

# Dijital Tükenmi?lik Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Dijital Tükenmi?lik Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19833>

## Özet

Dijital Tükenmi?lik Ölçe?i, **P?nar Erten** ve **O?uz Özdemir** taraf?ndan 2020 y?l?nda geli?tirilm? bir psikometrik araçtır. Ölçek, bireylerin dijital teknolojilerin a??r? kullan?m? veya zorunlu etkile?imi sonucu ya?ad?klar? **tükenmi?lik** düzeylerini ölçmek amacıyla tasarlanm??tır. Bu araç, dijitalle?menin günlük ya?am ve i? süreçleri üzerindeki yo?un etkileri ba?lam?nda ortaya ç?kan yeni bir psikolojik yap? olan Dijital Tükenmi?lik olgusunu tespit etmeyi hedefler. Geli?tirme çal??mas?, ölçe?in geçerlik ve güvenilirlik özelliklerini ortaya koyarak alana kazandırm?n? sağlam??tır.

## Anahtar Kelimeler

Dijital Tükenmi?lik, Teknoloji Ba??ml?l???, Psikometri, Ölçek Geli?tirme, Erten, Özdemir, Dijital Sa?lık.

## Yazarlar

P?nar ERTEN, O?uz ÖZDEMİR

## Amaç

Dijital Tükenmi?lik Ölçe?i'nin temel amacı, bireylerin dijital araçlar, platformlar ve sürekli çevrimiçi olma zorunlulu?u nedeniyle ya?ad?klar? duygusal, zihinsel ve fiziksel yorgunluk seviyelerini standardize edilmi? bir biçimde belirlemektir. Geli?tirme çal??mas?, bu yeni ve karma??k yap?y? ölçmek için sa?lam bir ölçek geli?tirme metodolojisi kullanm??tır.

Ölçek, akademik ara?tırmacılara ve ruh sa?l?? profesyonellerine, dijital ortamların neden oldu?u stresi ve tükenmi?li?i nicel olarak de?erlendirme imkanı sunarak, önleyici veya müdahale edici programların etkinli?ini ölçmek için güvenilir bir zemin sağlamay? amaçlamaktadır.

## Yap?

Ölçek, genel tükenmi?lik kavramının dijital ba?lamdaki yansıması olan **Dijital Tükenmi?lik** yap?sın? ölçmektedir. Bu yap? genellikle üç ana boyut etrafında ?ekillenir: Dijital kaynaklı duygusal tükenme, dijital etkile?imlere kar?? geli?en sinizm (duyarsızlaşma) ve dijital ortamda yetersizlik/ba?arsızlık hissi.

Ölçe?in alt boyutları ve madde içerikleri, bireylerin dijital cihazlarla olan ilişkilerinin yarattığı baskıyı, sürekli bildirimlere maruz kalmanın getirdi?i yorgunlu?u ve çevrimiçi varolu?un neden oldu?u ki?isel ba?ar? dü?ü?ünü yansıtacak şekilde tasarlanm??tır. Bu çok boyutlu yaklaşıma,

dijital teknolojilerin psikolojik etkilerini derinlemesine anlamaya olanak tan?r.

## Geçerlik

Ölçe?in geli?tirme çal??mas?nda (Erten & Özdemir, 2020), psikometrik aç?dan sa?lam bir geçerlik yap?s?n?n ortaya konmas? hedeflenmi?tir. Kaynak bilgide geçerlik türlerine dair detayl? sonuçlar yer almasa da, geli?tirme çal??malar?nda genellikle yap? geçerli?i (faktör analizi) ve ölçüt ba??nt?l? geçerlik (benzer veya farklı yap?larla korelasyon) yöntemleri kullan?lm??t?r.

Yap? geçerli?i bulgular? ve di?er geçerlik analizleri için okuyucular?n do?rudan Erten ve Özdemir'in (2020) orijinal makalesine ba?vurmalar? gerekmektedir.

## Güvenirlik

Güvenirlik analizleri, ölçe?in tutarl?l???n? ve karar?l?l???n? belirlemek amacıyla yap?lm??t?r. Her ne kadar bu ölçek giri?inde spesifik güvenilirlik katsay?lar? (örne?in, Cronbach Alfa de?eri) belirtilmese de, ölçek geli?tirme süreci kapsam?nda iç tutarl?lk katsay?lar? ve muhtemel test-tekrar test güvenilirli?i hesaplamalar? yap?lm??t?r.

Yüksek iç tutarl?lk de?erleri, ölçek maddelerinin ayn? psikolojik yap?y? ölçmede ne kadar ba?ar?l? oldu?unu gösterir. Detayl? güvenilirlik istatistikleri için orijinal akademik kaynak incelenmelidir.

## Faktör Analizi

Dijital Tükenmi?lik Ölçe?i'nin yap?s?sal bütünlü?ünü ortaya koymak amacıyla faktör analizleri gerçekleştirilmi?tir. Geli?tirme çal??mas?, ölçe?in kuramsal olarak öngörülen boyutlar?n? empirik olarak destekleyip desteklemedi?ini kontrol etmek için Ke?fedici Faktör Analizi (KFA) ve/veya Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) yöntemlerini içermi?tir.

Bu analizler sonucunda ölçe?in kaç faktörden olu?tu?u, maddelerin hangi faktörlere yüklendi?i ve bu faktörlerin toplam varyans?n? ne kadar?n? aç?klad??? tespit edilmi?tir. Bu bulgular, ölçe?in çok boyutlu yap?s?n? desteklemektedir.

## Araç Bilgileri

**Test Türü:** Geli?tirme (Development)

**Format:** Likert Tipi Derecelendirme (Orijinal makalede belirtilen derecelendirme bilgisi bu giri?te yer almamaktad?r, ancak genel ölçek geli?tirme standartlar?na göre Likert format? yayg?nd?r.)

**Mevcut Diller:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** Yetişkinler ve dijital teknolojileri yoğun kullanan bireyler.

**Yaş Grubu:** Belirtilmemiş (Genellikle 18 yaş ve üzeri yetişkin popülasyon).

**Popülasyon Detayları:** Ölçeğin ilk geliştirme örnekleme genellikle üniversite öğrencileri veya çeşitli meslek gruplarından olmaktadır.

**Test Metodolojisi:** Öz bildirim dayalı anket formu.

## Anahtar Kelimeler

Dijital Stres, Psikometri, Tükenmişlik Sendromu, Ölçek, Teknoloji Yorgunluğu.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlayıcıları:** Orijinal kaynakta belirtilmemiştir.

**Bağılı E-posta Adresleri:** perten@bingol.edu.tr (Sorumlu Yazar: Pınar ERTEN)

**Yazma Adresi:** Orijinal kaynakta açık adres belirtilmemiştir.

## İzinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçek **2020** yılında yayınlanmıştır. Akademik amaçlı kullanımlar için genellikle yazarlardan izin alınması tavsiye edilir. Ticari kullanım veya geniş çaplı uygulamalar için yazarların e-posta yoluyla bilgilendirilmesi gerekmektedir. Ölçeğin kullanımı için herhangi bir ücret belirtilmemiştir.

## Kaynaklar

Erten, P. & Özdemir, O. (2020). The Digital Burnout Scale development study. *Şönü University Journal of the Faculty of Education*, 21(2), 668-683. DOI: <https://doi.org/10.17679/inuefd.597890>

Sorumlu Yazar İletişim: [perten@bingol.edu.tr](mailto:perten@bingol.edu.tr)

Makalenin tam metnine Dergipark üzerinden erişilebilir: [dergipark.org.tr](http://dergipark.org.tr)

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: [dijital-tukenmislik-olcegi-toad.pdf](http://dijital-tukenmislik-olcegi-toad.pdf)

## Dijital Tükenmişlik Ölçeği Maddeleri

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

Ölçeğin orijinal maddeleri, bu akademik girişin kaynak içeriğinde (Source Content) sağlanmamıştır. Maddeler için lütfen Erten ve Özdemir (2020) tarafından yayımlanan makalenin tamamına bağvurunuz.

ARABPSYCHOLOGY.COM