



KARANTİNA SÜRECİNDE EVDEN ÇALIŞMA



Orijinal Makale ZARA GREENBAUM
Hazırlayan PSİKOLOG MERVE AĞIRBAŞLI

psikolojistambul

Özel Psikoloji İstanbul Aile Danışmanlığı Merkezi





Covid19 sürecinde pek çok kişi, evden çalışmaya başladı. Ancak bu çalışmaya çalışma hali ne kadar verimli olabiliyor, tartışmalı. Bu süre zarfında hem yöneticilerin hem de çalışanların nasıl daha verimli çalışabileceği hakkında gelin örgütsel psikologların tavsiyelerine göz atalım.

Coronavirüsün yayılmasını yavaşlatmak amacıyla milyonlarca kişi sosyal izolasyon veya “evde kal” talimatına uymaya çalışırken, dünya genelindeki işverenler uzaktan çalışma için protokoller oluşturmak için uğraşıyorlar. Şirketler iş sürekliliğini sağlamak için çabalarken, temel odakları, çalışanların verimli ve üretken bir evden çalışma disiplini sağlamalarını kolaylaştırmak. Tüm bu iş sürekliliği ve ekonomiyi canlı tutma hedeflerinin yanında, çalışıyor olmak, sosyal izolasyon ya da karantina süreçlerindeki kişiler için, önemli bir rol devamlılığı sağlama işlevi de taşıyor. Ancak evden çalışma sürecine yıldırım hızında geçiş herkes için kolay olmayacak gibi de duruyor. Salgın sürecinin öncesinde de homeofis, hatta online çalışan biri olsanız bile, hiçbir şey kolay değil, çünkü içinde bulunduğumuz günler, normal günler değil. Evden çalışma, online çalışma konusunda herkesin aklında tutması gereken ilk şey, her şeyin, odaklanma düzeyinin ve hatta işin kendisinin bile öncekinden farklı olacağı, normal olmayacağı gerçeği.

İlk olarak, çalışanların evde ilgilenmesi gereken çocuklar veya diğer aile üyeleri olabilir. Sağlıkları, ebeveynlerinin ve büyükanne/büyükbabalarının sağlığı veya kendi gelirlerinin güvenliği konusunda endişe içinde olabilirler. Tamamen eve kapanmış durumdalarsa, huzursuz veya sinirli hissediyor olabilirler.

Yöneticilerin, çalışanların çok fazla şey yaşamakta olduğunu kabul etmesi gerekiyor. Bu sadece her zamanki gibi sıradan bir çalışmak hali değil, aynı zamanda uzaktan, hatta pek çok olumsuz duygu ile başa çıkmaya çalışılırken, uzaktan çalışmaya çalışılan bir durum.

Psikoloji araştırmaları, bu ani geçiş süreci boyunca hem ilk kez evden çalışmaya başlayanlar hem de yeni taleplerle başa çıkmaya çalışan deneyimli evden çalışanlar için kolaylaştırıcı bilgiler sunuyor.

Yaşadığımız salgın, online çalışma hayatı için bir dönüm noktası. Popülerliği yıllardır artmakta olan bu çalışma yöntemi, salgının getirdiği acil ihtiyaçla bize kriz boyunca verimli çalışmaya devam etmek için önceki



derslerden öğrenme zorunluluğu getiriyor. Sosyal izolasyon önlemleri geçerliliğini korurken, yöneticilerin ve çalışanların etkili bir şekilde çalışmalarına yardımcı olacak ipuçlarını sizler için bir araya getirdik:

Dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirin

Ev içinde duyacağınız seslerden ve ev aktivitelerinden ayrı bir çalışma alanı seçerek başlayın- ideal olarak kapısını katabileceğiniz bir oda. Daha sonra, kendinizi bu rahatsızlıklardan zihinsel olarak uzaklaştırmaya çalışın, böylece yapmakta olduğunuz işle tam olarak ilgilenebilirsiniz. Hangi koşullarda çalışma sürenizi bölebileceklerini belirlemek ve ortak sessiz saatler, mola süreleri gibi konular hakkında aile üyelerinizle konuşun.

Tabii ki, pandemi kaynaklı stres odaklanmayı zorlaştırabilir. Krizle bağlantıyı kesip kendinizi yeniden şarj etmek için kitap okuma, dışarıda bir yürüyüş yapma veya haber ve bilgi içermeyen zamanlar ayırdığınızdan emin olun. Her günün başında, yaptığınız işin, müşterilerinizin, iş arkadaşlarınızın ve kuruluşunuzun önemini ve anlamını hatırlamaya da birkaç dakika ayırmak işe yarayacaktır.

Örneğin online dersler vermeye devam eden bir eğitmen seniz, bilin ki, derslerin online platforma taşınması öğrencilerin sadece öğrenmesi için bir fırsat değil, aynı zamanda hayatlarında devam eden aksamalardan bir mihlet uzaklaşmaları ve bir nebze de olsa kontrol duygusu hissetmeleri için bir yol.

İş ve çocuk bakımı sorumlulukları yoğun olan bir kişiyse, bu zorlukları meslektaşlarınıza ve amirlerinize iletmeli, dikkat dağıtıcıların en az olduğu zamanlarda (erken sabah veya geç akşamlar gibi) en önemli çalışmanızı yapmalı ve çocuk bakımı konusunda bir eş veya partnerle koordinasyon kurmanızı öneririz.

Hedefler ve sınırlar belirleyin

Gerçekleştirmek istediğiniz görevler için günlük hedefler belirleyin veya hedeflerinize ulaşmak için kilometre taşları tasarlayın. Gerekliğinde hedefler belirlemek için bir yönetici ile birlikte çalışın. Bu hedefleri iş arkadaşlarınızla veya aile üyelerinizle paylaşmak da işe yarayabilecek bir diğer yöntem. Bazen o gün neler yapacağınıza dair başkalarına taahhütte bulunmak sorumlu kalmanıza yardımcı olur.



Araştırmalar, uzaktan çalışanların ofiste çalışan meslektaşlarından daha fazla süre çalışma eğiliminde olduklarını ve ev/ iş yaşamları arasındaki sınırların bulanıklaştığını göstermektedir. Ofiste çalışırken belirli bir başlangıç ve bitiş zamanı var. Uzaktan çalışırken de benzer sınırlara ve rutinlere sahip olmak önemlilik arz ediyor.

Her gün aynı programa bağlı kalmayı hedefleyin ve mümkünse iş gününüz sona erdiğinde iletileri ve e-postaları kontrol etmeyi bırakın.

Bir iletişim planı yapın

Hem çalışanlar hem de yöneticiler performans beklentileri ve ortaya çıkan zorluklar hakkında iletişimde proaktif olmalıdır. Bu yeni düzen nedeniyle (örneğin, zayıf bir internet bağlantısı veya cep telefonu sinyali nedeniyle) görevleri yerine getirmekte sorun yaşıyorsanız, yöneticinize bildirin.

Ayrıca meslektaşlar arasındaki iletişimin sıklığı ve şekli için bir plan oluşturulması da önerilmektedir. Uzaktan çalışmaya yeni başlayan kişilerin yöneticileri için en çok gözden kaçan şeylerden biri, iletişimin ne zaman ve nasıl akmaya devam edeceği konusunda özel düzenlemeler yapmamalarıdır. Bilgileri, raporları veya analizleri paylaşıyorsanız, e-posta yazışmanın en iyi yolu olabilir. Ancak karmaşık paylaşılan bilgileri anlamak için bir ekiple çalışıyorsanız, tartışmak için bir telefon görüşmesi veya video konferans planlayın. Eş zamanlı medya kullanmak muhtemelen daha hızlı ve yanlış yorumlamaya daha az eğilimli olacaktır.

Sosyal bağlantı peşinde olun

Evden çalışanlar, bir şirket ofisinde çalışanlara kıyasla sosyal ve profesyonel izolasyon deneyimleme eğilimindedir. “Sosyal mesafe” önlemleri milyonlarca çalışanı işyerindeki kişisel sosyal destek sistemlerinden de mahrum ettiğinden, bu yalnızlık duyguları şimdi daha da yoğun olacaktır.

İş arkadaşları, yöneticiler ve müşterilerle bağlantıda kalmak, başarılı bir uzaktan çalışma için çok önemlidir. Kendinizi evden çalışan bir kişi olarak düşünmek cazip gelse de uzaktan çalışanların birbirlerine sosyal ve profesyonel bir destek sistemi sağlamaları gerekir, böylece kurumsal işyerinde meydana gelen sosyal doku uzaktan çalışırken mümkün olduğunca taklit edilmiş olunur.

Yöneticiler, telefon veya video konferansları sırasında gayri resmi konuşma fırsatları sunabilir, böylece çalışanlar sağlıklı ve destekleyici iş ilişkileri kurmaya devam edebilir. Bir şirket ayrıca, haber ve ofis



güncellemeleri, kişisel hikayeler veya rehberlik talepleri de dahil olmak üzere, koronavirüs ile ilgili ve diğer konuşmalar için de belirlenmiş bir çevrimiçi mesajlaşma alanı oluşturabilir.

Kaynak <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers>

