Zoom Yorgunlu?u Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Zoom Yorgunlu?u Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33614

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Zoom Yorgunlu?u Ölçe?i, video konferans platformlar?n?n yo?un kullan?m? sonucu ortaya ç?kan çok boyutlu yorgunluk ve tükenmi?lik durumunu ölçmek amac?yla geli?tirilmi? bir psikometrik araçt?r. Bu ölçe?in Türkçe uyarlamas? (adaptasyonu), Gülbeniz Akduman (2021) taraf?ndan gerçekle?tirilmi? olup, ölçe?in Türkiye ba?lam?nda geçerlik ve güvenilirli?ini sa?lamak hedeflenmi?tir. Ölçek, bireylerin genel, görsel, sosyal, motivasyonel ve duygusal yorgunluk düzeylerini 5 alt boyutta, 15 madde üzerinden de?erlendirmektedir.

Anahtar Kelimeler

Zoom Yorgunlu?u, Sanal Toplant?, Video Konferans, Tükenmi?lik, Ölçek Uyarlama, **Geçerlik**, **Cronbach Alpha**, Psikometri

Yazarlar

Gülbeniz AKDUMAN

Amaç

Ölçe?in temel amac?, küresel çapta yayg?nla?an uzaktan çal??ma ve e?itim pratiklerinin bir sonucu olarak ortaya ç?kan video konferans sistemlerinin (özellikle Zoom gibi platformlar?n) neden oldu?u yorgunluk türlerini standardize edilmi? bir yöntemle ölçmektir. Bu uyarlama çal??mas?, orijinal ölçe?in kültürel ve dilsel e?de?erli?ini sa?layarak, Türk kültürüne uygun psikometrik özelliklere sahip bir araç sunmay? amaçlam??t?r.

Ölçek, profesyonel ve akademik alanlarda **Zoom Yorgunlu?u** düzeylerinin tespit edilmesine olanak tan?yarak, bu olumsuz durumun yönetimini ve azalt?lmas?na yönelik stratejilerin geli?tirilmesini desteklemektedir.

Yap?

Zoom Yorgunlu?u Ölçe?i, video konferans kaynakl? yorgunlu?un be? temel boyutunu ölçen çok boyutlu bir yap?y? temsil etmektedir. Bu boyutlar, bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi olu?unu etkileyen farkl? yorgunluk türlerini kapsamaktad?r. Ölçek, 15 maddeden olu?an ve be? faktör alt?nda toplanan bir yap?y? ölçmektedir.

Ölçekteki be? alt boyut ?unlard?r:

Genel Yorgunluk: Bireyin genel bitkinlik ve tükenmi?lik hissi.
Görsel Yorgunluk: Uzun süre ekrana bakmaktan kaynaklanan göz rahats?zl?klar? ve görme

ARABPSYCHOLOGY.COM

zorluklar?.
Sosyal Yorgunluk: Sanal etkile?imlerin zorlay?c?l??? nedeniyle sosyal kaç?nma ve yaln?z kalma iste?i.
Motivasyonel Yorgunluk: Ba?ka görevleri yerine getirme iste?inin azalmas? ve eylemsizlik hissi.
Duygusal Yorgunluk: Duygusal kaynaklar?n tükenmesi, huzursuzluk ve karamsarl?k hissi.

Geçerlik

Ölçe?in Türkçe uyarlamas? kapsam?nda gerçekle?tirilen geçerlik analizi, yap?sal geçerli?i destekleyen güçlü kan?tlar sunmu?tur. Yap?lan analizlerde, ölçekte yer alan 15 maddenin tamam?n?n faktör yüklerinin 0,40'tan yüksek oldu?u tespit edilmi?tir. Bu durum, her bir maddenin ilgili alt boyutu temsil etme gücünün yeterli düzeyde oldu?unu göstermektedir.

Ayr?ca, madde faktör yüklerine ait t de?erlerinin istatistiksel olarak anlaml? oldu?u ($p<0,05$) belirlenmi?tir. Bu bulgular, ölçe?in **Geçerlik** yap?s?n?n sa?lam oldu?unu ve ölçmek istedi?i psikolojik yap?y? ba?ar?yla temsil etti?ini göstermektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in iç tutarl?l?k güvenilirli?i son derece yüksektir. Tüm ölçek için hesaplanan **Cronbach Alpha** katsay?s? 0,94 olarak bulunmu?tur, bu da mükemmel bir güvenilirlik düzeyine i?aret eder. Alt boyutlar?n Cronbach Alpha katsay?lar? ise 0,85 ile 0,94 aral???nda de?i?mektedir.

Madde-toplam korelasyonlar? da güvenilirli?i desteklemektedir. Tüm maddelerde bu korelasyon de?erleri 0,30'un üzerinde (0,51 ile 0,82 aral???nda) tespit edilmi?tir. Yüksek madde-toplam korelasyonlar?, her bir maddenin ölçülen genel yap?yla tutarl? oldu?unu ve ölçekteki maddelerin homojenli?ini göstermektedir.

Faktör Analizi

Uyarlama çal??mas?nda uygulanan Faktör Analizi (muhtemelen Do?rulay?c? Faktör Analizi), orijinal ölçe?in be? faktörlü yap?s?n? Türkçe versiyonunda da do?rulam??t?r. Tüm 15 maddenin **Faktör Yükü** de?erleri kabul edilebilir s?n?rlar?n (0,40) üzerinde ç?km??t?r.

?statistiksel analizler, bu be? faktörlü yap?n?n veri setine uygun oldu?unu ve her bir maddenin kendi boyutuna yüksek düzeyde katk? sa?lad???n? kan?tlam??t?r (t de?erleri $p<0,05$ düzeyinde anlaml?d?r). Bu sonuçlar, Zoom Yorgunlu?u kavram?n?n, Türk örnekleminde de Genel, Görsel, Sosyal, Motivasyonel ve Duygusal Yorgunluk olarak ayr??an be? ayr? bile?enden olu?tu?unu göstermektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Araç

Test Çe?idi: Uyarlama Ölçe?i (Adaptasyon)

Format: 15 maddeden olu?an, 5 boyutlu öz bildirim ölçe?i.

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama), Orijinal (?ngilizce).

Popülasyon Grubu: Video konferans platformlar?n? yo?un kullanan yeti?kin bireyler (Ö?renciler, çal??anlar, akademisyenler).

Ya? Grubu: Yeti?kinlik dönemi.

Popülasyon Detaylar?: Orijinal çal??man?n örneklemi, muhtemelen uzaktan e?itim veya uzaktan çal??ma ortamlar?nda bulunan bireylerden olu?maktad?r.

Test Metodolojisi: Ölçek 5'li **Likert Ölçe?i** ile de?erlendirilmektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktad?r. Puanlama aral??? 1 (Kesinlikle kat?lm?yorum) ile 5 (Kesinlikle kat?l?yorum) aras?ndad?r.

Derecelendirme Detaylar?:

5 - Kesinlikle kat?l?yorum
4 - Kat?l?yorum
3 - Karars?z?m
2 - Kat?lm?yorum
1 - Kesinlikle kat?lm?yorum

Anahtar Kelimeler

Dijital Tükenmi?lik, Uzaktan Çal??ma, Psikometrik Özellikler, Faktör Yap?s?, **Zoom Yorgunlu?u**, Likert Tipi Ölçek, Uyarlama

Yazarlar

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

Ba?l? Kurulu? E-posta Adresleri: gulbeniz@akduman.com

Yaz??ma Adresi: Bilgi mevcut de?ildir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: Türkçe uyarlama çal??mas? 2021 y?l?nda yay?mlanm??t?r.

?zinler ve Ücret: Ölçe?in kullan?m? ve izinleri hakk?nda en kesin bilgi için sorumlu yazar Gülbeniz AKDUMAN ile do?rudan ileti?ime geçilmesi tavsiye edilmektedir.

PDF Eri?imi: Ölçe?in geçerlik ve güvenilirlik çal??mas?n?n orijinal PDF dosyas?na a?a??daki ba?lant?dan eri?ilebilir: zoom-yorgunlugu-olceginin-turkce-uyarlamasi-gecerlik-ve-guvenirlik-calismasi-toad.pdf

Kaynaklar

Akduman, G. (2021). Zoom Yorgunlu?u Ölçe?inin Türkçe uyarlamas?: Geçerlik ve güvenilirlik çal??mas?. *Journal of Behavior at Work (JB@W), 6*(1), 16-28. https://doi.org/10.25203/idd.

Makalenin Dergipark üzerindeki ba?lant?s?: dergipark.org.tr

Zoom Yorgunlu?u Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmu? olup, hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Boyut
Madde
Genel Yorgunluk
1. Yorgun hissediyorum.
2. Bitkin hissediyorum.
3. Zihinsel olarak tükenmi? hissediyorum.
Görsel Yorgunluk
4. Görü?üm bulan?kla??yor.
5. Gözlerimde ka??nma ve yanma oluyor.
6. Gözlerimde a?r? oluyor.
Sosyal Yorgunluk
7. Sosyal ortamlardan kaç?yorum.
8. Sadece yaln?z kalmay? istiyorum.
9. Tek ba??ma zaman geçirmeye ihtiyac?m oluyor.
Motivasyonel Yorgunluk
10. Bir ?eyler yapmaktan çekiniyorum.
11. Ba?ka hiçbir ?ey yapmak istemiyorum.

ARABPSYCHOLOGY.COM

12. S?k s?k ba?ka ?eyler yapmak için çok yorgun hissediyorum.

Duygusal Yorgunluk

13. Duygusal olarak tükenmi? hissediyorum.
14. Huzursuz hissediyorum.
15. Karamsar hissediyorum.

ARABPSYCHOLOGY.COM