

Tükenmişlik

Burnout

Okay Başak¹

Tükenmişlik kavramı ilk kez Graham Greene'nin 1961 yılında yayınlanan "Bir tükenmişlik olayı" adlı eserinde geçer. Bir mimarın Avrupa'daki acınası yaşamını bırakıp Afrika ormanlarına kaçışını anlatır bu romanında Greene. Kahramanı aşırı bitkindir ve işi için hissettiği öfke duygusu ile birlikte idealizmini de kaybetmiştir. Afrika ormanlarının derinliklerinde cüzzamlıların yaşadığı bir kolonide bulur kendini. Parmaklarını yitirmiş, ancak sonrasında artık acı çekmeyen cüzzamlılar gibidir.^[1]

Tükenmişlik iş ile ilişkili strese psikolojik yanıt olarak tanımlanmaktadır. Temelinde genellikle insanlarla yoğun ilişki içinde olan meslek çalışanlarında gelişen duygusal yorgunluk vardır. Freudenberg'e göre tükenmişliği tetikleyen, çalışanın işiyle ilgili beklentilerinin yüksek olmasıdır. Buna bağlı olarak duygusal enerji ve güç kaynaklarından aşırı istekte bulunma sonucu başarısızlık, yıpranma ve bitkinlik duyguları gelişmektedir.^[2] Cerniss'in tükenmişlik modeline göre ise tükenmişlik, işle ilgili stres kaynaklarına bir tepki olarak başlayan, başa çıkma davranışlarını içeren ve iş ile psikolojik ilişkiyi kesme davranışlarıyla son bulan bir süreçtir.^[3] Sonuçta çalışanın beklentileri onlarla baş edebilme gücünü aşarsa bu durum strese neden olmaktadır. Maslach'ın tükenmişlik modeli üç boyutludur: İş ile ilişkili duygusal kaynakların tükenmesi, çalışanın ruhsal düzeyde işinden uzaklaşmasına ve sonuçta kişisel başarı algısının düşmesine ve işte bir za-

manlar olduğu kadar başarılı olmadığı inanışına yol açar. Tükenmişliğin çalışanlar için iki temel sonucu söz konusudur: Çalışanın sunduğu hizmetin kalitesinde bozulma ve uykusuzluk, alkol ve madde kullanımında artış, evlilik ve aile sorunları ile ilişkili fiziksel tükenme.^[4] Sağlık çalışanlarındaki tükenmişliğin olası sonuçlarından biri de hastaların memnuniyetindeki düşüştür.^[5]

Bu özellikleriyle tükenmişlik sendromu daha çok sağlık alanında araştırılmıştır. Ancak tükenmişliğin yol açtığı fiziksel tükenme belirtileri, ruhsal ve sosyal sonuçlarıyla her meslekte çalışanın sağlığını doğrudan etkilemekte ve dolayısıyla tıbbın ilgi alanına girmektedir. Bu sayıda yayınladığımız çalışmalarında Tüzün ve arkadaşlarının tükenmişlik durumlarını araştırdıkları meslek grubu, literatürde pek rastlamadığımız toplu taşıma aracı sürücüleridir.^[6] İlginçtir ki İstanbul'un yoğun trafiğinde yoğun insan ilişkileri bağlamında çalışan toplu taşıma aracı sürücülerinde belirgin bir tükenmişlik durumu saptamamışlardır. Çalışmanın bulguları duygusal tükenme ve duyarsızlaşma puanlarının yüksek ve kişisel başarı puanlarının düşük olmadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, bir sağlık sorunu olanlarda ve uykusuzluk çekenlerde duygusal tükenme ve duyarsızlaşma puanları daha yüksektir; dahası sigara içme de duyarsızlaşmayı artırmaktadır. İstanbul'un bir bölgesinde çalışan toplu taşıma aracı sürücülerinde tükenmişliğin düşük olmasını yazarlar, sosyal

1) Türkiye Aile Hekimliği Dergisi Baş Editörü; Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Prof. Dr., Aydın

güvencenin ve düzenli bir gelirin olması ve çalışılan kuruma güven gibi iş stresini azaltıcı etkenlere bağlamaktadırlar. İlgiyle okuyacağınızı umuyoruz.

Bu sayımızda yine ilgiyle okuyacağınızı umduğumuz yazılara yer verdik. Kut ve ark'nın tıbbi araştırmalarda sosyoekonomik düzey belirleme ölçütleri üzerine hazırladıkları editoryal yazı önemli bir tartışma başlatacağa benziyor.^[7] Bu alanda bir standardın olmaması araştırma sonuçlarını karşılaştırmada sıkıntılar oluşturmaktadır. Dergimizin önümüzdeki sayılarında bu konudaki katkılarınıza yer vermek istiyoruz.

Yeniden buluşmak dileğiyle...

Prof. Dr. Okay Başak
Başeditör

Kaynaklar

1. http://rose-elibrary.weebly.com/uploads/1/0/2/4/10248653/greene_-_a_burnt_out_case.pdf adresinden 13.03.2015 tarihinde erişilmiştir.
2. Freudenberger HJ. The issues of staff burnout in the rapeutic communities. *J Psychoactive Drugs* 1986 Jul-Sep; 18(3): 247-51.
3. Burke RJ, Greenglass ER. A longitudinal examination of the Cherniss model of psychological burnout. *SocSciMed* 1995 May; 40(10):1357-63.
4. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior* 1981; 2(2):99-113.
5. Dyrbye LN, West CP, Satele D, et al. Burnout among U.S. medical students, residents, and early career physicians relative to the general U.S. population. *Academic Medicine* 2014; 89(3): 443-51.
6. Tüzün S, Uzuner A, Öztürk A, Akman M. Toplu taşıma araçlarını kullanan sürücülerde tükenmişlik durumu: Kesitsel bir çalışma. *Türk Aile HekDerg* 2015; 19(1): 22-30.
7. Kut A, Salgür F. Sağlık alanında sosyoekonomik seviye belirleme: Medikal araştırmalarda doğru uyguluyor muyuz? *Türk Aile HekDerg* 2015; 19(1): 4-13.