kontroller dahil olmak üzere, birkaç gün içinde destek vermeye başladı.

Devam eden ilişkimizin bir parçası olarak; zihin sağlığını korumak amacıyla yıllık takvim aracılığıyla paylaşılan tanıtım materyalleri, klinik eğitim, yönetici desteği, veriye dayalı strateji ve planlama ve bu konuya yönelik yerel ve bölgesel çalışan yardım programı şampiyonları uygulamasının oluşturulması gibi bir dizi en iyi uygulama hizmetini hayata geçirdik.

4. Ek

Zihin Sağlığı Endeksi (MHI)

Zihin Sağlığı Endeksi (ZSE), zihinsel esenliği değerlendirmek ve desteklenmesini teşvik etmek için geliştirilmiş proaktif bir araçtır. AXA'nın Zihin Sağlığı ve Esenlik Araştırması'nın ayrılmaz bir parçası olan bu araç, insanların mevcut zihinsel durumlarını ölçümlemenin bir yolunu sunuyor.

Endeks nasıl oluşturuldu?

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 zihin sağlığı 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 eylemlerin ve düzenleyici değişkenlerin sonuçlarıdır; olumlu (yaşam memnuniyeti, mutluluk) veya olumsuz (kaygı, stres, depresyon) olabilirler. Sağdaki grafikte kırmızı olarak işaretlenmiş olan bölümler genel zihin sağlığının 2022 araştırmamızdan bu yana kötüleştiği, açık mavi kısımlar sonuçların aynı kaldığı ve mavi kısımlar ise zihin sağlığının geçtiğimiz yıl içerisinde iyileştiği durumları gösteriyor.

Bunalandan İyi Hissedene

Endekste bireyler "Bunalan"dan başlayarak "İyi Hisseden"e kadar dört kategoriden birine yerleştirilmiştir.

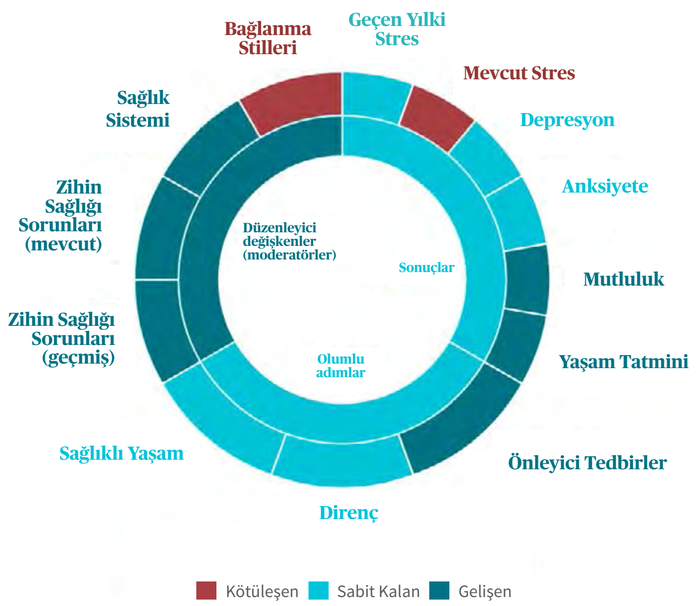
• **Bunalan (struggling):** Çoğu alanda esenliğin olmayışının bunalım ve zorluklarla sonuçlanma olasılığı yüksektir. Bunalım, duygusal sıkıntı ve psikososyal bozulmayı beraberinde getirir.

• **İsteksiz (languishing):** İsteksizlik, esenliğin yokluğunu temsil eder. İsteksizseniz, tam kapasiteyle çalışmıyorsunuzdur; motivasyonunuzu kaybetmiş hissedebilir ve odaklanmakta zorlanabilirsiniz. İsteksizlerin akıl hastalığına yakalanma riski daha yüksektir.

• **İdare eden (getting by):** İdare edenler, bazı alanlarda esenlik içinde olmakla birlikte bu esenlik seviyesi "iyi hisseden" olmak için yeterli değildir. İdare edenler, iyi hissedenlere kıyasla daha sönük bir esenlik hali içindedir.

• **İyi Hisseden (flourishing):** İyi hissedenler iyi zihinsel sağlığın zirvesini temsil eder. %75'in üzerinde bir Zihin Sağlığı Endeksi puanına sahip kişilerdir. İyi hisseden bireyler, olumlu zihinsel esenlik kriterleri ve bulgularına sahiptir.

ENDEKS YAPISI



Araştırma Metodolojisi

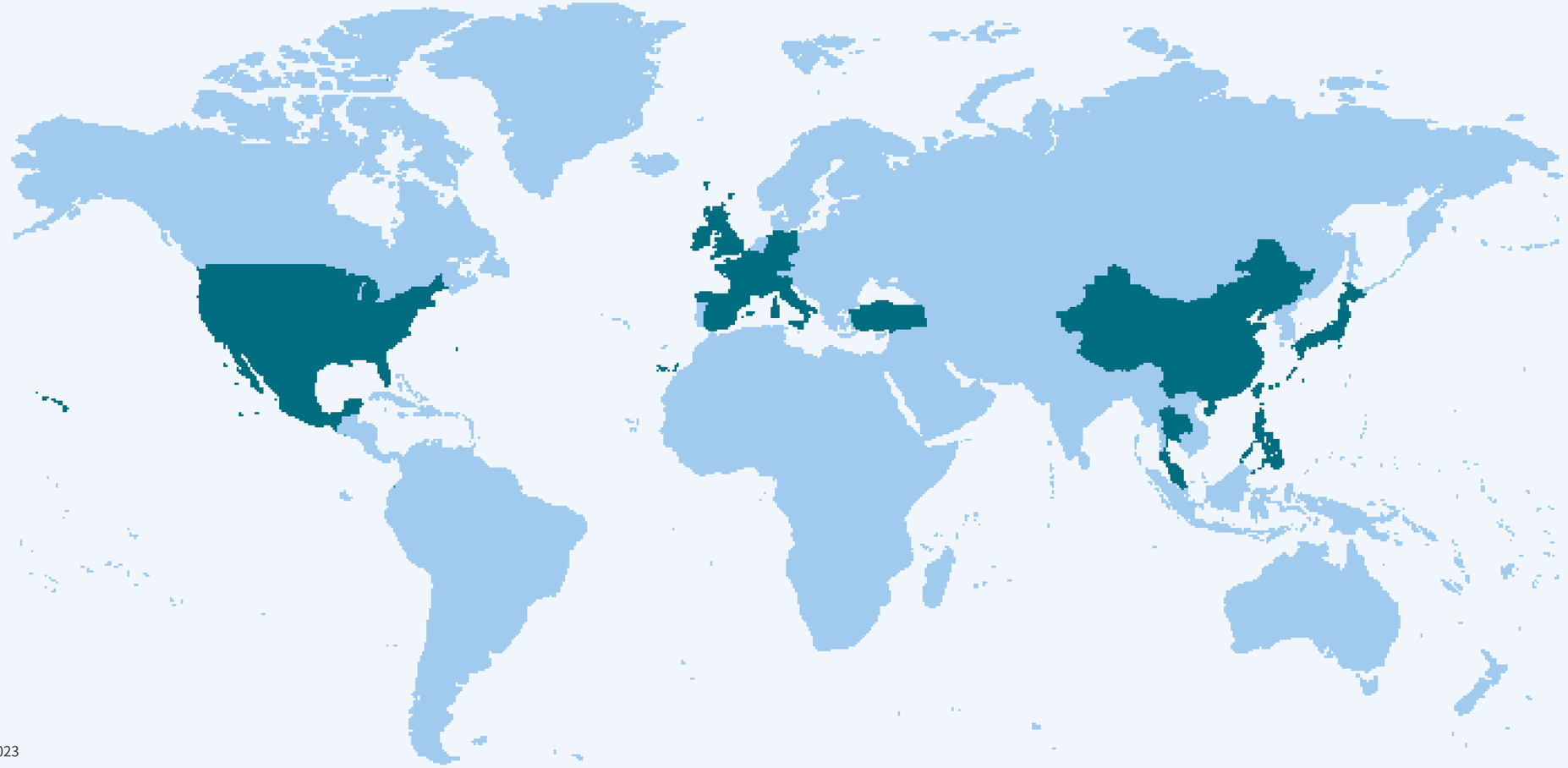
AXA Zihin Sağlığı Araştırması Ipsos France ile ortaklaşa yürütülmüştür.
15 Kasım – 11 Aralık 2023 tarihleri arasında 16 ülkede çevrim içi görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Cinsiyet, yaş, meslek ve bölge bazında kota yöntemi uygulanmıştır. Ayrıca veriler, her ülkenin örneklem bileşiminin, en son nüfus sayımı verilerine göre yetişkin nüfusun (18-75 yaş) demografik profilini en iyi şekilde yansıtacağı şekilde ağırlıklandırılmaktadır.

16
Ülke

16,000
Görüşme

18-75
Yaş aralığı



@ Ipsos | AXA Mind Health Survey 2023

AXA