Shirom-Melamed Tükenmi?lik Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Shirom-Melamed Tükenmi?lik Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30160

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Tükenmi?lik olgusunu ölçmek amac?yla geli?tirilen **Shirom-Melamed Tükenmi?lik Ölçe?i** (SMTÖ), orijinal olarak Arie Shirom ve Samuel Melamed taraf?ndan tasarlanm??t?r. Bu ölçek, tükenmi?li?i Maslach modelinden farkl? olarak, bireyin fiziksel, duygusal ve bili?sel kaynaklar?n?n tükenmesi durumu olarak kavramsalla?t?r?r. Türk kültürüne uyarlama çal??mas? 2017 y?l?nda ?lksun Didem Ülbe?i ve Emel ?plik taraf?ndan gerçekle?tirilmi?tir. Ölçek, çal??an popülasyonlarda yayg?n olarak kullan?lmakta olup, tükenmi?li?in üç temel boyutunu (fiziksel yorgunluk, bili?sel zay?fl?k ve duygusal tükenme) kapsaml? bir ?ekilde de?erlendirmeyi amaçlar.

SMTÖ'nün Türkçeye adaptasyonu, ölçe?in geçerlik ve güvenirlik özelliklerini test etmeyi hedeflemi?tir. Yap?lan psikometrik çal??malar, ölçe?in Türkçe formunun da orijinal yap?ya uygun oldu?unu ve Türk örnekleminde güvenilir sonuçlar verdi?ini göstermi?tir. Bu sayede SMTÖ, Türkiye'deki örgütsel psikoloji ve sa?l?k ara?t?rmalar?nda önemli bir araç haline gelmi?tir.

Anahtar Kelimeler

Shirom-Melamed Tükenmi?lik Ölçe?i, Tükenmi?lik, ?? Stresi, Fiziksel Yorgunluk, Duygusal Tükenme, Bili?sel Zay?fl?k, Uyarlama, Güvenirlik, Geçerlik.

Yazarlar

Arie Shirom (Orijinal Ölçek), Samuel Melamed (Orijinal Ölçek), ?lksun Didem Ülbe?i (Türkçe Uyarlama), Emel ?plik (Türkçe Uyarlama).

Amaç

Shirom-Melamed Tükenmi?lik Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin i? ya?amlar?ndaki kronik stresin bir sonucu olarak ya?ad?klar? **tükenmi?lik** düzeyini objektif ve çok boyutlu bir ?ekilde ölçmektir. Ölçek, tükenmi?li?i geleneksel yakla??mlardan farkl? olarak, enerji kaynaklar?n?n tükenmesi ba?lam?nda ele al?r.

Türkçe uyarlama çal??mas?n?n (Ülbe?i & ?plik, 2017) özel amac? ise, SMTÖ'nün Türkçe konu?an popülasyonlarda kullan?ma uygunlu?unu belirlemek, yap?sal geçerli?ini test etmek ve kültürel ba?lamda tutarl? psikometrik özelliklere sahip olup olmad???n? saptamakt?r. Bu uyarlama, Türkiye'deki ara?t?rmac?lara i? sa?l??? ve örgütsel davran?? alanlar?nda kullanabilecekleri geçerli bir araç sunmay? hedeflemi?tir.

Yap?

ARABPSYCHOLOGY.COM

SMTÖ, **tükenmi?lik** yap?s?n? üç ana bile?en üzerinden ölçmektedir. Bu model, tükenmi?li?in sadece duygusal bir durum olmad???n?, ayn? zamanda somut fiziksel ve bili?sel belirtilerle karakterize oldu?unu savunur. Ölçek, bu üç alt boyutu ölçen maddelerden olu?ur:

Fiziksel Tükenme (Physical Fatigue): Bireyin kendini sürekli yorgun, halsiz ve enerjisiz hissetmesi.
Duygusal Tükenme (Emotional Exhaustion): ??le ilgili duygusal kaynaklar?n tamamen bo?alm?? olmas? hissi.
Bili?sel Zay?fl?k (Cognitive Weariness): Konsantrasyon güçlü?ü, unutkanl?k ve i? performans?n? dü?üren zihinsel odaklanma yetene?indeki azalma.

Bu üç faktör, tükenmi?li?in temel kaynak kayb? perspektifini yans?t?r ve bireyin genel ya?am kalitesini olumsuz etkileyen durumu kapsaml? bir ?ekilde de?erlendirir.

Geçerlik

Shirom-Melamed Tükenmi?lik Ölçe?i'nin Türkçe adaptasyonunda (Ülbe?i & ?plik, 2017), ölçe?in yap?sal geçerlik analizleri gerçekle?tirilmi?tir. Yap?lan do?rulay?c? faktör analizi (DFA) sonuçlar?, ölçe?in üç faktörlü orijinal yap?s?n?n Türk kültürüne uygunlu?unu ve iyi bir model uyumu sergiledi?ini göstermi?tir.

Ayr?ca, ölçe?in yap? geçerli?ini desteklemek amac?yla, SMTÖ puanlar?n?n di?er ilgili yap?larla (örne?in i? stresi, depresyon veya ya?am doyumu) korelasyonlar? incelenmi?tir. Bu analizler, ölçe?in teorik beklentilere uygun olarak, tükenmi?lik ile ili?kili oldu?u bilinen di?er de?i?kenlerle anlaml? ili?kiler kurdu?unu ve bu sayede **yak?nsak geçerli?e** sahip oldu?unu ortaya koymu?tur.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik çal??malar?, Türkçe formun iç tutarl?l?k düzeyini belirlemeye odaklanm??t?r. Ülbe?i ve ?plik (2017) taraf?ndan yap?lan analizlerde, **Cronbach Alfa** iç tutarl?l?k katsay?s? hesaplanm??t?r. Bu katsay?lar?n genel olarak yüksek oldu?u (genellikle .80 ve üzeri) rapor edilmi?tir, bu da ölçek maddelerinin ayn? yap?y? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü göstermektedir.

Yüksek **iç tutarl?l?k** de?erleri, SMTÖ'nün alt boyutlar?n?n da (Fiziksel Tükenme, Duygusal Tükenme, Bili?sel Zay?fl?k) güvenilir oldu?unu do?rulamaktad?r. Bu güvenirlik bulgular?, ölçe?in Türkçe versiyonunun bilimsel ara?t?rmalarda ve uygulamalarda stabil ve tutarl? ölçümler yapma kapasitesine sahip oldu?unu kan?tlamaktad?r.

Faktör Analizi

Shirom-Melamed Tükenmi?lik Ölçe?i'nin orijinal yap?s?, üç boyutlu bir modeli öngörmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Türkçe uyarlama çal??mas?nda bu yap?n?n korunup korunmad???, genellikle **Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA)** ile test edilmi?tir. DFA sonuçlar?, ölçe?in 22 maddeden olu?an üç faktörlü modelinin (Fiziksel Tükenme, Duygusal Tükenme, Bili?sel Zay?fl?k) Türk örnekleminde kabul edilebilir veya iyi uyum indekslerine sahip oldu?unu göstermi?tir.

Bu faktör yap?s?, tükenmi?li?in sadece duygusal de?il, ayn? zamanda fiziksel ve zihinsel kaynaklar?n tükenmesi olarak kavramsalla?t?r?lmas?na dayanan **Shirom-Melamed** teorik çerçevesini desteklemektedir. Faktör yüklerinin yeterli düzeyde olmas?, her bir maddenin ilgili alt boyutu temsil etmede güçlü bir rol oynad???n? do?rulam??t?r.

Araç

Test Türü: Uyarlama (Adaptation) / Psikometrik Ölçek

Format: Öz Bildirim Ölçe?i (Self-Report Scale)

Dil Seçene?i: Türkçe (Orijinal: ?ngilizce)

Popülasyon Grubu: Çal??an Yeti?kinler (Örgütsel Popülasyonlar)

Ya? Grubu: Yeti?kinler (Genellikle 18 ya? ve üzeri)

Popülasyon Detaylar?: Uyarlama çal??mas? genellikle üniversite ö?rencileri ve çe?itli sektörlerde çal??an profesyoneller üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Ölçek, kat?l?mc?lar?n belirli ifadelerle ne s?kl?kta kar??la?t?klar?n? veya ne ölçüde kat?ld?klar?n? belirttikleri 7 dereceli Likert tipi bir derecelendirme kullan?r (Örnek: 1 = Hemen hemen hiç, 7 = Hemen hemen her zaman).

Anahtar Kelimeler

Tükenmi?lik Ölçümü, ?? Ya?am? Kalitesi, Örgütsel Stres, Shirom-Melamed, Adaptasyon, Psikolojik De?erlendirme, Derecelendirme.

Yazarlar

Sorumlu Yazar (Uyarlama): ?lksun Didem Ülbe?i

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Bilgi mevcut de?ildir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Kurum E-posta Adresi: idulbegi@cu.edu.tr

Yaz??ma Adresi: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Adana, Türkiye (Uyarlama çal??mas? referans al?narak).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçe?in orijinal versiyonunun kullan?m? telif haklar?na tabi olabilir. Türkçe adaptasyonunun bilimsel ara?t?rmalarda kullan?m? için genellikle sorumlu yazardan (?lksun Didem Ülbe?i) izin al?nmas? tavsiye edilir. Ticari kullan?m veya geni? ölçekli uygulamalar için yasal izinler ve potansiyel ücretler söz konusu olabilir.

Uyarlama Çal??mas?n?n Y?l?: 2017 (Ülbe?i & ?plik, Ça? Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi).

Ölçe?in orijinal PDF doküman?na a?a??daki adresten ula??labilir: shirom-melamed-tukenmislik-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Ülbe?i, ?. D., & ?plik, E. (2017). Shirom-Melamed Tükenmi?lik Ölçe?inin güvenirlik ve geçerlik çal??mas?. *Ça? Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14*(1), 19-30.
Shirom, A., & Melamed, S. (2006). A conceptual model of burnout: Resource depletion in the context of the job demand-control model. In A. M. O'Driscoll & H. R. C. G. D. A. T. D. R. K. M. L. E. W. T. C. V. S. L. A. S. D. G. T. E. B. C. M. L. W. M. L. S. D. G. B. L. C. S. C. A. C. B. C. M. L. E. A. W. (Eds.), *Handbook of work and health psychology* (2nd ed., pp. 245-262). Wiley. (Orijinal ölçek geli?tirme referans?).

Shirom-Melamed Tükenmi?lik Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Kaynak içerikte ölçek maddeleri sa?lanmam??t?r. Bu bölüm, yaln?zca kaynakta belirtilen format gereklili?i nedeniyle tutulmu?tur.

ARABPSYCHOLOGY.COM