

Chalder Yorgunluk Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Chalder Yorgunluk Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=18595>

Özet

Yorgunluk de?erlendirmesi amac?yla geli?tirilen Chalder Yorgunluk Ölçeği (CYÖ), R?dvan Muhammed Ad?n taraf?ndan 2019 y?l?nda genç yeti?kin bireylerde psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve Türkçe'ye uyarlanması amac?yla çal???lm???tır. Ölçek, 7 maddelik fiziksel yorgunluk (CYÖ-FYB) ve 4 maddelik mental yorgunluk (CYÖ-MYB) olmak üzere iki temel boyuttan oluşur ve toplamda 11 madde içerir. Ölçeğin uyarlama çal???mas?nda, genç yeti?kin Türk popülasyonunda ölçeğin yapısal ve e? zamanlı geçerlik ile test-tekrar test güvenirlik de?erlerinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler

Chalder Yorgunluk Ölçeği, Yorgunluk, Fiziksel Yorgunluk, Mental Yorgunluk, Uyarlama, Psikometrik Özellikler, Genç Yeti?kinler

Yazarlar

R?dvan Muhammed Ad?n (Türkçe Uyarlama)

Amaç

Chalder Yorgunluk Ölçeği'nin temel amac?, bireylerin algıladıkları yorgunluk seviyesini, özellikle fiziksel ve mental bileşenler açısından ayrı ayrı ve genel olarak de?erlendirmektir. Bu ölçek, orijinal olarak kronik yorgunluk sendromu araştırmalarında kullanılmak üzere tasarlanmıştır, ancak uyarlama çal???ması, genç yeti?kin popülasyonunda yorgunluk düzeylerinin hızlı ve güvenilir bir şekilde ölçülmesini hedeflemiştir.

Türkçe uyarlama çal???ması, ölçeğin kültürel ve dilsel e?de?erliliğini sağlamayı ve Türk genç yeti?kin bireylerde ölçeğin yapısal geçerliliğini, güvenilirliğini ve ilgili diğer psikolojik yapılarla ilişkisini inceleyerek bilimsel literatüre katkıda bulunmayı amaçlamıştır.

Yapı

Chalder Yorgunluk Ölçeği, iki ana faktörden oluşan çok boyutlu bir yapıyı ölçmektedir:

Fiziksel Yorgunluk Boyutu (CYÖ-FYB): Vücut enerjisi, fiziksel güç ve genel fiziksel tükenmişlik hissi gibi belirtileri kapsayan 7 maddeden oluşur.

Mental Yorgunluk Boyutu (CYÖ-MYB): Konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık ve zihinsel işlevlerdeki düşüş gibi bilişsel ve duygusal yorgunluk belirtilerini kapsayan 4 maddeden oluşur.

Ölçek toplamda 11 maddeden meydana gelmektedir ve bireylerin yorgunluk düzeylerini

derecelendirmelerini sağlayan 4'lü Likert tipi bir yanıt formatı kullanmaktadır.

Geçerlik

Ölçeğin geçerlik çalışmaları, eş zamanlı geçerlik, birleşim geçerliliği ve bilinen grup geçerliliği yöntemleriyle incelenmiştir.

Eş Zamanlı Geçerlik: CYÖ, benzer yapıya ölçeklerle orta düzeyde ilişkisi göstermiştir. Checklist Individual Strength Yorgunluk Ölçeği ile orta seviyede ($r = 0,60$; $p < 0,001$) ve Görsel Analog Ölçeği ile yine orta seviyede ($r = 0,54$; $p < 0,001$) pozitif korelasyonlar bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin mevcut yorgunluk değerlendirme araçlarıyla tutarlı olduğunu desteklemektedir.

Birleşim Geçerliliği: İlgili ancak farklı psikolojik yapılarla ilişkisi incelenmiştir. Beck Depresyon Ölçeği ($r = 0,42$; $p < 0,001$) ile orta seviyede pozitif ilişkisi saptanmıştır. Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi ($r = 0,36$; $p < 0,001$) ve Nottingham Sağlık Profili ($r = 0,39$; $p < 0,001$) ile düşük-orta seviyede ilişkisi bulunmuştur. Beklenenin aksine, Godin Boş Zaman Fiziksel Aktivite Ölçeği ($r = 0,048$; $p < 0,001$) ile anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Bilinen Grup Geçerliliği: İyi ve kötü uyku kalitesine sahip olan bireylerin CYÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ($p < 0,001$) bulunmuştur, bu da ölçeğin beklenen grupları ayırt etme yeteneğini göstermektedir.

Güvenirlilik

Ölçeğin güvenirlilik analizleri, test-tekrar test güvenilirliği ve iç tutarlılık ölçütleri kullanılarak yapılmıştır.

Test-Tekrar Test Güvenirlii: Ölçeğin zamana karşı istikrarı Intraclass Correlation Coefficient (ICC) değerleri ile değerlendirilmiştir. Genel ölçek (CYÖ-G) için iyi seviyede (ICC: 0,817), Fiziksel Yorgunluk Boyutu (CYÖ-FYB) için iyi seviyede (ICC: 0,793) ve Mental Yorgunluk Boyutu (CYÖ-MYB) için orta seviyede (ICC: 0,739) test-tekrar test güvenilirliğine sahip olduğu tespit edilmiştir.

İç Tutarlılık: Maddelerin birbiriyle tutarlılığı Cronbach Alfa katsayısıyla incelenmiştir. Genel ölçek (CYÖ-G) için iyi seviyede (Alfa: 0,897) ve Fiziksel Yorgunluk Boyutu (CYÖ-FYB) için iyi seviyede (Alfa: 0,893) iç tutarlılık bulunmuştur. Mental Yorgunluk Boyutu (CYÖ-MYB) için ise kabul edilebilir seviyede (Alfa: 0,764) iç tutarlılık değeri elde edilmiştir.

Faktör Analizi

Ölçeğin yapısal geçerliliğini incelemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. AFA sonuçları, ölçeğin orijinal yapısına uygun olarak iki faktörlü bir yapıya doğruladığını göstermiştir.

Bu iki faktör şunlardır: Faktör 1, Chalder Yorgunluk Ölçeği - Fiziksel Yorgunluk Boyutu'nu (CYÖ-FYB) temsil etmektedir; Faktör 2 ise Chalder Yorgunluk Ölçeği - Mental Yorgunluk Boyutu'nu (CYÖ-MYB) temsil etmektedir. Bu bulgular, ölçeğin Türk kültüründe de fiziksel ve mental yorgunluğu ayrı boyutlar olarak ölçebildiğini göstermektedir.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarlama

Format: Kendi kendine raporlama (Self-Report) ölçeği

Maddeler: 11 madde (7 Fiziksel, 4 Mental)

Derecelendirme: 4'lü Likert ölçeği:

- 0 - Her zamankinden daha az
- 1 - Her zamanki kadar
- 2 - Her zamankinden daha fazla
- 3 - Her zamankinden çok daha fazla

Dil Mevcut: Türkçe (Uyarlama)

Popülasyon Grubu: Genç Yetişkinler

Yaş Grubu: Belirtilmemiş (Genç yetişkin popülasyonu)

Popülasyon Detayları: Hacettepe Üniversitesi'nde yürütülen yüksek lisans tez çalışması kapsamında genç yetişkin bireyler.

Test Metodolojisi: Psikometrik özelliklerin (geçerlik ve güvenirlik) incelenmesi.

Anahtar Kelimeler

Yorgunluk Ölçeği, CYÖ, Faktör Analizi, Geçerlik, Güvenirlik, Likert Ölçeği, Türkçe Uyarlama

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Bilgi mevcut değil.

Bağıl E-posta Adresleri: ridvanadin1@gmail.com

Yazma Adresi: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara (Uyarlama tezi adresi).

Şinler, Ücret ve Test Y?I?

Uyarlama Y?I?: 2019

Şinler ve Ücret: Ölçeğin ticari kullanımı ve izinleri için sorumlu yazar R?dvan Muhammed Adın ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

PDF İndirme: Ölçeğin uyarlama çalışmasına ait orijinal PDF dosyasına buradan ulaşılabilir. The original PDF can be downloaded here: chalder-yorgunluk-olcegi-toad.pdf

Kaynaklar

Adın, R. M. (2019). *Chalder Yorgunluk Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve genç yetişkin bireylerde psikometrik özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tez Erişimi: openaccess.hacettepe.edu.tr

Chalder Yorgunluk Ölçeği Maddeleri

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

7 Maddelik fiziksel yorgunluk ve 4 maddelik mental yorgunluk bölümlerine sahiptir. Toplamda 11 maddeden oluşur.

Derecelendirme: 4' Likert (0-her zamankinden daha az, 1-her zamanki kadar, 2-her zamankinden daha fazla, 3- her zamankinden çok daha fazla)