

Duygusal Tükenmişlik: Farkında Olmak ve Kendini Korumak

Üniversite yılları, öğrenmenin ve kişisel gelişimin yanı sıra birçok zorluk ve belirsizlikle dolu bir süreçtir. Ders yükü, sınav kaygısı, sosyal beklentiler ve gelecek kaygısı, gibi zamanla biriken baskılar öğrencilerin duygusal dengesini zorlayabilmektedir (Schaufeli et al., 2002). Bu noktada, öğrenciler farkında olmadan duygusal tükenmişlik dediğimiz durumla karşılaşabilmektedirler. Duygusal tükenmişlik, sadece fiziksel yorgunluk değil ruhsal bir yorgunluk, içsel enerjinin tükenmesi halidir.

Bu durumun temelinde, sürekli olarak yüksek bir akademik performans gösterme zorunluluğu hissi ve yetersiz dinlenme süreci yatabilmektedir. Öğrenci, kendini her şeye rağmen ayakta tutmaya çalışırken aslında içsel kaynakları yavaş yavaş azalabilmektedir. Başlarda sadece hafif bir motivasyon kaybı gibi görünse de zamanla bu durum kendini sürekli bir bitkinlik, isteksizlik ve duygusal tükenmişlik olarak gösterir. İlgisini çeken şeylerden uzaklaşma, umursamazlık ve kendini yetersiz hissetme gibi psikolojik işaretler de sıklıkla ortaya çıkar (Yavuz Güler & Eren-Gümüş, 2018).

Önemli olan, bu süreci erkenden fark etmek ve yaşam biçiminde küçük ama etkili değişiklikler yapabilmektir. Tükenmişliği önlemek için gerekli olan şey, sadece “başarılı” olmaya odaklamak yerine, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarımıza da kulak vermektir. Bu, düzenli aralıklarla dinlenmeyi, sağlıklı alışkanlıklar edinmeyi ve kendimize karşı şefkatli olmayı gerektirir.

Ayrıca, duygusal tükenmişliğin tek başına üstesinden gelmeye çalışmanın zor olabileceğini unutmamak gerekir. Sosyal çevreden destek almak, duygularımızı paylaşmak ve gerektiğinde profesyonel yardım aramak ve talep etmek, iyileşme sürecinde kritik adımlardır. Kendimize vakit ayırmak, hobilerimize yönelmek ve anı yaşamak da ruh sağlığımızı güçlendiren etkili yöntemlerdir.

Sonuç olarak, üniversite yıllarında karşılaşılan duygusal tükenmişlik, bir zayıflık değil bedenimizin ve ruhumuzun bize verdiği önemli bir uyarıdır. Bu sinyalleri görmezden gelmek yerine, onları dinlemek ve karşılık vermek hem akademik başarıyı hem de psikolojik sağlığı sürdürülebilir hale getirir.

Aleyna OKUR

Klinik Psikolog

KAYNAKÇA

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

Yavuz Güler, C., & Eren-Gümüş, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde akademik tükenmişlik ve başa çıkma yolları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 91–100.