

BEING PHUBBED ÖLÇEĞİ (Phubbing'e Maruz Kalma Ölçeği)

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. Başkaları mesajlar ve sosyal medya güncellemeleri için telefonlarını kontrol ediyor gibi görünürler.							
2. Başkaları çevrimiçi/online olmak için telefonlarını kullanıyor gibi görünürler.							
3. Başkaları telefonlarını görebilecekleri bir yere koyarlar.							
4. Başkaları telefonlarını kontrol etmezlerse önemli bir şey kaçırabileceklerine dair endişeli görünürler.							
5. Başkaları telefon kullanımlarından dolayı etrafla ilgili farkındalıklarını yitirir gibi görünürler.							
6. Diğerleri telefonlarını bırakmakta zorlanıyor gibi görünürler.							
7. Başkaları telefonlarından ayrı kalmaya dayanamıyor gibi görünürler.							
8. Başkaları telefonlarını kullanırken “kendi dünyalarında” gibi görünürler.							
9. Başkaları telefonları yakınlarında değilse endişeli görünürler.							
10. Başkaları benimle konuşmak yerine telefonlarıyla ilgilenirler.							
11. Başkaları benimle konuşmak yerine telefonlarıyla ilgilenmeyi tercih ederler.							
12. Başkaları benimle ilgilenmek yerine telefonlarıyla ilgilenerek can sıkıntısından kurtulmuş gibi görünürler.							
13. Başkaları benimle ilgilenmek yerine telefonlarıyla vakit geçirdiklerinde hallerinden memnun gibi görünürler.							
14. Başkaları bana odaklanmak yerine telefonlarıyla ilgilenirler.							
15. Başkaları benimle ilgilenmek yerine telefonlarıyla ilgilenerek stresten kurtulur gibi görünürler.							
16. Başkaları bana odaklanmayı bırakıp telefonlarına dikkatlerini verdiklerinde kendilerini iyi hissediyor gibi görünürler.							
17. Başkaları dikkatlerini benden telefonlarına kaydırır.							
18. Başkalarına telefonlarıyla çok fazla etkileşime girdiklerini söylerim.							
19. Başkaları telefonlarını kullandıkları için onlarla çatışma yaşarım.							
20. Başkaları telefonlarını kullanırken kendimi “yeter artık” diye düşünürken bulurum.							
21. Başkaları beni rahatsız ettiğini bilmelerine rağmen telefonlarını kullanırlar.							
22. Başkalarına telefonlarını bırakmalarını ve benimle konuşmalarını söylediğimde sinirlenir gibi görünürler.							

Türkçe version: Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2020). Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables. *Psychological Reports*, 123(5), 1578-1613.

<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