

KONSANTRASYONU SAĞLAMAK GÜÇ

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Zeynep Zat, 15 Temmuz Cuma akşamı yaşanan darbe girişiminin pek çok kişi için travmatik bir deneyim olduğunu söylüyor: "O gece ve takip eden günlerde yaşadıklarımızın ardından kendimizi normalde korkmayacağımız şeylerden tedirginlik duyarken, normalde sinirlenmeyeceğimiz şeylere daha kolay öfkelenirken bulabiliriz. Çalışanlar da konsantrasyon güçlüğü, hafıza problemleri, bilgileri anlama ve hafızalarında tutma güçlüğü, basit hatalar yapma, çalışma arkadaşları ile gerginlik, sebepsiz tedirginlik ve gerginlik hissi yaşayabiliyorlar."



ZOR ZAMANLARDA İNSAN YÖNETMEK

Terör olayları sebebiyle zaten zor bir dönemden geçerken, geçen cuma da darbe girişimiyle büyük bir şok ve korku yaşadık. Hepimizin aklında aynı soru: "Ülkenin geleceği ne olacak?" Bu ortamda çalışmak da pek çoğumuz için anlamsız. Çalışanları motive etmek, birlik ve beraberliği sağlamak için yöneticilere de iş düşüyor.



Burcu ÖZÇELİK SÖZER
bozcelik@hurriyet.com.tr

SON zamanlarda artan terör olayları ve darbe girişiminden sonra, belki de gelecek kaygısını en yoğun hissettiğimiz günleri yaşıyoruz. Bu ortam, bazı kişilerde depresyona, panik atak nöbetlerine sebep oluyor. Aynı şekilde kaygı bozukluğu da çok yaygın. İnsanlar, kendilerinin ve yakınlarının can güvenliğinden endişe ediyor. Bu kaygıyla sabahlara kadar uyuyamıyorum diye psikologların kapısı çalıyor insanlar.

Diğer taraftan bir çok şirket de önünü göremediği için projelerini ertelıyor. Hepimiz işlerimize devam etmek zorundayız ama bir çoğumuz da çalışmak için bir motivasyon yok, herkesin aklında 'ülkeye ne olacak kaygısı' var.

Buradaki en büyük görev toplumu yöneten kişilere düşüyor, sağduyulu ve serinkanlı, toplumsal paniği sakinleştirecek açıklamalar yapılması gerekiyor. Toplumsal olarak dayanışma ve birlik beraberlik içine girmemiz gereken bir dönemde olduğumuzu söyleyen Flow Coaching Akademik Direktörü Talyaa Vardar, "Maalesef, sosyal medyadan da basından da gördüğüm bu dayanışma kültürü yerine daha çok hakaret kültürü. Türk insanının dili fazla şiddet içeriyor. Sürekli

bir negatife odaklanma ve kendisi gibi düşünmediği için en yakınlarını bile yerme, kinayeli iğnelemelerle eleştirmek kültür kodlarımıza işlemediği durumda. Türkiye mozaikli farklı kültürel yapıları barındırıyor. Birbirimizi sevmek zorunda hissetmeden yan yana yaşayabilmek için iletişim tarzımızda mesafe kat etmemiz gerekiyor. Bu şiddetli üslubu bırakmak için toplum olarak ciddi bir farkındalık ve iletişim tarzımızla ilgili de uzun soluklu bir eğitim sürecine ihtiyacımız var. Benim elimde olsaydı, Türkiye'de okullarda, sivil toplumlarda, mahallelerde pozitif psikoloji eğitimleri başlatırdım" diyor.

İŞE SARILMAK EN SAĞLIKLI

Talyaa Vardar, bir taraftan da işine gücüne dört elle sarılanları da gördüklerini ve bu durumun da sağlıklı olduğunu söylüyor: "İnsanlar işine gücüne dönmek istiyor, çünkü işin devam ediyor olması demek hayatın normale dönmesi anlamını taşıyor. Türkiye çok olağan üstü bir dönemden geçiyor. Herhangi bir batı ülkesinde bunlar yaşansa inanılmaz hayata durmuştu, kimse işine gücüne gitmez, evinden dışarı çıkmazdı. Bizdeyse, her çalışan bir kahraman benim gözümde. İnsanlar ertesi gün kalkıp işinin başına geçiyor ve tüm kaygısına, korkusuna rağmen bir şeyler yapmaya çalışıyor. Elbette ki belirsizlikten

kaynaklanan bir duraklama dönemi yaşıyoruz. Projeler durdu, işler durdu. Yönetimler bazı şeylerin öngörülebilir hale gelmesini bekliyor yeniden devam tuşuna basmak için. Bu nedenle bu dönemde verimlilikten bahsetmek çok mümkün değil, ancak bireysel üretkenlikten bahsedebiliriz. Çalışan kesim bir an önce hayata kaldığı yerden devam etmek istiyor."

Peki kurumlar bu ortamda çalışanlarına destek olmak, onları motive etmek için neler yapmalı? Vardar, en büyük görevin yöneticilere düştüğünü söylüyor:

● Kurumlarda en büyük görev tepe yöneticilerine düşüyor. CEO'ların, genel müdürlerin içerideki iletişimi etkin bir şekilde yöneterek çalışanlarına aidiyet hissi vermeleri gerekiyor. Çalışanlarına sahip çıktıklarını vurgulamalı, sağduyuya ve sakinliğe davet etmelidir. Çalışanların bu dönemde kendisini güvende hissetmesini sağlamak kritik.

● Bazı şirketler evden çalışma uygulaması getirdiler. Ben işe gitmenin, fiziksel olarak bir arada olmanın insanlara bir güç verdiğini düşünüyorum. Dolayısıyla burada kurumlar tercihi çalışanlara bırakabilir. ● Çalışanlara toplu veya bireysel olarak stres ve kaygı koçluğu; psikolojik destek gibi uygulamalar da bence düşünülmesi gereken hizmetler.



Talyaa Vardar