

TÜKENMİŞLİK (BURNOUT) NEDİR?

Olçay ÇAM*

ÖZET

Bu makalede tükenmişlik (Burnout) kavramının çeşitli tanımları gözden geçirilmiştir.

Tükenmişlik (Burnout) çoğunlukla bir semptom örüntüsü olarak tanımlanmıştır. Tükenmişliğin semptomları: üst üste eklenmişliği, birbirine geçmişliği, ile fenomenin kompleks bir görüntüsünü sunar. Semptomların çok çeşitli olmasına karşın, bu "burnout"un sinsi doğasını ayrıntılı olarak açıklayan bir bütünlük gösterir. "Burnout" u yaşayan kişi, genelde, kişisel mesleki doyumsuzluk ve yorgunluğun karmaşık bir duygusunun farkına vardır. İşe gitmeyi istememe, yüklenmişlik, tahammülsüzlük, kendinden şüphelenme ve kendilik imajına uygun olmayan şekillerde davranma görülür.

"Burnout"a ilişkin duyguların dile getirilmesinin acı oluşu ve belirgin belirtilerinin olmayışı bu durumun sıklıkla göz ardı edilmesine neden olur. Bunun bedeli ise, gittikçe artan bir şekilde işten soğumadır (6).

"Burnout" sürecinin deneysel olarak doğrulanmış bilimsel tek bir modeli yoktur. Bu süreç, bir veya iki travmatik olay sonucu oluşmaz, ancak genel bir erezyonuna kadar ulaşacak sınıllıkta seyrederek (6).

"Burnout" bireyin ters giden bir şeyin olduğunu ve buna inanmayı reddeder olduğunda gelişen bir durumdur. öyleki, bu, kişisel kaynakların sonra dayandığı, normal günlük olaylar karşısında sürekli bir ümitsizlik ve negativizmin yer aldığı, enerjinin bir tükenişidir (20).

Bu diğer görüşe göre "burnout" değişimi imkansız görünen durumların insan ruhuna çizdiklerinin birikimiyle oluşan bir durumdur. Bu bir "mesleki otizm" dir denmektedir (20).

* E. Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Araştırma Görevlisi [Dr.]

Bu kelimesi kelimesine insan ruhunun kolapsıdır. Kesin bir etiyojisinin bilinmediği, sinsi bir süreçtir. Bu bir teslimiyettir. İşin gerçekleri karşısında kişisel haklardan feragat etmektir. Duruma engel olmaya çalışılmaz, bu bazen uyum gibi görülebilir. Yaratıcılık yok olur, daha iyisi için uğraş verilmez. Bu gücün yetersizliğe teslim oluşudur. Size ne yaparsınız yapın, ne kadar sıkı çalışırsanız çalışın, durumda bir değişiklik, farklılık yaratamadığınız algısının yarattığı teslimiyettir. "Burnout"un üzücü yönlerinden biri hemşirenin hastasına uygunsuz davranmasından rahatsızlık duyuruyor olmasıdır (20).

Bir diğer görüşe göre "burnout" bir stres denklemdir. İlerleyici bir stres sürecidir (1, 4, 12, 18, 19, 21).

Bu konuda, Chernisse, aşırı stres ya da doyumsuzluğa tepkiyle işten geri çekilme olduğunu belirtir. Cherniss, iş stresine yanıt olarak, işe-İlişkin tutum ve davranışlarda negatif değişiklikler gösterildiğini söyleyerek, " burnout"u hizmeti alana ilginin kaybı ve bitkinliğin yanı sıra, artan hayal kırıklığını, kötümserliği, kaderciliği, ise motivasyonun bağlılığın ve işteki gayretin azalmasını, ilgisizliği, olumsuzluğu, iş arkadaşlarına ve hastalara öfkeyi, işle ilgili olarak zihinsel meşguliyeti, hastaları suçlamayı, değişikliğe direnç göstermeyi, katılımın artışı ve yaratıcılığın kaybını içeren bir durum olarak tanımlar, Cherniss, aynı zamanda, iş stresine bir yanıt olarak, motivasyonel, duygusal, tutumsal ve davranışsal değişiklikleri oluşturan tüm bunların bileşkesine eş değer bir baskıdan söz eder. Bu geçici bir yorgunluk ve zorlanma değildir" der (8).

Bir başka kaynakta "burnout", çalışanları psikolojik olarak içe çekilmeye iten, onların başatma güçlerini aşan, stresli bir iş çevresinin kümülatif etkilerinin bir fenomeni olarak tanımlanmıştır (11).

Bir diğer kaynakta da, "burnout"; stresle ilişkili olarak görülüp şöyle tanımlanmıştır. "İşte strese karşı gösterilen maladaptiv reaksiyonları tanımlamak için kullanılan bir terimdir" şeklinde tanımlanmıştır (11).

Sözlükte "burnout, bazen fiziksel hastalıklarla karakterize olan, değişmeden kalan işe ilişkin stresin kronik bir periyodundan sonra, ruhsal ve fiziksel enerji azalması durumu için kullanılan popüler bir terimdir. Sağlık profesyonelleri hastalarına karşı, saygı ve ilgilerini kaybederler, hastalarına alaycı, insanlık dışı bir şekilde davranırlar ve onlara küçültücü şekilde hitap ederler. Hemşirelik mesleği için "burnout"un nedenleri; sıklıkla stres yüklü olmayı hatta bazen kendisini tehlike içinde karşılıklı saygıya dayalı ilişkinin yetersizliği, doktor ücretleriyle karşılaştırıldığında, düşük ücret almayı, vardiya (şift)

değişikliği ve uzun sürelerle aralıksız çalışmayı ve bu uzun süreli periyotlarda sürekli nitelikli bakım verme sorumluluğunu taşımaktan kaynaklanan baskıyı hissetmeyi, hastanelerde bu koşullara karşın yetersiz personelin bulunmasını, iş gerçekleri ve iş beklentileri arasındaki farktan kaynaklanan hayal kırıklığı ve engellenmeyi hissetmektedir" şeklinde açıklanmıştır (10).

Maher; "Burnout"u tükenmeyi, psikosomatik hastalığı, uykusuzluğu, iş ve klientlere karşı negatif tutumu, işe gelmemeyi, alkol ve diğer ilaçların kullanımının artışı, suçluluğu, kötümserliği, ilgisizliği ve depresyonu içeren, kompleks bir sendrom" olarak tanımladı.

Maher; bağlılığın "burnout" insidansı için çok büyük bir önemi olduğunu, enerjinin bol kullanımı sonucu önemli enerji eksikliği görüldüğü şeklinde görüşünü belirtmiştir (8).

Maslach'a göre; "burnout"; fiziksel tükenme, kronik yorgunluk, çaresizlik ve ümitsizlik hisleri, negatif bir benlik kavramının gelişmesi ve iş, yaşam ve diğer insanlara yönelik olumsuz tutumlarla belirginleşen, fiziksel, emosyonel ve mental bir tükenme sendromudur (1, 5, 13, 14, 15)

Görüldüğü üzere, burnout konusundaki tanılamalar değişik yönere odaklaşabilmektedir. Bununla birlikte, bir stres süreci olarak görmeye eğitimin fazla oluşu dikkati çekiyor. Tam bir operasyonel "burnout" tanımının yapılamamış olmasının nedeni çok kompleks oluşumlara içermesindedir (1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 16, 17).

SUMMARY

Definitions of "Burnout"

In this article, Definitions of "Burnout" has been elaborated

In this article, Definitions of "burnout" has been elaborated.

KAYNAKLAR

1. Balley, R.D.: "The burnt-out helpers", Coping with stress in caring, Oxford: Blackwell Scientific Publications Ltd., 1985, ss. 28-45.
2. Beaver, R.C.; Sharp, E.S.; Cotsonis, G.A.: "Burnout experinced by nurse-midwives", J. of Nurse-Midwifery, 31, 1, (1986) ss. 3-15.
3. Beemsterboer, J.; Baun, "Burnout: Definations and health care management", So Social Work in health care, 10, 1, Fall, (1984), ss: 97-110.
4. Cronin-Stubbs, D., Rooks, C.A.: "The stress, social support and burnout of critical care nurses". The results of research, health

Lung, 14, 1, (1985), ss: 31-39.

5. **D a g , "Psikoterapide terapist üzerindeki stress kaynaklar
ı ve
burnout fenomeni" Ankara, 1988. (22 Aralık 1987'de Hacettepe
Üniversitesi'nde Seminer sunumudur).**
6. **Dolan, N.: "The relationship between burnout and Job staisfaction
in nurses", Journal of Advanced Nursing, 12, 1, (Jan, 1987) ss:
3-12.**
7. **Eisenstat, R.A.; Felner, R.D.: "Toward a differentlated view of
burnout: personal and organizational mediators of job satisfaction
and stress", Amer. Jour. of Comm. Psychology, 12, 4, (1984), ss:
411-430.**
8. **Firth, H.; Mc Intee; Mc Koewn, P.; Britton, P.: "Burnout and
professional depression: Related concepts?" Jour. of advan. Nurs.,
11, 6, (1986), ss. 633-641.**
9. **Garden. A.M.: "Depersonalization valid dimension of burnout?".
Human Relations, 40. 9, (1987) ss: 545-560.**
10. **Glanse, W.D.: Mosby's medical and nursing dictionary second
Edition, St. Louis. Missouri, Mosby Comp, 1986. ss. 167.**
11. **Hare, J. Pratt, C.C.; Andrews, D.: "Predictors of burnout in
pofessional and praprofesional nurses working in hospitals and
nursing homes". Int. J. Nurs. Stud., 25, 2, (1988), ss. 105-115.**
12. **Iveson, I.J.: "Banishing the burnout syndrome", Nursing Mirror,
156, 18 (May 4-1983), ss: 43.**
13. **Jones, IvW.: The Burnout Syndrome. Illinois: London House Press,
1981, ss: 30-35.**
14. **Maslach, C.: "The Client role in staff burn-out", Jour of Social
Issues, 34. 4(1978). ss. 111-124.**
15. **Maslach. C.; Jackson, S.E.: "The measurement of experieneed
burnout", Jour. of Occupati Behavior, 2 (1681), ss: 99-113.**
16. **Maslach, C.; Jackson. S.E.: Manual Maslach burnout Inventory.
Second Edition. California: Consulting Psychologists Press, 1981.**
17. **Mayou, R.: "Burnout", British Medical Journal, (Clin. Res.), 295,
6593. (1 Aug 1987), ss: 284-285.**
18. **Mc Carty, P.: "Burnout in psychiatric nursing", Jour. of Advan.
Nurs., 10, 4, (1985) ss: 305-310.**
19. **Stevens, G.B.; ()Velij, P.: "Expectation and burnout in the
developmental disabilities field". Amer. J.. of Comm. Psyccology,
11, 6, (1983), ss: 615-627.**
20. **Storlie. F.J.: "Burnout: the elaboration of a concept", Amer. J. of
Nurs., (December 1979). ss: 2108-2110.**
21. **Wilson, H.S.: Kneisl, C.R.: "Burnout as a consequence of empathy".
Psychiatric nursing California: Addison-Wesley Publiching Comp..
1979, ss: 58-59.**