



**Betül AKDAŞ**  
Klinik Psikolog  
Instagram@klinikpsikologbetulcavlak

# İŞ YERİNDE İNSAN HAKLARI VE RUH SAĞLIĞINA YANSIYAN ETKİLERİ

İnsan hakları, her kişinin saygı, adalet gibi değerler sisteminde eşit muamele görmesi gerektiğini savunan bir kavramdır. Bu

hakların korunması, sadece günlük yaşamda değil, iş hayatında da büyük önem taşımaktadır. İş yerinde insan haklarının ihlali, özel-

likle psikolojik güvenlik konusunda önemli sonuçlar doğurabilir ve çalışanların ruh sağlığını doğrudan etkileyebilir.

## İŞ YERİNDE İNSAN HAKLARI İHLALLERİ

İş yerinde insan hakları ihlalleri, bireylerin cinsiyet, ırk, yaş, din, dil gibi faktörler nedeniyle ayrımcılığa uğramasıyla başlayabilir. Ayrımcılık, mobbing, haksız işten çıkarmalar gibi durumlar, bireylerin iş yerinde kendilerini güvende hissetmelerini engeller. Psikolojik güvenlik, çalışanların düşüncelerini özgürce ifade edebildiği, hatalarını söylemekten korkmadığı ve bu süreçte yargılanmadığı bir ortam anlamına gelir. Ancak insan haklarının ihlal edildiği bir ortamda, bu güvenliğin sağlanması zorlaşır.

## PSİKOLOJİK GÜVENLİĞİN KAYGI İLE İLİŞKİSİ

İnsan hakları ihlallerinin en yaygın psikolojik etkilerinden biri kaygıdır. Çalışanların sürekli olarak iş güvencesi ya da statü kaybı endişesi yaşamaması, mobbing gibi olumsuz davranışlara maruz kalmaları veya haklarının korunmadığını hissetmeleri, iş ortamını kaygı verici bir hale getirebilir. Kaygı düzeyinin artması, bireylerde uzun vadede motivasyon kaybı, tükenmişlik sendromu, depresyon ve anksiyete bozukluklarına yol açabilir.

Psikolojik güvenliği düşük iş yerlerinde çalışan bireyler, sürekli olarak eleştirilmekten veya hata yapmaktan korkar hale gelirler. Bu da yara-

tıcılıklarını ve iş tatminlerini azaltır. İş arkadaşlarıyla sağlıklı ilişkiler kuramayan, fikirlerini özgürce dile getiremeyen çalışanlar, içe kapanma ve sosyal izolasyon gibi sorunlarla karşı karşıya kalabilirler. Oysa iş yerinde sağlanan güvenli bir ortam, sadece bireylerin ruh sağlığını korumakla kalmaz, aynı zamanda iş performansını da olumlu yönde etkiler.

## İNSAN HAKLARI VE PSİKOLOJİK DESTEK

İş yerinde insan haklarının korunması ve psikolojik güvenliğin sağlanması, sadece bireysel bir mesele değil, kurumsal bir sorumluluktur. İşverenlerin, çalışanlarının psikolojik iyi oluşunu destekleyecek politikalar geliştirmesi, insan haklarının ihlal edilmediği bir ortam oluşturmaları gerekir. Bu politikalar, adil bir ücretlendirme sisteminden, iş yerinde psikolojik destek hizmetlerine erişim sağlayan sistemlere kadar geniş bir yelpazede olmalıdır.

Çalışanların ihtiyaç duydukları desteği aldıklarında, kendilerini daha güçlü ve değerli hissettikleri bir iş ortamında çalışmaları mümkündür. Bu tür bir ortamda, psikolojik iyi oluşun artması, çalışanların hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında daha başarılı ve mutlu bireyler olmalarını sağlar.

Çalışanların sürekli olarak iş güvencesi ya da statü kaybı endişesi yaşamaması, mobbing gibi olumsuz davranışlara maruz kalmaları veya haklarının korunmadığını hissetmeleri, iş ortamını kaygı verici bir hale getirebilir.

## HAKLAR KORUNDUĞUNDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARTAR

Sonuç olarak, iş yerinde insan haklarının korunması, çalışanların sadece fiziksel değil, ruhsal sağlığını da güvence altına alır. İnsan haklarına saygı gösterilen ve psikolojik güvenliğin sağlandığı iş yerlerinde, çalışanlar kendilerini daha güvende ve değerli hisseder. Bu da hem bireysel olarak ruh sağlığının korunmasını sağlar, hem de iş yerinde verimliliği ve motivasyonu artırır. İnsan hakları ve psikolojik iyi oluş arasındaki bu ilişki, modern iş dünyasında sürdürülebilir başarı için göz ardı edilemez bir gerçektir.