

## PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (Telef, 2011)

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

İFADELER	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7



**Safa Demir**

Sayın hocam merhaba, umarım iyisinizdir. Ben Dr. Safa Demir. Yapacak olduğum araştırmamda kullanabilmek için "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ölçek maddelerini ve e

5 Oca Pzt 13:42 (1 gün önce)



**Bulent Baki Telef**

Alıcı: ben

5 Oca Pzt 15:10 (22 saat önce)



Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. Araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

PhD. Bulent Baki TELEF,

Positive Psychological Counseling and Guidance Center, Turkey.

ÇOK BOYUTLU DİJİTAL STRES ÖLÇEĞİ (Erinç, 2023)

İFADELER	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Arkadaşlarım benden sürekli çevrimiçi olmamı bekler.	1	2	3	4	5
Arkadaşlarım için, sürekli çevrimiçi olmam önemlidir.	1	2	3	4	5
Arkadaşlarımla çoğu benim sürekli olarak çevrimiçi olmamı onaylar.	1	2	3	4	5
Sürekli çevrimiçi olmayı sosyal bir zorunluluk gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
İnsanların gönderilerime ve fotoğraflarıma nasıl tepki vereceğiyle ilgili gergin olurum.	1	2	3	4	5
Sosyal medyada yeni bir fotoğraf paylaştığımda diğerlerinin tepkisiyle ilgili endişe ederim.	1	2	3	4	5
Paylaştığım bir gönderi veya fotoğrafa olan tepkiyi gördükten sonra gergin olurum.	1	2	3	4	5
Sosyal medyada yeni paylaşım yaptığımda başkalarının nasıl tepki vereceğiyle ilgili gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
Çevrimiçi bir gönderi paylaşacağım zaman diğerlerinin onaylayacağı bir fotoğraf bulmak veya oluşturmak için çok çaba sarf ederim.	1	2	3	4	5
Çevrimiçi paylaştığım mesaj ve gönderileri düzenlemek için çok çaba sarf ederim.	1	2	3	4	5
Arkadaşlarımla benimkinden daha ilgi çekici deneyimler yaşamasından korkarım.	1	2	3	4	5
Başkalarının benimkinden daha ilgi çekici deneyimler yaşamasından korkarım.	1	2	3	4	5
Arkadaşlarımı bensez eğlenirken bulunca endişelenirim.	1	2	3	4	5
Arkadaşlarımla ne yaptıklarını bilmediğimde endişelenirim.	1	2	3	4	5
Çok fazla bildirimi kontrol etmek zorundayım.	1	2	3	4	5
Cep telefonumdaki mesajların/bildirimlerin akışından bunalmış hissedirim.	1	2	3	4	5
Her zaman yanıp sönen ışık veya titreşim gibi bir hatırlatıcı olması ilgilenmem gereken başka bir mesaj olduğunu hissettirir.	1	2	3	4	5
Önemli bildirimleri bulmak için önemsiz bildirimleri gözden geçirmek zorunda olmak bana stresli hissettirir.	1	2	3	4	5

Yapmam gereken diğer şeylerin yanı sıra bildirimleri takip etmek benim için de bir iştir.	1	2	3	4	5
Bildirimleri/mesajları yanıtlamak için çok fazla zaman harcarım.	1	2	3	4	5
Neler olduğunu bilebilmem için telefonumun olması gerekir.	1	2	3	4	5
Telefonum olmadığında kendimi kayıp veya "çıplak" hissedirim.	1	2	3	4	5
Telefonumu mesajlar/bildirimler için sürekli kontrol ederim.	1	2	3	4	5
Telefonum olmadığında sosyal olarak ulaşılamaz hissedirim.	1	2	3	4	5



**Safa Demir**

Sayın hocam merhaba, umarım iyisinizdir. Ben Dr. Safa Demir. Yapacak olduğum araştırmamda kullanabilmek için "Çok Boyutlu Dijital Stres Ölçeği" ölçek maddeleri

5 Oca Pzt 13:30 (1 gün önce)



**Özün Erineç**

Alıcı: ben

5 Oca Pzt 16:36 (21 saat önce)



Merhaba kullanabilirsiniz. Araştırmanızı tamamladıktan sonra paylaşırsanız, okumaktan mutluluk duyarım. Ölçek yönergesini ekte paylaşıyorum.

İyi çalışmalar dilerim.

Safa Demir <pd.safademir@gmail.com>, 5 Oca 2026 Pzt, 13:30 tarihinde şunu yazdı:

\*\*\*

## KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ (Doğan, 2015)

İFADELER	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5



**Safa Demir**

Sayın hocam merhaba, umarım iyisinizdir. Ben Dr. Safa Demir. Yapacak olduğum araştırmamda kullanabilmek için "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ölçek maddeleri

5 Oca Pzt 14:02 (23 saat önce)



**Tayfun Doğan**

Alıcı: ben

11:45 (2 saat önce)



Merhaba,  
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.  
İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan  
[www.tayfundogan.net](http://www.tayfundogan.net)

## UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ-KISA FORMU (Doğan vd., 2011)

İFADELER	Hiç uygun değil	Uygun değil	Uygun	Tamamen Uygun
Arkadaşım yok.	1	2	3	4
Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
Cana yakın bir insanım.	1	2	3	4
Kendimi dışlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
Bu kadar içe kapanık olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
Çevremde insanlar var ama benimle birlikte değiller.	1	2	3	4



**Safa Demir**

Sayın hocam merhaba, umarım iyisinizdir. Ben Dr. Safa Demir. Yapacak olduğum araştırmamda kullanabilmek için "UCLA Yalnızlık Ölçeği-Kısa Form" ölçek maddelerini

5 Oca Pzt 13:58 (23 saat önce)



**Tayfun Doğan**

Alıcı: ben

Merhaba,  
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.  
İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan  
[www.tayfundogan.net](http://www.tayfundogan.net)

11:45 (2 saat önce)



## Siber Zorbalık Ölçeği-Topçu ve Erdur-Baker, 2018

İTERNET ARACILIĞIYLA	BANA YAPILDI				BEN YAPTIM			
	Hiç	Bir kez	2-3 kez	3'ten çok	Hiç	Bir kez	2-3 kez	3'ten çok
Birine ait hesap şifresini ele geçirmek	1	2	3	4	1	2	3	4
Başkasının hesabını kullanarak onu küçük düşürecek paylaşımlar yapmak	1	2	3	4	1	2	3	4
Birini tehdit etmek	1	2	3	4	1	2	3	4
Birine hakaret etmek	1	2	3	4	1	2	3	4
Utandırıcı veya kırıcı mesajlar göndermek	1	2	3	4	1	2	3	4
Sahibinin görülmesinden rahatsızlık duyacağı bir fotoğrafı veya videoyu başkalarıyla paylaşmak	1	2	3	4	1	2	3	4
Bir sırrı sahibinin izni olmadan başkalarıyla paylaşmak	1	2	3	4	1	2	3	4
Dedikodu yaymak	1	2	3	4	1	2	3	4
Bir başkası adına profil açıp oymuş gibi davranmak	1	2	3	4	1	2	3	4
Küçük düşürücü internet sitesi/sayfası oluşturmak	1	2	3	4	1	2	3	4

Re: ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ-REVİZE EDİLMİŞ SİBER ZORBALIK ▶ Gelen Kutusu x

📧 📧



**Cigdem Topcu Uzer**

Alici: ben

12 Oca 2026 04:42 ☆ 😊 ↩ ⋮

Merhabalar,

Ekte olcegi ve ilgili makaleyi gonderiyorum.

Calismanizda kolayliklar dilerim.  
Cigdem

On Mon, Jan 5, 2026 at 6:02 AM Safa Demir <pd.safademir@gmail.com> wrote:  
Sayin hocam merhaba, umarim iyisinizdir.

Ben Dr. Safa Demir. Yapacak oldugum arastirmamda kullanabilmek icin "Revize Edilmis Siber Zorbalik Olcegi" olcek maddeleri ve etik cercevede olcegi kullanabilmek icin izninizi rica ediyorum.

Saglikli gunler ve iyi calismalar dilerim.

2 ek • Gmail tarafından tarandı Tümünü Drive'a ekle



## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

### 1-) Cinsiyetin:

☐ Kadın

☐ Erkek

### 2-) Sınıf düzeyin:

☐ 9

☐ 10

☐ 11

☐ 12

### 3-) Akademik başarı düzeyini nasıl tanımlarsın?

☐ Çok kötü

☐ Kötü

☐ Orta

☐ İyi

☐ Çok iyi

### 4-) Sosyoekonomik düzeyini nasıl tanımlarsın?

☐ Çok kötü

☐ Kötü

☐ Orta

☐ İyi

☐ Çok iyi

### 5-) Sahip olduğun akıllı cihazları işaretler misin?

☐ Akıllı telefon

☐ Tablet

☐ Bilgisayar

☐ Akıllı saat

### 6-)Günlük çevrimiçi olma süreni işaretler misin?

☐ 30 dakikadan az

☐ 30 dk- 1 saat

☐ 1-2 saat

☐ 2-3saat

☐ 3-4 saat

☐ 4 saatten fazla