

Mesleki Yorgunluk Tükenmi?lik Toparlanma Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Mesleki Yorgunluk Tükenmi?lik Toparlanma Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=26055>

Özet

Mesleki Yorgunluk Tükenmişlik Toparlanma Ölçeği (MYTTÖ), bireylerin iş yaşamlarında deneyimledikleri **yorgunluk**, **tükenmişlik** ve bu durumdan kurtulma kapasiteleri olan **toparlanma** düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, orijinal versiyonunun Türkçe kültüre uyarlanması çalışması sonucunda ortaya çıkmıştır. MYTTÖ, iş sağlığı ve güvenliği alanlarında, özellikle kronik ve akut yorgunluk seviyeleri ile iş sonrası toparlanma süreçlerinin değerlendirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Ölçek, 15 maddeden ve üç temel alt boyuttan oluşmaktadır: Kronik Yorgunluk, Akut Yorgunluk ve Toparlanma.

Anahtar Kelimeler

Mesleki Yorgunluk, Tükenmişlik, Toparlanma, İş Stresi, Psikometri, Uyarılma, Geçerlik, Güvenilirlik, Kronik Yorgunluk.

Yazarlar

Suzan HAVLİOĞLU, Tuba ORTABAĞI, Peter C. WINWOOD

Amaç

Ölçeğin temel amacı, çalışmayan bireylerin mesleki aktivitelerden kaynaklanan **yorgunluk** ve **tükenmişlik** düzeylerini sistematik bir şekilde belirlemek ve aynı zamanda bireyin bu olumsuz durumlardan ne ölçüde etkili bir şekilde toparlanabildiğini değerlendirmektir. Bu uyarılma çalışması, orijinal ölçeğin psikometrik özelliklerinin Türk kültürü ve dili bağlamında geçerli ve güvenilir olduğunu kanıtlamayı hedeflemiştir. Elde edilen veriler, işyeri sağlığı programlarının geliştirilmesi ve yorgunluk yönetimi stratejilerinin belirlenmesi için kritik öneme sahiptir.

Yapı (Construct)

Mesleki Yorgunluk Tükenmişlik Toparlanma Ölçeği (MYTTÖ), üç ana psikolojik yapıyı ölçmek üzere tasarlanmıştır. Bu yapılar, iş yükü ve stresin birey üzerindeki etkilerinin zamansal boyutlarını kapsar.

Ölçeğin ölçtüğü üç alt boyut şunlardır:

Kronik Yorgunluk: Uzun süreli iş yükü ve stres sonucunda ortaya çıkan, kalıcı ve derinleşmiş yorgunluk halini ifade eder. Maddeler 1-5 arasında yer almaktadır.

Akut Yorgunluk: Günlük veya kısa süreli iş aktiviteleri sonucunda hemen ortaya çıkan, geçici yorgunluk durumunu ifade eder. Maddeler 6-10 arasında yer almaktadır.

Toparlanma: Bireyin iş dışındaki zamanlarda dinlenerek veya rahatlayarak fiziksel ve zihinsel

kaynakları yeniden doldurma kapasitesini ve etkinliğini ölçer. Maddeler 11-15 arasında yer almaktadır.

Geçerlik

MYTTÖ'nün Türkçe uyarlamasının yapı geçerlik çalışmaları, veri setinin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir. Örneklemin yeterliliğini değerlendirmek için kullanılan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri 0.90 olarak bulunmuştur, bu da verilerin mükemmel düzeyde faktör analizi için uygun olduğunu işaret eder.

Ek olarak, değişkenler arasındaki korelasyonun anlamlılığını test eden Bartlett's testi sonucu 2183.97 ($p=0.001$) olarak saptanmıştır, bu da veri setinin faktör analizi için istatistiksel olarak yeterli olduğunu doğrulamaktadır. Yapılan Faktör Analizi sonucunda, orijinal ölçekteki üç alt boyutlu yapının Türkçe versiyonunda da korunduğu belirlenmiştir. Maddelerin faktör yükleri 0.600 ile 0.830 gibi yüksek aralıklarda seyretmiş olup, bu da maddelerin ilgili alt boyutlara güçlü bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir. Çalışmada açıklanan toplam varyans oranı %63.2 olarak saptanmıştır, bu da her ölçeğin yapı geçerliliğini destekleyen güçlü bir kanıttır.

Güvenirlilik

Ölçeğin iç tutarlılığı ve zaman içindeki kararlılığı (test-tekrar test güvenilirliği) detaylı olarak incelenmiştir. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa değerleri alt boyutlar bazında şu şekildedir:

Kronik Yorgunluk alt boyutu: 0.85 (Yüksek düzeyde güvenilir).

Akut Yorgunluk alt boyutu: 0.67 (Kabul edilebilir düzeyde güvenilir).

Toparlanma alt boyutu: 0.68 (Kabul edilebilir düzeyde güvenilir).

Test-tekrar test güvenirlilik çalışmasında, ölçek 15 gün arayla 75 kişilik bir gruba tekrar uygulanmıştır. Birinci ve ikinci uygulama puanları arasındaki Pearson korelasyon katsayıları alt boyutlar için sırasıyla $r=0.78$ (Kronik Yorgunluk), $r=0.66$ (Akut Yorgunluk) ve $r=0.65$ (Toparlanma) olarak bulunmuştur. Tüm bu korelasyon değerleri $p<0.001$ önem düzeyinde, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ve çok güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, geçer form güvenilirliğini (yakınsak geçerlik) belirlemek amacıyla Yorgunluk İddet Ölçeği (FSS) kullanılmıştır. MYTTÖ ile FSS arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları, ölçümler arasında orta düzeyde bir ilişki saptandığını ortaya koymuştur, bu da ölçeğin benzer yapıları ölçeğin diğer araçlarla uyumlu olduğunu desteklemektedir.

Faktör Analizi

Ölçeğin yapısal doğruluğu, Açılmayıcı Faktör Analizi (AFA) ile incelenmiştir. Veri setinin AFA için uygunluğu KMO değeri (0.90) ve Bartlett's testi sonuçları ($p=0.001$) ile kanıtlanmıştır. Analizler, ölçeğin orijinal yapısında olduğu gibi **üç alt boyutlu** bir yapıyı koruduğunu teyit etmiştir: Kronik Yorgunluk, Akut Yorgunluk ve Toparlanma. Bu üç faktörün toplam varyansın %63.2'sini açıkladığı belirlenmiştir. Faktör yüklerinin 0.600 ile 0.830 arasında değişmesi, her bir maddenin kendi alt boyutuna olan katkısının yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarlama (Adaptation)

Format: 15 maddeden oluşan, 7'li Likert tipi derecelendirme ölçeği. Üç alt boyutu bulunmaktadır.

Mevcut Dil: Türkçe (Orijinali İngilizce)

Popülasyon Grubu: Çalanan yetkinler (Mesleki yorgunluk yaşayan bireyler).

Yaş Grubu: Yetkin (Çalışma hayatında olan).

Popülasyon Detayları: Orijinal çalışmanın detayları için referans makaleye başvurulmalıdır.

Test Metodolojisi: Öz bildirim (Self-report) ölçeği.

Derecelendirme: 7 dereceli Likert ölçeği kullanılmaktadır:

0=Kesinlikle katılmıyorum

1=Katılmıyorum

2=Biraz Katılmıyorum

3=Ne katılmıyorum ne katılmıyorum

4=Biraz katılmıyorum

5=Katılmıyorum

6=Tamamen Katılmıyorum

Anahtar Kelimeler

Mesleki Sağlık, Psikolojisi, Yorgunluk Yönetimi, Tükenmişlik, Test-Tekrar Test Güvenirliği, Likert Ölçeği, Cronbach alfa, Psikometrik Özellikler.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Suzan HAVLALOĞLU

Yazar ORCID Tanımlayıcısı: Bilgi mevcut değildir.

İletişim E-posta Adresi: suzanhavlioglu@hotmail.com

Yazın Adresi: Çalınma, 2019 yılında yayımlanmıştır.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

Yayın Yılı: 2019 (Türkçe uyarlama çalışması)

İzinler ve Ücret: Ölçeğin ticari kullanımı ve izin durumları için sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Orijinal makaleye ait PDF dosyasına bu bağlantı üzerinden ulaşılabilir: medicinescience.org

Ölçeğin Türkçe uyarlamasına ait PDF dosyası ise buradan indirilebilir: mesleki-yorgunluk-tukenmislik-toparlanma-olcegi-toad.pdf

Referanslar

Havlioglu, S., Ortabaş, T., & Winwood, P.C. (2019). Turkish validity and reliability of the occupational fatigue exhaustion/ recovery scale. *Medicine Science*, 8(4), 916-22. doi: 10.5455/medscience.2019.08.9112

Mesleki Yorgunluk Tükenmişlik Toparlanma Ölçeği Maddeleri

Ölçek toplamda 15 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır:

Birinci alt boyut **kronik yorgunluk** 1-5 arası sorulardan oluşmaktadır.

İkinci alt boyut **akut yorgunluk** 6-10 arası sorulardan oluşmaktadır.

Üçüncü alt boyut **toparlanma** 11-15 arası sorulardan oluşmaktadır.