



# İşyerinde şekerleyene DOKUNMAYIN!



**ÖĞLE** uykusunun Çin'de çalışanlar için "anayasal hak" olduğunu biliyor muydunuz? Peki İsmet İnönü'den, Vehbi Koç ve George W. Bush'a, Salvador Dalí'den Thomas A. Edison'a birçok ünlü ismi aynı noktada buluşturan özelliğinin öğle uykusu olduğunu? Ya da sanılanın aksine şekerlemenin iş performansını artırdığını?..

Evet, çalışma temposunun yüksek olduğu günümüz iş dünyası da çalışanların performansını artırmanın değişik yollarını denerken çözümünü "siesta"da yani öğle uykusunda bulmuş gibi görünüyor.

Tabii bu trend henüz Türkiye'deki şirketlerde uygulanabilir bulunmuyor.

**Sanılanın aksine çalışan performansını artırmanın en etkili yöntemlerinden birinin "siesta" yani öğleden sonra "şekerleme" olduğu ortaya çıktı. Global bir trend haline gelen bu uygulama Türkiye'deki şirketlere de yayılacak gibi görünüyor...**

TUĞÇE ALTINSOY /

tugce.altinsoy@paradergi.com.tr

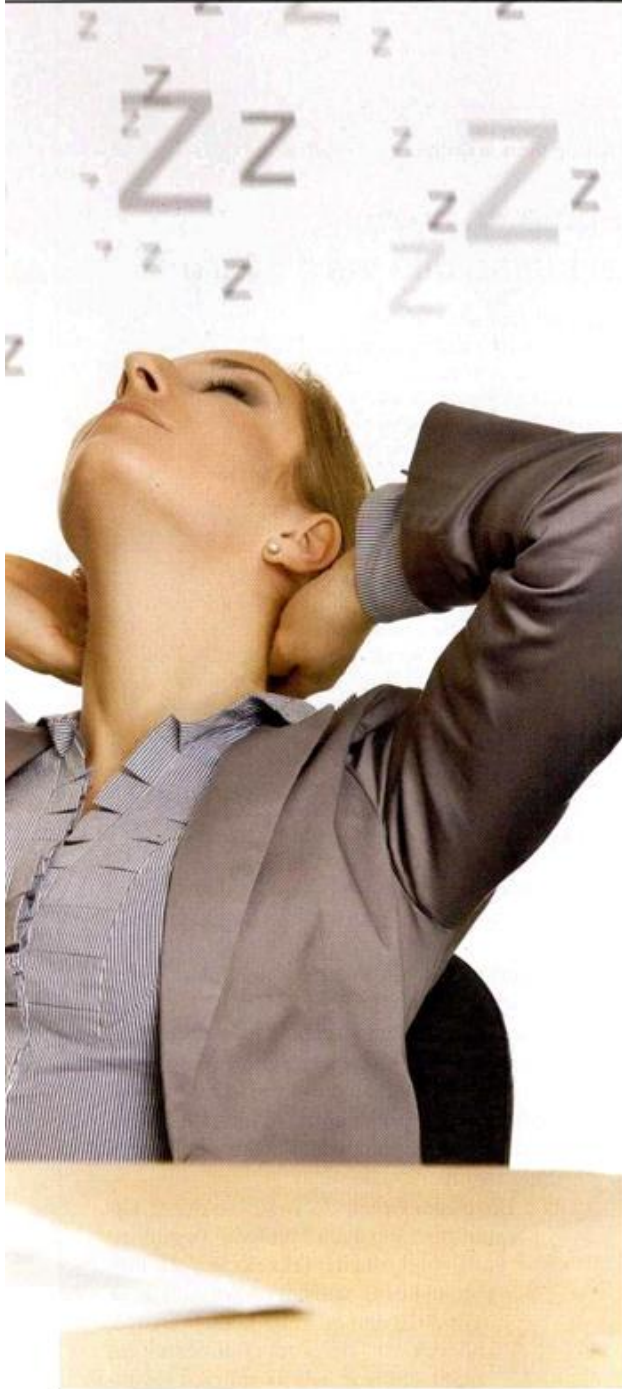
Bizimkiler henüz ofiste masaj scansları düzenleyerek ya da oyun odaları kurarak çalışanlarını mutlu etmeye ve performanslarını artırmaya çalışıyorlar. Biz dünyadaki örneklerinden yola çıkarak bu konuya parmak basmak istedik...

Peki ofiste siesta mekanı ve siesta zamanı nasıl oluşturulabilir? Dünyadaki örneklerine baktığımızda, bu uygulamanın öncülerinin Google, Nike, British Airways, Continental gibi uluslararası devler olduğunu görüyoruz.

**30 DAKİKAYI AŞMAMALI**

Somnus Uyku Bozuklukları Merkezi Kurucusu Prof. Dr. Zerrin Pe-





lin'e göre, gündüz şekerleme yapmak yoğun tempoda yaşayan insanlara iki yönlü fayda sağlıyor. Birincisi, gece uykusunun kısaltılabilmesi...

Gündüz 20-30 dakika uyumak, gece uykusunu bir-bir buçuk saat kısaltıyor. Bu da uykuyu için yeterli vakit ayıramayan kişilerin akşam saatlerini daha verimli kullanmasını sağlıyor.

Yine gece yeterli süreyle uyuyamayanların gün içinde kendilerini yorgun hissettiğini, konsantrasyon güçlüğünü çektiğini hatırlatan Pelin, "Özellikle öğle yemeği sonrasında bu durum daha belirgin hale geliyor. Bu kişilere şekerleme imkanı tanımak günün ikinci yarısında tekrar sabah performansının yakalanması demektir. Bu da şirketler için büyük avantajlar sağlayacaktır" diyor. Ofiste uykusu sürelerinin 30 dakikayı aşmayacak şekilde ayarlanması gerektiğinin altını çizen Pelin, sözlerini şöyle sürdürüyor:

"Çalışan kesim uykuya yeterli zaman ayıramıyor. Üstelik psikolojik gerginliklerin artması nedeniyle uykuya dalma süresinde de sıkıntı yaşanıyor. Bu yüzden gece uykusu çoğu zaman yetersiz kalıyor. Bu yetersizliğin gün içi saatlerde şekerleme yapılarak aşılması çalışanların kendilerine duydukları güveni, çalışma isteklerini ve performanslarını artıracak olumlu bir çözüm yolu."

Berkeley'den uykuyu araştırmacısı Matthew Walker da öğleden son-

ra en fazla 30 dakikalık şekerleme öneriyor.

### ETKİSİ KANITLANDI

Bu noktada DBE Kurumsal Gelişim Merkezi'nden Psikolog Ayşegül Horozoğlu Enkavi, "İşyerinde uykunun yararı var mı" sorusu üzerine yapılan bir araştırmadan söz ediyor. Buna göre iki kişi siesta teorisini test etmek için gönüllü oluyor. Önce ikisine de dikkat ve konsantrasyon seviyesini kontrol etmek için bir test veriliyor. Bu test-



te milisaniye cinsinden kişilerin uyanıklığını ölçen küçük bir alet kullanılıyor. Belli sürede bu alete ne kadar sık bas-tıklarına göre ölçüm yapılıyor.

Önce ikisinde de 350 milisaniye ortalama tepki süresi tespit ediliyor. Sonra bu iki kişi 20 dakikalığına yatırılıyor ve tahminen 10 dakika uyumaları sağlanıyor. İkisi de uyandıktan sonra aynı dikkat ve konsantrasyon testiyle performanslarını geliştirip geliştirmediklerini belirlemek için tekrar test uygulanıyor. Katılımcılardan biri uykunun onu daha kötü hale getireceğini düşünüyor. Çünkü uyanınca genelde huysuz olduğunu belirtiyor. Ancak araştırma öncesindeki testte 350 milisaniyede tepki gösteren iki denegün de reaksiyon süresi siesta sonrasında 200 milisaniyeye düşüyor. Yani öğle yemeğinden sonra şekerleme yapmanın performansı artırdığı görülüyor.

Ayşegül HOROZOĞLU ENKAVİ / DBE Kurumsal Gelişim Merkezi Psikologu

## "Meditasyon da iyi bir çözüm"

Günümüzde trafik sorunuyla boğuşup zorlukla ulaştığımız işyerlerimizde bir de stresli ortamlarda yoğun tempoda çalışmak insanları çok yoruyor. Bu yüzden günlük mesai sırasında dinlenme molalarına gerçekten ihtiyaç var. Öğle uykusu tabii ki çok faydalı ama bütün çalışanlara yer temin etmek bile başlı başına bir sorun. İşyerinde siesta için vakit ve yer bulmak zor olsa da aynı etkiyi yapacak farklı yöntemler mevcut. Örneğin,



batıda çalışanlara meditasyon öğretiliyor. Meditasyonun pozitif etkilerinden biri, günlük hayatımıza getirdiği denge. Bu denge, kişi ne iş yaparsa yapсын onu daha iyi yapıyor. Böylece kişi işte daha başarılı oluyor ve bu başarı çok fazla çalışarak değil işi daha iyi yaparak kazanılıyor. Düzenli olarak meditasyon yapan kişi işinden keyif alıp neşeleniyor. Böylece kendini tüketmeden başarılı olabiliyor.

DBE



Uzmanlar, siestanın yorgunlukla mücadele ve işyerinde verimliliği yükseltmek için çok etkili bir yol olduğunu vurguluyor. Sadece 15 dakikalık bir siestanın bile büyük ölçüde performans ve konsantrasyon seviyelerini yükselttiğini kanıtlayan pek çok çalışma var.

Uyku araştırmacısı Dr. Sally Ferguson'a göre, aslında öğle yemeğinden sonra vücut ısısı ritimimizde düşüş oluyor. Bu düşüş öğle yemeği yenilirse de oluyor. Dolayısıyla öğleden sonra (hemen yemek saati sonrasında) fizyolojik yavaşlamaya programlanıyor.

### Y KUŞAĞI UYKUSUZ

Bu arada günümüz iş dünyasında sayıları giderek artan X ve Y kuşağı; Baby Boomers kuşağına göre gün ortasında şekerleme yapmanın kendilerini daha üretken hale getirdiğini ve daha motive ettiğini düşünüyor. Y kuşağı çalışanlarının yüzde 58'i uyku yüzünden işe geç gidiyor. Bu oran Baby Boomers'larda ise yüzde 30...

Bu noktada bir parantez açıp, Baby Boomers kuşağını, İkinci Dünya Savaşı'nın ardından başlayan ve 1964 yılına kadar süren Soğuk Savaş döneminde doğanların oluşturduğunu belirtelim.

Uyku uzmanı Elizabeth Shannon, milyonlarca çalışanın uykusundan mahrum kalmasının bedenlerine etkilerini küçümsemediğini düşünüyor. Shannon'a göre işyerindeki motivasyon ve verimliliğin azalması, kilodaki dalgalanma, cinsel fonksiyon bozukluğu, stres ve anksiyetede artış uyku yoksunluğuyla birlikte geliyor.

Psikolog Ayşegül Horozoğlu Enkavi, "Meşgul insanlar için gün ortası şekerlemeleri, kafaları aşırı dolduğunda zihinlerini temizlemek için iyi bir yol ve bilinçaltının işten uzaklaşmasını sağlıyor" diyor.

Tüm bu avantajlara karşılık, şirketlerin herkese öğle saatinde şekerleme imkanı sağlaması, örneğin yatak bulundurması gibi noktalar çok da gerçekçi değil. Özellikle yüzlerce, binlerce kişinin çalıştığı kalabalık ofislerin bu konuda sıkıntı yaşayacağı kesin. Şirketlerde çoğu zaman bir toplantı odası bulmak bile problem olabiliyor. Yine şirketler bu imkanı sağlasa bile çalışanlar buna vakit ayıramayabilir. Hatta bu konuda Türkiye'den bir örnek bile verebiliriz...

Bilindiği gibi Rahmi Koç, tıpkı babası Vehbi Koç gibi öğlen şekerlemesine önem veren ve yıllardır uygulayan biri. Suna Kırac'ın kitabında yer alan anlatıma göre Rahmi Koç, kendisiyle birlikte tüm yöneticilere öğlen siesta yapmaları için bir uygulama başlatıyor. Ancak Suna Kırac bir gün yöneticilerden birine ulaşamayınca ve asistanına soruyor. Asistanı yöneticinin uyuduğunu söyleyince uygulama kaldırılıyor. Çünkü o sırada çok acil bir konu var ve yöneticiye ulaşılmıyor. Çünkü uyuyor!

### KLASİK MÜZİKLİ SİESTA

Uzakdoğu ülkelerindeki büyük şirketler, öğle yemeğinden

İtir VOLKAN / Modus Consultancy Kurucusu

## "Uzanma ve huzur odası kuran bile var"



İnsan Kaynakları Yönetimi Derneği tarafından yapılan bir çalışmaya göre şirketlerin yüzde 6'sının özel bir şekerleme odası var. Yaratıcılık kriteri ön planda olan uluslararası bazı şirketler "uzanma odası" ya da "huzur odası" oluşturarak çalışanlara bu imkanı sağlıyor.

Ancak oranın yüzde 6'da kalması, şirketlerin henüz bu uygulamaya yeterince sıcak bakmadığını gösteriyor. Bunun nedenini biraz da faydalarının bilinmemesine bağlıyorum. Şekerleme dediğimiz kısa uykunun bilimsel dayanağı olan "power nap" kavramının daha detaylı incelenmesi gerekiyor. 6-7 saatlik çalışma periyodundan sonra insan zihni ve vücudu ister istemez yoruluyor ve yavaşlıyor. 10 dakika civarındaki bir power nap'in zindeliği artırdığına ve performansı desteklediğine inanılıyor. The National Institute of Mental Health ve Harvard Üniversitesi'nin ortak yürüttüğü bir çalışma da gün ortası şekerlemenin aşırı bilgi yüklemesini tersine çevirdiğini gösteriyor. Özellikle zihinsel faaliyetin çok fazla ön planda olduğu işlerde verimliliği mutlak artırıyor.



sonra çalışanların üzerine ağırlık çöktüğü için onlara biraz kestirip dinlenmeleri için zaman tanıyor.

Bu şirketlerde çalışanların dinlenmesi için özel odalar yapılıyor. Japonya'da neredeyse bütün büyük şirketlerin uyku odaları var. Çin'de de çalışanlara öğle uykusu hakkı tanıyan yasa kabul edildi ve yürürlüğe girdi. Artık öğle tatilinde çalışanlar 1 saat kadar uyku odalarında dinlenebiliyor.

Bir başka örnek de İngiltere'den... Ülkenin hızlı büyüyen "budget" (uygun fiyatlı) otel zinciri Travelodge, 22 milyon uykusuz çalışana yardım etmek için 2010'dan bu yana bedava uyuyabilecekleri "klasik müzikli siesta" zamanı sunuyor. Klasik müzikli siesta da çalışanların kolaylıkla uykuya dabilmeleri için karanlık bir ortam, klasik müzik çalan canlı bir orkestra ve içinde yastık yorgan bulunan yatar koltuklar hazırlanıyor.

Travelodge, bu siesta hizmetini, uykusuzluk üzerine yapılan bir araştırmanın sonuçlarını değerlendirerek başlatmış. Araştırmaya göre İngiltere'de her çalışan günde ortalama 6 saat 21 dakika uyuyabiliyor ve haftalık ortalama 12 saat uyku açığı oluşuyor. Araştırma aynı zamanda İngiliz çalışanların yüzde 51'inin İspanyol kökenli siestanın İngiltere'de de uygulanmasını istediklerini ortaya koyuyor. 10 yetişkinden 7'si (yüzde 69) işkolik olduklarını söylerken gün içinde uyumanın verimliliklerini artıracığına inanıyor.

