

PERFORMANS BASKISI HASTA EDİYOR

İşsiz kalma korkusu, eleştirilme kaygısı, mükemmeliyetçi kişilik yapısı gibi sebeplerden dolayı pek çok çalışan performans baskısı yaşıyor. Performans baskısı kişide pek çok psikolojik ve fizyolojik rahatsızlığa sebep oluyor. Hatta kalp damar hastalıklarını 5 katına kadar arttırabiliyor. Eğer performans baskısı yaşıyorsanız bu durumu bir uzmana danışabilirsiniz ama en önemlisi kendi sınırlarınızı kendiniz koymanız.

Burcu ÖZCELİK SÖZER'in haberi

Sayfa 3

Performans baskısı çalışanı hasta ediyor

Hepimiz bir miktar performans baskısı yaşıyoruz. **Hata yapma, eleştirilme kaygısı, rekabetçi ortam, işsiz kalma korkusu, mükemmeliyetçilik** performans baskısını artırıyor. Uzun süreli performans baskısı kişide pek çok psikolojik ve fizyolojik rahatsızlığa sebep oluyor. Özellikle yüksek iş beklentisi varsa ve düşük inisiyatif verilmişse kalp damar hastalıklarında 5 kata kadar artış görülebiliyor.

Performans baskısı, en basit tanımıyla, bir kişinin yaptığı işle ilgili kendisinin veya başkalarının beklendiği başarı düzeyinin altında kalacağına düşünerek yüksek kaygı ve stres yaşamaya başlamasıdır. Performans baskısı kişinin kendi bakış açısından da mükemmeliyetçi kişiliğinden de, işveren ondan beklentisinden de kaynaklanabilir.



Burcu ÖZCELİK SÖZER
bozcelik@hunyivet.com.tr

kayı, dikkat problemleri, iş doyumunda azalma, gerginlik-öfkeye bağlı çatışmalar, düşük çalışan bağlılığı yer alıyor. Beden sağlığıyla ilgili ise, psikolojik kökenli ağrılar, alerjik sorunlar, dermatolojik problemler, kalp-damar hastalıkları, kas-eklem şikayetleri, tansiyon problemleri, sindirim problemleri gibi sorunlar yaşanabiliyor.

Prof. Dr. Kültegin Ögel, performans baskısını "bana ne derler?" sorusunun abartılı yaşanması olarak tanımlıyor: "Daha çok başkalarının düşünceleri ve yapacakları önem kazanır. Ben ne istiyordumdan ziyade, 'onlar ne düşünüyor?' hakimdir. 'Ya...sa' veya 'ya...se'ler zihni ele geçirir. Yani 'ya başarısız olursam...', 'ya beğenmezler...' Bir sunumda performans baskısı yaşayan bir kişi için aslında hayatın her alanı genelde bir performans göstergisi haline gelir. Çocuğuna çok iyi bakmalıdır, çocuğuna çok iyi bakarken işini çok iyi yapmalıdır, eşini de düşünmelidir vb. Maalesef gerçek yaşamda Süpermen yok! Bu nedenle de zaman içinde bu kişiler çöker ve depresyon gelişebilir. Mükemmeliyetçiler arasında sıkılır. Çünkü mükemmeliyetçiler de hatasız olmaya çalışırlar. Kendinden beklentinin abartılı olduğu durumlarda da performans baskısı artar. Bu kişiler çoğunlukla kaygılı kişilerdir."

Türkiyede uzun yıllardır çalışan destek hizmetleri sunan bir iş psikoloğu olan **Nazım Serin**, performans baskısına bağlı pratikte en çok rastladığı problemler arasında sunları sayıyor: Kişinin bir davranışı aşırı tekrarlama veya kafasına takması şeklinde ortaya çıkan takıntı (obsesyon) problemi, öfke-gerginliğe bağlı duygusal veya ilişkisel şikayetler, sıkışmışlık ve karamsarlığın doğurduğu depresif ruh halleri, stres ve yorgunluğa bağlı baş, omuz, eklem ve kaslarda ağrı problemleri, iş ve dış yaşam dengesinin bozulmasına bağlı aile problemleri. Serin, "Çalışanların çoğu, kendilerinden beklenen görevleri yerine getiremiyor veya düşük performans notu alma kaygısıyla kişisel kapasitelerini zorluyor ve mesai saatlerini taşımak zorunda kalıyorlar. Bu nedenle sosyal yaşamın aksaması, yeterince dinlenememe, çocuklara kaliteli zaman ayıramama gibi yakınmalarla da sıklıkla karşılaşıyoruz" diyor.



Nazım Serin

Alle ilişkileri bozuluyor
Bir kişi performans baskısını uzun süre yaşıyor ve beklenen performans gerçekleştirmediği takdirde işinden atılma, terfi edememe, ücret artışı alamama gibi sonuçlarla karşılaşmayı bekliyorsa ruhsal veya bedensel sağlığı tehdit altına giriyor. Performans baskısının psikolojik açıdan yol açabileceği problemler arasında yüksek stres ve kaygıya bağlı sorunlar, aile ilişkilerinde sorunlar, iş-iş dışı yaşam dengesinde bozulma, motivasyon

Kültegin Ögel: Sahneye çıkın ve oynayın
Performans baskısı, "başkaları ne düşünüyor?" sorusundan kaynaklanır. Ama öznesi "ben"dir. Bu nedenle performans sırasında "ben" olmamak, kişiyi rahatlatır. Bunu en net tiyatrocular da görürüz. Sosyal fobisi olan, başkalarıyla iki kelime konuşmakta zorlanan bir tiyatrocunun oyun sırasında müthişti. Çünkü oyun sırasında kendileri değillerdir. Bir başkasını oynamaktadırlar. O nedenle benim önerim, çıkın sahneye ve oynayın, bir başkasını taklit edin örneğin. Bir başkası gibi davranın...

Her işyerinde az çok baskı var
Çalışanların ne kadarının performans baskısı yaşadığı ile ilgili kesin bir veri olmamakla birlikte pratikteki gözlemler, bu oranın çok yüksek ve bu sorunun çok yaygın olabileceğini gösteriyor. Serin, performans değerlendirme sistemi bulunan veya çalışan bünyesinde

Sınırları siz koyun
Performans baskısını en aza indirmek için öncelikle çalışanlar kendi kişilik özelliklerinin farkında olmalılar, kendi sınırlarını bilmeliler. Prof. Dr. Kültegin Ögel, "Yöneticiler sınırları zorlayacak hedefler koyabilirler. Bu onların tercihleridir. Onemli olan bizim kendimize koyduğumuz hedeflerdir. Yöneticinin beklentisi, her başarıdan sonra daha da artacaktır ve bunun sonu yoktur. 'Benim sınırlarım nedir?' sorusu işlevseldir. Sık gördüğümüz bir durum 'şirkette bütün işleri bana veriyorlar' söylemidir. Ama tüm bu işleri yapabileceğini, diğerlerine o kişinin kendisi göstermiştir. Yani bir anlamda 'sınırları ben koyuyorum, siz koyun' demistir. Başkaları tarafından konan sınırlar da tabii ki performans baskısını artırır" diyor.



Kültegin Ögel

Kalp damar hastalıkları 5 kat artıyor
İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Gaziosmanpaşa Hastanesinden kardiyolog **Prof. Dr. Nuri Kurtoglu**, başta koroner kalp hastalığı olmak üzere, hipertansiyon, diyabet, felç gibi bir çok hastalığın yüksek iş stresi ile ilişkili olduğunu söylüyor. Kurtoglu'nun verdiği bilgiye göre iş stresini inceleyen epidemiyolojik çalışmalar iki farklı model ortaya koyuyor. Birinci model **Karasek modeli**. Bu modelde ortaya çıkan stresin nedeni "yüksek iş beklentisi ve düşük inisiyatif kullanma yetkisinin" birlikteliğinden doğuyor. Baskıcı bir şekilde belli bir kotayı sınırlı

sürede ve zorla doldurmaya yönelik modellerde ve kişinin toplam iş isteği şeklide inisiyatif kullanarak yapmasına izin verilmemesi durumlarında işe bağlı stres ortaya çıkıyor. Buna bağlı olarak kalp damar hastalıklarında 5 kata kadar artış görülebiliyor. İkinci model ise "**harcama efor ve elde edilen ödül arasındaki dengesizlik**" modelidir. Bu modelde aşırı çalışmaya karşı yeterince ödülendirilmenin olmayışı veya verilen aşırı vaatler neticesinde çalışanın sağlığını bozacak ölçüde fazla çalışarak kendisini tüketmesi söz konusu. Her iki durumda da kalp krizlerinde ve kalp damar hastalıklarına bağlı ölümlerde artış olabiliyor. Kardiyoloji polikliniğine başvuran hastaları arasında yoğun iş temposu ve stresine bağlı şikayetler ile başvuranların sayısı azımsanmayacak ölçüde olduğunu söyleyen Kurtoglu, "Özellikle finans ve bankacılık sektörü, yönetici pozisyonunda çalışanlar, başta tekstil olmak üzere üretim sektöründe çalışanlar ve serbest esnafık yapanlarda işe bağlı stresleri sıkça görüyoruz" diyor.



Nuri Kurtoglu

Farkına varın ve destek alın

Psikolog Özge Berçin Keleş, yaşadıkları baskının çok yüksek olduğunu fark eden ve bu baskıya dayanamadıklarını hisseden çalışanlara şu tavsiyelerde bulundu:
■ Her şeyi kontrol edemeyeceklerini kabul etmeler,
■ Görevlerin istenen şekilde sonuçlanabileceğine dair olumlu ve iyimser bir bakış açısına sahip olmaları,
■ Neye ihtiyaç duyduklarını, kimlerden yardım isteyebileceklerini belirleyebilirler,
■ Kurum içinde bağlı oldukları yöneticiye, insan kaynakları departmanına başvurabilir, varsa mentorluk sistemlerine dahil olabilirler.
■ Hata yapmanın ve başarısız olmanın öğrenme sürecinin önemli bir parçası olduğunu unutmamalıdır.
■ Bir profesyonelden koçluk desteği alabilirler.
■ Çalışanlar kaygılarını ve performans baskısının üstlerinde oluşturduğu olumsuz etkiyi samimiyetle açıklayabilmeliler. Kendi motivasyon kaynaklarının ve becerilerinin farkında olan çalışan, yöneticisine bu özelliklerinden bahsedebilir.

Satışçılarda daha çok görülüyor

Sektörel olarak çetin rekabetin yaşandığı ve satış baskısının yüksek olduğu alanlarda performans baskısı daha belirgin. Davranış Bilimleri Enstitüsünden psikolog **Özge Berçin Keleş**, "Performans baskısı deyinse ilk akla gelenler; sporcular ve sahne sanatları ile uğraşanlardır; en mükemmel performansı ortaya koymayı sonunda da ödül almaya, alkış almaya amaçlarıdır. Hayati risk taşıyan askerlik veya riskin yüksek olduğu sağlık, borsa ve yatırım ile ilgili işlerde çalışanlarda performans baskısı daha yoğun hissedilebilir. Bunun dışında bazı işler ve sektörlerde hedef baskısı çok yüksek olabiliyor, özellikle bankacılık, sigortacılık, çağrı merkezi gibi iş alanlarında satış baskısı daha yoğun" diyor.



Özge Berçin Keleş

