



Akıllı Telefona Bağlı Dikkat Dağınıklığı Ölçeğinin (ATDDÖ) Türkçe Uyarlama Çalışması

Turkish Adaptation of the Smartphone Distraction Scale (SDS)

Yusuf Bilge¹, Yıldız Bilge², Esin Sezgin²

¹ İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

² Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, Akıllı Telefona Bağlı Dikkat Dağınıklığı Ölçeği'nin (ATDDÖ) Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Araştırmanın katılımcıları 18-60 (27,14±10,89) yaş aralığındaki 288 (%72,2) kadın ve 111 (%27,8) erkek olmak üzere 399 kişilik toplum örnekleminde oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında Sosyodemografik Form (SF), Akıllı Telefona Bağlı Dikkat Dağınıklığı Ölçeği-Türkçe Versiyonu (ATDDÖ), Bergen Sosyal Medya Ölçeği (BSMÖ), Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ), Mevcut Semptomlar Ölçeği (MSÖ) ve Algılanan Çoklu Görev Ölçeği (AÇGÖ) kullanılmıştır. Verilere Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, Pearson momentler çarpımı korelasyon testi, madde-toplam puan korelasyon katsayıları, ölçeğin yapı geçerliliğini tahmin etmek için doğrulayıcı faktör analizi istatistikleri uygulanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği dikkate alındığında, Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı dikkat/dürtüsellik için,88, online uyumluluk için,80, çoklu görev için,76, duygu düzenleme için,76 olarak bulunmuştur. Ölçek maddelerinin madde toplam puan korelasyon katsayılarının 0,49 ile 0,76 arasında olduğu saptanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ölçeğin 16 madde ve dört faktörlü yapısını desteklemiştir. ATDDÖ'nün BSMÖ, DDÖ, MSÖ ve AÇDÖ ile korelasyonu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Araştırma sonuçları, Türkçe'ye uyarlanan ATDDÖ'nün akademik çalışmalarda ve klinik ortamlarda kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Anahtar sözcükler: Akıllı telefona bağlı dikkat dağınıklığı, geçerlik, güvenilirlik, dikkat dağınıklığı, çoklu görev, sosyal medya bağımlılığı, duygu düzenleme

ABSTRACT

The aim of this study is to adapt the Smartphone Distraction Scale to Turkish and to examine its psychometric properties. The participants of the study consisted of a community sample of 399 people, 288 (72.2%) women and 111 (27.8%) men, aged between 18-60 (27.14±10.89). In data collection, Sociodemographic Form (SF), Smartphone Distraction Scale-Turkish Version (SDS), Bergen Social Media Scale (BSMS), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Current Symptoms Scale (CSS), and Perceived Multitasking Scale (PMS) were used. The data were analyzed through Cronbach alpha internal consistency coefficient, Pearson product-moment correlation test, item-total score correlation coefficients, confirmatory factor analysis to estimate the construct validity of the scale. Considering the internal consistency reliability of the scale, the Cronbach alpha reliability coefficient was found to be .88 for attention/impulsivity, .80 for alertness, .76 for multitasking, and .76 for emotion regulation. The item and total score correlation coefficients of the scale items were found to be between 0.49 and 0.76. Confirmatory factor analysis supported the 16-item and four-factor structure of the scale. The correlation of SDS with BSMAS, ERQ, CSS, and PMS was found to be statistically significant. The results of the research show that the SDS adapted to Turkish culture is a valid and reliable measurement tool that can be used in academic studies and clinical settings.

Keywords: Smartphone distraction scale, validity, reliability, smartphone, distractibility, multitasking, social media addiction, emotion regulation

Giriş

Modern akıllı telefonun gelişimi 1990'ların başında başlamış ve ilk başlangıcından bu yana önemli ölçüde gelişmiştir. Bir zamanlar hantal “tuğla” gibi nesnelere olan cep telefonu, artık küçük, kompakt, taşınabilir, her yerde hazır ve nazır bir kitle iletişim cihazına dönüşmüştür (Hynes 2021). Akıllı telefonlar aynı zamanda bir bilgisayarın sahip olduğu birçok özelliğe sahip olması, iletişim ve bilgiye erişim gibi birçok işlevi yerine getirmesi nedeniyle de tüm dünyada oldukça popüler bir hale gelmiştir. Bugün dünya çapındaki akıllı telefon kullanıcılarının sayısı altı milyarı aşmaktadır ve önümüzdeki birkaç yıl içinde birkaç yüz milyon daha artması beklenmektedir (Statista 2021). Akıllı telefonların günlük ortalama kullanım süreleri de artmaktadır (Andrews ve ark. 2015). Akıllı telefonlar; sosyallik, eğlence, bilgi bulma, zaman yönetimi, başa çıkma stratejileri ve sosyal kimlik sergileme gibi sayısız konuda bireylere doyum sağlamaktadır (Panova ve Carbonell 2018).

Akıllı telefonlardaki bu hızlı gelişmelerin bazı olumsuz sonuçları da bulunmaktadır. Bazı çalışmalarda akıllı telefon kullanımının düşük uyku kalitesi (Yogesh ve ark. 2014), zaman algısının bozulması yoluyla daha fazla kullanım (Lin ve ark. 2015), stres (Lee ve ark. 2014) ve akademik performans (Samaha ve Hawi 2016) üzerindeki olumsuz etkileri vurgulanmaktadır. Her ne kadar henüz DSM 5'te sadece İnternet Oyun Bozukluğu (İnternet Game Disorder-IGD) araştırma kriterlerine yer verilmiş olsa da akıllı telefon kullanımı ile davranışsal bağımlılık arasındaki paralellik de dikkat çekicidir (Kwon ve ark. 2013).

Akıllı telefonların olumsuz etkilerinin gözlendiği bir diğer alan ise dikkattir. Dikkat bilişsel kapasiteyi bir nesneye veya göreve tahsis etme süreci olarak tanımlanabilir (Kahneman 1973, Lang ve Basil 1998). Çevre her an etkili bir şekilde işlenebilecek olandan çok daha fazla algısal bilgi sunduğu, hafıza hatırlanabilecek olandan daha fazla rekabet eden unsur içerdiği ve mevcut seçenekler, görevler veya motor tepkiler, ele alınabilecek olandan çok daha fazla olduğu için dikkat önemli ve gereklidir (Chun ve ark. 2011). İnsan dikkat sistemi sınırlı bir işleme kapasitesine sahiptir (Kahneman 1973, Navon ve Gopher 1979). Bu nedenle dikkatin “aktif” ve erişilebilir bir şekilde sürdürülebilirlik noktasında sınırlı bir kaynak (Cowan 2005) olduğu söylenebilir. Akıllı telefon kullanımı bahsi geçen olumsuzlukların yanı sıra bilişsel performansın bozulması ve özellikle de dikkatin dağılması (Fazeen ve ark. 2012, Thornton ve ark. 2014, Kushlev ve ark. 2016), çoklu görevlerdeki performansta bozulma (Strayer ve Johnston 2001, Rosen 2008i Uncapher ve ark. 2016), dikkat dağınıklığı (Aagaard 2015) ve olumsuz duygularla işlevsel olmayan baş etme (Squires ve ark. 2021) gibi sonuçlara da yol açmaktadır.

Akıllı telefonların ortaya çıkmasıyla birlikte, birçok insan medya çoklu görevleriyle meşgul olmaya ve bunlara zaman ayırmaya başlamıştır. Çünkü bu cihazlar taşınabilir olmaları nedeniyle işyerinde, sınıfta, ulaşım araçlarında ve hatta yolda yürürken bile kullanılmaktadır ve her an gelebilecek bir arama, bir mesaj veya bir görsel materyal bireylerin dikkati üzerinde etkili olabilmektedir. İnsanlar bu durumlardan elde ettikleri bilgileri

işleyemedikleri zaman, bir tür bilgi yönetim stratejisi olarak çoklu görev yapmaya başlamaktadır (Chun ve ark. 2011). Çoklu görev sürekli bir görevler arası geçişi veya görev değişimini gerektirmektedir. Bir çalışmada görev değiştirme, dijital nesiller arasında saatte 27 kez iken daha eski teknolojilerle büyüyenler arasında saatte 17 kez gerçekleşmiştir (Marci 2012). Bu bağlamda ortaya atılmış dikkat dağıtma-çatışma teorisi (Sanders ve ark. 1978), bireylerin bir görev sırasında dikkatlerini çoklu uyarılara tahsis etme eğiliminde olduğunu ve bunun da dikkat çatışmasına yol açabileceğini ileri sürmektedir. Moisala ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmada özellikle akıllı telefonlar aracılığıyla gerçekleşen sosyal medya çoklu görevlerinin dikkatin zayıflamasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ancak tam tersine sonuçları olan başka bir çalışmada yüksek medya çoklu görev puanlarının, dikkat gerektiren belirli görevlerde daha iyi performansla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Lui ve Wong 2012).

En önemli dikkat modellerinden biri olan dikkat ağları modeli dikkati davranışsal ve sinirsel kanıtlara dayalı olarak üç alt sisteme ayırmıştır: (1) uyarı veya uyanıklığı hazırlama ve sürdürme; (2) açık veya gizli dikkati bir uyarıya yönlendirme ve (3) hedef saptama/yürütme kontrolü veya bilinçli işleme için uyarıları fark etme ve seçme (Posner ve Peterson 1990, Petersen ve Posner 2012). Bir başka dikkat modeli olan çift ağ yaklaşımı, dikkati hedefe yönelik (yukarıdan aşağıya) veya uyarı odaklı (aşağıdan yukarıya) bir tarzda yönlendirmek için kullanılan iki sinir sistemi olarak tanımlanmaktadır (Corbetta ve Shulman 2002). Dikkatin değişebileceğine ilişkin bir vurguyla ortaya çıkan başka bir dikkat modelinde ise “görev-negatif” ve “görev-pozitif” ağları olarak isimlendirilen büyük ölçekli beyin ağları çifti olduğu ileri sürülmüştür (Fox ve ark. 2005). Wu ve Cheng (2019) Posner ve Peterson'un dikkat ağları modelinin eğitim bağlamlarına entegrasyonunu sağlamışlardır. Türkçe'ye uyarılma çalışması yapılan Akıllı Telefona Bağlı Dikkat Dağınıklığı Ölçeği (ATDDÖ) Wu ve Cheng'in ortaya koyduğu teorik temel çerçevesinde geliştirilmiştir. Bu bağlamda akıllı telefona bağlı dikkat dağınıklığı Throuvala ve arkadaşları (2021) tarafından dışsal ipuçlarına (yönlendirme sistemi) veya içsel ipuçlarına (uyarı sistemi) bir tepkinin veya dikkat kaynakları için rekabet eden bu iki ağ arasındaki bir çatışmanın sonucu olarak kavramsallaştırılmıştır. Throuvala ve arkadaşları (2021) dikkat dağınıklığı ve bunun sorunlu akıllı telefon kullanımıyla ilişkisi üzerine araştırmaların çok az olduğuna ve ATDD'yi değerlendirecek psikometrik değerlendirme araçlarının bulunmadığına vurgu yaparak bu ölçeği oluşturmuşlardır. Alanyazın incelendiğinde ATDDÖ'nün henüz sadece Çince uyarılma çalışmasının olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunun tespit edilmesinin yanı sıra akıllı telefon kullanımı (günde bir saat), kaçırma korkusu, akıllı telefon bağımlılığı ve akıllı telefon kullanımına ilişkin olumlu ve olumsuz üstbilişler ile ATDD arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur (Zhao ve ark. 2022). ATDDÖ'nün kullanıldığı ve Çin'de gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise ATDD'nin problemlili sosyal medya kullanımı, anksiyete, depresyon ve stres ile önemli ölçüde ilişkili olduğu ve problemlili sosyal medya kullanımının, ATDD ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkilerde tam aracılık rolünün ve ATDD ile stres arasındaki

ilişkide ise kısmi aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir (Yang ve ark. 2022). 16 maddelik ATDDÖ 18-24 yaş aralığındaki üniversite öğrencisi örnekleminde geliştirilmiştir ve henüz güvenilirliği ve geçerliği diğer popülasyonlarda test edilmemiştir. Benzer şekilde Çince uyarlama çalışması da üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Ülkemizde de bu nitelikte bir ölçüm aracının henüz geliştirilmemiş olduğu ve ATDDÖ'nün Türkçe adaptasyon çalışmasının da bulunmadığı görülerek ATDDÖ'nün Türkçe'ye uyarlanmasının yararlı olacağı düşünülmüştür. Bu çerçevede bu çalışmanın amacı ATDDÖ'nün Türkçeye uyarlanması ve ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. ATDDÖ orijinal çalışmada üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilmiştir, ancak akıllı telefon kullanımının yaygınlığı göz önünde bulundurularak Türkçe uyarlama çalışmasında toplum örneklemini ile çalışma yürütülmüştür. Çalışmaya ilişkin hipotezlerimiz ise şöyledir: (1) ATDDÖ toplam ve alt ölçeklerinin Cronbach alfa değerleri,70'in üzerinde olacaktır, (2) doğrulayıcı faktör analizi sonuçları orijinal çalışmadaki gibi dört faktörlü bir yapıyı destekleyecektir ve (3) ATDDÖ sosyal medya kullanımı, dikkat dağınıklığı, çoklu görev ve duygu düzenleme gücünü ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olacaktır.

Yöntem

Katılımcılar

Çalışmanın örneklem grubu olasılıksız olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Çalışma, 18-58 (27,14±10,89) yaş aralığındaki 288 (%72,2) kadın ve 111 (%27,8) erkek olmak üzere 399 kişilik toplum örnekleminde oluşmaktadır. Çalışmaya dâhil edilme kriterleri okur-yazar olmak, 18 yaşını aşmış veya 60 yaşını aşmamış olmak ve akıllı telefona sahip olmak olarak belirlenmiştir. 18 yaşından küçük ve 60 yaşından büyük olanlar, okur-yazar olmayanlar ve akıllı telefona sahip olmamak dışlama kriterleri olarak belirlenmiştir. Bütün katılımcılara yakınsak geçerlik için ATDDÖ ile birlikte Bergen Sosyal Medya Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği, Mevcut Semptomlar Ölçeği ve Algılanan Çoklu Görev Ölçeği verilmiştir. Katılımcıların 6'sı (%1,6) ilkökul, 9'u (%2,3) ortaokul, 70'i (%17,5) lise ve 314'ü (%78,7) üniversite ve üzerinde eğitim almışlardır. Düşük gelir düzeyine sahip kişi sayısının 71 (%17,8), orta gelir düzeyine sahip kişi sayısının 308 (%77,2) ve yüksek gelir düzeyine sahip kişi sayısının 20 (%5,0) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların 88'i (%22,1) evli olduklarını, 301'i (%75,4) bekar olduklarını ve 10'u (%2,5) ise boşanmış olduklarını bildirmişlerdir. Sosyal medya kullanım süresi 1 saat olanlar 56 (%14) kişi, 2 saat olanlar 84 (%21,1) kişi, 3 saat olanlar 96 (%24,1) kişi, 4 saat olanlar 82 (%20,6) kişi, 5 ve üzeri olanlar 81 (20,4) kişi olarak belirlenmiştir. Katılımcıların Blogları kullanma sıklığının %78,4, Youtube kullanma sıklığının %75,2, Twitter kullanma sıklığının %64,9, Instagram kullanma sıklığının %33,3 ve diğer sosyal medya alanlarını kullanma sıklığının ise %20,6 olduğu saptanmıştır. Katılımcıların sosyal medyayı kullanma amaçları sırasıyla %85,5'le iletişim, %77,7'yle müzik-video, %74,9'la bilgi paylaşımı, %39,6'yla alışveriş, %14,3'le diğer amaçlar ve %8'le araştırma olarak tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Akıllı Telefona Bağlı Dikkat Dağınıklığı Ölçeği (ATDDÖ)

Throuvala ve arkadaşları (2021) tarafından akıllı telefon kullanımına bağlı dikkat dağınıklığının değerlendirilmesi amacıyla geliştirilen 4 boyutlu ve 16 maddelik bir ölçektir. Ölçek alt boyutları, dikkat dağınıklığı, çoklu görev, online uyanıklık ve duygu düzenlemedir. ATDDÖ, "1=Hiçbir zaman", "2=Nadiren", "3=Ara sıra", "4=Çoğunlukla" ve "5=Her zaman" aralığında derecelendirilen beşli likert tipinde bir ölçek olup ölçeğin tamamından alınabilecek en yüksek puan 80 ve en düşük puan 16'dır. Katılımcıların puanı ne kadar yüksekse, dikkatinin de o kadar dağıldığı ileri sürülür. Orijinal testin Cronbach Alfa değerleri, dikkat dürtüsellik için,84, duygu düzenleme için,80, çoklu görev,75 ve online uyanıklık için,74 olarak saptanmıştır.

Bergen Sosyal Medya Ölçeği (BSMÖ)

Andreassen ve arkadaşlarının (2016) geliştirdiği, sosyal medya bağımlılığını değerlendiren, tek boyutlu, 6 maddeli ve 5'li likert soru tipinin kullanıldığı ölçeğin Türkçe uyarlaması Demirci (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alfa değeri,79 olarak tespit edilmiştir.

Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)

Gross ve John (2003) tarafından hazırlanan ölçek 7'li likert tipindedir ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 'yeniden değerlendirme' ve 'duygu ifadesini bastırma' şeklinde iki boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının yeniden değerlendirme boyutu için,75 ve,82 aralığında, bastırma boyutu için ise,68 ile,76 aralığında olduğu saptanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Ulaşan-Özgüle ve Sümer (2017) tarafından yapılmıştır ve ölçeğin çevirisi standart çeviri-tekrar çeviri yöntemi ile gerçekleştirilmiş ve 6'lı likert tipinde bir ölçek olarak yapılandırılmıştır. Yapılan faktör analizi çalışmalarında ölçeğin orijinal çalışmasıyla benzer sonuçlar elde edilmiştir. Yeniden değerlendirme boyutu için iç tutarlılık katsayısı,78 ve bastırma boyutu için iç tutarlılık katsayısı,64 olarak bulunmuştur.

Mevcut Semptomlar Ölçeği (MSÖ)

Mevcut Semptomlar Ölçeği (MSÖ), DSM-IV kriterlerine göre hazırlanmış, yetişkinlerde görülen dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğunun (DEHB) tanılanmasında kullanılan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek Barkley ve Murphy (1998) tarafından geliştirilmiştir, 3 alt boyut ve 18 maddeden oluşmaktadır. Türkçe uyarlamasını ise Ayçiçeği ve arkadaşları (2003) gerçekleştirmiştir. Ölçekle ilgili olarak daha geniş bir öğrenci ve toplum örnekleminde geçerlik ve güvenilirlik çalışması tekrarlanmıştır (Ayçiçeği-Dinn 2007). Güvenirlik çalışması sonucunda 6. ve 8. sorular Türkçe versiyonda değerlendirmeden çıkarılmıştır. Öğrenci örnekleminde Cronbach Alfa değerleri DE=,70, HD=,64 ve B=,74; 1 ay arayla yapılan tekrar test sonucunda DE için,77 ve B için,83 güvenirlik katsayıları bulunmuştur. Bu çalışma sonucunda MSÖ'nün DEHB konusunda çalışmak isteyen araştırmacı ve klinisyenler için geçerli ve güvenilir bir tarama aracı olduğu görülmüştür (Ayçiçeği-Dinn 2007).

Algılanan Çoklu Görev Ölçeği (AÇGÖ)

Kaynarca (2019) tarafından geliştirilen ölçeğin dersle ilgili çoklu görev algısı ve performansla ilgili çoklu görev algısı olmak üzere iki faktörlü bir yapısının olduğu ve yapılan doğrulayıcı faktör analizinde uyum iyiliğinin yeterli olduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayıları dersle ilgili çoklu görev algısı için,81 ve performansla ilgili çoklu görev algısı için,79'dur. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe katılımcıların çoklu görevler konusundaki başarıları da artmaktadır.

Çeviri İşlemi

Throuvala ve arkadaşları (2021) tarafından geliştirilen ATDDÖ'nün Türkçe'ye uyarlanması sürecinde ölçme aracını geliştiren yazarlardan uyarlama için izin istenmiş, yazardan gerekli izin ve ölçekle ilgili detaylar alınmıştır. Ölçeğin çeviri çalışmaları için öncelikle özgün formun Türkçe çevirisi üç alan uzmanı tarafından gerçekleştirilmiştir. Her maddeyi en iyi açıklayacak ifadeler belirlenmiş ve aynı ekip tarafından orijinal formu ile karşılaştırılmıştır. Geri çeviri, İngilizcesi ileri düzeyde olan başka bir araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Geri çevrilmiş ölçek, ölçeğin geliştiricisine gönderilmiş ve çevirinin doğruluğu ve anlaşılabilirliği için geri bildirim alınmıştır. Bu aşamalardan sonra 16 maddelik Türkçe form elde edilmiştir. Çalışma için öncelikle İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul'undan 24.02.2022 tarihli ve 2022/02 sayılı karar ile etik onay alınmıştır. Ölçeklerin uygulanması hem Google Formlar aracılığıyla hem de elden verilerek gerçekleştirilmiştir. Bütün katılımcılardan çalışmaya gönüllü katıldıklarına dair bilgilendirilmiş onam alınmıştır. ATDDÖ maddelerinin uygulanabilirliğinin ve anlaşılabilirliğinin değerlendirilmesi amacıyla 18 yaş üstü 16'sı kadın ve 4'ü erkek 20 üniversite öğrencisi ve araştırmacıların yakınlarından oluşan 7'si kadın ve 3'ü erkek 10 yetişkin birey olmak üzere 30 katılımcı ile ölçek maddeleri hakkında görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılara

belirsiz ve anlaşılması zor olan maddelerin olup olmadığı ve her bir maddenin açık ve anlaşılır olup olmadığı sorulmuştur. Katılımcıların geri bildirimleri sonucunda ölçek maddelerine son şekli verilmiştir.

İstatistiksel Analiz

ATDDÖ'nün geçerlik güvenirlik çalışması kapsamında öncelikle çalışmada kullanılan nicel değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığının tespiti için çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Güvenirlik analizi için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve madde toplam puan korelasyonları için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı uygulanmıştır. Geçerlik analizi için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Alt ölçekler arası korelasyonlar ve yakınsak geçerlik analizi kapsamında yapılan ölçekler arasındaki korelasyonlar ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Bütün analizler SPSS v.22 ve AMOS 23.0 programları ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Güvenirlik Bulguları

ATDDÖ'nün güvenirliğinin belirlenmesi amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış, ölçeğin dört alt boyutunun değerlerinin dikkat/dürtüsellik için,88, online uyanıklık için,80, çoklu görev için,76, duygu düzenleme için,76 olduğu tespit edilmiştir. Cronbach α değerlerinin tüm alt ölçekler için kabul edilebilir sınır olan 0,70'in üzerinde değere sahip olduğu görülmüştür (Urbina 2004). ATDDÖ ve çalışmada kullanılan diğer yakınsak ölçeklerin ortalama ve standart sapma puanları, Cronbach Alfa katsayıları, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Akıllı telefona bağlı dikkat dağınıklığı, Bergen sosyal medya, çoklu görev algısı, duygu düzenleme ve mevcut semptomlar ölçeklerinin ortalama ve standart sapma puanları, Cronbach Alfa katsayıları, çarpıklık ve basıklık değerleri

Alt Ölçekler	Ort.	SS	α	Çarpıklık	Basıklık
ATDDÖ-Dikkat/Dürtüsellik	11,29	4,27	,88	,23	-,74
ATDDÖ-Online Uyanıklık	9,67	3,93	,80	,59	-,12
ATDDÖ-Çoklu Görev	11,13	3,69	,76	,30	-,17
ATDDÖ-Duygu Düzenleme	11,03	3,68	,76	,04	-,30
BSMÖ	15,57	5,39	,82	,22	-,56
AÇGÖ-Ders	7,88	2,58	,83	,07	-,43
AÇGÖ-Performans	6,82	2,54	,74	,34	-,28
DDÖ-YD	23,95	5,91	,82	-,16	-,29
DDÖ-Baskılama	13,79	4,73	,77	-,08	-,75
MSÖ-DE	17,56	7,31	,88	-,15	-,25
MSÖ-HD	14,66	6,04	,84	-,21	-,18
MSÖ-Bileşik	32,22	12,36	,92	-,20	-,09

ATDDÖ: Akıllı Telefona Bağlı Dikkat Dağınıklığı Ölçeği, BSMÖ: Bergen Sosyal Medya Ölçeği, AÇGÖ: Algılanan Çoklu Görev Ölçeği, DDÖ: Duygu Düzenleme Ölçeği, DDÖ-YD: Duygu Düzenleme Ölçeği Yeniden Değerlendirme, MSÖ: Mevcut Semptomlar Ölçeği, MSÖ-DE: Mevcut Semptomlar Ölçeği Dikkat Eksikliği, MSÖ-HD: Mevcut Semptomlar Ölçeği Hiperaktivite- Dürtüsellik, MSÖ-Bileşik: Mevcut Semptomlar Ölçeği Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite- Dürtüsellik

ATDDÖ Alt Ölçekleri madde toplam korelasyonları ATDDÖ-Dikkat/Dürtüsellik için,71-,76 aralığında, ATDDÖ-Online Uyanıklık için,55-,66 aralığında, ATDDÖ-Çoklu Görev için,49-,64 aralığında ve ATDDÖ-Duygu Düzenleme için,53-,58 aralığında değişmektedir (Tablo 2).

Geçerlik Bulguları

Yakınsak Geçerlik Bulguları

Yakınsak geçerliğinin sınanması amacıyla ATDDÖ'nün BSMÖ, AÇGÖ-Ders ve AÇGÖ-Performans alt boyutları, DDÖ-YD ve

DDÖ-Baskılama alt boyutları, MSÖ-DE, MSÖ-AH ve MSÖ-Bileşik alt boyutları ile ilişkileri Pearson korelasyon analiziyle incelenmiştir. ATDDÖ'nün alt boyutları BSMÖ ile orta düzeyde ve pozitif yönde; AÇGÖ-Ders ile zayıf ve orta düzeyde, pozitif yönde; DDÖ-YD ile zayıf düzeyde ve pozitif yönde, MSÖ-DE, MSÖ-HD ve MSÖ-Bileşik ile zayıf düzeyde ve pozitif yönde ilişkilerinin olduğu tespit edilmiştir. AÇGÖ-Performans ATDDÖ-Dikkat/Dürtüsellik dışındaki alt ölçeklerle zayıf düzeyde ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. DDÖ-Baskılama alt ölçeğinin ise sadece ATDDÖ-Duygu Düzenleme alt ölçeği ile zayıf düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Tablo 3).

ATDDÖ ve alt boyutları arasındaki korelasyon düzeyleri de incelenmiş, en düşük korelasyon düzeyinin çoklu görev alt boyutu ile dikkat/dürtüsellik arasında ($r=,33$), en yüksek korelasyonun ise online uyanıklık ile dikkat/dürtüsellik arasında ($r=,68$) bulunduğu görülmüştür. Bütün alt ölçeklerin birbirleriyle korelasyonlarının anlamlı bir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ölçekten alınan puanlara ilişkin ortalamalar incelendiğinde; dikkat/dürtüsellik $11,29\pm 4,27$, online uyanıklık $9,67\pm 3,93$, çoklu görev $11,13\pm 3,70$, duygu düzenleme $11,03\pm 3,68$ 'dir (Tablo 4).

Tablo 4

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Bulguları

Ölçeğin yapı geçerliğinin sınanması için SPSS AMOS 23 kullanılarak hem birinci düzey hem de ikinci düzey DFA analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan birinci düzey DFA'da model-veri uyumu için hesaplanan ki-kare değeri $\chi^2(sd=96)= 318,220$, $p<0,001$, CMIN/DF=3,09 olarak saptanmıştır. Modelin diğer uyum indeksleri ise RMSEA=0,073 (%90 güven aralığı [GA] 0,067-0,084); CFI=0,93; GFI=0,91; AGFI=0,91 olarak saptanmıştır (Şekil 1). Yapılan ikinci düzey DFA'da model-veri uyumu $\chi^2(sd=98)=320,237$, $p<0,001$, CMIN/DF=3,27 olarak tespit edilmişken diğer uyum indeksleri ise şöyledir: RMSEA=0,075 (%90 GA 0,066-0,085); CFI=0,92; GFI=0,91; AGFI=0,91 (Şekil 2). Her iki modelde de aynı iki modifikasyon gerçekleştirilmiştir. İlk modifikasyon 13 ve 14.

ATDDÖ Alt Ölçekleri	Madde No	Madde Toplam Korelasyonu
ATDDÖ-Dikkat/Dürtüsellik	1	,71**
	2	,76**
	3	,75**
	4	,71**
ATDDÖ-Online Uyanıklık	5	,58**
	6	,65**
	7	,66**
	8	,55**
ATDDÖ-Çoklu Görev	9	,49**
	10	,58**
	11	,55**
	12	,64**
ATDDÖ-Duygu Düzenleme	13	,53**
	14	,56**
	15	,57**
	16	,58**

*p<.05; **p<.01
ATDDÖ: Akıllı Telefona Bağlı Dikkat Dağınıklığı Ölçeği

Tablo 3. Akıllı telefona bağlı dikkat dağınıklığı ölçeği ile Bergen sosyal medya, çoklu görev algısı, duygu düzenleme ve mevcut semptomlar ölçekleri arasındaki korelasyonlar

ATDDÖ Alt Ölçekleri	Yakınsak Geçerlik Ölçekleri							
	BSMÖ	AÇGÖ-Ders	AÇGÖ-Performans	DDÖ- YD	DDÖ-Baskılama	MSÖ-DE	MSÖ-HD	MSÖ-Bileşik
ATDDÖ-Dikkat/Dürtüsellik	,55**	,33**	,06	,10*	,06	,35**	,30**	,35**
ATDDÖ-Online Uyanıklık	,59**	,37**	,22**	,11*	,03	,36**	,35**	,38**
ATDDÖ-Çoklu Görev	,39**	,55**	,38**	,22**	,03	,11*	,19**	,16**
ATDDÖ-Duygu Düzenleme	,55**	,38**	,21**	,22**	,19**	,28**	,26**	,29**

*p<.05; **p<.01

ATDDÖ: Akıllı Telefona Bağlı Dikkat Dağınıklığı Ölçeği, BSMÖ: Bergen Sosyal Medya Ölçeği, AÇGÖ: Algılanan Çoklu Görev Ölçeği, DDÖ: Duygu Düzenleme Ölçeği, DDÖ-YD: Duygu Düzenleme Ölçeği Yeniden Değerlendirme, MSÖ: Mevcut Semptomlar Ölçeği, MSÖ-DE: Mevcut Semptomlar Ölçeği Dikkat Eksikliği, MSÖ-HD: Mevcut Semptomlar Ölçeği Hiperaktivite-Dürtüsellik, MSÖ-Bileşik: Mevcut Semptomlar Ölçeği Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite-Dürtüsellik

maddeler arasında ikinci modifikasyon ise 7 ve 8. maddeler arasında yapılmıştır. Aşağıda sunulan uyum indeksleri bu iki modifikasyon sonunda elde edilmiş değerleri içermektedir. Her iki modelde elde edilen uyum indeksleri değerleri ATDDÖ'nün geçerli bir ölçek olduğunu göstermiştir.

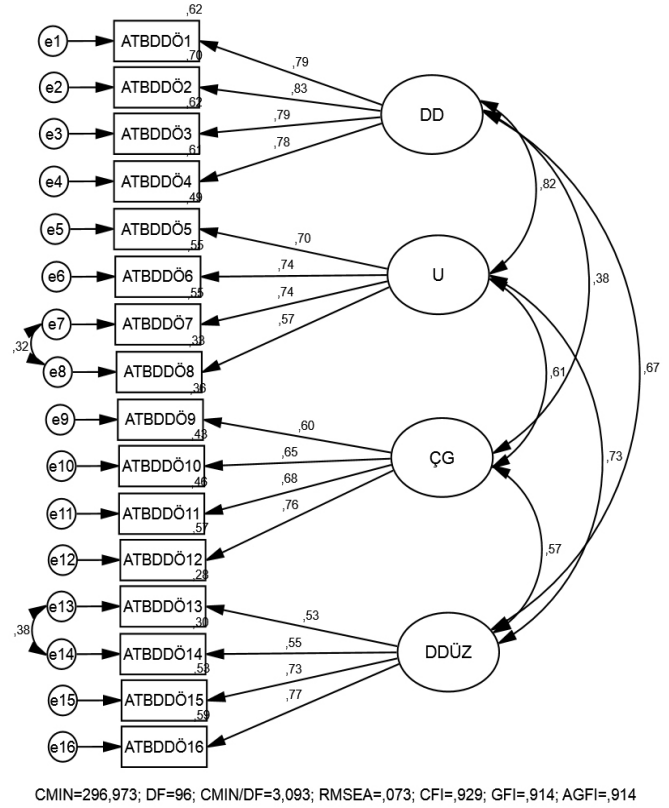
TARTIŞMA

Bu çalışmada, ATDDÖ'nün Türkçe formunun ergen ve yetişkin örnekleminde güvenilirliği ve geçerliliği değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin BSMÖ, AÇGÖ, DDÖ ve MSÖ ölçekleri ile yakınsak geçerliliği belirlenmiş, Cronbach alfa değerleri incelenmiş, doğrulayıcı faktör analizi ile model uyumu test edilmiştir. Yakınsak geçerliliğinin sınanması amacıyla ATDDÖ'nün alt boyutları ile sosyal medya, çoklu görev algısı, duygu düzenleme ve mevcut semptomları arasında ilişkiler incelenmiş ve pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. En yüksek korelasyonlar ATDDÖ'nün çoklu görev dışındaki bütün alt ölçekleriyle BSMÖ arasında, ATDDÖ'nün bütün ölçekleriyle AÇGÖ-Ders arasında ve ATDDÖ-Online Uyanıklık ile MSÖ-Bileşik arasında bulunmuştur. En zayıf korelasyonlar ATDDÖ-Dikkat/Dürtüsellik ve Online Uyanıklıkla DDÖ-YD arasında ve ATDDÖ-Çoklu görevle MSÖ-DE arasında bulunmuştur.

Yakınsak geçerlik kapsamında, ATDDÖ'nün alt boyutlarının BSMÖ ile orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki bulunduğu saptanmıştır. Buna göre sosyal medya kullanımı akıllı telefon dikkat dağınıklığıyla bağlantılıdır denebilir. Orijinal çalışmada da benzer şekilde ATDDÖ ile BSMÖ arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda akıllı telefon literatüründe günlük işleyiş ve üretkenliğe müdahale eden sorunlu akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı günümüzde acil bir sorundur (Throuvala ve ark. 2021). Özellikle akademik dikkat dağınıklığı üzerine sosyal medya kullanımının oldukça sık eşlik ettiğini ve birbirleriyle ilişkili olduğunu ortaya koyan pek çok çalışma vardır (Carrier ve ark. 2015, Kates ve ark. 2018). Sosyal medya, özellikle DEHB belirtileri olan ergenler için çekici olabilecek çeşitli özellikler içermektedir. Akıllı telefonlar aracılığıyla sosyal medya herhangi bir zamanda ve herhangi bir yerde kullanılabilir, akıllı telefonlardaki sosyal medya uygulamaları, gelen mesajları ve güncellenen içeriği aktif olarak kullanıcıları bilgilendirir (Pielot

ve ark. 2014). Bireylerin bu özellikleri nedeni ile akıllı telefon kullanımını artırdığı düşünülmektedir.

ATDDÖ'nün bir diğer alt ölçeği olan duygu düzenlemeyle benzeşen iki yapıdan literatürde bahsedilmektedir. Bunlar, yeniden değerlendirme ve duygu ifadesinin bastırılmasıdır (Gross 1998, 1999). Bu çalışmada bahsedilen faktörleri içeren DDÖ ile ATDDÖ'nün ilişkisi incelenmiş ve ATDDÖ-Duygu Düzenleme alt ölçeği ile DDÖ baskılama ve yeniden değerlendirme alt ölçekleri arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişkiler saptandığı



Şekil 1. ATDDÖ 1. Düzey DFA sonuçları

ATDDÖ: Akıllı Telefona Bağlı Dikkat Dağınıklığı Ölçeği, DD: Dikkat/Dürtüsellik, U: Online uyanıklık, ÇG: Çoklu görev, DDÜZ: Duygu düzenleme

Tablo 4. Ölçek alt boyut ortalama, standart sapma değerleri ve korelasyonları

	Ort.±SS	ATDDÖ-Dikkat/Dürtüsellik	ATDDÖ-Online Uyanıklık	ATDDÖ-Çoklu Görev	ATDDÖ-Duygu Düzenleme
ATDDÖ-Dikkat/Dürtüsellik	11,29±4,27	1	,68**	,33**	,52**
ATDDÖ-Online Uyanıklık	9,67±3,93		1	,50**	,57**
ATDDÖ-Çoklu Görev	11,13±3,70			1	,46**
ATDDÖ-Duygu Düzenleme	11,03±3,68				1

*p<.05; **p<.01
ATDDÖ: Akıllı Telefona Bağlı Dikkat Dağınıklığı Ölçeği

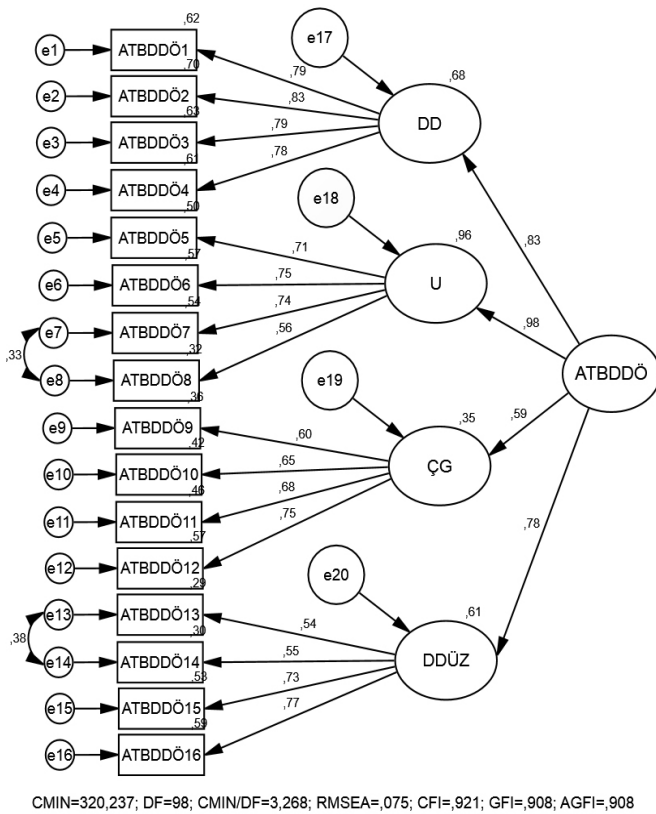
görülmüştür. Ancak DDÖ genel bir duygu düzenlemeyi değerlendirirken ATDDÖ-Duygu Düzenleme alt boyutunun duygu düzenlemeyi akıllı telefon aracılığıyla gerçekleştirme çabasını ölçtüğü söylenebilir. Alanyazında yüksek düzeyde sorun ve can sıkıntısı yaşayan insanların, akıllı telefonlarını 'iyi hissetmek' ve 'zevk' (yani olumlu beklentiler) için kullanmalarının yanı sıra hoş olmayan duygulardan (yani olumsuz beklentiler) kaçınmak için de kullandıkları ve bu nedenle de problemlilikli akıllı telefon kullanımına yatkın oldukları ileri sürülmektedir (Elhai ve ark. 2020, Casale ve ark. 2021). Bu kişilerin olumsuz duygularının üstesinden gelmek için akıllı telefonları üzerinden dikkat dağıtma, kaçınma ya da geri çekilme gibi davranışları sergiledikleri belirtilmektedir (Elhai ve ark. 2018). Orijinal çalışmada ATDDÖ-Duygu Düzenlemenin bireylerin içinde buldukları duygu durumunu, duygunun zamanlamasını ve ifadesini modüle etmek için bireylerin kullandıkları stratejilere atıfta bulunan en güçlü alt ölçek olduğu belirtilmiştir (Throuvala ve ark. 2021).

ATDDÖ alt boyutlarının AÇGÖ-Ders ile zayıf ve orta düzeyde, pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Çoklu görev, işlevsel olarak dikkatin dağılmasına eşdeğer olarak kabul edilmiştir (Zwarun ve Hall 2014). Lisans öğrencileri ile yapılan çalışmalarda akıllı telefonlara yüksek oranda bağımlı olduklarında öğrencilerin akademik faaliyetler için daha az zaman harcadıkları (Praveeni ve Wickramasinghe 2020), Amerika ve Tayvan örnekleminde medya

çoklu görevlerle ekran bağımlılığının ilişkili olduğu görülmüştür (Lin ve ark. 2020). Araştırmalar, mobil medya kullanımının güvenlik, verimlilik ve öğrenme açısından sonuçlarıyla dikkati dağıttığına ilişkin kanıtlar sağlamaktadır. Ayrıca, medyanın fazla kullanılması, yüksek düzeyde dürtüsellik ve dikkat dağınıklığı ile ilişkilidir (Levine ve ark. 2012). Diğer taraftan medya çoklu görevinin (aynı anda farklı medyaların kullanılmasının) iç ve dış dikkat dağıtıcı kaynaklara karşı artan duyarlılıkla ilişkili olabileceğini de düşündürmektedir (Wiradhany ve ark. 2020). Ayrıca dikkat dağınıklığı ve hiperaktiviteyi değerlendiren MSÖ ile ATDDÖ'nün dikkat/dürtüsellik ve online uyanıklık alt boyutlarındaki orta düzeye yakın ve anlamlı pozitif korelasyonlar göstermesi akıllı telefon dikkat dağınıklığının yetişkin dikkat dağınıklığı ile ilişkisi açısından dikkate alınabilecek ve destekleyici bulgular olarak nitelendirilebilir.

Ölçekten elde edilen puanların güvenilirliğini test etmek amacı ile iç tutarlık katsayısı ve madde toplam korelasyonları incelenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı olan Cronbach alfa değerlerinin dikkat/dürtüsellik alt ölçeği için,88, online uyanıklık alt ölçeği için,80, çoklu görev alt ölçeği için,76, duygu düzenleme alt ölçeği için,76 olduğu tespit edilmiştir. Güvenirlik katsayısının $\alpha \geq 0,70$ olması ölçeğin tüm boyutlarına ilişkin Cronbach alfa değerlerinin güvenilir sonuçlar verdiğini (Büyüköztürk 2014, Taber 2018), maddelerin akıllı telefon kullanımının dikkat dağınıklığına neden olması açısından bireyleri ayırt etmede yeterli olduğunu göstermektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlık katsayıları dikkat dürtüsellik için,84, duygu düzenleme için,80, çoklu görev,75 ve online uyanıklık için,74 olarak belirlenmiştir. Ayrıca Çin örnekleminde yapılan güvenilirlik çalışmasında, ölçeğin toplam puan Cronbach alfa değeri,92, dikkat dürtüsellik,87, online uyanıklık,80, çoklu görev,74, duygu düzenleme,92 olarak bulunmuştur. Buna göre dört alt ölçeğin Cronbach alfa değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmekte (Büyüköztürk 2014) ve bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Buna ek olarak madde- toplam korelasyonu,49 ila,76 arasında değişmektedir. Madde toplam korelasyonunun pozitif ve yüksek olması, maddenin benzer davranışları örneklediğini ve testin iç tutarlılığının yüksek olduğunu belirlemekte ve ayrıca madde toplam korelasyonunun,30 ve üzerinde olması maddelerin ayırt edicilik özelliğinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk 2014).

Araştırmadan elde edilen verilerle yapılan DFA sonucunda ATDDÖ'nün Türkçe formunun 16 madde ve dört faktörden oluşan bir yapıda olduğu ve bu yapının özgün ölçekte bulunan faktör yapıları ile tutarlı olduğu ortaya çıkmıştır. Faktörleri oluşturan maddelerin tümü, özgün ölçekteki faktörleri oluşturan maddelerle (Throuvala ve ark. 2021) aynıdır. Ölçeğin uyumu hakkında karar vermek için ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı kullanılmaktadır (Kline 2005). Yapılan birinci düzey (3,09) ve ikinci düzey (3,27) DFA'da model-veri uyumu 5 den küçük olarak tespit edilmiştir ve bu değer kabul edilebilir uyuma işaret ettiği söylenebilir (Kline 2005). Modelin diğer uyum indeksleri açısından birinci düzey RMSEA=0,073; CFI=0,93; GFI=0,91; AGFI=0,91 ve ikinci düzey RMSEA=0,075; CFI=0,92; GFI=0,91; AGFI=0,91 değerlerinin uyum indeks



Şekil 2. ATDDÖ 2. Düzey DFA sonuçları

ATDDÖ: Akıllı Telefona Bağlı Dikkat Dağınıklığı Ölçeği, DD: Dikkat/Dürtüsellik, U: Online uyanıklık, ÇG: Çoklu görev, DDÜZ: Duygu düzenleme

değerlerinden CFI, AGFI ve NFI'nın 0.90'dan büyük olması nedeniyle kabul edilebilir uyuma sahip olduklarını göstermekte, RMSEA'nın 0,08'den küçük olması ise yine kabul edilebilir bir uyumu ifade etmektedir (Hooper ve ark. 2008, Çokluk ve ark. 2014). Bu çalışmada ölçeğin yapı geçerliğini test etmek üzere yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, dört alt ölçekli ve 16 maddeden oluşan ölçeğe ait uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduklarını göstermiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda ölçek maddelerinin hiçbiri dışarıda bırakılmamıştır. Orijinal ölçeğin alt boyutları ile benzer olarak çalışmamızda da dört faktör elde edilmiştir. Bu faktörler dikkat dürtüsellik, online uyanıklık, çoklu görev, duygu düzenleme olarak isimlendirilmiştir. Ölçekteki maddelerin faktörlere göre dağılımına bakıldığında; 1, 2, 3 ve 4. maddeler dikkat dürtüsellik, 5, 6, 7 ve 8. maddeler online uyanıklık, 9, 10, 11 ve 12. maddeler çoklu görev, 13, 14, 15 ve 16. maddeler duygu düzenleme alt ölçeğinde yer almaktadır. Benzer olarak Çin'de yapılan bir çalışmada, dört faktörlü yapının korunduğu görülmüştür (Yang ve ark. 2022). Farklı olarak yine Çin örnekleminde yapılan bir çalışmada ölçeğin yapısal özelliklerinin karşılaştırılması amacıyla 3 faktörlü ve 4 faktörlü modeller karşılaştırılmış ve 3 faktörlü modelin akıllı telefondaki dikkat dağınıklığını değerlendirmek için daha uygun olduğu tespit edilmiştir (Zhao ve ark. 2022).

Bu araştırmanın sınırlılıklarından biri örneklem grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin örneklemin %80'ini oluşturması nedeniyle çeşitli yaş gruplarının tam olarak temsil edilememesi olmalıdır. Bu yüzden, gelecekteki çalışmaların sürücüler, işçiler, emekli yaşlı yetişkinler ve klinik örnekler gibi çeşitli örneklemlerde ve yaş gruplarında araştırması yararlı olacaktır. İkinci olarak, öz bildirim ölçeklerinin kullanılmış olması nedeniyle sonuçların, sosyal istenirlik konusunda bir tarafgirliğe sahip olmasıdır.

Sonuç

Dikkat ağırları modeline dayalı olarak geliştirilen dört boyutlu ve 16 maddelik (Throuvala ve ark. 2021), ATDDÖ'nün Türk kültüründe, akıllı telefon dikkat dağınıklığını değerlendirmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç olduğu bu çalışma ile desteklenmiştir. Bu araştırma kapsamında akıllı telefon kullanımına bağlı dikkat dağınıklığını belirlemeye yönelik bir ölçek çalışmasına rastlanmamıştır. Bu nedenle ölçeğin alanda önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Araştırmanın örneklemini 18-60 yaş aralığındadır. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda tanı almış gruplarla çalışılması, daha büyük örneklemlerde ölçeğin güvenilirliğinin sınanması önerilebilir. ATDDÖ'nün akıllı telefon kullanımına bağlı dikkat dağınıklığı ile ilişkili olabilecek değişkenleri araştırmaya yönelik çalışmalarda kullanılabilecek düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğu düşünülmektedir.

Kaynaklar

Aagaard J (2015) Media multitasking, attention, and distraction: a critical discussion. *Phenom Cogn Sci*, 14:885-896.

Andreassen CS, Billieux J, Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z, Mazzoni E et al. (2016) The relationship between addictive use of social media and

video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychol Addict Behav*, 30:252-260.

Andrews S, Ellis DA, Shaw H, Piwek L (2015) Beyond self-report: tools to compare estimated and real-world smartphone use. *PLoS One* 10:e0139004.

Ayçiçeği A, Dinn WM, Harris CL (2003) Assessing adult attention-deficit/hyperactivity disorder: A Turkish version of the Current Symptoms Scale (Turkish Version). *Psychopathology*, 36:160-167.

Ayçiçeği Dinn A (2007) Mevcut Semptomlar Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10:201-215.

Barkley RA, Murphy KR. (1998) Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Clinical Workbook, 2nd ed. New York, Guilford Press.

Büyükoztürk Ş (2014) Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, 19. Baskı. Ankara, Pegem.

Carrier LM, Rosen LD, Cheever NA, Lim AF (2015) Causes, effects, and practicalities of everyday multitasking. *Dev Rev*, 35:64-78.

Casale S, Fioravanti G, Spada MM (2021) Modelling the contribution of metacognitions and expectancies to problematic smartphone use. *Psychol Addict Behav*, 10:788-798.

Corbetta M, Shulman GL (2002) Control of goal-directed and stimulus-driven attention in the brain. *Nat Rev Neurosci*, 3:201-215.

Chun MM, Golomb JD, Turk-Browne NB (2011) A taxonomy of external and internal attention. *Annu Rev Psychol*, 62:73-101.

Çokluk Ö, Şekerioğlu G, Büyükoztürk Ş (2014) Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik, 3. Baskı. Ankara, Pegem.

Cowan N. (2005) Working Memory Capacity. New York, Psychology Press.

Demirci İ (2019) Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 20:15-22.

Elhai JD, Tiamiyu MF, Weeks JW, Levine JC, Picard KJ, Hall BJ (2018) Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Pers Individ Dif*, 133:21-28.

Elhai JD, Yang H, Dempsey AE, Montag C (2020) Rumination and negative smartphone use expectancies are associated with greater levels of problematic smartphone use: A latent class analysis. *Psychiatry Res*, 285:112845.

Fazeen M, Gozick B, Dantu R, Bhukhiya M, González MC. (2012) Safe driving using mobile phones. *IEEE Trans Intell Transp Syst*, 13:1462-1468.

Fox MD, Snyder AZ, Vincent JL, Corbetta M, Van Essen DC, Raichle ME (2005) The human brain is intrinsically organized into dynamic, anticorrelated functional networks. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 102:9673-9678.

Gross JJ (1998) The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Rev Gen Psychol*, 2:271-299.

Gross JJ (1999) Emotion regulation: Past, present, future. *Cogn Emot*, 13:551-573.

Gross JJ, John OP (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol*, 85:348-362.

Hynes M (2021) The Social, Cultural and Environmental Costs of Hyper-Connectivity: Sleeping Through the Revolution. Bingley, Emerald Publishing.

Hooper D, Coughlan J, Mullen M (2008) Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal on Business Research Methods*, 6:53-60.

Kahneman D (1973) Attention and Effort. Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall.

Kates AW, Wu H, Coryn CLS (2018) The effects of mobile phone use on academic performance: A meta-analysis. *Comput Educ*, 127:107-112.

- Kaynarca İ (2019) Üniversite öğrencilerinin çoklu görev davranışları ve çoklu görev algıları ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Kline RB (2005) Principles and Practice of Structural Equations Modeling. New York, Guilford Press.
- Kushlev K, Proulx J, Dunn EW (2016) Silence your phones” Smartphone notifications increase inattention and hyperactivity symptoms. In Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 7–12 May 2016 San Jose, CA, USA. pp:1011-1020.
- Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn C, Choi JH et al. (2013) Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). PLoS One, 8:e56936.
- Lang A, Michael DB (1998) Attention, Resource Allocation, and Communication Research: What Do Secondary Task Reaction Times Measure Anyway? vol. 21 Beverly Hills: Sage.
- Lee U, Lee J, Ko M, Lee C, Kim Y, Yang S et al. (2014) Hooked on smartphones: an exploratory study on smartphone overuse among college students. Proceedings of the 32nd Annual ACM conference on human factors in computing systems. April 26–May 1, 2014, Toronto, Ontario, Canada. pp:2327-2336.
- Levine LE, Waite BM, Bowman LL (2012) Mobile media use, multitasking and distractibility. International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning, 2:15-29.
- Lin YH, Lin YC, Lee YH, Lin PH, Lin SH, Chang LR et al. (2015) Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). J Psychiatr Res, 65:139–145.
- Lin TT, Kononova A, Chiang YH (2020) Screen addiction and media multitasking among American and Taiwanese users. J Comput Inf Syst, 60:583-592.
- Lui KF, Wong ACN (2012) Does media multitasking always hurt? A positive correlation between multitasking and multisensory integration. Psychon Bull Rev, 19:647-653.
- Marci C (2012) A (biometric) day in the life: engaging across media. Paper presented at Re: Think 2012. New York, USA, 28.03.2012.
- Moisala M, Salmela V, Hietajarvi L, Salo E, Carlson S, Salonen O et al. (2016) Media multitasking is associated with distractibility and increased prefrontal activity in adolescents and young adults. Neuroimage, 134:113-121.
- Navon D, Gopher D (1979) On the economy of the human-processing system. Psychol Rev, 86:214-217.
- Panova T, Carbonell X (2018) Is smartphone addiction really an addiction? J Behav Addict, 7:252-259.
- Petersen SE, Posner MI (2012) The attention system of the Human brain: 20 years after. Annu Rev Neurosci, 35:73-89.
- Pielot M, Church K, De Oliveira R (2014) An in-situ study of mobile phone notifications. In Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Computer Interaction with Mobile Devices and Services (MobileHCI '14): 233–242.
- Posner MI, Petersen SE (1990) The attention system of the human brain. Annu Rev Neurosci, 13:25-42.
- Praveeni SMN, Wickramasinghe CN (2020) Impact of Smartphone Addiction on Academic Performance of Undergraduates in Sri Lanka; Mediating Effect of Technology Driven Multitasking. In Proceedings of the International Conference on Business & Information (ICBI). University of Kelaniya, Sri Lanka. pp:641-650.
- Rosen C (2008) The myth of multitasking. The New Atlantis, 20:105-110.
- Samaha M, Hawi NS (2016) Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. Comput Human Behav, 57:321-325.
- Sanders GS, Baron RS, Moore DL (1978) Distraction and social comparison as mediators of social facilitation effects. J Exp Soc Psychol, 14:291-303.
- Squires LR, Hollett KB, Hesson J, Harris N (2021) Psychological distress, emotion dysregulation, and coping behaviour: a theoretical perspective of problematic smartphone use. Int J Ment Health Addict, 19:1284-1299.
- Statista (2021) Number of Smartphone Users Worldwide from 2016 to 2021. New York, NY, Statista.
- Strayer DL, Johnston WA (2001) Driven to distraction: Dual-task studies of simulated driving and conversing on a cellular telephone. Psychol Sci, 12:462-466.
- Taber KS (2018) The use of Cronbach’s alpha when developing and reporting research instruments in science education. Res Sci Educ, 48:1273-1296.
- Thornton B, Faires A, Robbins M, Rollins E (2014) The mere presence of a cell phone may be distracting. Soc Psychol, 45:479-485.
- Throuvala MA, Pontes HM, Tsaousis I, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ (2021) Exploring the dimensions of smartphone distraction: development, validation, measurement invariance, and latent mean differences of the Smartphone Distraction Scale (SDS). Front Psychiatry, 12:642634.
- Ulaşan-Özgüle ET, Sümer N (2017) Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe uyarlaması. Türk Psikoloji Yazıları, 20:1-18.
- Uncapher MR, Thieu MK, Wagner AD (2016) Media multitasking and memory: Differences in working memory and long-term memory. Psychon Bull Rev, 23:483-490.
- Urbina S (2004) Essential of Psychological Testing, Hoboken, NJ, Wiley.
- Wiradhany W, van Vugt MK, Nieuwenstein MR (2020) Media multitasking, mind-wandering, and distractibility: A large-scale study. Atten Percept Psychophys, 82:1112-1124.
- Wu JY, Cheng T (2019) Who is better adapted in learning online within the personal learning environment? Relating gender differences in cognitive attention networks to digital distraction. Comput Educ, 128:312-329.
- Yang Z, Yan Z, Hussain Z (2022) The relationships between smartphone distraction, problematic smartphone use and mental health issues amongst a Chinese sample. Soc Sci J, doi: 10.1080/03623319.2022.2066880.
- Yogesh S, Abha S, Priyanka S (2014) Short Communication Mobile usage and sleep patterns among medical students. Indian J Physiol Pharmacol, 58:100–103.
- Zhao X, Hu T, Qiao G, Li C, Wu M, Yang F, Zhou J (2022) Psychometric properties of the smartphone distraction scale in Chinese college students: validity, reliability and influencing factors. Front Psychiatry, 13:859640.
- Zwarun L, Hall A (2014) What’s going on? Age, distraction, and multitasking during online survey taking. Comput Hum Behav, 41:236-244.

Ek. Akıllı Telefona Bağlı Dikkat Dağınıklığı Ölçeği**Akıllı Telefona Bağlı Dikkat Dağınıklığı Ölçeği**

		(1) Hiçbir zaman	(2) Nadiren	(3) Ara sıra	(4) Çoğunlukta	(5) Her zaman
1	Telefonumdan gelen bildirimler dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5
2	Telefonumdaki uygulamalar dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5
3	Telefonum yanımda olduğunda dikkatim dağılır.	1	2	3	4	5
4	Yaptığım başka işler için tümüyle dikkatli olmam gerektiğinde bile telefonum dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5
5	Telefonuma gelen mesajları hemen kontrol etmezsem endişelenirim.	1	2	3	4	5
6	Telefonuma erişemediğimde telefonumu kontrol etmeyi çok düşünürüm.	1	2	3	4	5
7	Diğer işlerimi yaparken telefonda paylaşabileceğim şeyler dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5
8	Diğer işlerimi yaparken ne kadar beğeni ve yorum alacağımı düşünmekten dikkatim dağılır.	1	2	3	4	5
9	Çalışırken aynı zamanda telefonumda birkaç uygulamayı da kullanırım.	1	2	3	4	5
10	Telefonumu kullanırken konuşmaları kolaylıkla takip edebilirim.	1	2	3	4	5
11	Aynı anda hem yürüyüp hem de telefonumu kullanırım.	1	2	3	4	5
12	Telefonumda ne olduğunu kontrol ederken bir yandan da başkalarıyla konuşurum.	1	2	3	4	5
13	Telefonumu kullanmak hoş olmayan şeyler yapmaktan beni alıkoyar.	1	2	3	4	5
14	Telefonumu kullanmak beni olumsuz veya hoş olmayan düşüncelerden uzaklaştırır	1	2	3	4	5
15	Sıkıcı veya zor işleri yaparken telefonumu kullanmak, benim dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5
16	Baskı altındayken telefonumu kullanmak benim dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5

Skorlama:

Dikkat/Dürtüsellik: 1, 2, 3, 4

Online Uyanıklık: 5, 6, 7, 8

Çoklu Görev: 9, 10, 11, 12

Duygu Düzenleme: 13, 14, 15, 16

Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.