**Genel Phubbing'e Maruz Kalma (Phubbed) Ölçeği Kısa Formu**

Yüz yüze sosyal etkileşimleriniz sırasında başkalarının cep telefonu kullanımları 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. Diğer insanlar bana, sosyal medya paylaşımları ve mesajlar için telefonlarını kontrol ediyor gibi görünüyor.

2. Diğer insanlar bana, çevrimiçi/online olmak için telefonlarını kullanıyor gibi görünüyor.

3. Diğer insanlar telefonlarını görebilecekleri yerlere koyuyor.

4. Diğer insanlar bana, telefonlarını kontrol etmezlerse, önemli bir şeyi kaçıracak gibi endişeli görünüyor.

5. Diğer insanlar, benimle konuşmak yerine, telefonlarıyla ilgilenmeyi tercih ediyor.

6. Diğer insanlar bana, benim yerime telefonlarıyla ilgilenerek can sıkıntısından kurtulmuş gibi görünüyor.

7. Diğer insanlar bana, benim yerime telefonlarıyla ilgilendiklerinde daha mutlu gibi görünüyor.

8. Diğer insanlar bana odaklanmak yerine telefonlarıyla ilgileniyor.

9. Diğer insanlarla telefonlarını kullandıkları için çatışma yaşıyorum.

10. Diğer insanlar telefonlarını kullanırken kendimi “bıktım artık” diye düşünürken buluyorum.

11. Diğer insanlar beni kızdırdığını bilmelerine rağmen telefonlarını kullanıyor.

12. Diğer insanlardan telefonlarını bırakmalarını ve benimle konuşmalarını istediğimde kızıyorlarmış gibi görünüyorlar.

**Not:** Algılanan normlar alt boyutu (1, 2, 3,4), Göz ardı edilme duygusu alt boyutu (5,6,7,8), Kişilerarası çatışma alt boyutu (9, 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:** **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.*