Akademik Kariyer Yol Haritası | Başlangıç | Herkes

Akademisyen Tükenmişlik Sendromu — Belirtiler, Nedenler ve Önleme Stratejileri

Akademide tükenmişliğin 3 boyutu, risk faktörleri, erken uyarı işaretleri ve sürdürülebilir kariyer için stratejiler.

Zafer Hoca · Yayın: 06.04.2026 · 1 dk okuma

Akademide Tükenmişlik Neden Yaygın?

Araştırmalar akademisyenlerin %40-60'ının tükenmişlik belirtileri gösterdiğini ortaya koymaktadır. "Yayın yap ya da yok ol" (publish or perish) baskısı, ağır ders yükü, idari görevler, güvencesiz kadro, düşük maaş ve iş-yaşam dengesizliği temel nedenlerdir. Pandemi sonrası uzaktan eğitim yükü de buna eklenmiştir.

Maslach Tükenmişlik Modeli — 3 Boyut

1. Duygusal tükenme: "Enerjim kalmadı, sabah işe gitmek istemiyorum." Fiziksel ve duygusal kaynak tükenmesi.

2. Duyarsızlaşma: "Öğrenciler beni ilgilendirmiyor." Mesleğe ve çevreye karşı mesafe koyma, sinizm.

3. Kişisel başarı düşüklüğü: "Hiçbir şey başaramıyorum." Yetkinlik duygusunun azalması.

Erken Uyarı İşaretleri

1. Sürekli yorgunluk — dinlenseniz bile geçmiyor.

2. Yazamama — "writer's block" kronikleşiyor.

3. Erteleme artışı — bildiklerinizi bile erteliyorsunuz.

4. Öğrencilere ve meslektaşlara karşı tahammülsüzlük.

5. Uykusuzluk veya aşırı uyuma.

6. "Bunun ne anlamı var?" düşüncesinin sıklaşması.

Önleme Stratejileri

1. Sınır koyun: Mesai saatleri dışında e-posta AÇMAYIN. "Hayır" demeyi öğrenin — her komisyona, her projeye evet demek zorunda değilsiniz.

2. Düzenli mola: Haftalık 1 tam gün çalışmayın. Yıllık izninizi KULLANIN — Türk akademisyenlerin çoğu izin kullanmaz.

3. Fiziksel aktivite: Haftada 3×30 dk yürüyüş bile tükenmişlik belirtilerini %30 azaltır (meta-analiz verileri).

4. Sosyal destek: Meslektaşlarla paylaşım, yazma grupları, mentorluk. Yalnız çalışmak tükenmişliği artırır.

5. Profesyonel destek: Belirtiler şiddetliyse psikolog/psikiyatrist desteği almaktan çekinmeyin.

Birçok üniversite ücretsiz psikolojik danışmanlık sunar.

6. Anlam yenileme: "Neden akademisyen oldum?" sorusunu tekrar cevaplayın. Küçük başarıları kutlayın.

Etiketler: #Strateji

YDS/YÖKDİL barajı akademik kariyerinizi engellemesin. Zafer Hoca kursları: zaferhoca.com.tr/magaza