

TÜKENMİŞLİK SENDROMU VE COVID – 19

Tükenmişliğin Tanımı

Günümüz yaşam koşullarının stresli hale gelmesiyle, tükenmişlik hissi sıklıkla duyduğumuz bir kavram olmaya başladı. Kalabalık şehirlerdeki yaşam yoğunluğu, trafik, uzun çalışma saatleri ve benzeri faktörler, bir araya geldiğinde bireylerin hem fiziksel hem de duygusal olarak daha çabuk yorulmasına zemin hazırlar oldu.

Tanım itibariyle tükenmişlik, kişilerin zor anlarla baş edebilmek için kullandıkları içsel kaynakların yeterli gelmemesi sonucu ortaya çıkan hissiyat olarak ifade edilebilir, çoğunlukla kişiler yapabileceklerinden daha fazlasını yapmaya çalıştıklarında ortaya çıkmaktadır. Tükenmişlik sendromu ise, tükenmişlik hissinin belirli bir dönem boyunca devam etmesi, var olan kaynakların bireyin ihtiyacını karşılayamaz hale gelmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Tükenmişlik sendromu, hem fiziksel hem ruhsal belirtilerle kendini göstermektedir. En belirgin semptomlar, çökkün ruh hali, tahammülsüzlük, çabuk sinirlenme ve bunların sonucu olarak günlük işlerin yerine getirilmesinde zorlukların yaşanmasıdır. Tükenmişlik sendromunu en sık olarak, stresli çalışma hayatı olan ve yoğun düzeyde bakım veren kişilerin deneyimlediği gözlenmektedir.

Tükenmişlik sendromunda belirtiler kişiden kişiye farklılaşabilmekle birlikte, ortak ve en belirgin olarak ortaya çıkan özellikler; motivasyon kaybı, başarısızlık hissi, yorgun ve tahammülsüz hissetme, sabırsızlık, çabuk sinirlenme, keyifsizlik, karamsarlık olarak sıralanabilir. Hem fiziksel hem ruhsal etkileri olan tükenmişlik sendromu; yavaş ilerleyen bir süreçtir, başlangıcı belirsizdir. Belirgin olmaya başladığında ise beraberinde değersiz hissetme, düşük mesleki özgüven, düşük iş doyumunu ve işten soğuma gibi durumları da getirebilir. Tükenmiş hisseden kişiler, kendilerini sosyal çevrelerinden, ilişkilerinden izole ederek daha fazla yalnız kalma eğiliminde olabilirler.

İş hayatında detaylı süreçleri yürütmek zorunda olan, büyük sorumluluklar üstlenen, iş tamamlama konusunda zamanla yarışan, aynı anda birkaç işi birden yürütmeye çalışan, “Hayır” demekte zorlanan kişiler, tükenmişlik sendromu geliştirmeye daha yatkındır. Sağlık çalışanları, çocuk/yaşlılara bakım veren kişiler, tükenmişlik sendromu geliştirmek bakımından birinci dereceden risk grubunda görülmektedirler. Bireysel ve duygusal özellikler, çalışma saatleri, iş yükü, ödül/takdir sistemi, kuruma aidiyet duygusu, adalet gibi örgütsel kültüre ilişkin değişkenler de, tükenmişliğin yordanmasında önemli ölçütlerdir.

Tükenmişlik, dört evrede gerçekleşmektedir;

- I. Coşku evresi: Bu dönemde işe dair yüksek beklentiler ve şevk vardır, çalışan işe/duruma uyum sağlamaya çabalar.
- II. Durağanlaşma evresi: Kişinin beklentileri karşılanmadıkça, çalışma şevki azalmaya başlar, karşılaşılan zorluklar dolayısıyla hissedilen rahatsızlık giderek artar.
- III. Engellenme/Hayal kırıklığı evresi: Çalışma/durum koşullarının kendine uygun olmadığını fark eden kişi, koşulları değiştirememekten dolayı hayal kırıklığı ve engellenmişlik yaşar.

- IV. Umursamazlık evresi: Bu süreçte iş doyumunun ve aidiyet duygusunun azalması, umutsuzluk gözlenir. Çalışan motivasyonunu kaybetmiştir, yalnızca ekonomik ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına çalışmaya devam eder.

Tükenmişlik ve Covid – 19

Geçtiğimiz yıl başlayan ve tüm dünyayı etkisi altına alan Covid – 19, ortaya çıkışıyla birlikte bilinmezlikleri ve belirsizlikleri de beraberinde getirdi. İnsan sağlığını ve yaşamını tehlikeye atan bir hastalık olması sebebiyle de, pek çok kişinin tehdit altında, güvensiz ve çaresiz hissetmesine sebep olurken, bulaş yolları ve fiziksel sağlığı korumanın yollarını anlamaya/anlamlandırmaya çalıştığımız bu süreçte, ikincil düzeyde ruh sağlığımız üzerinde de stres, kaygı, korku, çaresizlik gibi etkilere yol açtı. Tehdit yaratan bu virüs sebebiyle “sosyal mesafe” kavramı hayatımıza hızlı bir giriş yaptı ve iş ve aile yaşamında da önemli değişiklikler meydana geldi; çoğu kişi evden çalışmaya başlarken, belirli meslek grupları yüz yüze çalışmaya devam etti, bunların yanı sıra işlerini kaybedenler de oldu. Bu radikal değişimlere uyum sağlama ve anlamlandırma çabası, çalışma performansının da devamlılığını sağlamak ile birleşince, tükenmişlik hissinin ortaya çıkması zaman zaman kaçınılmaz bir durum haline geldi. Konfor alanımız olan evlerde, hem ailevi hem de iş rollerimizi yürütmeye çalışmak, bireysel düzeyde rol çatışmalarını da beraberinde getirdi. Sürekli olarak aynı ortama, aynı rutine maruz kalmak; farklı uyaranlara toleransımızın düşmesine, daha çabuk yorulabilmemize ve azalan sosyal destek kaynaklarımızla birlikte karamsarlığın biraz daha gündemde kalmasına sebep olabildi.

Yukarıda bahsedilen fiziksel ve ruhsal semptomlara ek olarak, pandemi döneminde tükenmişlik sendromu belirtileri aşağıdaki durumlara benzer şekilde de kendini gösterebilir;

- Yakın çevreden gelen mesajları/aramaları görmezden gelmek,
- “Özlem” duygusunun ifade edilmesinin monoton hissettirmesi,
- Herhangi bir konuda kolayca hayal kırıklığı hissetmek,
- Görüntülü görüşmeleri iptal etmek/Toplantılara geç katılmak,
- Süreklilik arz eden kontrol/güvenlik arayışı.

Başa çıkmak için neler yapılabilir?

Olağanüstü koşullardan geçtiğimiz şu dönemde öncelikle bu duyguları hissetmenin, zorlandığınızı deneyimlemenin olağan ve anlaşılır olduğunu kabul etmek, kendiniz için yapacağınız en güzel yardım olacaktır.

Bireysel düzeyde; kişilerin iş ve sosyal yaşamına dair düzenlemeler yapması, ruhsal iyiliğine ve bakımına özen göstermesi, özetle tükenen iç kaynakların yeniden kullanılabilir hale getirilmesi önemli bir fark yaratacaktır. Sosyal destek kaynaklarına daha fazla vakit ayırmak, iş ve özel yaşam arasındaki sınırları belirlemek, eğer mümkünse minik değişiklikler ile yaşama yeni rutinler dahil etmek, önerilebilir. Pandemi sürecinde ise dış dünya ve sosyal çevre ile bağımızın kesildiğini hissetmemiz itibarıyla, bağımızı sürdürdüğümüzü

hissedeceğimiz çözümler üzerine düşünerek bunları yaşamamıza dahil etmeye çalışmak, yardımcı olacaktır.

Örgütsel düzeyde; adaletli, çatışmalara kalıcı çözümlerin üretildiği, takdir/ödül kaynaklarının çeşitlendirildiği, personelin oryantasyon/süpervizyon alanlarında desteklendiği düzenlemelerin, yapılması tükenmişliğin azaltılması yönünde yarar sağlayabilir.

Tükenmişlik hissi ile tek başına başa çıkmaya çalışmak bazen zor olabilir, bir uzmandan destek almak süreci daha iyi anlamınıza ve başa çıkma becerileri geliştirme konusunda destek sağlayacaktır. Bu veya ruh halinizi etkileyen başka konular hakkında desteğe ihtiyaç duyarsanız, psikolojikdestek@altinbas.edu.tr adresinden randevu talebinde bulunabilirsiniz.

Klinik Psikolog

Elif Tuğçe ÇOLAKOĞLU

Kaynak

Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (Burnout) Sendromu. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 68: 29 – 32.