

# Shirom-Melamed Tükenmi?lik Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Shirom-Melamed Tükenmi?lik Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30160>

## Özet

Tükenmi?lik olgusunu ölçmek amacıyla geli?tirilen **Shirom-Melamed Tükenmi?lik Ölçe?i** (SMTÖ), orijinal olarak Arie Shirom ve Samuel Melamed tarafından tasarlanm??tır. Bu ölçek, tükenmi?li?i Maslach modelinden farklı olarak, bireyin fiziksel, duygusal ve bili?sel kaynaklar?n?n tükenmesi durumu olarak kavramsalla?tırır. Türk kültürüne uyarlama çal??ması 2017 y?l?nda ?Iksun Didem Ülbe?i ve Emel ?plik tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, çal??an popülasyonlarda yaygın olarak kullanılmakta olup, tükenmi?li?in üç temel boyutunu (fiziksel yorgunluk, bili?sel zayıflık ve duygusal tükenme) kapsamlı bir şekilde de?erlendirmeyi amaçlar.

SMTÖ'nün Türkçeye adaptasyonu, ölçe?in geçerlik ve güvenirlik özelliklerini test etmeyi hedeflemiştir. Yapılan psikometrik çal??malar, ölçe?in Türkçe formunun da orijinal yapıya uygun olduğunu ve Türk örnekleminde güvenilir sonuçlar verdiğini göstermiştir. Bu sayede SMTÖ, Türkiye'deki örgütsel psikoloji ve sa?lık ara?tırmalarında önemli bir araç haline gelmiştir.

## Anahtar Kelimeler

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

## Yazarlar

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

## Amaç

Shirom-Melamed Tükenmi?lik Ölçe?i'nin temel amacı, bireylerin i? ya?amlarındaki kronik stresin bir sonucu olarak ya?adıkları **tükenmi?lik** düzeyini objektif ve çok boyutlu bir şekilde ölçmektir. Ölçek, tükenmi?li?i geleneksel yaklaşımlardan farklı olarak, enerji kaynaklar?n?n tükenmesi bağlamında ele alır.

Türkçe uyarlama çal??ması'nın (Ülbe?i & ?plik, 2017) özel amacı ise, SMTÖ'nün Türkçe konu?an popülasyonlarda kullanıma uygunluğunu belirlemek, yapısal geçerliğini test etmek ve kültürel bağlamda tutarlı psikometrik özelliklere sahip olup olmadığını saptamaktır. Bu uyarlama, Türkiye'deki ara?tırmacılara i? sa?lık ve örgütsel davran?? alanlarında kullanabilecekleri geçerli bir araç sunmayı hedeflemiştir.

## Yapı

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?s?sal geçerlik analizleri gerçekte?tirilmi?tir. Yap?lan do?rulamaya? 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 amacıyla, SMTÖ puanlar?n?n di?er ilgili yap?larla (örneğin 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 güvenilirlik çal??malar?, Türkçe formun iç tutarlıl?k düzeyini belirlemeye odaklanm??t?r. Ülbe?i ve ?plik (2017) taraf?ndan yap?lan analizlerde, **Cronbach Alfa** iç tutarlıl?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? tutarlı bir ?ekilde ölçtü?ünü göstermektedir.

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

## Faktör Analizi

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

Türkçe uyarlama çal??mas?nda bu yap??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 gerçekleştirilmi?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.

**Kurum E-posta Adresi:** [idualbegi@cu.edu.tr](mailto:idualbegi@cu.edu.tr)

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

## ??zinler, Ücret ve Test Y?I?

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?I?:** 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](http://shirom-melamed-tukenmislik-olcegi-toad.pdf)

## Kaynaklar

Ülbe?i, ?. D., & ?plik, E. (2017). Shirom-Melamed Tükenmi?lik Ölçe?inin güvenilirlik 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, yalnızca kaynakta belirtilen format gereklili?i nedeniyle tutulmu?tur.