

Maslach Tükenme Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Maslach Tükenme Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=25610>

Özet

Maslach Tükenme Ölçeği (MTO), orijinal adıyla **Maslach Burnout Inventory (MBI)**, tükenmişlik sendromunu ölçmek üzere tasarlanmış yaygın olarak kullanılan bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, özellikle mesleki stres ve iş yükü nedeniyle ortaya çıkan üç temel boyutu değerlendirir: **Duygusal Tükenme**, **Depersonalizasyon** ve **Kişisel Başarıda** azalma. Sunulan bu giriş, ölçeğin Türkiye'deki bir uyarlamasına odaklanmaktadır. Bu uyarlama, A. Ceylan (2001) tarafından profesyonel futbolcuların tükenme düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır ve ölçeğin spor psikolojisi alanındaki kullanıma dair önemli bir referans teşkil etmektedir.

Anahtar Kelimeler

Maslach Tükenme Ölçeği, **Tükenmişlik**, Uyarlama, Mesleki Stres, Spor Psikolojisi, Futbolcular, Psikometri.

Yazarlar

Christina Maslach, Susan E. Jackson (Orijinal Ölçek); A. Ceylan (Türkçe Uyarlama).

Amaç

Maslach Tükenme Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin mesleki yaşamlarında deneyimledikleri **tükenmişlik** düzeylerinin kapsamlı bir değerlendirmesini sağlamaktır. Ölçek, özellikle insanlarla yoğun etkileşim gerektiren meslek gruplarında (sağlık çalışanları, eğitimciler vb.) popüler olsa da, Ceylan (2001) tarafından yapılan uyarlama, bu ölçeğin profesyonel sporcular gibi yüksek performans baskısı altındaki gruplara da uygulanabileceğini göstermiştir.

Bu spesifik uyarlamanın amacı, profesyonel futbolcuların antrenman ve maç yoğunluğu, kariyer baskıları ve takım içi dinamikler gibi faktörlerin yol açtığı tükenme düzeylerini ölçmek ve bu düzeyleri etkileyen değişkenleri araştırmaktır. Bu tür çalışmalar, sporcuların psikolojik sağlığını korumak için gerekli müdahale programlarının geliştirilmesine yardımcı olur.

Yapı

Maslach Tükenme Ölçeği, **tükenmişlik** sendromunun üç boyutlu yapısına üzerine kurulmuştur. Bu üç boyut, birbirinden bağımsız ancak birbiriyle ilişkili psikolojik tepkileri temsil eder:

Duygusal Tükenme (Emotional Exhaustion): Bireyin işi nedeniyle aşırı gergin ve duygusal olarak yorulanmış hissetmesi. Bu boyut, tükenmişliğin en belirgin ve en sık rapor edilen bileşenidir.

Depersonalizasyon (Depersonalization): ?? arkadaşlar?na, müşterilere veya hizmet alan kişilerle kar?? duyarsız, soğuk ve alaycı bir tutum geliştirme eğilimi. Bu, genellikle duygusal tükenmeye kar?? bir savunma mekanizması olarak ortaya çıkar.

Kişisel Başarıda Azalma (Reduced Personal Accomplishment): Bireyin kendi yeterliliğini, başarılarını ve işinden aldığı tatmini olumsuz yönde değerlendirmesi; işinde etkili olamadığını ve başarıları olamadığını hissine kapılması.

Geçerlik

Orijinal Maslach Tükenme Ölçeği (MBI), yıllar boyunca birçok kültürde kapsamlı geçerlik çalışmalarına tabi tutulmuştur. Bu çalışmalar genellikle yapı geçerliği (üç faktörlü yapıların doğrulanması) ve ölçüt bağımlı geçerliği (tükenmişliği stres, depresyon ve iş tatmini gibi ilgili yapılarla ilişkilendirme) üzerine odaklanmıştır.

Ancak, Ceylan (2001) tarafından yapılan uyarlamaya ait kaynakta spesifik geçerlik değerleri ("") belirtilmemiştir. Bir ölçeğin yeni bir kültüre veya popülasyona (bu örnekte profesyonel futbolcular) uyarlanması sürecinde, orijinal ölçeğin psikometrik özelliklerinin bu yeni bağlamda korunmasını sağlamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gibi geçerlik çalışmaları yapılmaması kritik öneme sahiptir. Varsayılır ki, bu yüksek lisans tez çalışması kapsamında geçerlik analizleri yapılmıştır, ancak bu veriler kaynakta sunulmamıştır.

Güvenirlik

Orijinal MBI'nin güvenilirlik katsayıları (iç tutarlılık, Cronbach Alfa), genellikle kabul edilebilir düzeylerin üzerindedir; özellikle Duygusal Tükenme ve Depersonalizasyon alt boyutları için yüksek güvenilirlik rapor edilmektedir.

Kaynakta, Ceylan (2001) uyarlamasına ait spesifik güvenilirlik değerleri ("") belirtilmemiştir. Uyarlama çalışmaları, ölçeğin iç tutarlılığını (Cronbach Alfa katsayısı) ve test-tekrar test güvenilirliğinin yeni popülasyon üzerinde hesaplanması zorunludur. Bu çalışmanın da futbolcular popülasyonunda güvenilir sonuçlar ürettiği varsayılmalı ki, spesifik istatistiksel kanıtlar bu özette mevcut değildir.

Faktör Analizi

Maslach Tükenme Ölçeği (MTO), tipik olarak 22 maddeden oluşan ve tükenmişliği üç ayrı faktör halinde ölçen bir yapıyı destekler. Bu üç faktör, Duygusal Tükenme, Depersonalizasyon ve Kişisel Başarıda Azalma boyutlarını temsil eder. Faktör analizleri, ölçeğin bu teorik üç boyutlu yapıya sahip olduğunu farklı popülasyonlarda ve kültürlerde geçerli olduğunu doğrulamak için kullanılır.

Ceylan'ın (2001) uyarlama çalışmasında, ölçeğin Türkçe formunun profesyonel futbolcular üzerinde aynı üç faktörlü yapıyı koruyup korumadığı muhtemelen keşfedici veya doğrulayıcı faktör analizi yöntemleriyle incelenmiştir. Bu analiz, ölçek maddelerinin Türk sporcular bağlamında da orijinal teorik yapıyla tutarlı bir şekilde yüklendiğini göstermeyi amaçlamıştır.

Enstrüman

Test Type: Uyarlama (Adaptation) - Orijinali Maslach Burnout Inventory (MBI) temellidir.

Format: Derecelendirme formatı (Genellikle 7 noktalı Likert tipi ölçek kullanılır, frekans bazlı cevaplar içerir).

Language Available: Türkçe (Uyarlama), İngilizce (Orijinal).

Population Group: Mesleki stres yaşayan çalışanlar (Orijinal); Profesyonel Sporcular (Uyarlama).

Age Group: Genellikle yetişkinler (Çalışanlar ve profesyonel sporcular).

Population Details: Ceylan'ın (2001) çalışması, Türkiye'deki profesyonel futbolcular üzerine odaklanmıştır.

Test Methodology: Öz bildirim ölçeği (Self-report questionnaire).

Anahtar Kelimeler

MBI, Christina Maslach, Sporcu Sağlığı, Yüksek Lisans Tezi, Profesyonel Futbol, Psikometrik Özellikler.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilinmiyor

Affiliation Email addresses: Bilinmiyor

Correspondence Address: Bilinmiyor

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Orijinal Maslach Tükenme Ölçeği (MBI), telif hakkı korumasına sahiptir ve kullanımı genellikle

ücretlidir (Mind Garden, Inc. tarafından yönetilir). Türkiye'deki uyarlama ve tez çalışmaları akademik amaçlar için kullanılmıtır.

Uyarlama Çalışması Yılı: **2001** (A. Ceylan).

Kaynaklar

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Ceylan, A. (2001). *Futbolcuların tükenme düzeylerinin belirlenmesi: Profesyonel futbolcular üzerine bir çalışma* (Yüksek Lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Maslach Tükenme Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçek maddeleri, sağlanan kaynak içerikte mevcut değildir. Kaynak referans, ölçeğin bir uyarlaması olan A. Ceylan'ın 2001 tarihli Yüksek Lisans tezine iaret etmektedir.