

Merhaba,

Güncel Bülten'de bu ay çalışma dönemimizin sonuna gelirken, "Mesleki Tükenmişlik" konusuna yer verdik. Özellikle sağlık ve eğitim alanında çalışan profesyonellerin çokça karşılaştıkları bu soruna genel bir bakış açısı sunmak ve "Mesleki Tükenmişliğe" karşı neler yapılabileceğini irdelemek istedik. "Tükenmeden" fark edebilmek ve önlem alabilmek dileğiyle şimdiden iyi tatiller...

Mesleki Tükenmişlik



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F:0216 3807802

Mesleki tükenmişlik sendromu özellikle sağlık ve eğitim alanında çalışan profesyonellerin sıklıkla karşılaştıkları bir sorundur. Literatüre bakıldığında "mesleki tükenmişlik" kişinin mesleğin özgün anlam ve amacından kopması ve hizmet götürdüğü insanlarla artık gerçekten ilgilenemiyor oluşu ya da aşırı stres ve doyumsuzluğa tepki olarak kişinin kendini psikolojik olarak işinden geri çekmesi olarak tanımlanmaktadır (Kacmaz, 2005). Bu durum sunulan hizmetin niteliğine, çalışanın psikolojik durumuna ve bununla beraber iş dışındaki hayatına olumsuz etkiler yapabilmektedir. Yapılan araştırmalar tükenmenin iş kaybından aile içi ilişki sorunlarına; psiko-somatik hastalıklardan alkol-madde-sigara kullanımına ve hatta uykusuzluk, depresyon gibi ruhsal hastalıklara kadar uzanan ciddi sonuçları olduğunu göstermektedir.(Kacmaz,2005)

Tükenmişliğin belirtileri üç başlık altında toplanmaktadır:

1)*Fiziksel Belirtiler:* Kronik yorgunluk, güçsüzlük, enerji kaybı, yıpranma, hastalıklara daha hassas olma, sık baş ağrıları, bulantı, kas krampları, bel ağrısı, uyku bozuklukları gibi değişik sorun ve yakınmaları içerir.

2)*Duygusal Belirtiler:* Depresif duygulanım, desteksiz, güvensiz hissetme, ümitsizlik, evde gerilim ve tartışma artışı, kızgınlık, sabırsızlık, huzursuzluk gibi negatif duygularda artış, nezaket, saygı ve arkadaşlık gibi pozitif duygularda azalma olarak sıralanabilir.

3) *Davranışsal Belirtiler:* Hatalar yapma, bazı şeyleri erteleme ya da sürüncemede bırakma, işe geç gelme, izinsiz olarak ya da hastalık nedeni ile işe gelmeme, işi bırakma eğilimi, hizmetin niteliğinde bozulma, işte ve iş dışındaki ilişkilerde bozulma, kaza ve yaralanmalarda artış, meslektaşlara ve hizmet verilen kişilere, mesleğe vb.. karşı alaycı bir tavır sergileme, işle ilgilenmek yerine başka şeylerle vakit geçirme, kuruma olan ilginin kaybı.

TÜKENMİŞLİĞİN AŞAMALARI

Mesleki tükenmişliğin nasıl başladığı ve hangi aşamalarda ilerlediğini bilmek, bu soruna önlem alabilmek ve müdahale etmek adına önem taşımaktadır. Mesleki tükenmişlik 4 aşamadan oluşmaktadır:

- 1) **Sevki ve Coşku:** Bu evrede yüksek bir umutluluk, enerjide artma ve gerçekçi olmayan boyutlara varan mesleki beklentiler sergilenmektedir. Kişi için mesleği her şeyin önündedir, uykusuzluğa, gergin çalışma ortamlarına, kendine ve yaşamın diğer yönlerine zamanını ve enerjisini ayırmayışına karşın üstün bir uyum sağlama çabasıdır.
- 2) **Durağanlaşma:** Bu evrede artık istek ve umutlulukta bir azalma olur. Mesleğini uygularken karşılaştığı güçlüklerden, daha önce umursamadığı ya da yadsıdığı bazı noktalardan giderek rahatsız olmaya başlamıştır. Sorgulanmaya başlanan "işten başka bir şey yapmıyor" olmaktadır.
- 3) **Engellenme:** Başka insanlara yardım ve hizmet etmek için çalışmaya başlamış olan kişi, insanları, sistemi, olumsuz çalışma koşullarını değiştirmenin ne kadar zor olduğunu anlar. Yoğun bir engellenmişlik duygusu yaşar.
- 4) **Umursamazlık:** Bu evrede, çok derin duygusal kopma ya da kısırlaşma, derin bir inançsızlık ve umutsuzluk gözlenmektedir. Mesleğini ekonomik ve sosyal güvence için sürdürmekte, fakat ondan zevk almamaktadır. Böyle bir durumda iş yaşamı kişi için bir doyum ve kendini gerçekleştirme alanı olmaktan çok uzak, kişiye ancak sıkıntı ve mutsuzluk veren bir alan olacaktır.

Mesleki Tükenmişlik ile Başa Çıkma Yolları

- Mesleki tükenmişlik yaşayan birey kendine yeniden güvenmeye ve inanmaya ihtiyaç duymaktadır. Bunun için kişinin bakış açısını, düşünce sistemini ve önem sırlamasını değiştirmesi faydalı olabilir. "Mükemmel olmak zorundayım, başkalarını memnun etmek zorundayım, kontrolü tekrar elime almam lazım vb." düşüncelerin ve olumsuz algıların fark edilip, yeniden yapılandırılması gerekir.
- Çalışmaya başlamadan önce yapılan işin sınırları, zorlukları göz önünde bulundurulup; bireyin kendi yeterliliklerini ve sınırlarını sorgulaması gerçekçi bir bakış açısı sağlayabilir.
- İş dışında uğraşılacak farklı etkinlikler/hobiler oluşturulmalıdır. Hobilerin olması, sosyal anlamda aktif olmak "tükenmişlik" duygusuna karşı dayanıklılığı artırır.
- Tatil ve dinlenme olanakları mutlaka kullanılmalıdır. Örneğin öğle tatilini çalışarak geçirmek ya da işini bitiremediği için işte kalıp çalışmaya devam etmek tükenmişliğe zemin hazırlayabilir.
- İş yerindeki rutin alışkanlıkları bırakmak, monotonluğu azaltmak, örneğin her öğle tatilini aynı kişilerle aynı yerde geçirmek yerine değişik öğle tatili planları yapmak yararlı olabilir.
- İş çıkışı rahatlatıcı aktivitelerde bulunmak yararlı olabilir. Özellikle fiziksel boşalım sağlayan sporlar tercih edilebilir.

- Nefes alma, gevşeme teknikleri, meditasyon yapılabilir.
- Hayatınızda noktaya, mizah dergilerine yer verebilir, evinizde sakinleşip dinlenebileceğiniz bir rahatlatma köşesi oluşturabilirsiniz.
- Meslektaşlarınızla birlikte, iş yerinde yaşadığınız zorlukları konuşup paylaşabileceğiniz paylaşım grupları oluşturabilirsiniz.

"Mesleki Tükenmişlik" her alanda çalışan profesyonellerin karşılaşabileceği bir durumdur. Bu durumla karşılaşmadan önce önlemler alabilmek; problemi yaşıyorken bunu fark edebilmek ve buna uygun çözümler üretebilmek "tükenmişlik" e engel olabilmek adına önemlidir. Bu noktada, bireyin kendisinin yapabileceği müdahaleler olabileceği gibi kurum bazında da düzeltmeler gerekebilir. Rahat, destekleyici, güven telkin eden, çalışanların maddi ve manevi refah düzeyini önemseyen kurumlarda bu durumun görülme olasılığı daha düşüktür.

Kaynaklar: Kaçmaz, N.,(2005). Tükenmişlik Sendromu. İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi. 68: 29-32, İstanbul

Moracco,J.C., (1981). Burn Out in Counselors and Organizations. U.S National Institute of Education.

GünceL'in Önerdikleri



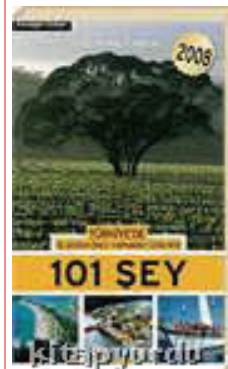
Kitabın Adı: İşten ve Yaşamdan Zevk Almanın Yolları

Yazar: Dale Carnegie

Yayınevi: Epsilon Yayınevi

İşinizi ne kadar severseniz sevin işlerin yolunda gitmediği günler mutlaka olacaktır. Dale Carnegie'nin bu kitabında yer verdiği öğütlerine kulak vermek işi ve yaşamı daha eğlenceli hale getirebilir.

*Kitabın arka yüzünden alınmıştır.



Kitabın Adı: Türkiye'de Ölmeden Önce Yapmanız Gereken 101 Şey

Yazar: Özkan Akdoğan

Yayınevi: İnkılap Yayınevi

Bu kitap sıkıştığımız rutin hayatlardan bir nebze de olsun sıyrılıp, nefes alabilmek adına güzel öneriler sunuyor. Hem çalışıp hem de tatil yapmak adına motive edici olabileceğini düşündük. Keyifle okumanız dileğiyle...