

CAN SIKINTISI ve TEKDÜZELİK (Psikolojik Çalışma Koşulları)

By: Duane Schultz
(Psychology and Industry Today)
Çev. Okutman: Gülgün DENİZLİ

Çalışmanın iki ana sonucu olan can sıkıntısı ve tekdüzelik psikolojik çalışma ortamının önemli unsurlarıdır.

Kimi kez zihin yorgunluğu olarak tanımlanan can sıkıntısı genellikle sık sık yinelenen, tekdüze ve ilginç olmayan bir çalışmanın sürdürülmesinden kaynaklanır. Deneyimlerimizden de çok iyi bildiğiniz gibi, can sıkıntısı insanın ilgisini ve enerjisini tüketebilen, huzursuzluk, mutsuzluk ve yorgunluk hissi veren, genel bir hoşnutsuzluğa neden olabilir.

Ayrıca can sıkıntısı okuma, televizyon seyretme, plâk dinleme, hatta (inanmasını güç bulacaksınız ama) derslere devam etme gibi bir zamanlar zevk veren pek çok şeyden kaynaklanabilir.

Birisi için anlamsız ve can sıkıcı olan şey bir diğeri için zevk verici ve çekici olabilir. Çoğu kişiler bir şeyi tekdüze ve sıkıcı bulurken bazı kişiler ondan hoşlanabilir. Çekici bir işle uğraşan bazı işçiler bile can sıkıntısı ve tekdüzelikten söz ederler. Diğer insan özelliklerine bakıldığında can sıkıntısının kompleks ve sürekli değişen bir olgu olduğu görülür. (Bir süre sonra sıkıcı da olabilir.)

Şüphesiz motivasyon bu durumda önemli bir faktördür. Anlaşılacağı gibi, hergün olabildiğince çok iş yapmaya güdülenmiş bir kişi o tür bir amaçtan yoksun olan kişiden daha az can sıkıntısı duyacaktır.

Can sıkıntısıyla ilgili bir araştırma can sıkıntısının üretimde azalma, iş oranında ise büyük bir değişimle sonuçlandığını göstermiştir. Bu etkiler işgününün ortasında çok ciddi olarak görülürler. Ama çalışma süresinin sonuna doğru büyük oranda azalır.

Daha önce tekdüze bir işin herkesi aynı şekilde etkilemediğinden söz ettik. Çoğu kişiler aşırı can sıkıntısı duyarken, bazı kişiler hiç sıkılmazlar. Bu gözlem psikologları can sıkıntısına eğilim gösteren kişiyi önceden anlayıp belirtmek umuduyla kişisel özelliklerde farklar aramaya yöneltti. O zaman bu tür kişiler tekdüze ve sık yinelenen işler için seçilmeyeceklerdi. Bu durum şüphesiz onlar için çok yararlı olacaktı. Bu alandaki araştırmanın kapsamı iki faktöre dayanmaktadır. Zekâ ve kişilik.

Bir kişinin zekâ düzeyi ne denli yüksekse yinelenen ve istenmeyen bir çalışmadan o denli çok sıkılacağını önermek inandırıcı görünmektedir. Araştırma bu öneriyi doğrulamaktadır. Çok zeki kişilerin can sıkıntısı ve tatminsizlik oranı alışıldandan daha yüksektir. Zekâsı daha düşük olan kişiler aynı işten daha az sıkıntı duyarlar.

Canı sıkılanlar ve sıkılmayanlar kişilik özelliklerinde de farklılıklar gösterirler.

Kadın işçilerle ilgili bir çalışma en çok can sıkıntısından söz edenlerin yaşantılarının herhangi bir bölümünde de sürekli yinelenen işlerden nefret ettiklerini, aktif, sıkıcı olmayan ve boş zamanı çok olan işleri yeğlediklerini göstermiştir. Bunlar evlerinde ve özel yaşamlarında tatmin olmayan kadınlardı. Daha az can sıkıntısı duyduklarını söyleyen kadınlarsa daha ılımlı bir görüşe sahiptirler ve genellikle özel yaşamlarında daha çok tatmin olan kişilerdi. Diğer bir çalışma dışa dönük kişilerin içe dönük kişilerden daha çabuk sıkıldıklarını göstermiştir.

Kişilik özellikleriyle ilgili bu bulgular geçerlidir. Ancak bu kadınların tercihlerinin de değişebileceğini belirtmek gerekir. Can sıkıntısı ve kişilik arasındaki ilgi tam olarak açıklanmadan önce daha fazla araştırmaya gerek duyulmaktadır.

Endüstri için asıl sorun can sıkıntısına en iyi şekilde nasıl karşı çıkılacağı, nasıl önleneceği ve azaltılacağıdır. Akla hemen en azından üç yol gelmektedir. Uygun personel seçimi ve yerleştirilmesi can sıkıntısının etkin bir şekilde önlenmesine yardımcı olabilir. Örneğin, zekâ derecesi 150 olan bir kişi montaj hattında çalıştırılmamalıdır. Ancak bu çözüm canı sıkılanların sorununu tümüyle yok edemez. Çünkü seçme ve yerleştirme teknikleri mükemmel olmaktan uzaktır ve kişisel özelliklerle can sıkıntısı arasındaki ilgi henüz tam olarak saptanmamıştır.

Can sıkıntısını azaltmanın ikinci bir yolu bir iş geliştirme programı yardımıyla işin kapsamını ve taleplerini arttırmaktır. Bu tekniğin uygulanabileceği işler için bu yol etkin bir güdüleyici ve can sıkıntısını önleyici olması yönünden çok başarılı olmuştur.

Can sıkıntısını önlemenin üçüncü bir yolu işin yer aldığı fiziksel, geçici ya da sosyal koşulları değiştirmektir. Gürültünün azalmasına gösterilecek özen, aydınlatma koşulları, hoş renklere ve müziğe yer verilmesi, tekdüze bir işin olumsuz etkilerini yok edebilir. Uyumlu ve içtenlikle sürdürülen bir grup çalışması da bu etkilerin azalmasına yardımcı olabilir.

Uygun şekilde plânlanmış dinlenme molaları can sıkıntısını azaltmada etkili olmuştur. Bu tekdüze işle uğraşan işçinin gerçekten fiziksel bir dinlenme gereksinimi olduğundan değil, bir iş değişimine duyduğu gereksinmedendir. Dinlenme aralarında ya da öğle paydosunda değişim ne denli çok olursa can sıkıntısının etkileri de o denli az olacaktır.

Can sıkıntısıyla savaşmada az ya da çok başarı getiren başka yollar da denemiştir. Bazı şirketler iş değişimini denemişlerdir. Kimi kez belli zaman aralıklarıyla, kimi de her iki saatte bir işçilerin bir başka işe geçmelerine izin vermişlerdir. Bu tür bir uygulama değiştirilen iş asıl işten farklı olduğu zaman başarılı olabilir. Eğer iki iş birbirine çok benziyorsa birinden diğerine geçmek çok az bir değişiklik sağlayacaktır. Şüphesiz işler çok farklı olursa işçi değişikliği yapmadan önce kapsamlı bir çalışma gerekebilir.

Bazı araştırmalar iş değiştirme programlarının can sıkıntısını azalttığını ve işten daha fazla tatmin olmayı sağladığını göstermiştir. Ama diğer çalışmalar bunu doğrulamamıştır. İşçilerin iş değiştirmeyle ilgili tutumları ilginçtir. Değiştirme sistemi hakkında neler hissettikleri sorulduğunda onu hiç denememiş olan bir grup işçiden yalnız yüzde 37'si bundan hoşlanacaklarını söylemişlerdir. Oysa bu tür bir sistemi denemiş olanların yüzde yetmişi ondan çok hoşlandıklarını belirtmişlerdir.

Can sıkıntısına karşı çıkmanın bir başka yolu işçilere yaptıkları işin değerini ve anlamını üretmektir. Kimi kez yirmi ya da otuz yıllık deneyimi olan işçiler bile işlerinin üretim süreciyle ne kadar ilgili olduğunu bilmezler. İşçilere bu tür bir bilinç tüm iş yerinde yapılacak birkaç konuşmayla kolayca ve kısa zamanda kazandırılabilir.

Tam olarak uygulandığında böyle programlar işçilerin işlerinde yeni bir anlam bulmalarına ve belki de ilk kez işlerinin önemli olduğunu hissetmelerine yardımcı olmuştur. Ayrıca motivasyon artmıştır ve karşılığında tekdüze iş daha büyük bir hoşgörüyle yapılmıştır.

Bir işin yinelenmesi onun sıkıcı olacağı anlamına gelmez. Dikkatli, ileri görüşlü ve anlayışlı bir yönetim can sıkıntısı ve tekdüzeliği önleyerek ilgi ve motivasyonu yaratabilir.