

TÜKENMİŞLİK SENDROMU

ELİF NİDA AKGÜL



Modern yoğun yaşamın getirdiği tempo, yüksek beklentiler ve sürekli artan sorumluluklar bireyin üzerinde farkında olmadan büyük bir stres yükü oluşturabilir. Bu stresin bir yansıması olarak ortaya çıkan ve bireyi olumsuz etkileyen tükenmişlik sendromu, çağımızın önemli sorunlarında biri haline gelmiştir (Yılmaz ve Bekaroğlu, 2025). Günümüzde tükenmişlik sendromu kavramı, kişinin fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak enerjisinin tamamen tükenmesiyle karakterizedir (Pines ve Aranson, 1988). Tükenmişlik sendromu genelde iş hayatı ile ilişkilendirilse de sadece çalışanları etkilemeyebilir. Uzun süreli stres ve aşırı sorumluluk altında kalan ebeveynler, akademik baskı altında kalan öğrenciler, yaşlı ve ağır hastalara bakım veren insanlar tükenmişlik sendromu yaşayabilir. Bu sessiz yorgunluk, bireyin yaşam kalitesini, ilişkilerini ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir (Çakmak ve Arıkan, 2024).



Tükenmişlik kavramını literatüre ilk kazandıranlar Freudenberger ve Maslach' tır. Freudenberger (1974), tükenmişliği "...başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı veya kaynakları üzerinde, karşılanamayan istekler sonucunda ortaya çıkan bir tükenme..." olarak tanımlamıştır (Izgar, 2003).



Maslach tükenmişliği üç bileşenli bir yapı olarak değerlendiriyor (Maslach, Leiter ve Schaufeli, 2001).

1) Duygusal tükenme: Yoğun duygusal ve psikolojik yıpranmanın, enerjinin tükenmesiyle ortaya çıkan bir durumdur (Çelikkat, 2021). Tükenmişlik sendromunun en yaygın bilinen şeklini temsil etmektedir (Jackson, Schwab ve Schuler, 1986). Çalışanlar faydasız oldukları ve çevrelerine fayda sağlamadıkları inancına sahiptirler (Torun, 1997). Hizmet verdikleri kişilere karşı daha az sorumluluk hissedebilirler. Gerginlik ve engellenmişlik hisleri ile birlikte ertesi gün işe gitmeyi düşünmek kişide kaygıya sebep olur (Demirel ve Seçkin, 2009).



2) Duyarsızlaşma: Bu aşamadaki çalışanlar hem kendi işlerine hem de hizmet sundukları kişilere karşı soğuk, ilgisiz ve sert bir tutum sergileyebilirler. Bu aşamada, bir yandan muhataplarının talep ve beklentilerini göz ardı ederken, diğer yandan onlara yönelik kaba ve düşmanca bir yaklaşım sergileyebilirler (Izgar, 2003). Araştırmalar, duygusal tükenme ile duyarsızlaşma arasında belirgin bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir (Gündüz, 2005).

3) Düşük Kişisel Başarı: Kişinin çevresindeki diğer kişilere yönelik olumsuz düşünce ve saldırgan davranışlar, bir süre sonra kişiye yönelerek giderek daha baskın hale gelebilir. Birey kimse tarafından sevilmiyormuş hissine kapılabilir (Izgar, 2003). Birey yaptığı işin gerekliliklerini yerine getirmez ise kişisel yeterlik duygusu azalabilmektedir (Maslach vd., 2001).



Tükenmişlik Sendromunun Belirtileri:

Psikofizyolojik Belirtiler

- Yorgunluk ve bitkinlik,
- Uyku bozuklukları,
- Kilo kaybı ve aşırı kilo alma,
- Sindirim rahatsızlıkları ve mide sorunları görülebilir (Constable ve Russell, 1986; Demirel ve Seçkin, 2009; Izgar, 2003; Silah, 2005).



Davranışsal Belirtiler:

- Hata yapma eğiliminde artış ,
- Erteleme,
- Meslekten soğuma ve işi bırakma eğilimi,
- Hizmet nitelikli işlerde insanlara karşı olumsuz tutum geliştirme,
- Sosyal ilişkilerde bozulma gibi belirtiler görülebilir (Constable ve Russell, 1986; Cronin-Stubbs ve Rooks, 1985; Cullen, 1995).

Psikolojik Belirtileri:

- Duygusal bitkinlik,
- Çabuk öfkelenme,
- Ümitsizlik,
- Kaygı ve huzursuzluk,
- Öz güven eksikliği,
- Anlamsızlık ve boşluk hissi gibi psikolojik belirtiler görülebilir (Kaçmaz, 2005; Sürgevil, 2006; Torun, 1997).





Tükenmişlik Sendromu ile Sağlıklı Baş Etme Yolları

Tükenmişlik sendromuna karşı durmak için atacağınız minik adımlar hayatınızda önemli değişiklikler meydana getirebilir. İşte sizlere bu yolda rehberlik edecek önemli stratejiler:

- Hayattaki önceliklerinizi belirlemek ve sınırlarınızı korumak önemlidir.
- Sevdiğiniz insanlarla vakit geçirmek duygusal yükü hafifleterek yalnızlık hissini azaltabilir.
- Duygularınızı paylaşmaktan çekinmeyin. Güvendiğiniz arkadaşlarınız, aile üyeleriniz veya terapistiniz ile konuşmak duygusal rahatlama sağlayabilir (Demirel ve Yücel, 2017).
- İhtiyaç duyduğunuz anlarda nefes egzersizleri yaparak rahatlayabilirsiniz.
- Düzenli spor yapmak, yürüyüşe çıkmak, yoga ve dans gibi fiziksel aktiviteler stresin azalmasına ve ruh halinin iyileşmesine katkı sağlar (Yüceant, 2023).
- Gün içerisinde kısa molalar vermek zihninizin dinlenmesine katkı sağlayabilir.
- Uyku rutinlerinizi gözden geçirerek en az 7 saat uyuduğunuz bir düzen oluşturabilirsiniz.
- Sağlıklı ve dengeli beslenmenin de önemli bir yeri bulunmaktadır.
- Serbest zaman aktivitelerinizi artırabilir, ilgi duyduğunuz alanlarda hobi edinebilirsiniz.
- Örnek: Resim yapmak, enstrüman çalmak, doğa yürüyüşü yapmak, bir takım sporuna katılmak ve yeni bir dil öğrenmek gibi hobiler insanların mutluluk düzeyine katkı sağlayabilir.
- Ruh sağlığımız da fiziksel sağlığımız kadar değerlidir. Eğer tükenmişlik sendromu yaşıyor ve durumla baş etmekte güçlük çekiyorsanız, bir ruh sağlığı uzmanından destek almanız en doğru ve etkili yöntemdir.