**PHUBBİNG ÖLÇEĞİ**

Yüz yüze sosyal etkileşimleriniz sırasında cep telefonu kullanımınız hakkında düşünmenizi istiyoruz. Tüm sosyal etkileşimlerinizi (örneğin arkadaşlarınızı, tanıdıklarınızı, ailenizi, eşinizi) ve aşağıdaki ifadelerin sizin için ne ölçüde geçerli olduğunu değerlendirin. Diğer insanlarla yüz yüze sosyal etkileşimlerimde…

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **(1) Asla** | **(2) Nadiren** | **(3) Arada bir** | **(4) Bazen** | **(5) Sık sık** | **(6) Genellikle** | **(7) Her Zaman** |
| 1. Telefonum yakınımda olmadığında endişelenirim. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Telefonumdan ayrı kalmaya dayanamam. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Telefonumu görebileceğim bir yere bırakırım. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Telefonumu kontrol etmezsem önemli bir şeyleri kaçıracağımdan endişelenirim. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Telefonumu kullandığım için başkalarıyla çatışma yaşarım. |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. İnsanlar telefonumla çok fazla vakit geçirdiğimi söyler. |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Başkaları telefonumu bırakmamı ve onlarla konuşmamı isterse sinirlenirim. |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Başkalarını sinirlendirdiğini bildiğim hâlde telefonumu kullanırım. |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Başkaları ile konuşmak yerine telefonumla uğraşmayı tercih ederim. |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Dikkatimi başkaları yerine telefunuma verdiğimde memnun olurum. |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. Başkalarına odaklanmayı bırakıp telefonumla ilgilendiğimde kendimi iyi hissederim. |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. Başkalarını görmezden gelip, dikkatimi telefonuma verdiğimde stresten kurtulurum. |  |  |  |  |  |  |  |
| 13.Telefonuma düşündüğümden daha uzun süre dikkatimi veririm. |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. Telefonumu kullandığım için başkalarıyla konuşma fırsatlarını kaçırıyor olduğumu bilirim. |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. Telefonumu kullanırken kendimi “birkaç dakika daha” diye düşünürken bulurum. |  |  |  |  |  |  |  |

**Türkçe version**: Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (**2019**). Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables. *Psychological Reports*, 003329411988958. <https://doi.org/10.1177/0033294119889581>

**İngilizce version:** Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (**2018**). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, *88*, 5–17. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020

naifergun@artuklu.edu.tr, idrisgoksu@artuklu.edu.tr, halissakiz@artuklu.edu.tr