Citation: **Deniz, M. E., Satici, S. A., Doenyas, C., & Griffiths, M. D. (2022). Zoom fatigue, psychological distress, life satisfaction, and academic well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 25*(5), 270-277.** [**https://doi.org/ 10.1089/cyber.2021.0249**](https://doi.org/10.1007/s12187-022-09915-7)

|  |
| --- |
| ***Aşağıdaki maddelere uygunluk derecenizi işaretleyiniz.*** ***Maddelerin her birinin önünde "video konferansa katıldıktan sonra"yı eklemeyi unutmayınız. Örneğin "video konferansa katıldıktan sonra yorgun hissederim."*** |
|  | ***Hiç*** | ***Az*** | ***Kısmen*** | ***Çok*** | ***Yoğun derecede*** |
| ***Video konferansa katıldıktan sonra…*** |
|  yorgun hissederim. (GF) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| tükenmiş hissederim. (GF) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| zihinsel olarak tükenmiş hissederim. (GF) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| görüşüm bulanıklaşır. (VF) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| gözlerim tahriş olmuş gibi hissederim. (VF) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| gözlerimin çevresinde ağrı hissederim. (VF) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| sosyal durumlardan kaçınırım. (SF) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| sadece yalnız kalmak isterim. (SF) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| kendi kendime kalacağım vakte ihtiyaç duyarım. (SF) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| bir şeyler yapmak zorunda olmaktan endişe duyarım. (MF) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| hiçbir şey yapasım gelmez. (MF) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| sıklıkla başka şeyler yapmak için fazla yorgun hissederim. (MF) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| duygusal olarak tükenmiş hissederim. (EF) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| aksi, çabuk sinirlenebilir bir durumda olduğumu hissederim. (EF) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| hızlı değişen duygular hissederim. (EF) | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |

**GF** General fatigue, **VF** Visual fatigue, **SF** Social fatigue, **MF** Motivational fatigue, **EF** Emotional fatigue

***Ölçekten toplam puan alınabilmektedir.***