

Serhat Yabancı, Psikoterapist- Yazar:

Hayatımızda yaşadığımız iş stresi hepimizi etkileyebilir



www.serhatyabanci.com

Peki iyi bir iş gününe nasıl başlamalıyız?

İş, yaşamımızı devam ettirmek, güvenlik, gelecek ve konfor ihtiyaçlarımız ile üretici-yaratıcı yanlarımızı kullanmak için yapılan tüm eylemlerdir. Durum böyle olunca bu çaba anlık değil, yaşamın sonuna kadar devam eden bir süreci kapsar. Bu uzun süreç, kendi içinde olumlu-olumsuz bir çok faktörü de barındırır. İş stresi, bu süreçte yaşadığımız, düşünsel duygusal ve davranışsal olumsuz etkilerdir. Gerginlik, endişe, üzüntü, mutsuzluk gibi düşünce ve duygular stresin olduğunu gösterir. Stresten kaçmak mümkün olmadığına göre de onunla baş etmeyi ve onun bizim üzerimizdeki etkisini değiştirmeyi seçebiliriz. Patronla aynı dili konuşamamak, koşulsuz kazanç ve başarı beklentisi, emek ile sonuç arasındaki dengesizlik. Vb. gibi beklenti

ve algılar stresin etkisini ve süresini değiştirebilir. İşe ilk başlama anı, işin bizim üzerimizdeki etkisini belirler. Bıkkınlık, istemeden çalışmak, işi küçümsemek, maaşı küçümsemek gibi bakiş açılan ve bunları sürekli zihinde aktif tutmak, sadece iş verimimizi değil, ruh halimizi de olumsuz etkiler.

Elbette herkes sevdiği işi yapmak ister ama neredeyse %10'un altında. kaldı ki sevdiğin iş diye bir iş yok. O ancak hobi olur. İş dediğin, bir disiplindir bir sistemdir. Yani keyfi ve canın istediğinde yapabileceğin bir şey değil. O halde her ne iş yapıyorsak yapalım, önce yaptığımız işi benimsemeli onunla başışık olmalıyız. İşini küçümsememeli kendimizi de yüceltmemeliyiz. İşe, olumlu düşüncelerle başlamak, mesaimizin akışını olumlu yöne yönlendirir. Elbette kendimizi şişirilmiş telkinlerle doldurmayacağız.

Mesela: işi olmayan çok, bunu bulamayan bile var. Vs. düşünceler uzun süreli etki göstermez. Bunun yerine daha gerçekçi söylemler geliştirmeliyiz.

İş stresini tetikleyen faktörleri sıralarsak kimler daha çok stres yaşar? (İşçi mi, patron mu?)

İş stresinin etkin rolü yöneticiye aittir. Çünkü yönetici sistemin başı, hedefleri belirleyen, performansı ölçen ve çalışanlara tavı ile etkili roldür. Diğer yandan bireysel çalışanlar veya yönetici olmayanlar da stresi yaşarlar. Burada mesleki bilgi ve kişilik stresin temel iki kaynağıdır.

Bunlar içinde:

- Mükemmeliyetçiler (hataya tahammülsüz)
- Yüksek beklentililer (doyumsuz)

- Agresifler
- Eleştireller
- Sorumsuzlar
- Sadece olumsuzluğu ifade edip, olumluyu ifade edenler
- Yetersiz bilgi ve planlama
- Dedikodular

Kişilik ve mesleki özellikler dışında stres kaynakları ise;

- İş ile maaşın uyumsuzluğu
- Az personel ile çok iş uyumsuzluğu
- İşin güvenlik ve sosyal imkanlarının azlığı
- Çalışma ortamının konforu(ısı, yemek, alan darlı, servis vs)

Stres açısından patronların da işçilerin de stres konuları farklı olmasına rağmen stres belirtileri birbirine çok yakındır. Kaygı, üzüntü, kararsızlık, korku, depresif duygu, agresyon, içe çekilme gibi.

Kişiyi etkileyen iş stresi ne gibi sonuçlar ortaya çıkarır?

Stres altındaki bireyin dikkati, performansı, enerjisi ve üretkenliği azalır. Bu, sınav kaygısı yaşayan öğrencide de, denetim altındaki çalışanda da, huzursuz ortamda çalışan işçide de böyledir. Stresin etkilerine bağlı olarak, doğal akı bozulur. İş stresi kişi üzerinde daha çok tahammülsüzlük, isteksizlik, içinden çalışmak gelmeme, sık sık izin veya rapor alma, üretimi ve hizmeti yavaşlatma, iş arkadaşları ile uyumsuz davranışlar, sağlık sorunları gibi birçok sonuca neden olabilir.

Bunun yanında, depresyon, mobbinge bağlı anksiyete ve agresyon, kalp çarpıntısı, tansiyon ve bedensel ağrılar da stresin sonuçlarındandır. Çalışanlar, bu stresi atmak için sonrasında, alkol alma, fazla yeme, ihtiyaç üstü alışveriş yapma gibi telafi edici davranışlar sergilemektedir.

İş stresinden kurtulmanın çözüm yolları

Temelde yönetim ile çalışanlar arasındaki iletişim köprüsünün olması çok önemlidir. Bu köprü, hem çalışanın kendini ifade etmesi hem de "önemseniyorum-dinleniyorum" algısı için ciddi öneme sahiptir.

- Diğer yandan yapılan iş ile çalışanın başışık olması gerekir sürekli şikayet eden,



Serhat Yabancı, Psikoterapist- Yazar:

işinden memnun olmayan ama yapmak zorunda olan, hem kendini hem de işini yıpratır.

- Stresin azaltılması için, "mükemmel yapmalıyım-yapmalı" düşüncesini, "elinden gelenin en iyisini yapması" düşüncesiyle değiştirmek gerekir.
- İş arkadaşları ile sık sık sorunları paylaşmak, tam yorulmadan molalar vermek.
- İzin günlerini ve mesai

saatleri dışındaki zamanları bedensel-ruhsal ve fiziksel ihtiyaçları gidermek için kullanmak. Tatil, dinlenme, sosyal olma, aileyle zaman geçirmek gibi

- İş dışındaki saatlerde iş ile ilgili çalışma yapmamak, sınırları netleştirmek, özel yaşamı iş yaşamından ayırmak
- Çoğu insanın mesleki rolünden sınırlanması nedeniyle, tatilde bile "müdür" olarak davrandığı, rolünün sınırlanması

rını çizemediği için de tatilde ya da iş dışındaki saatlerde gevşeyemediği görülmektedir. Gevşeyemeyen insanın iş verimi, düzenli tatil yapan ve iş dışındaki saatleri istediği gibi kullananlardan daha düşük olup, iş stresi de daha yüksek olmaktadır. Bedenimizin enerjisini ancak iş dışında kendimizi şarj ederek doldurursak iş saatlerinde kolayca harcayabiliriz.

İş stresiyle başa çıkmanın 8 püf noktası

- Temelde işimizi algılamamızı değiştirmeliyiz.
- İşimizle başışık olmak ve onu önemsemeliyiz.
- İşimizi küçümsemek veya maaşı küçümsemek, bizi daha da tahammülsüzleştirir, içimizdeki çalışma isteğimizi bloke eder.
- Her şeyi mükemmel yapma ve sürekli daha fazlasını talep etmek gibi düşüncelerimizi daha "mümkün" ve "olabilir" düzeye çekmeliyiz.
- Sorunları net ve somut olarak yöneticilerle veya çalışanlarla paylaşmalıyız.
- Mümkün olduğunca uykumuzu almış bir şekilde yaşamımızı düzenlemeliyiz.
- İşimizin sınırlarını korumalı, herkesin işini yapmak yerine kendi sınırlarımıza sahip çıkmalıyız.
- Belirli aralıklarla kısa molalar verilmeli. Arada derin nefes egzersizleri yapılmalıdır.