**Genel Phubbing Ölçeği Kısa Formu**

Yüz yüze sosyal etkileşimleriniz sırasında kendi cep telefonunuzu nasıl kullandığınız hakkında düşünmenizi istiyoruz. Tüm sosyal etkileşimlerinizi (örneğin arkadaşlarınızı, tanıdıklarınızı, ailenizi, eşinizi) dikkate alarak aşağıdaki ifadelerin sizin için ne ölçüde geçerli olduğunu değerlendirin.

1. Asla 2. Nadiren 3. Arada bir 4. Bazen 5. Sık sık 6. Genellikle 7. Her zaman

**Not:** Ölçeği kullanacak araştırmacılar yapacakları araştırmaya göre, maddelerde bulunan “başkaları” ve “diğer insanlar” ifadeleri yerine **partnerim, arkadaşım, annem-babam, patronum** gibi kelimeleri kullanabilir.

1.Telefonum yakınımda değilse endişelenirim.

2. Telefonumdan uzak kalmaya dayanamam.

3. Telefonumu görebileceğim yerlere koyarım.

4. Telefonumu kullandığım için başkalarıyla çatışıyorum.

5. Diğer insanlar, telefonumu bırakmamı ve onlarla konuşmamı isterse rahatsız olurum.

6. Başkalarını rahatsız ettiğini bilmeme rağmen telefonumu kullanırım.

7. Başkaları yerine telefonumla ilgilendiğimde mutlu olurum.

8. Başkalarına odaklanmayı bırakıp telefonumla ilgilendiğimde iyi hissederim.

9. Başkalarını göz ardı ederek telefonumla ilgilendiğimde stresten kurtulurum.

10. Telefonumla planladığımdan daha uzun süre ilgilenirim.

11. Telefonumu kullandığım için başkalarıyla konuşma fırsatını kaçırdığımı biliyorum.

12. Telefonumu kullandığımda kendimi “sadece birkaç dakika daha” diye düşünürken bulurum.

**Not:** Nomofobi alt boyutu (1, 2, 3), Kişilerarası çatışma alt boyutu (4,5,6), Kendini İzolasyon alt boyutu (7,8,9), Sorunun kabulü alt boyutu (10,11,12)

**Orijinal Ölçek:** Li, Y. (2023). Validation and short-form development of the generic scale of being phubbed and phubbing and relationship between being phubbed and phubbing in Chinese adolescents. *Current Psychology*

**Uyarlama:** Kaya, A., Şata, M., Türk, N., Özok, H.İ., & Yıldırım, M. (2024). Reliability and Validity of Short Forms Generic Scale of Being Phubbed and Phubbing among Turkish Adolescents and Young Adults. *Journal of Technology in Behavioral Science.*