

Evden çalışma tükenmişlik sendromunu artırıyor

Pandemide evden çalışmanın yaygınlaşmasıyla birlikte çalışanlar arasında tükenmişlik sendromu arttı. Tükenmişlik, kişinin iş üretkenliğini azalttığı kadar, fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, pandemiyle birlikte evde çalışanların üçte ikisinde tükenmişlik belirtilerinin görüldüğünü söylüyor. Şalcıoğlu, evde çalışırken ‘tükenmişlik’ten kurtulmak için ev ile iş arasında fiziksel sınır koymanın ve çalışma saatlerini sınırlandırmanın doğru olduğunu belirtiyor.

Evden mi çalışıyorsunuz? Kendinizi bitkin, sinirli ve kaygılı mı hissediyorsunuz? Sürekli işlerinizi erteliyor, iş performansınızda düşüş mü yaşıyorsunuz? Bütün bunlarla birlikte, başınız ağrıyor, uyumakta güçlük çekiyor ve mide-bağırsak problemleriyle mi mücadele ediyorsunuz? Bu sorulara ‘Evet’ yanıtı veriyorsanız, muhtemelen tükenmişlik sendromuna yakalanmışsınız demektir. Pandemide evde çalışmak zorunda kalan birçok kişi, bu ve benzeri sıkıntılar yaşıyor. Burnout olarak da bilinen tükenmişlik; çalışma hayatında görülen bir psikolojik sorun ve pandemiyle birlikte iyice yaygınlaştı.

Depresyonla karıştırılıyor

Tükenmişlik sendromunu “uzun süreli iş stresine bağlı duygusal ve fiziksel bitkinlik, yapılan işten kopma ve anlam bulamama, azalmış başarı ve yeterlik algısı” olarak tanımlayan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, bunun genelde depresyonla karıştırıldığını belirtiyor. Profesör Şalcıoğlu; “Depresyon kişinin tüm yaşamına yayılmış genel bir çökkünlük ve zevk alamama haliyken, tükenmişlik sınırları işle çizili bir duygusal ve fiziksel bitkinlik halidir. Örneğin, güneşte ayaklarınızı denize karşı uzatıp kıyıya vuran dalgaları izlemek depresif iseniz size hiçbir keyif vermezken, tükenmişseniz haz duyarsınız” diyor.

“Salgın, çalışanları tüketti”

Tükenmişlik sorununun pandemiden önce dünyada yaygınlaşmaya başladığını söyleyen Şalcıoğlu, şu değerlendirmeleri yapıyor: “Çalışma hayatında ideal çalışan olma baskısının hissedildiği bir işyeri kültürünün gelişmesiyle birlikte dünya üzerinde tükenmişlik oranları, pandemiden önce artmaya başlamıştı. Çalışanlar, yöneticileri ya da işverenleri için sürekli ulaşılabilir olma ve işe hayatlarına, her şeyden daha fazla öncelik verme zorunluluğu hissediyordu. Salgınla birlikte bu baskı kendini daha fazla hissettirirdi. Batıda yapılan anketler, evden çalışan üç kişiden ikisinin tükenmişlik belirtileri yaşadığını gösteriyor. Araştırmalara göre tükenmişlik, kişinin işte üretkenliğini azalttığı kadar fiziksel ve psikolojik sağlığını da olumsuz etkiliyor. Yüksek tansiyon, kalp hastalığı, obezite, zayıflamış bağışıklık sistemi, anksiyete, depresyon, bilişsel gerileme ve hatta ölüm tükenmişliğin sonuçları arasında yer alıyor.”

Evde daha uzun saatler çalışılıyor

Peki evden çalışma neden tükenmişliğe yol açıyor? Profesör Ebru Şalcıoğlu'na göre teknolojinin de verdiği olanaklarla evden çalışanlar işle bağlantılarını bir türlü kesemiyorlar. Uyandığında e-postalarına bakan kişiler, kimi zaman öğün aralarını atlayarak peş peşe çevrimiçi toplantılara katılıyorlar. Dizüstü bilgisayarları ve akıllı telefonlar adeta insanların bir uzvu haline geldi. Yurt dışında yapılan araştırmalar, pandemi nedeniyle evden çalışanların günde üç saat daha fazla çalıştıklarını ortaya koydu. Bu da haftada 15 saat daha fazla çalışmak; hatta yarı zamanlı yeni bir iş yapmak demek. Profesör Ebru Şalcıoğlu, “Çalışma saatlerindeki artış, iş ile ev yaşamı arasındaki sınırların bulanıklaşması, yani kişinin iş benliği ile ev benliği arasında ayrışmanın kaybolmasına neden oluyor. Bu da tükenmişliği ortaya çıkarıyor. Sabah kalkıp iş kıyafetleri giymek, işe gitmek için yola çıkmak, evle-iş arasındaki sınırdı. Şimdi bu sınır kayboldu ve insanlar; mutfaklarında, kanepelerinde, yataklarında üzerlerinde pijamalarıyla çalışır hale geldiler” diye konuşuyor.

Evden çalışmanın ‘insanlarla bağlantıyı kaybetmeye’ neden olduğunu da vurgulayan Şalcıoğlu, sözlerini şöyle sürdürüyor: “Ofiste çalışırken iş arkadaşlarıyla bir çay-kahve-sigara molası vermek, laflamak, şakalaşmak gibi kişiler arası etkileşim iş stresini dengeliyordu. Şimdi çalışanlar evlerinde yalnızlaştılar. Ofis ortamının sosyal bağlamından uzak kalmanın bir etkisi de sosyal destekten mahrum kalmak. Uzaktan çalışırken bir sorun ortaya çıktığında, bununla başa çıkmak ve bir çözüm bulmak için insanlar evde yalnızlar. Bu da kaygı ve stresi arttıran bir etken.”

Evde ‘tükenmişlik’ten korunmak için 5 öneri

1-) Ev ve iş arasına fiziksel bir sınır koyun: Evde kuytu bir köşe bile olsa, işe ayrılmış özel bir alanda çalışmak iş ve ev yaşamı arasında fiziksel bir ayrışma yaratacaktır. Çalışmaya başlarken ev kıyafetleri yerine rahat ama sadece işe özel kıyafet giymek de bu ayrışmayı arttıracaktır.

2-) İş için bir zaman sınırı belirleyin: Gün içinde çalışma saatleri belirleyerek o saatlerin içinde kalmaya çalışın. Çalışma saatlerini her gün için sabit tutun ve günlük çalışma planı yapın. Ayrıca gün içerisinde küçük aralar vermeye çalışın.

3-) İşle dijital sınırları belirleyin. Akıllı telefon, tablet, dizüstü bilgisayar üzerinden işle bağlantınızı sınırlayın. Örneğin, sabah uyandığınızda ilk iş cep telefonunuzda e-postaları kontrol etmek olmasın. Ara verdiğinizde ya da mesainizi sonlandırdığınızda bu aletleri iş amaçlı kullanmayın.

4-) Sevdiklerinizle derin bağlar kurun: Yaşamda sevdikleri ve değer verdikleriyle derin bağlar kuran insan kendisini yalnız hissetmez. Bu bağı insanlarla olduğu kadar, hayvanlarla, bitkilerle, kendinizle, yaşamınız için belirlediğiniz değerlerle, ideallerinizle de kurabilirsiniz.

5-) Öz bakımınıza dikkat edin: “Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur!” Her tür psikolojik sorunu önlemek için bedeninize iyi bakmanız çok önemli. Düzenli uyuyun, dengeli beslenin ve hareket edin.