

Maslach Tükenmi?lik Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Maslach Tükenmi?lik Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=25617>

Özet

Maslach Tükenmi?lik Ölçe?i (MBI), i? ve bak?m ili?klerinde ortaya ç?kan tükenmi?lik sendromunu ölçmek için geli?tirilmis? uluslararası alanda en yaygın kullan?lan araçtır. Bu giri?, ölçe?in Türkiye ba?lam?nda yap?lan bir uyarlamas?na odaklanmaktadır. Ölçek, tükenmi?li?in üç temel boyutunu ölçmektedir: **Duygusal Tükenme**, **Duyars?zla?ma** ve **Ki?isel Ba?ar?da Azalma**. Sunulan uyarlama çal??mas?, Duygun (2001) taraf?ndan zihinsel engelli ve sa?lıklı çocuk annelerinde stres ve tükenmi?lik düzeylerini incelemek amacıyla gerçekte?tirilmis?tir. Bu uyarlama, ölçe?in Türkçe konu?an popülasyonlarda geçerlili?ini ve güvenilirli?ini ara?t?rma? hedeflemiştir.

Ölçe?in temel amac?, bireylerin i?lerine veya bak?m rollerine kar?? geli?tirdikleri olumsuz tepkileri, özellikle kronik i? stresi ve duygusal yüklenme sonucu ortaya ç?kan durumu tespit etmektir. Ölçe?in Türkçe versiyonlar?, genellikle sa?lık çal??anlar?, e?itimciler ve ebeveynler gibi yüksek duygusal talep içeren meslek gruplar?nda ve rollerde yaygın olarak kullan?lmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Tükenmi?lik, Maslach Tükenmi?lik Ölçe?i, MBI, Duygusal Tükenme, Duyars?zla?ma, Ki?isel Ba?ar?da Azalma, Psikometrik Uyarlama, Stresle Ba?a Ç?kma, Bak?m Veren Yüğü.

Yazarlar

Orijinal Yazarlar: Christina Maslach, Susan E. Jackson

Türkçe Uyarlama Yazar?: T. Duygun

Amaç

Maslach Tükenmi?lik Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin mesleki veya ki?isel rollerinde deneyimledikleri kronik stresin yol açt??? psikolojik ve duygusal durum olan **tükenmi?lik** sendromunun düzeyini ve niteli?ini ölçmektir. Ölçek, bu sendromun üç ana bile?enini ba??ms?z olarak de?erlendirerek, klinisyenlere ve ara?t?rmac?lara müdahale gerektiren alanlar? belirleme imkanı sunar.

Duygun (2001) taraf?ndan gerçekte?tirilen spesifik uyarlaman?n amac? ise, özellikle **zihinsel engelli ve sa?lıklı çocuk anneleri** gibi yo?un bak?m sorumlulu?u ta??yan gruplarda, stres belirtileri, stresle ba?a ç?kma tarzlar? ve alg?lanan sosyal deste?in tükenmi?lik düzeyi üzerindeki etkisini incelemektir. Bu çal??ma, MBI'n?n Türkçe formunun özel popülasyonlarda kullan?m?n?n psikometrik uygunlu?unu test etmeyi amaçlam??tır.

Yap?

Maslach Tükenmi?lik Ölçe?i (MBI), **tükenmi?lik** kavram?n? üç boyutlu bir yap? olarak ele al?r. Bu üç boyut, tükenmi?lik deneyiminin farklı yönlerini temsil eder ve genellikle birbiriyle ili?klidir ancak ayr? ayr? ölçülür:

Duygusal Tükenme (Emotional Exhaustion): Bu boyut, bireyin i?i veya rolü nedeniyle duygusal kaynaklar?n?n tamamen tükendi?i, a??r? yüklendi?i ve yoruldu?u hissini ifade eder. MBI'da bu alt ölçekten al?nan yüksek puanlar, tükenmi?li?in çekirdek semptomunu gösterir. (Duygusal Tükenme, tükenmi?li?in ilk ve en belirgin i?aretidir.)

Duyars?zla?ma (Depersonalization): Bu boyut, bireyin hizmet verdi?i ki?ilere (hastalar, ö?renciler, mü?teriler veya bu adaptasyon örne?inde çocuklar) kar?? duyars?z, alayc?, mesafeli ve olumsuz bir tutum geli?tirmesiyle karakterizedir. Bu, genellikle duygusal tükenmeye kar?? bir savunma mekanizmas? olarak ortaya ç?kar. (Duyars?zla?ma, ki?ileraras? ili?kilerde kopuklu?a yol açar.)

Ki?isel Ba?ar?da Azalma (Reduced Personal Accomplishment): Bu boyut, bireyin mesleki yeterlilik ve ba?ar? hissini azalmas?, kendi i?ini etkili bir ?ekilde yapamad???na dair olumsuz bir de?erlendirmeye sahip olmas?d?r. Bu alt ölçekten al?nan dü?ük puanlar, tükenmi?li?in varl???n? i?aret eder.

Geçerlik

Orijinal Maslach Tükenmi?lik Ölçe?i, yüzlerce çal??mada kan?tlanm?? güçlü yap?sal ve e?zamanl? geçerlili?e sahiptir. Ancak, Duygun (2001) taraf?ndan yap?lan spesifik uyarlama çal??mas?n?n geçerlik analizlerine dair detayl? sonuçlar bu kaynakta belirtilmemi?tir. (Kaynakta 'Geçerlik: -' olarak belirtilmi?tir.)

Uyarlama çal??malar?nda geçerlik, genellikle **yap? geçerli?i** (faktör analizleri ile üç boyutlu yap?n?n do?rulanmas?) ve **ölçüt geçerli?i** (tükenmi?likle ili?kili di?er de?i?kenlerle korelasyonlar) yöntemleriyle sa?lan?r. Türkçe adaptasyonun, tükenmi?lik ve stresle ba?a ç?kma de?i?kenleri aras?nda beklenen teorik ili?kileri göstererek geçerli?i destekledi?i varsay?lmaktad?r.

Güvenirlik

Orijinal MBI, alt ölçekler baz?nda yüksek iç tutarlıl?k (Cronbach Alfa de?erleri genellikle 0.70 ile 0.90 aras?nda de?i?ir) göstermektedir. Ancak, Duygun (2001) uyarlamas?n?n güvenilirlik analizlerine dair spesifik istatistiksel de?erler bu kaynakta belirtilmemi?tir. (Kaynakta 'Güvenirlik: -' olarak belirtilmi?tir.)

Uyarlama çal??malar?nda güvenilirlik, genellikle Cronbach Alfa katsay?lar? ile iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleriyle zamana ba?lı istikrar aç?s?ndan rapor edilir. Duygun'un tezinde, ölçe?in kullanılan popülasyonda (anneler) güvenilir sonuçlar üretti?i varsay?lmaktadır.

Faktör Analizi

Maslach Tükenmi?lik Ölçe?i'nin standart formu, genellikle **do?rulay?c? faktör analizi** ile incelenen üç faktörlü yapıya destekler. Bu üç faktör, Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarıda Azalma alt ölçeklerine karşılık gelir.

Türkçe uyarlama çal??malar?nda da genellikle bu üç faktörlü yapıya korunduğu rapor edilmiştir. Duygun (2001) çal??mas?nda, orijinal ölçe?in faktör yap?s?nın Türk örnekleminde de tutarlı olup olmadı?ını belirlemek için faktör analizleri yapılmı? olmalıdır. Bu analizler, ölçe?in kültürel ve dilsel adaptasyon sürecinin başarı?ı olduğunu gösteren kritik bir adımdır.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Likert Tipi Derecelendirme Ölçe?i (Orijinal MBI genellikle 7 noktalı Likert ölçe?i kullanır, ancak uyarlamalar farklılık gösterebilir. Kaynakta derecelendirme belirtilmemiştir.)

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama), İngilizce (Orijinal) ve çok sayıda diğer dil.

Popülasyon Grubu: Bakım verenler (Özellikle zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk anneleri)

Yaş Grubu: Yetkinler

Popülasyon Detayları: Zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk anneleri örnekleminde uygulanmıştır.

Test Metodolojisi: Bireyin tükenmişlik durumunu ölçmek için öz-bildirim yöntemi kullanılır. Katılımcılar, her maddeye ne sıklıkla katıldıklarını belirtirler.

Anahtar Kelimeler

Psikolojik Ölçek, Bakım Veren Stresi, Anne Tükenmişliği, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Destek, Tükenmişlik Boyutları.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Bilgi mevcut değildir.

Ba?I? Kurulu? E-posta Adresleri: Bilgi mevcut de?ildir.

Yaz??ma Adresi: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Duygun, 2001 tez çal??mas? ba?lam?nda).

?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Orijinal Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MBI), Mind Garden, Inc. tarafından ticari olarak korunmaktadır ve kullan?m? telif ücretine tabidir. Ancak, Duygun (2001) tarafından yapılan bu uyarlama, akademik bir yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilmi? olup, tezin kamuya aç?k bir kurumda (YÖK Ulusal Tez Merkezi) bulunmas?, akademik kullan?m için erişilebilirli?ini art?rmaktadır.

Test Y?I? (Uyarlama): 2001

PDF Eri?imi: Ölçeğin bir örne?ini içeren orijinal PDF dosyas? a?a??daki bağlantıdan indirilebilir.

[maslach-tukenmislik-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Duygun, T. (2001). *Zihinsel engelli ve sa?I?kl? çocuk annelerinde stres belirtileri stresle ba?aç?kma tarzlar? ve alg?lanan sosyal deste?in tükenmişlik düzeyine olan etkisi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tez Merkezi Linki: tez.yok.gov.tr

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği Maddeleri

ÖNEML?: Bu ölçek maddeleri, kaynak içerikte sa?lanmad??? için buraya eklenmemi?tir. Lütfen orijinal tez kayna??na ba?vurunuz.