

Online Eğitimde Dikkat Eksikliği Puanları ve Teknoloji Bağımlılığı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Arzunur Girgin

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur.

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Şubat 2023
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü onayı

Prof. Dr. Ali Hakan Ulusoy
L.E.Ö.A. Enstitüsü Müdürü

Bu tezin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarım.

Prof. Dr. Canan Zeki
Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanı

Bu tezi okuyup değerlendirdiğimizi, tezin nitelik bakımından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarız.

Doç. Dr. Sertan Kağan
Tez Danışmanı

Değerlendirme Komitesi

1. Prof. Dr. Sibel Dinçyürek

2. Doç. Dr. Sertan Kağan

3. Yrd. Doç. Dr. İpek Alkan

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin online eğitim sürecinde dikkat eksikliği çekme durumları ve teknoloji bağımlılıkları değişkenleri arasındaki bağlantının incelenmesidir. Çalışma, 18 yaş ve üzeri olan 127 kadın, 133 erkek toplam 260 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Çalışma Doğu Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 1. ve 2. sınıf öğrencileri ile sınırlanmıştır. Çalışmaya sadece Türkçe bilen üniversite öğrencileri dahil edilmiştir. Katılımcılardan, Aydın (2017) tarafından geliştirilen "Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği" ve Turgay (1995) tarafından geliştirilen "Erişkin Dikkat Eksikliği Bozukluğu/Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Ölçeği" doldurmaları istendi. Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerini elde etmek için, katılımcılardan "Kişisel Bilgi Formu"nu doldurmaları istenmiştir. "Kişisel Bilgi Formu" içerisinde ise; yaş, cinsiyet, aile tipi, kaç kardeşe sahip olduğu, kaçınıcı çocuk olduğu, hangi bölgede yaşadığı, sosyo-ekonomik algı düzeyleri ve online derslerde odaklanma problemi yaşanıp yaşanmadığına dair sorulara yer verilmiştir. Bu bağlamda araştırmaya katılan bireylerin "Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği" ve "Erişkin Dikkat Eksikliği Bozukluğu/Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Ölçeği"ne verdiği yanıtların bireylere ait demografik bilgiler birlikte incelenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin 187'si çekirdek tipi aileye, 64'ü geniş aileye ve 9'u ise tek ebeveynli aile tipine sahip olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin, 180'i 2 kardeşe, 78 bireyin 3 ve/veya daha fazla kardeşe, 2 kişinin ise bir kardeşe sahiptir. Araştırmadan elde edilen demografik bilgiler ve söz konusu ölçeklerin incelendiğinde, teknoloji bağımlılığı ve yaş, cinsiyet, aile tipi, kardeş sayısı ve online derslerde odak problemi yaşama durumu arasında anlamlı bir fark bulunurken;

teknoloji bağımlılığı ile sosyo-ekonomik algı düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Dikkat Eksikliği ve hiperaktivite ölçeği ile elde edilen demografik bilgiler incelendiğinde ise dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile yaş, aile tipi, kardeş sayısı, online derslerde odak problemi yaşama durumu arasında anlamlı bir fark bulunurken; dikkat eksikliği hiperaktivite ve cinsiyet ve sosyo-ekonomik durum değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ölçek puanlarının korelasyon değerleri incelendiğinde teknoloji bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji Bağımlılığı, DEHB, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between the variables of attention deficit and technology addiction in the online education process of university students. The study was carried out with a total of 260 university students, 127 women and 133 men, aged 18 and over. The study was limited to 1st and 2nd year students studying at the Eastern Mediterranean University Faculty of Education. Only university students who speak Turkish were included in the study. Participants were asked to fill in the "Technology Addiction Scale" developed by Aydın (2017) and the "Adult Attention Deficit Disorder/Attention Deficit Hyperactivity Disorder Scale" developed by Turgay (1995). In order to obtain the demographic information of the individuals participating in the research, the participants were asked to fill in the "Personal Information Form". In the "Personal Information Form"; Questions about age, gender, family type, how many siblings you have, how many children you have, in which region you live, socio-economic perception levels and whether you have a focus problem in online lessons are included. In this context, the responses of the individuals participating in the research to the "Technology Addiction Scale" and the "Adult Attention Deficit Disorder/Attention Deficit Hyperactivity Disorder Scale" were examined together with the demographic information of the individuals. It was observed that 187 of the individuals participating in the study had nuclear family type, 64 had extended family and 9 had single parent family type. 180 of the individuals participating in the research have 2 siblings, 78 individuals have 3 and/or more siblings, and 2 people have one sibling. When the demographic information obtained from the research and the scales in question are examined, there is a significant difference between technology addiction and age, gender, family type,

number of siblings and having focus problems in online lessons; No significant difference was found between technology addiction and socio-economic perception level. When the demographic information obtained with the Attention Deficit and Hyperactivity Scale is examined, there is a significant difference between attention deficit and hyperactivity and age, family type, number of siblings, and having focus problems in online lessons; No significant difference was found between attention deficit hyperactivity and gender and socio-economic status variables. When the correlation values of the scale scores were examined, a significant relationship was found between technology addiction and attention deficit hyperactivity.

Keywords: Technology Addiction, ADHD, University Students

TEŞEKKÜR

Çalışma sürecim boyunca her türlü yol gösterici olan ve bu çalışmanın tüm aşamalarında zaman ve mekân fark etmeksizin desteğini esirgemeyen değerli danışman hocam Doç. Dr. Sertan Kağan'a teşekkürlerimi sunarım.

Motivasyon kaynağım kedilerim; Efe ve Simba'ya, çalışma sürecinde ümit verdiği ve destek olduğu için Doğu Akdeniz Üniversitesi öğretim üyesi Dr. Fatma Burçin Hocaoğlu'na teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca yanımda olan, aldığım kararları her zaman destekleyen, sadece bu çalışmada değil tüm hayatım boyunca beni cesaretlendiren ve moral veren ailem annem Ceyhan Girgin, babam Suavi Girgin ve hayatıma ilham ve ışık olan sevgilim Ertuğrul Sarı'ya sonsuz şükranlarımı sunar ve teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iii
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR.....	vii
KISALTMALAR	viii
TABLO LİSTESİ	xii
1 GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	2
1.2 Araştırmanın Önemi.....	3
1.3 Araştırmanın Amacı	6
1.4 Alt Problemler.....	6
1.5 Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları	7
2 KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1 Kurumsal Eğitim Yöntemleri.....	9
2.1.1 Teknoloji Destekli Eğitim Yöntemleri.....	12
2.1.2 Online Eğitim.....	14
2.1.2.1 Online Eğitimin Avantaj ve Dezavantajları.....	16
2.1.2.2 Online Eğitim ile Klasik Eğitim Modelinin Karşılaştırılması....	18
2.2 Dikkat Eksikliği	20
2.2.1 Dikkat Eksikliğinin Olası Nedenleri	22
2.2.1.1 Genetik Nedenler	23
2.2.1.2 Çevresel Nedenler	23
2.2.1.3 Psikososyal Nedenler	24

2.2.2 Dikkat Eksikliğinin Alt Tipleri	24
2.2.3 Dikkat Eksikliğinin Bireyin Yaşamına Etkisi	26
2.2.4 Hiperaktivite.....	27
2.2.4.1 DEHB ve Diğer Psikolojik Problemler	29
2.2.4.2 DEHB, Bağımlılık ve Ödül Kavramı	30
2.3 Bağımlılık Kavramı.....	31
2.3.1 Bağımlılık Türleri	33
2.3.1.1 Psikolojik Bağımlılık	32
2.3.1.2 Fizyolojik Bağımlılık	34
2.3.2 Bağımlılığın Belirtileri	35
2.3.3 Teknoloji Bağımlılığı	36
2.3.4 İnternet Bağımlılığı	37
2.3.4.1 İnternetin Tanımı ve Tarihçesi	36
2.3.4.2 İnternet Kullanımı	38
2.3.4.3 İnternet Bağımlılığı	38
2.4 Yurtdışında Yapılan İlgili Çalışmalar	45
3 YÖNTEM.....	47
3.1 Araştırma Modeli	47
3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu	46
3.3 Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	49
3.3.1 Sosyodemografik Anket.....	49
3.3.2 Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	49
3.3.3 DSM-IV'e Dayalı Erişkin DEB/DEHB Tanı ve Değerlendirme Envanteri Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Ölçeği.....	51
3.4 Veri Toplama Süreci	53
3.5 Verilerin Analizi.....	53

4 BULGULAR	55
4.1 Üniversite Öğrencilerinin Online Eğitim Sürecinde Dikkat Eksikliği Puanları İle Teknoloji Bağımlılığı Puanları Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına Dair Bulguların Analizi	56
4.2 Dikkat Eksikliğinin Üniversite Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığını Yordayıp Yormadığına Dair Bulguların Analizi	56
4.3 Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Dikkat Eksikliği ve Teknoloji Bağımlılığı Puanları Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulguların Analizi	57
4.4 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Dikkat Eksikliği ve Teknoloji Bağımlılığı Puanları Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulguların Analizi	58
5 TARTIŞMA	60
6 SONUÇ VE ÖNERİLER	67
6.1 Sonuçlar	67
KAYNAKLAR	70
EKLER	89
Ek 1: Katılımcı Bilgilendirilmiş Onam Formu	90
Ek 2: Bilgilendirilmiş Onam Formu	91
Ek 3: Sosyodemografik Anket	92
Ek 4: DSM-IV'e Dayalı Erişkin DEB/DEHB Tanı ve Değerlendirme Envanteri	94
Ek 5: Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	97

KISALTMALAR

ARPANET	Gelişmiş Araştırma Projeleri Dairesi Ağı
DEHB	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
İB	İnternet Bağımlılığı
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
TBÖ	Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

TABLO LİSTESİ

Tablo 4.1: Üniversite Öğrencilerinin Online Eğitim Sürecinde Dikkat Eksikliği Puanları İle Teknoloji Bağımlılığı Puanları Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına Dair Bulguların Analizi.....	56
Tablo 4.2: Dikkat Eksikliğinin Üniversite Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığını Yordayıp Yormadığına Dair Bulguların Analizi.....	56
Tablo 4.3 : Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Dikkat Eksikliği ve Teknoloji Bağımlılığı Puanları Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulguların Analizi.	56
Tablo 4.4: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Dikkat Eksikliği ve Teknoloji Bağımlılığı Puanları Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulguların Analizi.....	57
Tablo 4.5: Üniversite Öğrencilerinin Dikkat Eksikliği ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Yaşa göre T-Testi Analiz Sonuçları	58
Tablo 4.6: Üniversite Öğrencilerinin Dikkat Eksikliği ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyet göre Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata Değerleri.....	58
Tablo 4.7: Üniversite Öğrencilerinin Dikkat Eksikliği ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Yaşa göre T-Testi Analiz Sonuçları	59

Bölüm 1

GİRİŞ

Bu bölümde, çalışmanın problem durumuna, araştırmanın önemine, araştırmanın amacına, alt problemlerine, araştırmanın varsayımlarına ve araştırma sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

Çoğu çocuk büyüdüğü dönem içerisinde ebeveynlerini huzursuz edebilecek veya çevreye uyum sağlamayan birtakım hareketlerde bulunabilmektedir. Ancak bu rahatsız edici davranışlar, çocuğun evinde ve/veya okuldaki hareketlerini etkilediği takdirde bireyin davranış bozukluğu durumunu gösterdiği ifade edilebilir. DEHB, yetişkinlik döneminde de psikolojik, çevresel ve öğrenim hayatında da problemler yaşamasına sebep olabilen sosyal problemlere yol açabilmektedir. DEHB bebeklikten başlayan ve ana semptomlar yetişkinlikte de devam eden bir psikolojik bozukluktur. Ana semptomları dikkatin eksikliği, dürtüleri kontrol edememe ve fazlaca hareket etme durumudur. (Tufan ve Yaluğ, 2010). Erişkinlerde DEHB, sosyal ve okul hayatına negatif etkileri, görülme sıklığının fazla olması ve bu rahatsızlıkla birlikte yaşanan problemlerden dolayı son senelerde daha fazla bir şekilde toplumda ve bilimsel ortamlarda gündeme gelmektedir özellikle 10 yıllık bu süreçte psikolojik tedavilere dair çalışmalar fark edilmektedir (Salomone ve ark., 2015). DEHB 'nin bebeklikten erişkinlik zamanlarına kadar olan sürekliliği incelendiğinde Kessler ve ark. (2010) yüzde 45 ,7 olarak bir oran çıktığı saptanmıştır, Bader ve Perroud (2012) ise %60 olarak bir oran belirtmiştir. DEHB'nin erişkinlerdeki etkileri incelendiğinde

hareketli olma durumunun yüksek olmaması bunun yerine dikkat eksikliği probleminin daha yoğun yaşandığı saptanmıştır (Özmen, 2020). Kessler ve arkadaşları (2010) 345 DEHB olan erişkinlerde DEHB durumunu ve etkilerine baktıkları araştırmalarında, çalışmada bulunan kişilerin %94.9'unun hayatlarında dikkat eksikliği, %34.6'sının ise hiperaktivite problemlerinin etkilerini yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Bazı çalışmalar, DEHB'nin işaretlerinin farklı bir şekilde dönüşerek buluş çağı ve erişkinlikte de sürdüğünü belirtmiştir (Doğan ve arkadaşları,2008).

Özmen (2020) tarafından yapılan araştırmada katılım sağlayan kişi günlerini DEHB problem nedeniyle hiçbir şekilde planlayamıyordu, dersler ve ödevlerini yapmak yerine farklı şeylere yöneliyordu bu durum sonrasında kendini yetersiz hissediyordu. Tüm durumlar sonucu da uyku düzeninin iyice bozulmasına sebep oluyordu ve sosyal hayatını negatif olarak etkiliyordu. Gençlerde aşırı teknoloji kullanımı, dikkat ve içselleştirme sorunları dahil olmak üzere çok sayıda olumsuz sonuçla ilişkili olarak tanımlanmaktadır (John ve ark., 2021). Ayrıca, ekran başında geçirilen sürenin özellikle daha kısa süre uyku süresi ve daha uzun uyku başlangıcı olmak üzere gençlerde kötü uyku deneyimi ile sonuçlanmasıyla ilişkilendirilmektedir (Hale ve Guan, 2015). DEHB tanısı konulan kişilerde dikkat durumu, hareket ve dürtüselliğin planlanmasında karşılaşılan güçlükler neticesinde bireyin hayatının ilk dönemlerinde ortaya çıkan zararlı etkiler tüm yaş evrelerinde birbirinden farklı hayat problemlerine sebep olabilmektedir (Saraçoğlu ve Doğan, 2012). DEHB problemi olan kişilerde öğrencilik dönemlerinde derslerde başarısız olma durumu, okuldan uzaklaştırma alma, disiplin cezası, eğitim düzeylerinde düşüş ve sınıfta kalma durumu gibi problemlerle karşılaşılabilmektedir (Barkley ve ark., 2006). DEHB olan kişiler sağlık testlerine girmiştir ve DEHB geçirmeyen kişilere göre ibö'den aldıkları

puanlarının daha fazla çıktığı saptanmıştır (Weinstein ve ark. 2015) Günlük hayatta yaşanan uyum problemlerinin sonucunda adli problemler, madde ve alkol bağımlılığı, trafik cezası alma gibi problemlerle karşılaşmış ve araştırmalarda belirtilmiştir (Barkley ve ark., 2008). Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan gençler ve yetişkin bireyler, sorunlu teknoloji kullanımı ve uyku sorunları bağlamında yüksek risk altında olduğu ifade edilmektedir. Spesifik olarak, bir DEHB teşhisinin veya semptomlarının varlığı, kompulsif/bağımlılığa dayalı İnternet kullanımı (Anderson ve ark., 2001), daha yüksek sosyal medya kullanımı ve bağımlılığı (Gül ve ark., 2010), yatak odasında video oyunlarına daha fazla erişim ve video oyunları ile daha fazla meşgul olma/kontrol eksikliği (Mazurek ve Engelhardt, 2013) olmak üzere birçok faktör ile ilişkilendirebilmektedir. Ek olarak, DEHB'si olan gençler, ebeveynleri tarafından bildirilen uyku sorunları (örneğin, daha uzun uyku başlangıcı) ve gündüz artan uyku hali gibi durumlar açısından risk altındadır (Cortese ve ark., 2012). DSM-IV-TR, yetişkinlerde DEHB teşhisi koyabilmek için dikkat eksikliği semptomlarının: “Fazla hareketli olma durumu / dürtülerin kontrol altına alınamaması veya ikisinin birlikte bulunması” şeklinde gerçekleştiğini belirtmektedir. Semptomlar çocuk yedi yaşına gelmeden ortaya çıkmalı ve bireyin hayatının aile, eğitim ve işi gibi durumlardan üçünün ikisinde problem teşkil etmesi gerekmektedir (Doğan ve ark., 2009). DEHB eskiden yalnızca çocukların geçirdiği bir psikolojik rahatsızlık olarak tanımlanırken, yetişkin dönemde de devam eden DEHB, bireylerin hayatları boyunca devam edebilen bir rahatsızlık durumu olarak da tanımlanabilmektedir (Faraone ve ark., 2000). Bağımlılık ise, bireyin kullandığı bir alet veya bir durumda kontrol dışı davranmaya başlaması ve bağımlı olduğu şey varlığı olmadan hayatı yaşamayacağını düşünmeye başlaması olarak tanımlanabilir (Dinç, 2015). Bağımlı olunan şey kullanılırken ve hareketlerinde hükmü kalkmış ve

birey arzu etse de etmese de bu kullanımlar ve hareketler süregelmektedir. Aynı zamanda artık kullanım ve hareketler bireyin yaşamında kritik bir sorun oluşturacak şekilde yer almaya başlamıştır ve zaruri işleri ve sosyal ilişkileri dışında kalan tüm zamanını bağımlı olduğu nesneye veya duruma harcayacaktır (Dinç, 2015). İnternet Bağımlılığının hipotezler incelendiğinde farklı sorunlu davranışlara eşlik edeceği düşünülmektedir (Alaçam, 2012). Teknolojinin gelişmesi, günlük yaşam başta olmak üzere birçok alanda varlığını hissettirecek düzeyde kullanılmaktadır. Teknolojinin pozitif ve negatif yönleri göz önünde bulundurulduğunda, teknolojinin kullanımının tüm yaş gruplarında faydalı veya zararlı olabileceği konusunda birçok faktör karşımıza çıkmaktadır. Teknolojinin faydaları arasında yer alan noktalardan biri ise eğitime olan katkılardır. Eğitimi geliştirmede büyük bir varlık olarak sayılabilen teknoloji, öğrenmeyi kolaylaştırmaya, ilerlemeyi takip etmeye ve öğrencileri meşgul etmeye yardımcı olabilecek araçlar sağlayarak eğitimcilere başarılı öğrenme deneyimleri yaratmada değerli bir avantaj sağlayabilir. Ek olarak teknoloji, eğitim sürecini daha da zenginleştirebilecek etkileşim ve iş birliği için benzersiz fırsatlar sağlayabilir. Etkili bir şekilde kullanıldığında, teknoloji her düzeyde eğitimi önemli ölçüde iyileştirme potansiyeline sahiptir. Fakat bu durumu tek yönünden gözlemlemektense iki yönünden de bakıp gözlemlemenin ve fazla kullanımın dezavantajları da göz önünde bulundurularak daha faydalı bir kullanımın meydana gelebileceği düşünülmektedir (Dinç, 2015). Teknoloji bağımlılığı, oyun oynama bozukluğu, kumar bozukluğu, aşırı sosyal medya kullanımı, akıllı telefon kullanımı gibi bağımlılık alt davranışlarıyla kendini gösteren bir bağımlılık türüdür. Bu davranışsal bağımlılıklar, teknolojinin ve internetin bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımından kaynaklanmaktadır. Dikkat eksikliği, bir eylemi gerçekleştirirken veya zihinsel olarak bir görevle meşgulken odaklanamama durumudur. Dikkat

eksikliği bozukluğu olan çocuklar 3 yaşına kadar erken belirtiler gösterebilirler. Hiperaktivite ve bu sendrom sıklıkla birlikte görülür. Her iki kavramında bireylerin duygu durumlarına etkileri göz önünde bulundurulduğunda birbirlerini etkileyebilecekleri düşünülmektedir.

1.2 Araştırmanın Önemi

DEHB ile teknoloji arasındaki bağlantıları inceleyen çalışmaların çoğu, çocuk veya yetişkin örneklerle yapılmıştır (Montagni ve ark., 2016). DEHB'si olan ve olmayan ergenler arasında teknoloji kullanım türleri ve oranları açısından farklılıklar olup olmadığına dair çok az sayıda çalışma mevcuttur. Bu sebepten ötürü bu konu ile ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca, bugüne kadar yapılan pek çok pediatrik çalışma, ebeveyn raporu ölçütlerini kullanarak teknoloji kullanımını değerlendirmiştir. Fakat ergenlerin günlerinin çoğunu ebeveynlerinden uzakta geçirdikleri göz önüne alındığında, gençlerin teknoloji kullanımıyla ilgili kendi bildirimlerini dahil etmek önemlidir (Engelhardt ve ark., 2013). Son olarak, DEHB'si olan gençlerde hem problemlili teknoloji kullanımı hem de uyku güçlükleri için yüksek risk göz önüne alındığında, DEHB'si olan gençlerde teknoloji kullanımı ile uyku/uykululuk arasındaki bağlantıların DEHB'si olmayanlara göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmak çok önemlidir. Bir öğrencinin dersi verimli geçirebilmesi için odaklanması çok önemlidir, teknolojiyi faydalı bir şekilde kullanabilmesi önemlidir. DEHB hem çocuklar, ebeveynleri için zorlu bir durumdur. Büyüdüklerinde ise bu durum özel ilişkilerini, iş yaşamlarını, sosyal yaşamlarını etkiler. Teknoloji bağımlılığı da aynı şekilde bireylerin hayatının her alanını negatif bir şekilde etkilemektedir. Birbirine yakın negatif etkileri olan DEHB'nin ve teknoloji bağımlılığının arasındaki bağlantının ve online derslerde öğrenciyi nasıl etkilediğinin incelenmesi gereklidir.

1.3 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin online eğitim sürecinde dikkat eksikliği çekme durumları ve teknoloji bağımlılıkları değişkenleri arasındaki bağlantının incelenmesidir.

1.4 Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin online eğitim sürecinde dikkat eksikliği puanları ile teknoloji bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Dikkat eksikliği puanları üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı puanlarını yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin aşağıdaki değişkenlere göre dikkat eksikliği ve teknoloji bağımlılığı puanları farklılık göstermekte midir?
 - 3.1. Yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde bir fark göstermekte midir?
 - 3.2. Cinsiyet değişkenine göre belirgin düzeyde bir fark göstermekte midir?

1.5 Araştırmanın Varsayımları

- Çalışmada seçilen örneklemin çalışma evrenini temsil ettiği düşünülmektedir.
- Araştırma konularından birinin dikkat eksikliği olması sebebiyle verilerin çevrimiçi toplanılmasının daha yararlı olacağı ve öğrencilerin daha samimi cevaplar vereceği varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin (DSM-IV'e Dayalı Erişkin DEB/DEHB Tanı ve Değerlendirme Envanteri ve Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği) geçerlik ve güvenilirlik çalışması daha öncesinde yapılmış ölçeklerdir. Söz konusu ölçeklerin bu çalışmada uygulanması için yeterli ölçekler olduğu varsayılmıştır.

- Çalışmaya katılan öğrencilerin Sosyodemografik bilgi formu, DSM-IV'e Dayalı Erişkin DEB/DEHB Tanı ve Değerlendirme Envanteri ve Teknoloji Bağımlılığı Ölçeklerini gerçekçi olarak dolduracakları varsayılmıştır

1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 2021-2022 eğitim-öğretim yılında eğitim almakta olan öğrencilerden toplanan veriler ile sınırlıdır.
2. Araştırma verileri DSM-IV'e Dayalı Erişkin DEB/DEHB Tanı ve Değerlendirme Envanteri ve Teknoloji Bağımlılığı Ölçeklerinin tartıştığı nitelikler ile sınırlıdır.
3. Araştırma öğrencilerin ölçeklere verdikleri yanıtlar ile belirlenmiştir.
4. Araştırma sadece Türkçe bilen öğrenciler ile bulunmaktadır.

1.7 Tanımlar

Dikkat Eksikliği

Odaklanma ve dikkat etme yeteneği, genellikle dikkat eksikliği bozukluğu (ADD) olarak bilinen dikkat eksikliğinden etkilenir. Dikkat eksikliği bozukluğu olan kişiler işe odaklanmakta, düzeni sürdürmekte, yönergelere bağlı kalmakta ve projeleri bitirmekte güçlük çekebilirler (Öner ve ark., 2003). Dürtüsellik, hiperaktivite ve huzursuzluk, özellikle çocuklarda dikkat eksikliğinin diğer belirtileridir. Bazı insanlar bu semptomları olgunluk boyunca yaşayabilirken, çocuklukta daha belirgin olabilirler. Genetik, beyin gelişimi ve çevresel etkiler gibi birçok değişken dikkat eksikliği bozukluğuna katkıda bulunabilir (Özmen ve Özmen, 2010).

Teknoloji Bağımlılığı

Genellikle internet bağımlılığı veya dijital bağımlılık olarak adlandırılan teknoloji bağımlılığı olarak bilinen psikolojik bir hastalık, akıllı telefonlar, dizüstü

bilgisayarlar, video oyunları, sosyal medya platformları ve diğer dijital teknolojiler dahil olmak üzere teknolojik araçların aşırı ve zorlayıcı kullanımı ile tanımlanır (Dinç, 2015). Teknoloji bağımlısı olanlar, onu günlük yaşamlarına müdahale edecek ve kariyerleri, ilişkileri, fiziksel ve zihinsel sağlıkları ve genel refahları üzerinde zararlı bir etkiye sahip olacak kadar güçlü kullanma dürtülerine sahiptir. Teknoloji bağımlılığı, kumar bağımlılığı veya uyuşturucu bağımlılığı gibi diğer davranışsal bağımlılıklara benzer; davranış üzerinde kontrol kaybı, hoşgörü gelişimi, teknolojiye erişim kısıtlandığında veya ortadan kalktığında yoksunluk belirtileri ve olumsuz etkilerine rağmen kullanmaya devam etme ile sonuçlanır (Akkaş, 2019).

Bölüm 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Kurumsal Eğitim Yöntemleri

Eğitim, kişinin davranışlarında amaçlanan davranış farklılığını kasıtlı olarak ve kişisel deneyimler yoluyla gösterme sürecidir (Ertürk, 2013). “Sürekli öğrenme” kavramının yararlılığının eğitim kurumları tarafından anlaşılması, sürekli olarak kendini yenilemenin gerçekleştirilmesi için de çok önemlidir. Miser'e (2002) göre eğitim, insanların bilgiye ulaşmasını, bu bilgiyi uygulayabilmesini ve yeni bilgileri ortaya çıkarabilmesini sağlar. Bu nedenlerden dolayı, insanların ve hatta tüm ülkelerin yaşamları boyunca öğrenmeye devam etmeleri çok önemlidir. Modern çağda bireysel öğrenme giderek daha önemli hale gelir. Bunun için eğitim sektöründe haksız rekabete son vermek, bilgiye ulaşma ve kullanmada zaman kaybından kaçınmak, teknolojik gelişmeleri takip etmek ve öğrenmeyi hızlandırmak büyük önem taşımaktadır.

Eğitmenlerin bilgi aktarma yaklaşımları, edindikleri teknikleri hızla gelişen teknolojilerin yanında öğretmek için kullanmalarını engellemektedir. Bilgisayar ve bilgisayar tabanlı uygulamalar, teknolojinin ilerlemesi sayesinde eğitim ve öğretimin bir parçası haline gelmektedir (Mirzeoğlu ve ark., 2006). Bushe (2009), bilgiyi kullanan ve çeşitlilik sunan öğrenmeyi tanımlamak için bir araştırma tanımını kullanmıştır. Ayrıca, Noe (2009)'a göre, performans gelişimini teşvik etmek için

eğitim kurumları, eğitim programını tasarlarırken aşağıdaki teorik temellere güçlü bir vurgu yapmıştır:

- a) Tüm öğretmen ve öğrencilerin eşit bir eğitim almalarını sağlamak.
- b) Devam eden performans gelişimi için doğrudan ölçülebilen bir yöntem bulmak.
- c) Yöneticilere ve eğitime katılan diğer herkese eğitimin avantajlarını gösterme gerekliliği.
- d) Tüm insanların yaşamları boyunca karar verici olarak dahil oldukları bir süreçtir.
- e) Önceden belirlenmiş eğitim hedeflerine ulaşmak ve bu hedefleri kendi yararına kullanmak.

Geleneksel eğitim yöntemleri ve teknoloji destekli eğitim yöntemleri, kurumsal eğitim yöntemlerinin incelendiği iki kategoridir (Noe, 2009).

Geleneksel Eğitim Yöntemleri: Güneş'e (2014) göre geleneksel eğitim yöntemleri; düz anlatım, gösteriler, örnek olay incelemeleri, yaparak öğrenme, simülasyonlar ve soru-cevap oturumlarını içermektedir.

Anlatı tekniği: Anlatım yaklaşımı, eğitmenin öğrencilere bir düşünceyi, duyguyu, projeyi veya konuyu sesli veya yazılı olarak sunmasını gerektirir. Öğretim stratejisi, eğitmenin sınıfa vermek istediği bilgileri pasif ve otokratik bir şekilde sunarken aynı zamanda büyük öğrenci gruplarına zaman kazandırmayı içerir (Noe, 2009). Anlatım yönteminde uygulama yaklaşımı kullanılmaz çünkü öğrencilere teorik materyalin doğrudan bir açıklaması verilir. Yaklaşımı başarılı bir şekilde kullanmak için, öğretmenin materyali güçlü bir şekilde anlaması, fikirlerini net bir şekilde iletebilmesi ve materyali öğrenciler için ilgi çekici hale getirebilmesi çok önemlidir. Bu teknik, çok sayıda katılımcının olduğu eğitim oturumları için etkilidir. Ancak kötüye kullanımı nedeniyle hikâye anlatma tekniği en az başarılı olan tekniktir.

Derinlemesine öğrenmeyi sağlamak için anlatım, resimler, modeller ve diğer görsel-ışitsel araçlarla zenginleştirilmelidir (Kocabacak, 2004).

Gösterim yöntemi: Bu modelde ise, öğretmenin materyali sınıfın önünde uygulamalarını istemeden önce sınıf önünde gösterdiği bir öğretim stratejisidir. Hesapçıoğlu'na (1994) göre, öğrencilerin yeni öğrendikleri bilgileri ilk kez uygulamaları ve tekrar etmeleri çok önemlidir. Öğrencilerin yaparak ve yaşayarak bilgi edinmeleri çok önemlidir. Öğrenci, görevi tamamlamak için öğretmen örneğini takip eder; öğretmen nasıl yapılacağını gösterir. Öğrenciler, uzun süreli öğrenmeyle sonuçlanan demonstrasyon yaklaşımıyla bir şeyler yaparak ve yaşayarak öğrenirler (Arıcı, 2006). Eğitim yaklaşımının başarılı olabilmesi için eğitim yeri mevcut olmalı ve araç ve gereçler önceden hazır olmalıdır. Öğretmen, müfredatı dikkatli bir planlama ile farklı parçalara ayırmalı ve öğrenciler öğrenmeleri gereken konuyu tam olarak öğrenmeden yeni bölümlere geçmekten kaçınmalıdır (Taşkaya, 2002).

Örnek Olay Tekniği: Örnek olay yönteminin amacı, öğrencilerin konu ile ilgili yeteneklerini geliştirerek, maternal hakkında eleştirel bir düşünce yaklaşımında olmalarını, akıllı seçip yapmayı ve çözüm üretmeyi hedeflemektedir (Gürüz ve Yaylacı, 2009). Öğrencilerin yöntemi etkili bir şekilde kullanabilmeleri için ilgili bir meydan okuma ve sınıfta problem çözmeyi tartışma fırsatı sağlanmalıdır (Noe, 2009). Özellikle sağlık, adalet ve sosyal hizmet alanlarında vaka çalışması metodolojisi kullanılmaktadır (Kocabacak, 2004).

Simülasyon Modeli: Eğitim ortamında bir durum, olay ya da problemin gerçek olgularına göre model oluşturulması ya da olayların simüle edilmesi eğitimde simülasyon olarak bilinmektedir (Çakaloz, 2008). Güzel (2010) tarafından verilen

eğitimde simülasyon tanımını ise “öğrenenlerin bir konuyu incelemesine ve araştırmasına olanak sağlayan bir öğretim stratejisidir. Maliyeti yüksek, aslına uygun yapılmış maketlerle gerçekmiş gibi davranılmasıyla gerçekleşen bir modeldir.

Soru-cevap Yöntemi: Öğrenmenin temelinde bir durumu merak etmek ve daha fazlasını öğrenmek için sorgulamak esastır. Bu nedenle ilk öğretim tekniklerinden biri soru-cevap yaklaşımıdır. Geleneksel bir yöntem olarak uygulandığında, öğretmenin bir konuyu daha iyi anlamak veya geri bildirim almak için sınıftan sorular sorması ve yanıtlaması anlamına gelir. Soru-cevap yaklaşımı, yalnızca tek yönlü iletişime izin veren anlatım stilinin aksine, öğrencinin aktif katılımını teşvik eder. Karşılıklı etkileşim ve iletişim gereklidir. Bu yaklaşımla öğrencilere öğrenme-öğretme sürecinde yer alarak öğrendiklerini uygulama ve anlama şansı verilerek öğrenme kalıcı hale getirilir (Güneş, 2014).

Alışılalmış soru-cevap tekniğinin eksikliklerinin tamamlanması ile bizim dönemimizde başlayan ve devam eden araştırmaların sonucunda yeni bir özellik kazanmıştır. Öğrencileri ilgi duyarak çalışmaya motive eden, duyduklarını tekrarlamaktansa inceleme ve araştırma yapmalarını sağlayan bir strateji olarak günümüzde soru-cevap yaklaşımı kullanılmaktadır (Aydın, 2001).

2.1.1 Teknoloji Destekli Eğitim Yöntemleri

Teknolojinin hızlı büyümesi ve eğitim ve öğretim kurumlarında yaygın olarak kullanılmasının bir sonucu olarak günümüzde teknolojinin başarılı kullanımına yönelik beklentiler artmaktadır (Kağızmanlı, 2014). Eğitimde ilerlemeyi sağlayacak en önemli unsurlardan biri de teknolojidir. Bu değişimler ışığında eğitimciler teknolojik gelişmeleri takip etmeli ve akademik başarı elde ettikleri yerlerde

uygulamaya hazır olmalıdırlar (Akkoyunlu, 2002). Ancak bu konularda başarılı olmak istiyorlarsa diğer birçok konuda da teknolojiye her gelişmeye ayak uydurmak zorundadırlar. Bu teknolojik gelişmelerin yanı sıra, eğitim çalışmalarının düzenli devamını sağlamak için seçilen yollar, müfredat, eğitimci nitelikleri ve öğrenci kazanımları gibi eğitim sistemi ilerlemeleri gibi daha geniş veya daha kişisel ilerlemeleri de içerir. Sürecin modelleme çalışmaları (Koçak ve ark., 2015) da bu durumu yansıtmaktadır.

Günümüzün çocukları, teknolojik olarak gelişmiş bir dünyada yetiştikleri için, eğitimleri teknoloji ile desteklenmeli ve bu teknolojiye hızlı değişimlere ayak uydurmalıdır. Hızla gelişen ve gelişen teknoloji ışığında öğrencilere konu hakkında eğitim verirken uygun araç ve gereçleri oluşturabilme ve teknolojiyi çalıştırabilme becerisi gerekmektedir.

Noe (2009), teknolojiyi öğretim ve eğitim yöntemlerinde kullanmanın sayısız avantajı olduğunu iddia etmektedir. Eğitim alanların, oturumun yerini ve zamanlamasını seçme seçeneği vardır. Onlara mentorluk yapacak teknoloji, eğitim alan kişilerin istedikleri bilgiye ve ihtiyaç duyduklarında yardıma erişmelerini sağlar. Eğitim alan bireyler, sanal gerçeklik ve bulut teknolojisi sayesinde öğrenme ortamını iş istasyonu gibi görebilir ve hissedebilir. Eğitim alan kişiler, eğitim sisteminde kullanılacak ortamları seçip belirleyebilirler. Zamandan tasarruf etmek ve idari konulardaki yazışmaları azaltmak için eğitimin verildiği kaynaklara ulaşmak, öğretilen bilgilerin ölçülmesi ve değerlendirilmesi aşamasında ve bir sisteme kayıt sırasında elektronik ortamdan yararlanılabilir.

2.1.2 Online Eğitim

Şu anda hayatımızın her alanında önemli bir etkiye sahip olan internet, eğitim ve öğretimde de önemli bir rol oynamaktadır. İnternet, çevrimiçi öğrenme ortamlarında bilgi paylaşımı, oluşturma ve güncelleme gibi durumlarda yardımcı bir kaynağa dönüşmüştür (Karaman ve ark., 2009). Bu eğitim tarzı, öğrenme ortamları için gerekli bilgilerin yanı sıra kaynaklar, yazılımlar ve platformlar gibi çeşitli unsurları içerir (Karaman ve ark., 2009). Öğretmenler, öğrencilerini de çevrimiçi öğrenme ortamına dahil etmelerini sağlayan dersin internet sayfaları sayesinde gerekli çalışmaların ve ödevlerin çevrimiçi olarak yapılmasını isteyebilmektedir. Elektronik araçlar, çevrimiçi eğitim sisteminde kullanılan eğitim içeriklerini öğrencilerin ihtiyaçları doğrultusunda sağlamaktadır (Rowntree, 1995). Çevrimiçi bağlantı sisteminin kullanılmasıyla birlikte çevrimiçi eğitim, zaman ve mekân gibi engelleri ortadan kaldırarak eğitimin çok sayıda insan tarafından erişilebilir olmasını sağlar (Rowntree, 1995). Çevrimiçi eğitimin temel amacı gelişen bilgiyi isteyen herkese istediği zaman ve yerde sunmak ve bunu etkileşimli bir şekilde yapmaktır (Rowntree, 1995). Bu özelliğinden dolayı çevrimiçi eğitim geleneksel eğitimden çok farklıdır (Rowntree, 1995). Çevrimiçi eğitim ve öğretimin yanı sıra, eğitim sürecinin mekândan ve zamandan bağımsız olarak gerçekleştiği sanal sınıflar, geleneksel sınıflarda yetersiz ya da kullanımı zor olan birçok bileşeni kolayca erişilebilir hale getirmiştir (Türel ve Varol, 2005). Eğitim, sanal sınıflarda eş zamanlı veya farklı zamanlarda sunulabilir. Öğrenciler, öğretmenler ve gruplar günün her anında çeşitli iletişim araçlarını kullanarak birbirleriyle bağlantı kurabilmektedirler (Türel ve Varol, 2005). "İnternet Destekli Eğitim", "İnternet Tabanlı Eğitim", "Online Eğitim", "Web Tabanlı Eğitim" gibi birbirinin yerine kullanılabilen ve aynı amaca hizmet

eden terimlerin tanımlanabilmesi sağlandı. İnternetin eğitim amaçlı kullanımı ile mümkündür (Türel ve Varol, 2005).

Herhangi bir konuya çok kültürlü bir bakış açısı getiren ve coğrafi sınırları ortadan kaldıran bu eğitim modeli, coğrafi olarak birbirinden ayrı veya uzun süredir birlikte olmayan öğrencilerin bilgi ve fikir alışverişinde bulunmalarına, alternatif yaklaşımları değerlendirmelerine, iş birliği yapmalarına ve kendi öğrenmelerini geliştirmelerine olanak tanır. İnternet, farklı lokasyonlarda bulunan öğrenciler ve öğretmenler arasında sesli, yazılı ve görüntülü iletişimi kolaylaştırmak için kullanılabilir (Yeniad, 2006). Öğrenci internet aracılığıyla istediği derse istediği zaman ulaşabilmekte ve zamanını daha iyi değerlendirebilmektedir (Yeniad, 2006). Çevrimiçi eğitimde uygulamalar öğrenciler için uygun ve kabul edilebilir temeller üzerine inşa edilmektedir (Omesis, 2002).

Bu ilkeler şunlardır:

- Tekrarlanabilir
- Gerektiğinde tekrar erişilebilir,
- Zaman ve mekân kısıtlaması olmadan kullanılabilir;
- Faydalı olabilir,
- Dikkatlice planlanırsa eğitim maliyetleri düşüktür;
- Yaygın öğrenci katılımıyla daha fazla bilgi paylaşımına izin verir ve
- Öğrenmeyi teşvik eden ve
- Eğitimi çekici kılan zengin görsel-işitsel materyallerle donatılmıştır.

İnternet üzerinden öğrencilere eğitim vermenin bu yolu, bunu bilgisayarların ve yeni internet teknolojilerinin kullanımıyla yapmak olarak tanımlanmaktadır (Noe, 2009).

Günümüzde çok çeşitli talepleri karşılamak için kullanılan internet, öğrencilere taze ve zengin öğrenme fırsatları sunarak eğitim-öğretim uygulamalarında hayati bir rol oynamaktadır. İnternet günümüzde bilgi oluşturma, günlük kullanım, eğitim verilen ortamlarda güncellenerek fark yaratma gibi alanlarda bir mentor görevi görmektedir (Karaman ve ark., 2009). Türel ve Varol'a (2005) göre birbirinin yerine kullanılan internet destekli eğitim, internet destekli eğitim, web tabanlı eğitim, çevrimiçi eğitim terimleri, internetin eğitimde çeşitli bağlamlarda kullanılmasını ifade etmektedir. Web tabanlı eğitim, çeşitli uzaktan eğitim ortamlarındaki öğrencilere iş birliği yapma, yaratıcı çözümler bulma ve kendi öğrenme stillerini geliştirme şansı sunar. Aynı zamanda, her türden insanın herhangi bir konuda bilgi alışverişinde bulunmasını sağlayarak kültürel boşlukları kapatmaya yardımcı olur. Öte yandan, eğitim ve öğretimlerini yaşadıkları topluluklarda alan kişilerin katılımı, günümüz okullarında eğitim fiyatlarının düşmesine neden olabilir (Yeniad, 2006).

Dünya çapında, birkaç ülke çevrimiçi öğrenme ortamlarını yoğun bir şekilde kullanırken, Türkiye'de bunlardan birkaçı bulunmaktadır (Ural, 2007). Hem zengin hem de gelişmekte olan ülkelerde çevrimiçi öğrenme ortamları için daha fazla araştırma ve uygulama alanı olmasına rağmen, Türkiye'nin yükseköğretim kurumları örgün öğretim için bu alanlardan yeterince yoksundur (Özkök, 2009).

2.1.2.1 Online Eğitimin Avantaj ve Dezavantajları

Yüz yüze eğitim, uzaktan eğitime bir alternatiftir. Ancak alternatif bir eğitim türü olmakla birlikte hem yararları hem de sakıncaları bulunmaktadır. Gelecekteki teknolojik gelişmeler, değişen sosyal ihtiyaçlar ve insanların yaşamlarındaki değişiklikler, yüz yüze eğitim yerine uzaktan eğitime dönüşe neden olabilir (Demiray, 1999). Hem bireylere hem de medeniyetlere çeşitli olanaklar sunmaktadır.

Müfredatı değiştirmek ve güncellemek için basittir. İnsanlara çeşitli eğitim seçenekleri sunar. Eğitim fırsatlarındaki eşitsizliği azaltır. Kalabalık eğitimi veya toplu eğitim daha rahattır. Eğitim masraflarını en aza indirir. Bu sayede hem retmen hem de ğrenci zaman esnekliğine ve özgürlüğüne sahip olur. Öğretim sürecini çeşitli ayarlara aktarmayı kolaylaştırır. Kaynak ve alıcının aynı yerde olması gerekli değildir. Verilerin orijinal kaynaktan elde edildiğini garanti eder. Uzmanlardan daha fazla bilgi edinme şansı sunar. Kaynaklara erişimde zaman, yer ve basılı malzeme açısından esneklik sağlar. Ek olarak, değerlendirme hızlı geri bildirim sağlar ve değerlendirmeyi basitleştirir. ğrenme yükünü bireye yükleyerek, kişinin bağımsız olarak öğrenmesini sağlar. Aynı yerde istihdam edilsin veya edilmesin, insanlara eğitimlerini ilerletme ve kişisel olarak gelişme şansı verir. lm ve değerlemeyi güncellemek için stratejiler ve araçlar sağlar. Hayat boyu öğrenmenin en önemli aracıdır. Özel ihtiyaçları olan insanlara istedikleri zaman ve istedikleri konuda bağımsız çalışma şansı verir. Hedef grubun yaş, yetenek, sosyal ve kültürel farklılıklar, mesleki farklılıklar ve önceki eğitimden kaynaklanan farklılıkları ortadan kaldırmak mümkündür. Uzaktan eğitim öğrencilerin öğrenimlerine diledikleri zaman devam edebilmelerini kolaylaştırmıştır. Eğitim her yaşta herkes için erişilebilir. Uzaktan eğitime katılanların benlik algıları ve girişimcilikleri gelişir. Çeşitli alanlarda eğitimin tüm aşamalarına uygulanabilir.

Uzaktan eğitimin çok sayıda faydası olsa da dezavantajları veya kısıtlamaları da vardır. Bu sakıncaların bir kısmı teknolojik gelişmelerle ortadan kaldırılsa da günümüzde pek çok yerde varlığını sürdürmektedir. Uzaktan eğitimin dezavantajları aşağıda yer almaktadır (Kaya, 2002).

Sosyal becerileri öğrenebilecekleri sosyal bağlarını reddederek insanları sosyallikten uzaklaştırabilir. Yüz yüze iletişim kurmak zordur ve sorunlara neden olur. Bir iletişim boşluğu nedeniyle tepkiler hemen gözlemlenemez. Uzmanlık gerektirdiği için ders materyalini hazırlamak fazladan zaman ve çaba gerektirir. Tek başına ve yardımsız öğrenmeye alışkın olmayanlar için yeterince yararlı olamaz. Teknolojiyi yetersiz ve yeterli uzmanlığa sahip olmayan kişiler öğrenmede sorun yaşarlar. Beceri ve tutum odaklı davranışları tam olarak gerçekleştiremeyebilir. Bilişsel etkinlikleri öğretmek için iyi çalışmasına rağmen, duyuşsal ve psikomotor eylemleri öğretmek için iyi çalışmayabilir. İletişim araçlarına veya teknolojilerine güvenmeye başlayabilir. Öğrenme sürecinde yaşanan ve anında çözülemeyen öğrenme sorunlarından problemler çıkabilir. İstihdam edilen kişiler, normalde rahatlamak için ayıracakları zamanı uzaktan öğrenmeye ayırmalıdır. Hedef kitle uygun teknik araçlardan ve yeteneklerden yoksun olduğunda, eğitim kesintiye uğrayabilir. Öğrenme süreci, süreç teknik sorunlarından zarar görebilir. Yeterli teknik alt yapı olmadığında öğrenme faaliyetleri durur. Eğitim standartlarını düşürebilir. Tek başına çalışmaya yatkın olmayan kişiler, etkili bir öğretim sürecine giremezler. Söz konusu dezavantajlar, uzaktan eğitim ile ilişkilidir. Ancak teknolojinin ilerlemesi ve iletişim teknolojilerinin yaygınlaşmasıyla uzaktan eğitim daha başarılı hale gelmiş ve geleneksel eğitimin ulaşamadığı insanlara ulaşmak daha kolay hale gelmiştir (Umurhan, 2014). Sonuç olarak, bu dezavantajların birçoğunun gelecekte ortadan kalkacağını tahmin etmek mümkündür.

2.1.2.2 Online Eğitim ile Klasik Eğitimin Karşılaştırılması

Eğitim süreci ile ilgili sorunları çözmek için sistem her zaman yeniliklere açıktır. Uzaktan eğitim sisteminin kullanımı, modern eğitim ve öğretim ihtiyaçlarının yanı sıra toplumsal talepler ve teknolojik gelişmelere daha iyi hitap etmeyi

amaçlamaktadır. Uzaktan eğitim sistemi çok sayıda deneyden (radyo, mektup, cd kaydı vb.) geçmiş ve elde edilen sonuçlar neticesinde gelişmeye devam etmiştir. Bu gelişim ve değişimin bir sonucu olarak uzaktan eğitim ve geleneksel eğitim sistemleri birbirinden uzaklaşmaya başlamıştır. Yüz yüze öğretimi çevrimiçi öğretimden ayıran özellikler “Öğrenme araçları, yöntemleri, materyali, sınavları (ölçme-değerlendirme süreçleri, yer, zaman ve yaş)” olarak sıralanmıştır (Uşun, 2006). Geleneksel eğitim sistemi büyük ölçüde dört duvarla çevrilidir ve genellikle kalabalık sınıflarda uygulanır. Bu ortamda geleneksel eğitim, öğreticinin diktatör olması, dış denetim altında kişiler yetiştirmesi, öğretilenleri her öğrencinin aynı şekilde anlaması, çalışma olanaklarının az olması ve uygun tekrar için yeterli zamanın olmaması gibi sorunlar içermektedir (Deveci, 2019). Bu sorunlar ele alınsa da eğitim fırsat eşitsizliği ve altyapı gibi sorunlar nedeniyle tam olarak çözülememektedir. Aktaş (2008), çevrimiçi eğitimin bu sorunları çözmek için kullanılabileceğini önermiştir. Uzaktan eğitimin yerine geçmemesi yüz yüze eğitimin eksikliklerini gidermek için farklı bir yaklaşım olarak önerilmiştir. Verduin ve Clark'a (1994) göre uzaktan eğitim ile geleneksel eğitim arasındaki farklar şunlardır. Eğitim sürecinin herhangi bir noktasında kaynak ve alıcının aynı yerde olması gerekli değildir. Eğitim-öğretim sürecinin öğrenme sürecinin zamandan bağımsız hale getirilmesi. Hem çevrimdışı hem de çevrimiçi eğitim için fırsatlar mevcuttur. Hayat boyu öğrenme şansı sunmak ve herkesin istediği eğitimi almasını sağlamaktır. Geleneksel eğitimle ilgili sorunlara çare olan uzaktan eğitim dünya çapında popülerlik kazanmıştır (Deveci, 2019). Teknolojinin gelişmesi ve kullanımı bu durumu daha da kötüleştirilmiş ve uzaktan eğitimin geleneksel öğrenmedeki fırsat eşitsizliğini ele almasına olanak sağlamıştır (Saylan ve Yıldız, 2004). Geleneksel eğitim/yüz yüze eğitim gibi, uzaktan eğitim de öğrencilere sosyallik sunamaz.

Öğrenciler akran öğretimi ile mücadele eder ve dolaylı öğrenmeyi tamamlayamazlar. Kurs boyunca öğrenciyi takip etmek zordur, bu da uzaktan öğrenmenin yüz yüze öğrenmeden farklı olmasının bir başka yoludur. Yüz yüze eğitimde, öğretmen öğrenciyi sınıfla birlikte görebilir, ancak uzaktan eğitimde bu, çevrimdışı dersler sırasında mümkün değildir ve bağlantı sorunları nedeniyle çevrimiçi dersler sırasında mümkün değildir.

2.2 Dikkat Eksikliği

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu'nun (DEHB), insanlarda çeşitli nedenlerle ortaya çıkmasına rağmen doğumda gelişen bir bozukluk olduğuna inanılmaktadır. Aksine, DEHB, özellikle çocukluk döneminde, insanların dikkatlerini belirli bir göreve odaklamak ve dürtülerini düzenlemek için mücadele etmelerine neden olan hiperaktivite ve düzensizlik gibi semptomları olan nörogelişimsel bir hastalıktır (Sercan, 2013).

Eskiden çocukluk döneminde tanı konulan DEHB sadece çocukluk dönemi nörogelişimsel bir problem zannediliyordu fakat araştırmalar sonucu bu vakaların %75 'i erişkinlik döneminde de süreklilik gösterdiği saptandığı için bir toplumsal problem olarak bilinmektedir (Nilsen ve Tolve, 2020).

Bazı çalışmalar, DEHB'nin işaretlerinin farklı bir şekilde dönüşerek buluş çağı ve erişkinlikte de sürdüğünü belirtmiştir (Doğan ve ark, 2008). Erişkinlerde DEHB, sosyal ve okul hayatına negatif etkileri, görülme sıklığının fazla olması ve bu rahatsızlıkla birlikte yaşanan problemlerden dolayı son senelerde daha fazla bir şekilde toplumda ve bilimsel ortamlarda gündeme gelmektedir özellikle 10 yıllık bu

süreçte psikolojik tedavilere dair çalışmalar fark edilmektedir (Salomone ve ark., 2015).

Toplumda yaygınlığı %5-7 gibi yüksek bir tıbbi durum dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğudur (DEHB). DEHB olan çocuklar genellikle yetişkinliğe kadar bununla mücadele eder. Erken teşhis ve tedaviden büyük fayda sağlayan bir durumdur. Bununla birlikte, dikkat edilmezse, önemli tıbbi, akademik ve sosyal sorunlara yol açabilir. İki tip DEHB vardır: Hiperaktivite ve dikkat eksikliği bozuklukları olarak ikiye ayrılmaktadır. Bir kişi her ikisine de sahip olabilmektedir. Sadece biri bulunup biri daha şiddetli diğeri daha az şiddetli olabilmektedir. Odaklanamama, unutkanlık, sakarlık, organizasyon eksikliği, bir göreve başladıktan sonra ufacık bir uyarıyla dikkatin kolayca dağılması, dikkat gerektiren işlerden kaçınma ve basit hatalar yapmadır. Dikkat eksikliği olan kişilerde hiperaktivite ve dikkat eksikliği bozuklukları bir arada bulunabilir.

Bir kişide her iki durum da mevcut olabilir veya bir durum diğerdinden daha şiddetli olabilir. Odaklanmakta güçlük çekmeyi, dağınık olmayı, özensiz olmayı, bir iş başladıktan sonra kolayca dikkati dağıtmayı, dikkat gerektiren işlerden kaçınmayı ve kolay hatalar yapmayı içerir. Hiperaktivite hepsinde olmasa da bazı kişilerde dikkat eksikliği bozukluğu ile birlikte ortaya çıkar (Ercan ve Aydın, 1999).

Hiperaktivite; görüldüğü kişinin yaşına göre daha hareketli, aceleci ve konuşkandır. Çocuklar yetişkinlerden daha aktif olma eğiliminde olmalarına rağmen, bir çocuğun aktivite seviyesinin ailesinin günlük aktivitelerini etkilemesi hiperaktivite durumunun bir göstergesidir. Hiperaktivite, gençlerde ısrarlı tırmanma, motor takmış

gibi davranma, yetişkinlerde bir yerde uzun süre beklerken aşırı can sıkıntısı ve içsel huzursuzluk uyandırır.

Bu 3 şekilde karşımıza çıkmaktadır.

-Dikkat eksikliği türünde hiperaktivite yoktur; sadece dikkat eksikliği mevcuttur.

-Hiperaktif türde sadece dürtüsellik ve hiperaktivite ile ilgili sorunlar vardır; dikkat bozukluğu yoktur.

-Karışık tipte hem dikkat eksikliği hem de hiperaktivite mevcuttur

2.2.1 Dikkat Eksikliğinin Olası Nedenleri

Çocuk ve ergen psikiyatrisinde en sık görülen hastalıklardan biri DEHB'dir. Ancak, bozukluğun etiyojisi hakkında kesin bir bilgi mevcut değildir. Kaynağı tam olarak anlaşılamayan ve çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilen heterojen bir bozukluk olarak adlandırılır. Bu durumu belirlemek için yapılan çalışmalar psiko-sosyal, nöro-kimyasal ve genetik yönlerine odaklanmaktadır. DEHB'nin etiyojisi düşünüldüğünde, kabul edilen ve önemli verilerle desteklenen çok sayıda bakış açısı vardır. Bazı araştırmalar DEHB'nin kökenlerini araştırırken genetik, doğum ve doğum sonrası nedenlere odaklanırken, diğer araştırmacılar sosyal değişkenlere odaklanmaktadır (Öncü ve Şenol, 2002).

Erişkinlerde DEHB, sosyal ve okul hayatına negatif etkileri, görülme sıklığının fazla olması ve bu rahatsızlıkla birlikte yaşanan problemlerden dolayı son senelerde daha fazla bir şekilde toplumda ve bilimsel ortamlarda gündeme gelmektedir özellikle 10 yıllık bu süreçte psikolojik tedavilere dair çalışmalar fark edilmektedir (Salomone ve ark., 2015).

2.2.1.1 Genetik Nedenler

Genetik etkilere bakmak için ikizler ve aileler üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların sonuçları kesin olmamakla birlikte, kalıtsal faktörlerin DEHB hastalarında rol oynadığına inanılmaktadır. Moleküler genetik araştırmalara göre, DEHB karmaşık bir etiyolojiye sahiptir. DEHB ile ilişkili 8 genden sadece 7'sinin bozuklukla önemli ölçüde bağlantılı olduğu gösterildi. Serotonin taşıyıcı gen (5-HTT), serotonin 1B reseptörü (HTR1B) geni, dopamin taşıyıcı gen (DAT), dopamin beta hidroksilaz (DBH) geni, dopamin reseptörü D4 (DRD4), dopamin reseptörü D5 (DRD5) ve sinaptosomal protein 25 SNAP-25 geni de dahil olmak üzere bazı genleri DEHB ile ilişkilendiren raporlar vardır. İkiz araştırmalarına göre, birinci derece akrabalarda diğer kişilere göre DEHB olma olasılığı daha yüksektir. Ek olarak, çift yumurta ikizlerine kıyasla, tek yumurta ikizleri daha sık komorbidite yaşarlar. Bütün bunlar kalıtsal değişkenlerin DEHB üzerindeki etkisini göstermektedir. Ek olarak, DEHB olan anne ve babaların çocuklarında DEHB göstergelerinin genel popülasyona göre 2 ila 8 kat daha fazla olduğu iddia edilmektedir. Genetik değişkenlerin önemi, ikiz araştırmalar sonucunda.80 olarak keşfedilen DEHB için genetik aktarım hızı ile gösterilmiştir. Ancak bu oranın 1,0'ın altında olması genetiğin yanı sıra çevresel değişkenlerin de DEHB'de önemli rol oynadığını düşündürmektedir. (Biederman ve Faraone, 2005).

2.2.1.2 Çevresel Nedenler

DEHB üzerinde etkisi olabilecek çeşitli çevresel unsurlar vardır. DEHB'nin hem gebelikte hem de doğum sonrasında ortaya çıkan komplikasyonlar, çevreyi kirleten maddeler, vitamin ve mineral yetersizlikleri, aşırı şeker tüketimi, kimyasal ve renklendirici içeren besinlerin neden olduğu düşünölmektedir. Ancak yapılan araştırmalarda kesin bir bilimsel kanıt bulunamamıştır. 1994 yılında Minder ve ark.

DEHB semptomlarına katkıda bulunabilecek kimyasalları araştırılmıştır. Hiperaktivite, huzursuzluk ve dikkat eksikliği gibi DEHB semptomlarının temel nedeninin kurşun zehirlenmesi olduğu sonucuna varmışlardır. Buna rağmen, DEHB'nin kurşuna maruz kalmamış çocuklarda ortaya çıkabileceği ve kurşuna maruz kalan tüm çocuklarda ortaya çıkmayabileceği kaydedilmiştir. DEHB'ye katkıda bulunduğu bilinen doğum öncesi ve doğum öncesi sorunların etkileri de incelemiş ve komplikasyonları olan çocukların, komplikasyonları olmayan çocuklara göre DEHB belirtileri gösterme olasılığının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu komplikasyonlar arasında doğum öncesi kanama, intrauterin kızamıkçık, bazı parazitler, menenjit, beslenme sorunları, anne sağlığı sorunları, anne yaşı, doğum sonrası, doğum zamanlaması, düşük doğum ağırlığı ve menenjit sayılabilir (Öncü ve Şenol, 2002).

2.2.1.3 Psikososyal Nedenler

Durumla ilgili yapılan psikososyal araştırmalar baz alındığında, DEHB'li kişiler sosyal yaşamlarında ve kişilerarası bağlantı kurarken normal bireylere göre daha fazla zorluk yaşadıkları sonucuna ulaşılmaktadır. DEHB'si olan kişiler zeki olmalarına rağmen, akademik performansları, istihdam beklentileri ve kazançları beklentilerin altında kalmaktadır (Gill ve Bhatt, 2016).

2.2.2 Dikkat Eksikliğinin Alt Tipleri

DSM V'te (2013) DEHB tanısını analiz etmek için üç kategori kullanılır. Bunlar aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmaktadır:

Hiperaktivite ve Dürtüselliğin Birlikte Olduğu DEHB Tipi: Bu tipte hem dürtüsellik hem de hiperaktivite, çocukluğun son altı ayında bulunur, ancak dikkat eksikliği yoktur. DEHB ile ilgili araştırmalara göre, zamanın yüzde 5 ila 12'si arasında ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmalar ayrıca erkeklerin bunu deneyimleme olasılığının

kızlardan daha yüksek olduğunu iddia edilmektedir. Kızlar tipik olarak erkeklerden daha az dürtüsel ve saldırgan olduklarından, onlarda DEHB'yi teşhis etmek zor olabilir. Bazı tahminlere göre, insanlar yaşlandıkça DEHB yaygınlığı %30-50 oranında artabilir (Tufan ve Yaluğ, 2010).

Bu rahatsızlığa sahip bir çocukta, çocukluğun son altı ayı dikkatsizlikle ilgili belirtilere sahiptir, ancak dürtüsellik ve aşırı hareketlilik böyle değildir. Ayrıca bu tipin okul çağındaki çocuklarda en az teşhis edilen tip olduğu düşünülmektedir (Tahiroğlu ve ark., 2005). Bileşik Tip: Bu tipte, gelişimin son altı ayında dürtüsellik, hiperaktivite ve dikkatsizlik mevcuttur. Ek olarak, okul çağındaki çocuklarda en sık tanımlanan bileşik formdur (Tahiroğlu ve ark., 2005).

Hiperfokus

DEHB 'si olan erişkinler, ilgisiz materyallerle dikkatlerini dağıtma ihtimalleri düşünüldüğünde bazen beklenilmedik uzun süreli bir şekilde oldukça yoğun dikkat nöbetleri geçirebilmektedir, buna bilimde "Hiperfokus (HF)" denilmiştir (Hupfeld ve ark., 2018).

"Hiperfokus" tanımı DEHB'Sİ olan kişilerin sürekli belirttikleri çoğalan, odaklanılmış dikkati açıklamak için kullanılmıştır (Özel ve ark., 2016). DEHB hastaları ve popüler medya yayınlarında DEHB'nin bir özelliği olarak bahsedilmektedir. Fakat HF DEHB tanı kriterlerine dahil edilmemiştir (American Psychiatric Association, 2013).

DEHB "hiperfokus" için yapılan bir internet aramasının 104.000 sonuç aldığı göz önüne alındığında, bu klinik kanıt eksikliği dikkat çekicidir. HF, DEHB literatüründe

henüz iyi bir şekilde tanımlanmamasına karşın, anekdot vaka incelemelerine ve popüler medya kaynaklarına dayalı HF algılarının, doktorların DEHB'LI kişiler için tedavi kararlarını ve tedavi yöntemlerini etkilemesi muhtemel bir endişe sebebidir. Bu bariz boşluğu kapatmak için HF araştırılması gereklidir (Hupfeld ve ark., 2018). DEHB literatüründe HF ile ilgili sınırlı bilgiler mevcuttur. Klinik raporları incelendiğinde hastaların tecrübelerine dayanarak “hipnotik büyüler” çevredeki dikkat ettikleri şeylere karşı nasıl odaklarını tanımlamaktadır. Fakat bu tanım için araştırmalar sınırlıdır. Brown (2006) bu hipotez için deneysel araştırmalara destek de sınırlıdır. Önceden yapılan bir araştırmada nörotipik kişilerde DEHB rahatsızlığı bulunan kişilerde HK deneysel olarak araştırılmıştır. Bu çalışmalarında sınırlamaları vardır (Özel-Kızıl ve ark., 2016).

2.2.3 Dikkat Eksikliğinin Bireyin Yaşamına Etkisi

DEHB olan çocukların %40-50'sinde semptomların, ergenliğin başlamasıyla birlikte kaybolan düşük seviyeli sorunların kaynağı olduğuna inanılmaktadır. Öte yandan DEHB izlem araştırmalarında bu teorinin yanlış olduğu görülmüştür.

DEHB üç farklı süreçle karakterize edilir:

- Gelişimsel gecikme
- Semptomların devam etmesi
- Gelişimsel bozulma

Gelişimsel Gecikme Süreci: bireyler genç erişkinlik dönemini girdiklerinde etkisi aktif olarak devam etmeyen süreç olarak tanımlanmaktadır.

Devamlılık Süreci: Bireylerde olan dikkat eksikliği bozukluğunun yaşamın ileri dönemlerinde de devam etme süreci olarak tanımlanmaktadır.

Gelişimsel Bozulma Süreci: DEHB semptomlarının yanı sıra alkolizm, uyuşturucu kullanımı ve antisosyal kişilik bozukluğu gibi psikopatolojilerin bulunduğu kategoridir. Çocuklukta DEHB ile birlikte görülen davranış bozuklukları ve aile sorunlarının varlığı, bu kötü gidişatın en iyi göstergesidir (Yıldırım ve Sezer, 2020).

2.2.4 Hiperaktivite

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olarak bilinen bir hastalık genellikle erken çocukluk döneminde başlar ve ergenlik dönemine kadar sürer. Bu bozuklukta dikkati bir anda tek bir şeye odaklamak daha zordur ve dürtü kontrolü ve düzensiz davranışlar da vardır (Tıknaz, 2004).

DEHB'si olan kişi, arkadaşlarıyla karşılaştırıldığında farklı davranışlar sergiler ve bu eylemlerin kendi semptomları vardır (dürtüsellik, dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite), bu da önemli olabilecek sorunlara yol açabilir. Dünya çapında pratisyen hekimler sıklıkla DEHB'nin nörolojik bir hastalık olduğu sonucuna varmışlardır. Çocukların normal işlevlerini yerine getirmelerine müdahale ettikleri ve yaşamlarını etkiledikleri için, DEHB belirtileri ABD'de en fazla bilimsel ilgi gören konular arasındadır. Çocukların sınıfta pasif olmaları ve kurallara uymaları gerektiğinden, bir zamanlar DEHB'nin sadece okulda meydana gelen bir sorun olduğuna inanılmaktaydı (Hammerness, 2008).

Bu belirtiler kişinin yaşamını olumsuz etkilemeye başladığında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı konur. DEHB, hızlı dikkat dağınıklığı, artan hareket ve artan dürtüsellik ile karakterizedir. Normal olarak kabul ettiğimiz insanlarda zaman zaman dikkatsizlik, hiperaktivite ve ardından gelen dürtüsellik belirtileri fark etsek de dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu teşhisi konan kişilerde bu belirtiler düzenli olarak ve olumsuz etki yaratacak kadar yaşanır

(Sürücü, 2016). Kayaalp'in araştırmasına göre dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, dikkat, odaklanma, hareketlilik artışı ve dürtüleri düzenleyememe olarak kendini gösteren bir sorundur. Çocuklarda en sık görülen psikiyatrik bozukluklardan biridir (Kayaalp 2008). Psikiyatri ve psikoloji hizmetlerinin öncelik verdiği konulardan biri de kişinin hayatını, sosyal ilişkilerini, akademik performansını ve mesleki başarısını olumsuz etkileyen dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğudur. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunu tarif eden Weiss'e göre, bu durumdaki kişiler çok kısa bir süre konsantre olabilmekte, uzun süre mevcut konularını korumakta zorlanmakta, kendi kontrollerini tanımakta zorlanmakta ve ayrıca bilişsel ve davranışsal olarak dürtüsel. Weiss, kişinin kendi eylemlerini ve dikkatini tek başına kontrol edememesinin, onun sosyal ve ikili bir ilişki geliştirmesini engellediğini iddia etmektedir.

Öğrencilerin bir kısmı dikkat eksikliği ve hiperaktivite sorunu nedeniyle akademik hayatında kendi seviyesinin altında performans göstermektedir (Doğan, 2019). DEHB hastaları sınıf arkadaşları kadar kolay odaklanmakta zorlanırlar ve beyinlerinin dikkat ile ilgili sistemleri yetersizdir. DEHB'si olan kişiler duyduğu şeylere odaklanmada ve gördükleri şeyleri duydukları ile eşleştiren zorluk çekmektedirler. Yaştlarına göre okulda daha çok mücadele ederler ve daha çok çalışırlar. Sınıf arkadaşlarına göre erteleme davranışlarında artış görülmektedir. İşlerini zamanında bitirmedikleri, DEHB'si olan kişilerin en sık şikayetidir. Anne babalar, çocuklarının kendileri olmadan işlerini yapamayacaklarına inandıkları için bu duruma sık sık üzülmeler ve sürekli yanlarında olmak isterler. DEHB'si olan kişiler genellikle ilk dürtüleriyle hareket ederler, riske girmekten çekinmezler ve yanlış olanı yapmak onlar için sorun değildir (Selikowitz, 2009). 1902'de George Still,

dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun ilk tanımını yaptı. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunu (DEHB), öğrenme güçlüğü ve aşırı aktif olan bir şeye konsantre olma ve etik olmayan eylemlerle karakterize edilen bir bozukluk olarak nitelendirdi.

Doğangün ve Yavuz'a (2011) göre, Birinci Dünya Savaşı sırasında ortaya çıkan hastalıklardan biri olan viral ensefalit salgını, DEHB belirtilerinin ilk ortaya çıkmasının nedeni olarak düşünülmüştür. 1982'de DSM-II, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun ilk tanımını yayınladı. DSM-II'de "Hiperkinetik Sendrom" olarak anılır. DSM-III, "Dikkat Eksikliği Bozukluğu" ifadesini tanıttı. Bu bozukluk ilk önce DSM-III'te iki kategoriye ayrıldı. Bu ikisi; hiçbiri hiperaktif değil. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, ilk kez DSM-III-R'de tanımlamak için kullanılmıştır. Doğangün ve Yavuz'a (2011) göre DSM-IV'te "Dikkat Eksikliği ve Yıkıcı Davranış Bozuklukları" olarak adlandırılmıştır. DEHB'nin etkileri, kişinin ailesini ve yakın tanıdıklarını da kapsayacak şekilde genişler (Tulu ve Ahin, 2010). DEHB kategorize edilirken dikkatsizlik ve hiperaktivite alt boyutları iki farklı bağlamda ele alınmıştır. DSM-III-R'de, bu semptomlar özellikle dürtüsellik ile sınıflandırılır. DSM-IV'te her biri dikkatsizlik, hiperaktivite ve dürtüsellik için ayrı ayrı değerlendirildi (Polanczyk ve Rohde, 2007).

2.2.4.1 DEHB ve Diğer Psikolojik Problemler

DEHB'nin içerisinde üç farklı tipi öne çıkmaktadır. Bazı DEHB'li kişilerde ergenlikten sonraki dönemde kaybolan belirtiler, bazılarında ise kalıcı duygusal ve sosyal sorunlar olarak hala görülebilmektedir. Öbür tanılarda ise madde-alkol kullanılması, sosyallikten uzak kalan bireyler gibi tanılar klinik olarak kendini gösterir. Çocukluk döneminde tanı konulan kişilerin %60'ında DEHB belirtilerinin

yetişkinlikte de devam ettiği bildirilmektedir. Yaşla birlikte azalan belirtiler hiperaktivite ile ilişkilidir. Dikkatin ve dürtüsellik sorunlarının devam ettiği fark edilmiştir. Bazı semptomları süren DEHB'li bireylerde anksiyete, depresyon, tütün bağımlılığı, kalıcı DEHB'si olan kişilerde genel popülasyona göre daha sık görülmektedir. Suçlara, tutuklamalara ve mahkûmiyet alacak suçlara karışma oranları, genel nüfustan daha fazladır. Akademik alanda ve işlerinde başarıları normalde beklenenin altında kalmaktadır. Birçok iş değişikliği, trafik kazası ve farklı kaza türleri yaşama ihtimalleri vardır. Riskli cinsel hareketler ve beklenmeyen gebelikler normalden daha fazladır. Ek olarak, intihar, fiziksel istismar, cinsel istismar ve internet yoluyla istismar riski vardır. Genotiplerde DEHB genleri varlığı, ailede DEHB olanların bulunması, düşük doğum yoğunluğu, negatif aile tutumu, yaşantıları tarafından dışlanılma, yoğun yaşanan DEHB belirtileri ile birlikte psikiyatrik komorbidite varlığı olması hastalarda kötü prognozda bir etken olduğu bildirilmiştir (Doğangün ve Yavuz, 2011). DEHB olan kişiler sağlık testlerine girmiştir ve DEHB geçirmeyen kişilere göre İBÖ'den aldıkları puanlarının daha fazla çıktığı saptanmıştır (Weinstein ve ark., 2015) ve DEHB'nin de yoğunluğu fazlaştıkça İBÖ'nün de yükseldiği ortaya çıkmıştır (Dalbudak ve Evren, 2001).

2.2.4.2 DEHB, Bağımlılık ve Ödül Kavramı

DEHB problem yaşayan bireyler isteklerine ket vuramama durumunun yoğun yaşanması sebebiyle teknoloji kullanımına başladıklarında, teknolojiden nasıl ve ne kadar faydalandıklarını denetlemekte güçlük çekebilmektedir. Bütün bu sebeplerle ilişkili olarak teknolojiye arzu edilenden daha fazla vakit harcanması, boşa geçirilen saatler, bireyin günlük işlerini ve hayatındaki görevlerini yapamamasını sonucu bağımlılık ortaya çıkmaktadır (Rubia,2005).

Yapılan alışmalar neticesinde DEHB problemi yaşayan bireylerin ödüle duyarlılıklarının çoğaldığı fark edilmiştir (Douglas,1994). Ertelenmiş dl tatminsizliği ve ısrarla ödül isteklerinin DEHB problemi olan kişilerde var olduğu ve DEHB’li bireylerin kendi isteklerine ket vuramama durumları ile bağlantılı normal olmayan beyin faaliyetlerinin bulunduğu fark edilmiştir (Rubia,2005).

2.3 Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık kavramı tanım olarak bakıldığında bireylerin birçoğunun hayatın her alanında kullandığı bir terim olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin bazı maddeler üzerinde duygusal açıdan olumlu ve olumsuz etkileri görülmektedir. Bireylerin hayatlarındaki gündelik akışı, düşüncelerini, duygularını olumsuz bağlamda etkileyen bu etkiler, depresyon, zgven eksikliği, güvensizlik hissi gibi etkiler olarak örneklendirilebilir. Bu etkiler bireylerde psikolojik açıdan bir sıkıntı oluşturmaktadır. Psikolojik sıkıntının yanında bireyde fizyolojik ve sosyal bir açıdan bağımlılık kavramı sıkıntı oluşturmaktadır (Beyazyürek ve şatır, 2000).

Bağımlılık kavramında en çok karşımıza çıkan durum bireylerin kullandıkları bağımlılığa sebep olan unsurları bir den fazla kez bırakmayı denemesi ancak bırakamaması durumu söz konudur. Bu durum devam ederken bireylerde kullanılan unsurların miktarları artış göstermektedir. Bireyler kendilerine olan zararların farkında olup bırakma durumunda değildir. Bireyler günlerinin çoğunu bu unsurları nasıl kullanacakları ve nereden alacaklarını düşünüp hareket etmektedirler (Ögel, 2001).

Başka bir söylemle yapılan bağımlılık tanımına göre engellenemeyen biçimde oluşan istek ve arzular olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımda bağımlılık unsurunun alınmaya

devam etmemesi sonucunda bireyde oluşacak fiziksel ve ruhsal açıdan sıkıntılar oluştuğu kanısına varılmıştır (Aslan, 2011). Başka bir durumda bağımlılık tanımına bakıldığında farklı açılardan tanımlanmaktadır. Bu tanımda bağımlılık kavramının maddesel olmadığı üzerine vurgu yapılmaktadır. Bağımlılık sadece bir madde üzerinde tanımlanmamakla birlikte herhangi bir eşya, birey ya da tanımlanamayan bir güce karşı olmaktadır. Kısacası bu tanımları özetlemek gerekirse bireylerin kendi hayatlarını negatif yönde etkilediklerini bildikleri halde kendilerine hâkim olamama durumudur. Bireylerin bu bağımlılık durumlarının sürekli devam etmesi sonucunda takıntılı bir durum haline dönüşerek bağımlılık durumları artış göstermektedir (Uzday, 2010).

Bağımlılık kavramının birçok tanımı yapılmaktadır. Bu tanımlardan biride kişinin aslında kendine karşı oluşturduğu bir savunma mekanizması olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımda kişi karşısına çıkan, onu zor duruma sokan durumları aşmak yerine kolay bir yola kaçır ve bağımlılıklarına sığınır. Ancak bu tanımın birey için en tehlikeli kısmı, aslında bireyin zorluklardan kaçtığı düşünerek bağımlılıklarına sığınmasıdır. Birey burada kendini koruma davranışı sergilerken aslında kendi için bilinmez bir çıkmaza girmektedir (Dikmen, 2002).

Şahin 2007 yılında yaptığı çalışma ile bağımlılığı 3 temel başlıkta incelemektedir. Bunlardan birincisi bağımlılık unsurunun birey hangi durumda olursa olsun karşı koyamayıp bağımlılık duygusunun artması olarak ifade edilmektedir. İkincisi ise bağımlılığa sebep olan maddenin ya da unsurun miktarının bireye karşı yetersiz olması durumudur. Son olarak ise bireyde bağımlılığı sonucu fizyolojik ve psikolojik açıdan oluşan hasarların çok fazla olması durumudur (Şahin, 2007).

Bağımlılık durumunda olan kişilerde normal durumlara göre kıyaslandığında kişilerde farklı davranış durumları ortaya çıkmaktadır. Bu durum sonucunda kişilerde sosyal hayatında, aile çevresinde olumsuz birden fazla durum ortaya çıkmaktadır (Çam, 2012).

2.3.1 Bağımlılık Türleri

Bağımlılık türlerini inceleyen literatür çalışmaları incelendiğinde bağımlılık türleri 2 temel kavram üzerinde durulmaktadır. Bu kavramlar psikolojik bağımlılık ve fizyolojik bağımlılıktır. Psikolojik bağımlılık bazı kaynaklarda davranış bağımlılığı olarak geçmektedir. Fizyolojik bağımlılık ise madde bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır. Herhangi bir maddeye bağımlılık fizyolojik bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. İnsanların kahve, sigara, alkol, uyuşturucu madde bağımlılığı gibi bağımlılıkları fizyolojik bağımlılıktır. Bireylerin davranışlarında normal dışı davranış gerçekleştirilmesi sonucunda psikolojik bağımlılık olmaktadır. Farklı bir söylemle bireylerin aile yaşamları ve sosyal yaşamlarında ki davranışsal problemlerine bağlı olarak psikolojik bağımlılıkları oluşmaktadır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

2.3.1.1 Psikolojik Bağımlılık

Psikolojik bağımlılık kavramı kişinin kendi ihtiyaçlarını karşılayamaması durumunda herhangi bir bağımlılık yapıcı maddeye ya da sergilenen bir davranışa bağımlı olma durumu olarak açıklanmaktadır. Psikolojik açıdan bağımlı olan kişiler bağımlılık durumu sergilediği bir maddeyi tükettikleri zaman kişide fazla bir rahatlama duygusu hâkim olmaktadır. Psikolojik olan bağımlılıkları açıklamak fiziksel bağımlılıkları açıklamaktan daha zordur. Bu bireylerde psikolojik bağımlılık olup olmadığını anlamak için fiziksel bağımlılık ile ilgili yapılan klinik testler yapılmaktadır. Aynı zamanda madde bağımlılığı için kullanılan tanı kriterleri psikolojik bağımlılıkları açıklamakta kullanılmaktadır. Bu şekilde bireylerde olan bağımlılık türlerini de

açıklamak daha kolay olmaktadır. Tanı kriterleri ve testler ile bireylerde olan psikolojik bağımlılık klinik açıdan da daha rahat bir biçimde tanımlanmaktadır (Griffiths, 1999).

2.3.1.2 Fizyolojik Bağımlılık

Fizyolojik bağımlılık kavramı basit tanım ile herhangi bir maddeye olan bağımlılıktır. Daha detaylı açıklamak gerekirse bağımlılık yapan maddenin kişinin uzun süreli ya da kısa süreli kullanımı doğrultusunda kişinin bedeninin ve psikolojisinin bağımlı olması durumudur.

Fizyolojik açıdan bağımlı olan bireylerde vücutlarında değişik kalıcı olan veya kalıcı olmayan birçok belirti ortaya çıkmaktadır. Fizyolojik açıdan bir madde bağımlılığı etkisinde kalan bireyler bağımlısı olduğu maddenin etkisinde olmaktadır. Bu maddeler bireylerde hem beden olarak hem de psikolojik olarak birçok değişikliğe sebep olarak bireyi kendine tutsak etmektedirler. Bağımlı olan bireyler, bağımlı oldukları madde dışında başka bir şey düşünmemektedirler. Bu bireyler sağlıklı bir şekilde düşünmemekle birlikte, sadece o maddeye odaklanıp, o maddeyi sağlamak için her şeyi yapmaktadırlar. Bağımlılık yapan maddeyi almadıkları zaman farklı bir duygu ve durumda olmaktadır. Kullandıkları ya da bağımlısı oldukları bu maddeler kişinin biyolojik ve fiziki yapısında hasara yol açmaktadırlar. Bireyler bu maddeleri kullanmadıkları zaman yoksunluk duygu durumunda olmaktadır. Genellikle fizyolojik açıdan bağımlı olan bireylerde, bağımlısı oldukları bağımlılık durumu kesildiği zaman içerisinde buldukları yoksunluk durumlarının sonucu ile bağımlılık dereceleri değerlendirilmektedir (Çoban., 2013).

2.3.2 Bağımlılığın Belirtileri

Kişilerin herhangi bir şeye bağımlı olup olmadıklarını tanımlamak sebebi ile dünyada kabul gören bazı kriterler olduğu bilinmektedir. DSM-IV 1994 yılında yapılan kriterler referans değer ile ortaya atılmaktadır.

Griffiths 1999 yılında ortaya attığı psikolojik bağımlılıkların tanı kriterleri şu şekilde aktarılmaktadır.

Dikkatleri üstüne çekme durumu: Bireylerin gerçekleştirmek üzere yaptığı faaliyetlerin bireylerin hayatındaki en anlamlı durum haline oluşturması sonucunda ortaya çıkan durum olarak tanımlanmaktadır. Dikkatleri üzerine çekmek isteyen kişiler bağımlı oldukları durumları ihtiyaçları yokken de arzu etmektedirler. Buna örnek verilecek olursa teknoloji bağımlılığı olan bir birey elindeki telefonun bir üst modeli çıktığında hemen o telefonu alma eğiliminde olacaktır. Bu davranış bireyin bağımlı olduğunu göstererek dikkatleri üzerine çekmek istediğinin bir göstergesidir (Aydemir, 2020).

Bireylerde Ruh Hali Değişimler: Kişilerde bağımlılık sonucu ortaya çıkan duygu durumlarındaki farklılıklar sonucu olarak insanlar ile karşılaşmak için izlediği bir yol olarak tanımlanmaktadır. Bireyler bağımlılık durumunda olduğu zaman farklı duygular içerisinde olup olmadığı bir karakter özelliklerini farkında olmadan bilinçsiz olarak sergilemektedirler.

Tolere Durumu: Bireylerde bağımlılık durumlarında ortaya çıkan durumun ve bu durum sonucunda oluşan kişilerdeki mutluluk duygusu ile haz durumunu artırmak için bağımlılık durumunun artırılması olarak tanımlanmaktadır. Bu kritere örnek

vermek gerekirse teknoloji bağımlısı olan bireyler bağımlılığın artırılmasından mutluluk duygusuna kapılmaktadır.

Yoksunluk Durumu: Bağımlı olan bireyler kullandıkları maddenin etkisinde olarak kullanılan maddenin azlığı ya da yokluğu durumunda bireylerde ortaya çıkan bir durum oluşturmaktadır. Bu durum bireyde fiziksel ve psikolojik açıdan istenmeyen durumlara sebep olmaktadır (Griffiths., 1999).

Bireylerde Çatışma Durumu: Bağımlı olan bireylerde kendi iç dünyasındaki çatışma ile başlayan bu durum çevresi ile devam etmektedir. Çatışma durumunda olan bireyler kendini mutsuz hissederek çatışma durumunu artırmaktadırlar.

Olayın tekrar etmesi: Bu durumda olan birey bağımlılığını kontrol altına aldığına ya da tedavi olduğu durumların tekrar etmesidir. Birey bağımlılığı tekrar ettiğinde bağımlı olma durumunun en baş noktasına geri dönüş sergilemektedir (Gününç., 2009).

2.3.3 Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda teknoloji bireylerin hayatlarının büyük bir kısmını etkilemektedir. Bireyler sosyal açıdan ve psikolojik açıdan teknolojiden etkilenmektedirler. Teknolojinin bireyler üzerine tutumları olumlu ve olumsuz olmaktadır. Bunun değerlendirilmesi için toplumda ya da bireyde tarama çalışmaları yapmak gerekmektedir. Bu çalışmalar yapılırken özellikle psikolojik çalışmalar önemli bir konumdadır. Özellikle teknoloji açısından değerlendirildiğinde toplumlarda ve bireylerde birçok etki ortaya çıkmaktadır. Teknolojinin yetersiz kaldığı bu durumlarda bireylerde oluşan duygu durumları

bunun en büyük örneği olmaktadır. Teknoloji bağımlılığı altında olan bireyler ve toplumlar her açıdan kendilerini baskı altında hissetmektedirler (İlhan, 2006).

Teknolojinin asıl amacına bakılacak olursa toplumların ve kişilerin hayatlarını kolaylaştırmak amacı gütmektedir. Bireylerin her türlü bilgiye istediği an, şartları ne olursa olsun ulaşması da teknolojinin toplumlara sağladığı en büyük faydalardan biri olmaktadır. Teknoloji sadece toplumları ya da kişileri değil bütün dünyayı etkilen bir unsurdur (Babacan, 2016).

2.3.4 İnternet Bağımlılığı

2.3.4.1 İnternetin Tanımı ve Tarihçesi

İnternetin gelişiminin geçmişi, Amerika Birleşik Devletleri ile Sovyetler Birliği arasındaki Soğuk Savaş zamanına dayanır. Bu dönemde olası bir nükleer savaş durumunda ordu ile haberleşmek ve ana bilgisayardan diğer bilgisayarlara bilgi iletmek için internet ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda Amerika Birleşik Devletleri Savunma Bakanlığı'nın kuruluşu olan Advanced Research Projects Agency (ARPA) himayesinde araştırma başlatılmıştır ve sistemde başlangıç etabı dört farklı şehirde bulunan bilgisayarlar arasında 1969 senesinde bilgi aktarımı ile gerçekleştirilmiştir. Daha sonra ARPANET adlı ordu bünyesinde bir bilgisayar ağı oluşturulmuştur (Çağiltay ve Kürşat,1994).

İş çevreleri bu yeni bilgisayar sistemini merak etmişlerdir. İnternetin ilk zamanlarında yalnızca bilgisayar uzmanları, bilim insanları ve mühendisler faydalanıyordu çünkü bu sistemden faydalanmak zordu. İlk çıktığında bireylerin kendi bilgisayarları ve interneti yoktu. Bu kompleks sistemden yararlanabilmek için önce sistemin öğrenilmesi şarttı. O zamanlar sistem yalnızca e-posta göndermek için kullanılmaktaydı. Zaman geçince 1991 yılında Tim Barnes

“Lee World Wide Web” (www)’i bulmuştur. Bu yapı “hypertext” adı verilen görselliği ön planda olan bir sisteme öncülük yapacaktı ve bilgiye ulaşmayı kolaylaştırmayı hedefliyordu. “WWW”nin ortaya çıkışı ticaret ile ilgilenenler bu konuda çalışmalarını başlamıştı. O tarihte interneti kullananlar 617.000 kişiye ulaşmıştı ve bilgisayar sistemine günümüzdeki "İnternet" ismi verilmiştir. 1990'larda internetten faydalananların sayısı gün geçtikçe çoğalmıştır. İş yerleri, üniversiteler, kuruluşlar ve devlet kurumları bu gelişmeyi takip etmiştir. Kuruluşlar kendi isimlerinde siteler oluşturmaya başlamıştır (Arısoy,2009).

2.3.4.2 İnternet Kullanımı

İletişim teknolojisinin gelişmesi, interneti yeni bir sosyal etkileşim sembolü olarak meydana çıkarmıştır. İnternet, birbirine bağlı oldukça fazla sayıda bilgisayar ve bilgisayar sistemi ile küresel olarak yaygın ve devamlı gelişen bir iletişim ağıdır (Şeker, 2005). Bilhassa 1990'lı yıllardan beri yaygınlaşan internet, sadece iletişim teknolojisinde değil, akademik alanda ve toplumda dikkat çeken bir yeniliktir. İnternet 'e yönelim ilk olarak okullarda kullanılmaya başlamıştır. Başlıca teknoloji ve iletişim alanlarında başlamış olup, ardından psikoloji, sosyoloji ve siyaset bilimi gibi birçok disiplinde araştırma alanlarına yayıldı. Aracın yaygın kullanımı ve bireysel kullanıcının birçok ihtiyacını karşılayan bir iletişim aracı olarak kullanılmıştır ve halkın internete olan ilgisi artmıştır (Timisi, 2003).

McLuhan'ın "Teknolojik Determinizm" tanımı teknolojinin gelişmesi ve bu noktada teknoloji toplumun yapısını belirlemektedir. Teknoloji özgüllüktür ve bu özgüllük, her seferinde bir şeyi, her seferinde bir hissi ifade etmek, her seferinde bir zihinsel veya fiziksel aktiviteyi ifade etmek anlamına gelir. Teknoloji hislerimizden birini geliştirdiğinde yeni bir teknolojinin benimsenmesi kadar hızlı bir şekilde yeni bir

kültürel geçiş yaratır. McLuhan elektriksel teknolojinin, bilgiyi ayrı bir uzuv yerine birincil bir ürün olan merkezi sinir sistemi bir nevi görevini gerçekleştirdiğini iddia etmektedir (Barbier ve Lavenir, 2001). McLuhan'a göre dünya çapında mesaj ve görüntü artık her yerdedir ve televizyon sebebiyle dünyadaki olaylar hakkında anında bilgi almak mümkündür (Yaylagül, 2010). McLuhan'a göre teknoloji; kaynağını maddi durumların saptadığı bir mecrada kişiyi mağlup olduğunu hissettiği bir duruma sokar, karakterini geri plana koyduğu ve klasik bir hayatın mecbur bırakır ve yönünü fantezilere çevirmektedir. Çoğu teknolojik araç, bireyin fiziksel kabiliyetlerini geliştirmek içindir iletişimde kullanılan teknolojisi, fikir, şuur ve bireyin nadir kavramsal kabiliyetlerinin bir parçasıdır bu nedenle derinine inildiğinde içinde işaret olan iletişim cihazları aslında düşüncenin/zihnin parçasıdır (Alemdar ve Erdoğan, 1998). McLuhan'a göre elektrikli araçlar teknolojisi döneminde, sosyal sistemin farklı alt sistemleri birbiriyle iletişim kurduğu ve tüm alt sistemler arasında iki yönlü bir bilgi akışı ihtiyacı olduğu için, bu yüzyıldaki halkın giderilememiş birçok problemine çözüm bulmak artık mümkün ve gereklidir. McLuhan; Teknoloji sosyal sistem için faydalı ve lüzumlu olduğundan teknolojik determinizme dayalı iyimserlik kavramına ulaşılmaktadır (McLuhan, 2001).

2.3.4.3 İnternet Bağımlılığı

Dünyada en çok kullanılan sosyal ortamlardan biri internettir. Erişkinlerin eğitim ve sosyal amaçlarla internet hakkında bilgi edinmeleri gerekli olsa da internet bağımlılığı erişkinlerin duygusal sağlıkları, ailesiyle olan iletişimleri ve akademik başarılarında negatif yönde etkiye sahiptir. Bu kavram teşhis edildiğinde adı İnternet Bağımlılığı Bozukluğu olarak açıklanmıştır (Young ve Rogers, 1998). İnternet bağımlılığına henüz kesin bir tanısal tanım verilmemiştir. Young, İnternet bağımlılığı için teşhis araçları yaratmıştır (Young, 1998). Ancak bu aracın içeriği veya kesme

noktaları duyarlılık veya özgüllük gibi herhangi bir bilimsel veri ile desteklenmemektedir. Ampirik tanısal görüşme araştırmasına dayanarak, Ko ve ark. (2005), ergen İnternet bağımlılığı (DC-IA-A) için tanı kriterleri önermiştir. İnternet bağımlılığının dokuz ayırt edici belirtisinden altısı- meşgul olma, kontrol edilemeyen dürtü, amaçlananın ötesinde kullanım, hoşgörü, geri çekilme, kontrolün güçlüğü, çevrimiçi olarak aşırı zaman ve çaba harcanması ve zayıf karar verme- A kriterini karşılar. Dışlama standartları, C kriterinde listelenmiştir. Bu tanı kriterleri yüksek bir özgüllüğe (%95,4) ve iyi bir doğruluğa sahiptir (Ko ve ark.2005).

Teknolojinin hızla gelişmesine bağlı olarak bireylerde internet kullanımı artış göstermektedir. Bu artış beraberinde olumlu ve olumsuz birçok yön taşımaktadır. İnternet olumsuz yönden kullanıldığı zaman kişilerde birçok açıdan bağımlılık durumu ortaya çıkmaktadır. İnternet bağımlılığı bireylerde psikolojik ve fizyolojik olarak birçok risk faktörü oluşturmaktadır. Teknoloji olumlu açıdan değerlendirilecek olursa eğitim alanında ki gelişmeler için oldukça önemlidir. Özellikle pandemi döneminde eğitimin teknoloji varlığında online olarak devam etmesi internetin en önemli yararlarındanadır. İnternet bağımlılığı günümüzde bütün dünyada araştırma konusu olarak ortaya çıkmaktadır. Yeni gelişmeler ile birlikte yapılan çalışmalar da artmaktadır (Öztürk ve ark., 2007).

İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak Dr. Ivan Goldberg tarafından 1995 yılında Amerika'da ortaya atılmıştır. DSM-IV tarafından madde bağımlılığı ile ilgili yapılan kriterleri internet bağımlılığı ile kıyaslayan Dr. Goldberg, internet bağımlılığını açıklamaktadır. Bu sonuca da meslektaşlarına attığı mailler ve onun cevapları ile varmıştır (Thurlow ve ark., 2004).

DSM-V Tarafından Önerilen Teşhis Kriterleri: (APA 2013)

1. İnternet oyunları ile meşgul olma (önceki oyun eylemleri üzerine düşünme veya bir sonraki oyunu oynamak için fırsat kollamak internet oyunları oynamak hayatındaki tek önemli aktivite haline gelir).

“Not: Bu bozukluk, kumar bozukluğu olarak sınıflandırılan internette kumar oyunu oynamadan ayrı nitelendirilir”.

2. İnternette alıkonulduğunda yoksunluk belirtilerine neden olur (bu belirtiler genellikle sinirlilik, kaygı veya üzüntü ile açıklanır ancak farmakolojik yoksunluğa dair fiziksel belirtiler görülmez).

3. “Tolerans gelişimi”- İnternet oyunu oynamak için gereken süreyi kademeli olarak artırma gereksinimi.

4. İnternet oyunlarına dahil olmayı engellemeye yönelik sonuçsuz kalan çabalar

5. İnternet oyunları sebebiyle, internet oyunları dışında, sevilen uğraşlara veya boş zaman etkinliklerine olan hevesin yitirilmesi

6. Psikososyal problemlere neden olduğunu fark etmesine rağmen internet oyunlarını gereğinden fazlaca kullanmayı sürdürmek.

8. İnternet oyunlarını negatif his ve düşüncelerden uzaklaşmak veya sakinleşmek için kullanmaktadır.

9. İnternet oyunlarına girmek için değerli bir iş, ilişki ve akademik bir şansı riske atmak ve tüm bunları kaçırmak (12 ay içerisinde yukarıda yer alan dokuz ölçütten 5 veya 5’den fazla sayıda ölçütün gerçekleşmesi gerekmektedir).

Not: Yalnızca kumar dışındaki İnternet oyunları bu kapsama alınabilir. İnternetin iş veya meslek hayatında kullanımı, internetin eğlence ya da sosyal amaçlı kullanımı bu tanıma dahil değildir. Cinsel web siteleri de bu gruba ait değildir.

Şiddetinin saptanması:Normal aktivitelerdeki kesinti veya kesinti derecesine bağlı olarak, İnternette Oyun Bozukluğu hafif, orta veya şiddetli olarak sınıflandırılır. Hafif hastalığı olan kişilerde daha az semptom olabilir ve hayatlarında daha az aksama olabilir. İleri derecede engeli olan kişiler bilgisayar başında daha fazla zaman geçirdiler ve sosyal ilişkiler, kariyer veya eğitimle ilgili fırsatları kaçırdılar.

Goldberg'in İnternet Bağımlılığı Ölçme Kriterleri

İnternet bağımlılığını teşhis etmek için Goldberg yedi kriter belirlemiştir. Bir yıllık süre içinde herhangi bir noktada bu kriterlerden üç veya daha fazlasının ortaya çıkmasının, klinik olarak önemli bozulma veya sıkıntıyla sonuçlanan uygunsuz internet kullanımı olarak nitelendirildiğini öne sürdü.

1. Aşağıdakilerden biri ile gösterilen tolerans gelişimi

- i. Gerekli eğlenceyi bulmak için çevrimiçi geçirilen süre önemli ölçüde arttı
- ii. Sürekli olarak günün aynı saatinde yapanlar için internet kullanımının getirdiği zevk ve zevkteki sürekli düşüş.

2. Yoğun ve uzun süreli internet kullanımı sonucunda aşağıdaki belirtilerden iki veya daha fazlasının oluşması ve bunun sonucunda sosyal yaşamlarında, iş yaşamlarında ve diğer önemli fonksiyonel alanlarda sorun yaşayanlarda karşılaşılan durumlar:

- i. Fiziksel şiddet
- ii. Kusma
- iii. İnternette aktif zamanlarda ne olduğuna takılıp kalmaktan kaçınma
- iv. Bilgisayar başında değilseniz, bilerek veya bilmeyerek klavye kullanıyormuş gibi davranma
- v. İnternetle ilgili kurulan hayal ürünü düşünceler

vi. Bu rahatsız edici ve üzücü durumdan kaçmak için internet bağlantısına ihtiyaç duymak

3. İnterneti amaçlanandan daha uzun süre kullanmak

4. Israrla interneti kullanmayı bırakmaya, kontrol altında tutmaya veya her ikisine birden teşebbüs edip başarısız olmak

5. Sosyal medya, okuma, yeni ve mevcut uygulamaları deneme, dosya ve klasörleri düzenleme ve alışveriş gibi etkinliklere çok fazla zaman harcamak.

6. İnternet kullanımını nedeniyle önemli olan hobiler, kariyer arayışları veya sosyal etkinlikler için harcanan zamanı kademeli olarak azaltmak.

7. Kontrolsüz internet kullanımının uykusuzluk, evlilik sorunları, işe ve randevulara geç kalma gibi olumsuz etkilerine rağmen kişinin bu dürtü ve isteğini kontrol edememesi.

Young'ın İnternet Bağımlılığını Teşhis Etmek İçin Önerileri

Young (1996), patolojik internet kullanımına en uygun patolojik kumar tanılama tekniklerini uygulamış ve patolojik internet kullanımı olanlarda davranışsal dürtü kontrol bozukluğunun varlığına ve kimyasal madde alımının yokluğuna dayalı olarak internet bağımlılığı için ilk kapsamlı tanı kriterlerini oluşturmuştur. Dürtü kontrol bozukluğunda Young (1996), patolojik kumar tanı kriterlerini internet bağımlılığı kriterlerine uyacak şekilde değiştirmiştir. Young tanımlamasında patolojik kumarı kullanmıştır ancak 10 kriter yerine 8 kriter üzerinde durmuştur. Bu 8 kriterden en az

5 tanesini sağlarsa birey Young'a göre internet bağımlılığı etkisinde demektir. Young bu çalışması ile 1996 yılında internet bağımlılığı ile ilgili ilk araştırmayı tamamlamıştır. Young bu çalışmaya yaparken internet bağımlılığı etkisinde olabilecek grupları seçmeye özen göstermiştir. Bu gruplar üniversite öğrencilerinin baskın olduğu bireylerden oluşmaktadır. Araştırmasında 8 tanı kriterinin üzerinde duran Young, ilk olarak bireylere ne kadar zamandır internet kullanıcısı olduklarını inceleyerek başlamıştır. Diğer kriterleri ise haftada kaç saat internette vakit geçirdikleri, interneti aktif olarak kullanırken en çok hangi durumlarda internetten yararlandıkları, aktif kullanırken neden o seçtikleri eylemi yaptıkları ve internet kullanırken herhangi bir sorun yaşayıp yaşamadıkları üzerine incelemelerden oluşmaktadır. Ölçütlerin son kısmında ise karşılaşılan sorunlara karşı bireylerin tutumları, sorunların büyüklükleri olmaktadır.

İnternet bağımlısı olan ya da bağımlı olduğu düşünülen insanlarda yapılan çalışmalar sonucu denk gelen en belirgin fark, interneti aktif olarak kullanan insanlarda internet kullanım süresinin gittikçe artma eğiliminde olmasıdır (Wang, 2001).

Bu, internetin tıpkı esrar, eroin ve alkol gibi nasıl kontrolsüz bir bağımlılık dürtüsüne neden olabileceğinin bariz bir örneğidir. İnternet bağımlılığı olan kişilerin yakın arkadaşları ve aileleri ile olan ilişkilerinde zayıflık gibi olumsuz etkilerinin olduğu söylenmektedir. Katılımcılar, Young'ın (1996) aşırı internet kullanımı kriterlerine kıyasla kendilerini cesur, dışa dönük, açık fikirli ve güçlü olarak tanımladılar. Bu katılımcıların çoğu, endişeli, depresif, yalnız ve özgüvensiz hissettiklerini de belirttiler (Toraman., 2013). Bağımlılık, çalışmalar incelendiğinde depresyon ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Shaffer ve ark. (2000), diğer birincil bozukluklar tarafından daha iyi

açıklandığını ve onu birincil bir bozukluk olarak belirlemek için henüz yeterli yapı geçerliliğinin olmadığını savunarak İnternet bağımlılığına eşlik eden psikolojik belirtilerin incelenmesi, hangi psikolojik belirtilerinin internet bağımlılığının ortaya çıkışı ve ilerleyişi ile bağlantılı olduğunu araştırmak önemlidir çünkü iki problemin aynı kökene sahip olma olasılığı vardır.

2.4 Yurtdışında Yapılan İlgili Çalışmalar

2010 yılında yapılan bir çalışmaya internet bağımlısı olduğu bilinen 32 katılımcı katılmıştır. Bu katılımcılardan 20 tanesini DEHB tanısı alan bireylerden oluşmaktadır. Çalışmanın sonucunda ise DEHB tanısı alan bu bireylerin, DEHB tanısı almayan bireylere göre daha fazla internet bağımlılığı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Tuğlu ve Şahin, 2010). 2007 yılında ergenlerden oluşan bir çalışma grubu ile bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada DEHB bulguları ile internet bağımlılığı arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır (Yenn ve ark., 2007). Aynı araştırmacılar 2009 yılında, aynı çalışmayı yetişkin bireyler üzerinde yapmıştır. Çalışmanın sonucunda ise DEHB'li bireylerin internet bağımlılığı oranları daha yüksek olmaktadır. Ayrıca ulaşılan bir diğer sonuç ise internet bağımlılığı olan bireylerde en fazla dikkat eksikliği görülmektedir (Yenn ve ark., 2009). DEHB'si olan bireylerin internet kullanım süresi, çevrimiçi oyunlar ve her şeye erişebilme kolaylığı gibi kullanımı teşvik eden faktörlerden oldukça fazla etkilenebilmektedir. DEHB'li kişilerde internet bağımlılığı, hızla değişen bilgisayar görselleri, çaba sarf etmeden veya odaklanmadan kazanılan bilgiler ve uyarıların sık değişmesi gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Bu sonuç 2011 yılında yapılan bir çalışmada ortaya çıkmaktadır (Weiss ve ark., 2011). Kaess ve arkadaşları 11 Avrupa ülkesinde, 11,356 ergen ile, ergenlerin internet bağımlılığı üzerine bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonucuna göre ergenlerde internet bağımlılığı oranı %4,2 düzeyindedir.

Ancak ergenlerin sorunlu internet bağımlılığı oranı ise bu oranın 3 katı düzeyinde yapılan araştırma ile sonuçlanmıştır (Kaess ve ark., 2014). 2014 yılında yapılan bir çalışmada ise 14-17 yaş grubundan olan 13.284 ergen ile çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda ise teknoloji bağımlılığına sahip olma riski oranı ve teknoloji bağımlılık oranı karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmanın sonucuna göre ise ergenlerde teknoloji bağımlılığına sahip olma riski, teknoloji bağımlılık oranlarına göre daha fazladır (Tsitsika ve ark., 2014). Talan ve ark. (2016) araştırmasına göre üniversite öğrencilerinin problemlili cep telefonu kullanma durumunda cinsiyete göre fark edilebilir bir fark olmadığı saptanmıştır. Minaz ve Bozkurt'un (2017) araştırmasının bulgularına göre, öğrencilerin 130 cinsiyeti arasında akıllı telefon bağımlılığı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yılmaz ve ark. (2015) tarafından yapılan araştırmaya göre, kız öğrenciler her iki cinsiyet için de cep telefonlarını ülke ortalamasından daha sık kullanmaktadır. Phillips ve Bianchi (2005) yaptıkları çalışmada, cep telefonu kullanımında cinsiyet farklılıklarının olduğuna dikkat çekmişlerdir. Sanchez ve ark. (2009)'nın araştırmasına göre cinsiyet ve cep telefonu kullanımı ilişkilidir. Literatürdeki bu bulgulara benzer olarak bu çalışmada da Teknoloji bağımlılığı ölçek puanlarının dağılımı incelendiğinde teknoloji bağımlılığı ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bölüm 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, seçilen evrene ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına ve veri analizine yönelik bilgiler yer almaktadır.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli, betimsel nitelikte nicel bir çalışmadır. Nicel araştırmaların hedefi, tarafsız ve nesnel olmak, sebep ve sonuç ilişkisini bulup tanımlayabilmek, örneklem ve evreni yordayan bilgilere erişmektir (Gally ve ark., 1996). Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin online derslerde dikkat eksikliği ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırma türü seçilmiştir. İlişkisel tarama modeli, değişkenlerin iki ve ikiden fazla olduğunda değişkenler arası değişimin var olup olmadığını var ise değişimin seviyesini meydana çıkarmaktır (Karasar, 2005).

3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Çalışmanın evreni 2021-2022 eğitim öğretim döneminde Doğu Akdeniz Üniversitesi'nde eğitim alan Eğitim Fakültesi öğrencileri ve Türkçe bilen 1. ve 2.sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu olarak üniversite öğrencilerinin seçilmesi, çalışmaya özgünlük katmaktadır. Bu bağlamda araştırma, özel ve minimal bir gruba yoğunlaşmaktadır. Çalışmanın örnekleme amaçlı örnekleme yönteminden kolay ulaşılabilir durum örnekleme tekniği ile seçilmiştir. Kolay ulaşılabilir durum örnekleme tekniği araştırma yapan kişinin basitçe elde

edebileceği, araştırmacının hedefine uygun bireylerden seçilen örneklem grubudur (Patton, 2005).

3.3 Araştırmaya Katılan Bireylerin Genel Dağılımlarına Dair Bulgular

Çalışmaya toplam 260 kişi dahil olmuştur. Kişilerin genel özelliklerinin dağılımı Tablo 1’de verilmiştir. Çalışmaya katılan kişilerin %48,8’i kadın, %51,2’si ise erkektir. 239 kişi çalışmaya Akdeniz bölgesinden katılmıştır. Kişilerin %91,5’i ise gelirinin giderinden az olduğunu belirtmiştir (Tablo 4.1).

Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Genel Dağılımları

	Sayı	%
Yaş		
18-20	116	44.6
21 yaş üzeri	144	55.4
Cinsiyet		
Kadın	127	48.8
Erkek	133	51.2
Aile Tipi		
Çekirdek	187	71.9
Geniş	64	24.6
Tek Ebeveynli	9	3.5
Kardeş Sayısı		
1	2	0.8
2	180	69.2
3	78	30.0
Yaşanılan Bölge		
Akdeniz	239	91.9
Ege	18	6.9

Marmara	3	1.2
<hr/>		
Sosyo-ekonomik durum		
Gelirim giderimden fazla	3	1.2
Gelirim giderimden az	238	91.5
Gelirim giderime eşit	19	7.3
<hr/>		
%: Yüzde		

3.4 Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama araçları Kişisel Bilgi Formu, Erişkin DEB/DEHB Tanı ve Değerlendirme Envanteri, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları hakkında bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.4.1 Sosyodemografik Anket

Sosyodemografik Anket (bkz. Ek 2), uzman görüşü ve literatürden yararlanılarak çalışmayı yürüten kişi tarafından oluşturulmuştur ve çalışma grubuna dair yaş, cinsiyet, aile ilişkileri, anne baba tutumu, dikkat eksikliği ve teknoloji bağımlılığı var olup olmadığı gibi konularda bilgi toplamak amacıyla literatür araştırması yapılarak ve uzman görüşü olarak yüksek lisans tez araştırmacısı tarafından hazırlanmış olup, kişisel bilgi formunda yer almaktadır.

3.4.2 Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

Lisans öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeylerini belirlemek için Aydın (2017) tarafından dört alt ölçeği olan toplam 32 maddeden oluşan bir ölçek taslağı oluşturulmuştur (Bkz. Ek 3). Ölçeğin türü öz bildirimdir. TBÖ; “Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği, Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Ölçeği, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Web Siteleri Bağımlılığı Ölçeği” şeklinde dört alt ölçeği içermektedir. Ortaya çıkan verilerin analiz edilebilmeleri için betimsel istatistik ve

Mann Whitney U, Spearman Korelasyon ve Kruskal-Wallis non-parametrik testlerin hepsi birlikte uygulanmıştır. Ölçek oluşturulurken açımlayıcı faktör analizleri ve güvenilirlik analizleri SPSS 21 paket program ile işlem yapılmış ve doğrulayıcı faktör analizinde de LISREL 8.8 programı uygulanmıştır. Alt Boyutları “Yoksunluk Kontrol Güçlüğü, İşlevsellikte Bozulma, Sosyal Dışlanmışlık” olarak oluşturulmuştur. Örnek maddeler ve madde sayıları şu şekilde verilmiştir: Yoksunluk için “Birileri bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı elimden alırsa sinirlenirim.” Kontrol Güçlüğü için “İstediğim vakit bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazların başından kalkamam.” İşlevsellikte Bozulma için “Teknolojik cihazlara düşkünlüğümün akademik başarıma olumsuz etkilediğini düşünürüm.” Sosyal Dışlanmışlık için “Bilgisayar, tablet, telefon vb. benim en iyi arkadaşımdır.” şeklindedir. Derecelendirme sistemi 5’li Likert sistemine göre hazırlanmıştır. Ölçeğin değerlendirilmesi yapılırken madde puanları 1’den 5’e doğru arttıkça bağımlılık düzeyi de artacağı dikkate alınmalıdır. Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği’nin (SABÖ) (SABÖ) faktöriyel geçerliğini araştırmak için AFA kullanılmıştır. AFA sonuçları ile KMO değeri 0.827 çıkmıştır. Bu sebeple örneklemin temel etmenlerin analizi için uygun olduğu bulunmuştur. Barlett küresellik çıktılarına bakıldığında ki-kare (X^2 : 463.197, $p=0.000$) değerinin anlamlı olduğu çıkmıştır. Ölçeği güvenilirliğini test etmek için iç tutarlılığı ölçülmüş ve güvenilirlik değeri bulunmuştur ve 0.786 değeri ile güvenilir çıkmıştır. Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Ölçeği’nin (AMBÖ) faktöriyel geçerliğini araştırmak için AFA uygulanmıştır. AFA sonuçları ile KMO değeri 0.837 çıkmıştır. Bu sebeple örneklemin temel etmenlerin analizi için uygun olduğu bulunmuştur. Barlett küresellik çıktılarına bakıldığında ki-kare (X^2 : 672.224, $p=0.000$) değerinin anlamlı olduğu çıkmıştır. Ölçeği güvenilirliğini test etmek için iç tutarlılığı ölçülmüş ve güvenilirlik değeri bulunmuştur ve 0.806 değeri ile güvenilir

çıkıştır. ÇOBÖ ölçeği faktöriyel geçerliğini araştırmak için AFA kullanılmıştır. AFA sonuçları ile KMO değerini 0.918 çıkmıştır bu sebeple örneklemin temel etmenlerin analizi için uygun olduğu bulunmuştur ve Barlett küresellik çıktılarına bakıldığında ki-kare ($X^2: 1094.063, p=0.000$) değerinin anlamlı olduğu çıkmıştır.

Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için iç tutarlılığı ölçülmüş ve güvenilirlik değerini bulunmuştur ve 0.897 değerini ile güvenilir çıkmıştır. WSBÖ ölçeği faktöriyel geçerliğini araştırmak için AFA kullanılmıştır. AFA sonuçları ile KMO değerini 0.857 çıkmıştır bu sebeple örneklemin temel etmenlerin analizi için uygun olduğu bulunmuştur ve Barlett küresellik çıktılarına bakıldığında ki-kare ($X^2: 737.325, p=0.000$) değerinin anlamlı olduğu çıkmıştır. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi amacıyla iç tutarlık yöntemlerinden olan güvenilirlik değerini hesaplanmış ve 0.861 değeriniyle güvenilir olduğu görülmüştür. Tüm ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.945 değerini ile güvenilir olduğu ortaya çıkmıştır. Spearman Korelasyon analizine göre TBÖ puanları ile alt ölçek puanları arasında bulunan bağlantılar çoğunlukla fazla bağlantılı ve anlamlıdır ($p<0.01$). TBÖ ve ÇOBÖ arasında bulunan bağlantı belirgin ve orta seviyededir. Bu ölçek güvenilir ve geçerlidir.

3.4.3 DSM-IV'e Dayalı Erişkin DEB/DEHB Tanı ve Değerlendirme Envanteri Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Ölçeği

Bu ölçek Adult ADD/ADHD DSM IV- Based Diagnostic Screening and Rating Scale (Bkz. Ek 4), birçok araştırmada erişkinlerde DEHB'nin ölçülmesi için Kanada'da Turgay (1995) tarafından oluşturmuştur ve yine kendisi tarafından Türkçe çevirisi yapılmıştır (Turgay,1998). Günümüzde erişkin DEHB'nin araştırmak için ülke dışında pek çok çalışma uygulanmıştır. Fakat Türkiye'de DEHB ile ilgili uygulanan araştırmaların sadece çocuklar üzerine konsantre olunmuş olduğu

literatürde yapılmış araştırmalar sonucu fark edilmiştir. Erişkin DEHB teşhisinin konulamaması da tam olarak bu yüzdendir. Bu ölçek ölkemizde erişkin DEHB teşhisinin konulabilmesi için çok mühim faydalar sağlamıştır (Günay ve ark.,2005). Ölçek, beşli (5’li) likert tipi derecelendirme ölçeği olup, üç altbölüm içermektedir: 1.Bölüm: Dikkat Eksikliği bölümü (DE): DSM-IV teki Dikkat Eksikliği (DE) semptomları alınarak yapılmıştır, toplam 9 madde vardır. 2.Bölüm: Aşırı Hareketlilik/ Dürtüsellik Bölümü (AH): Bu bölümde de yine IV teki Aşırı Hareketlilik semptomları alınmış ve toplam 9 madde içermektedir. 3. Bölüm: DEHB ile ilgili özellikler ve problemler (Sorun) bölümü: Klinik deneyim ve gözlemlere bakılarak meydana getirilen bu bölümü toplam 30 madde oluşturmaktadır. Erişkin ADHD ölçeğinin genel güvenirliliğini ölçmek amacıyla bulunan iç tutarlık katsayılarından en fazla güvenirliliği olan Cronbach Alfa (,9566) en düşük güvenirliliği de Spearman Brown (,9072) ve Guttman (,9072) şeklinindedir. Testin güvenirliliğini ölçmek için öncelikle ölçek haftada bir aynı grup için iki kez kullanılmıştır. Pearson r değeri istatiksel olarak anlamlı çıkmıştır ölçeğin farklı vakitlerdeki uygulamalarında güvenirlilik oranı %95 bulunmuştur. Güvenirlilik çalışması yapılırken iki çalışmadaki devamlılık katsayısı 0.953 çıkmıştır. Erişkin DEHB ölçeğinin norm değerleri bulunmuştur ve alt boyutların öz değerleri 9.182, 7.356 ve 5.495 şeklinde hesaplanmıştır. Barlett testi yapılmıştır ve sonucu anlamlı çıktığı için test edilen niteliğin evren parametresinde çok boyutlu bir değişkenden etkilendiği fark edilmiştir. Yapı geçerliliğinde birinci olarak faktör analizi kullanılmıştır. Faktör analizinin birinci basamağında Kaiser-Meyer Olkin değeri ve Barlett test işlemleri kullanılmıştır. Ardından Varimax rotated yöntemleri ve faktör analizi uygulanmıştır. Son alt aşamanın öz değeri 5.495 çıkmıştır. Testin geçerli olduğu bulunmuştur. Bu üç alt aşama test edilen değişkenin toplam varyansının %46’sını oluşturmaktadır. Kaiser

Meyer-Olkin değeri (,875) 0,50'nin üzerinde çıkması sebebiyle örneklem büyüklüğünün faktör analizi kullanılmasına uygun bulunmuştur. Bartlett's Test sonucu 4974.131 olarak çıkmıştır.

3.5 Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Bu süreç Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na başvuru yapılmış olup, bir sonraki adımda ise akademik birim yöneticilerine müracaat edilerek veri toplama izni alınmıştır, izinler alınmış olunup öğrencilere erişilerek Bilgilendirilmiş Onam Formu (Bkz.Ek1) ile araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirme yapılmıştır. DSM-IV'e Dayalı Erişkin DEB/DEHB Tanı ve Değerlendirme Envanteri Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Ölçeği geliştirilirken lisans 1. ve 2. sınıf öğrencileri üzerinde alınmıştır, izinler öğrencilere ölçekler Google Forms adlı platform aracılığı ile çevrimiçi şekilde verilecektir.

3.6 Verilerin Analizi

Bu araştırmanın bağımsız değişkeni online derslere giren öğrenciler, bağımlı değişkenleri ise dikkat eksikliği ve teknoloji bağımlılığıdır. Her iki ölçek ile elde edilen puanlar ve bağımsız değişkenle ulaşılan veriler online olarak toplanıp, analize uygun şekilde hazırlanmıştır. Veriler SPSS 22 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir.

Araştırmada verilerin analizi yapılmadan önce parametrik testlerin hipotezlerinin karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. İnceleme sonucunda her iki puan dağılımlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarının normal dağılım varsayımını karşılamadığı görülmüştür. Bu doğrultuda non-parametrik testler kullanmak yerine, parametrik test kullanabilmek amacıyla verilere normal dağılım dönüştürme işlemi

yapılmıştır. Normal dağılımı dönüştürme işlemi amacıyla \sqrt{x} formülü kullanılmıştır. İstatistikte ve dolayısıyla veri biliminde parametrik testlerin uygulanabilirliği için normal dağılım varsayımı önemlidir. Bir değişkenin normal dağılım göstermemesi durumunda çeşitli veri dönüştürme (transformation) teknikleri bulunmaktadır. Bu yöntemler ile değişkenin dağılımını normale yaklaştırmak mümkün hale gelebilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu dönüşüm, dağıtım üzerinde ılımlı bir etki sağlamaktadır. Karekök dönüşümünün temel avantajı sıfır değerlerine uygulanabilmesidir. Burada X değeri için, karekök (\sqrt{X}) ile değiştirilir. Üniversite öğrencilerinin dikkat eksikliği puanları ve teknoloji bağımlılığı puanları arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonundan, ikili gruplarda puanlar arasında fark olup olmadığını saptamak için T-Testi, dikkat eksikliği puanlarının teknoloji bağımlılığı puanlarını yordayıp yordamadığını sınamak için ise Basit Regresyon Analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

Bölüm 4

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın alt problem cümleleri doğrultusunda elde edilmiş olan istatistiksel analizler ışığında elde edilen bulgu ve bulgu yorumlarına yer verilmiştir. Bulgular tablolar haline getirilmiş olup öncelikle betimsel istatistik tablolarına yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin online eğitim sürecinde dikkat eksikliği puanları ile teknoloji bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?, sorusuna cevap aranmış ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu uygulanmıştır. Dikkat Eksikliği puanları ile Teknoloji Bağımlılığı puanları ile sosyo-demografik değişkenler (yaş ve cinsiyet) karşılaştırılmış ve tabloları verilmiştir. Teknoloji bağımlılığı ve dikkat eksikliği arasında istatistiksel açıdan toplam puanlar için bir farklılık olup olmadığını açıklamak amaçlı yapılan T-testi analizi uygulanmış ve analizler sonucunda ortaya çıkan sayısal değere yer verilmiştir.

4.1 Üniversite Öğrencilerinin Online Eğitim Sürecinde Dikkat Eksikliği Puanları İle Teknoloji Bağımlılığı Puanları Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığına Dair Bulguların Analizi

Teknoloji Bağımlılığı puanları ile Dikkat Eksikliği puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına yönelik bulgular Tablo 4.1 ve Tablo 4.2’de verilmiştir:

\bar{X}

Tablo 4.1: Üniversite Öğrencilerinin Online Eğitim Sürecinde Dikkat Eksikliği Puanları İle Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Minimum Ve Maksimum Puanları, Basıklık Ve Çarpıklık Değerleri

	N		SS	Min	Max	Bas	Çarp
TBP	260	8,36	0,51	5,29	8,9	-1,8	2,7
DEP	260	7,21	0,8	4	12	0,323	2,5

TBP: Teknoloji Bağımlılığı Puanları

DEP: Dikkat Eksikliği Puanları

 \bar{X} \bar{X}

Tablo 4.1: incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının

(TBP = 8,36) ve Dikkat Eksikliği Puanlarının (DEP = 45,39) düzeylerine sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 4.2: Online Eğitim Sürecinde Dikkat Eksikliği ile Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

	TVP	DEP
TBP	1	*
DEP	0,346**	1

*. p<.05

**p<.01

Üniversite öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığı ile Dikkat eksikliği puanları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla yapılan analiz sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler (r= 0,346, p<.01) bulunmuştur.

4.2 Dikkat Eksikliğin Üniversite Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığını Yordayıp Yordamadığına Dair Bulguların Analizi

Dikkat Eksikliğin Üniversite öğrencilerinin Teknoloji bağımlılığı puanlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin bulguları Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3: Dikkat Eksikliğinin Üniversite Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılığını Yordanmasına İlişkin Basit Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	Standart Hata		β	T	p	İkili r	Kısmi r
	B	B					
Sabit	6,748	0,273		24,724	0		
DEP	0,223	0,038	0,346	5,927	0	0,346	0,346
R= ,346	R ² =0,120						
F(1, 258)=35,131	P=0,000						

Tablo 4.3 incelendiğinde Dikkat Eksikliği ile teknoloji bağımlılığı arasında anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (R= 0,346, p<0,05). Bu bilgiler ışığında aşağıdaki formül ortaya çıkmaktadır: **TBP = 6,748 + 0,223 x DEP**

4.3 Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Dikkat Eksikliği ve Teknoloji Bağımlılığı Puanları Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulguların Analizi

Üniversite Öğrencilerinin Dikkat Eksikliği ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Yaş Değişkenine Göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin istatistiksel analizler yapılmış ve bulgular Tablo 4.4 ve 4.5'te verilmiştir.

\bar{X}

Tablo 4.4: Üniversite Öğrencilerinin Dikkat Eksikliği ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Yaşa göre Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata Değerleri

	Yaş	N	SD	SS
TBP	18-20	116	8,5618	0,49078
	21 ve üzeri	144	8,1894	0,46949
DEP	18-20	116	7,4319	0,67853
	21 ve üzeri	144	7,0255	0,83823

Tablo 4.5 : Üniversite Öğrencilerinin Dikkat Eksikliği ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Yaşa göre T-Testi Analiz Sonuçları

	yaş	N	(SS)	t	sd	p
TBP	18-20	116	8,56 (0,49)	6,231	258	0
	21 ve üzeri	144	8,18 (0,47)			
DEP	18-20	116	7,43 (0,68)	4,224	258	0
	21 ve üzeri	144	7,02 (0,84)			

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi 18-20 yaş aralığında olan üniversite öğrencilerinin TBP ortalamaları (\bar{X} =8,356, SS=0,49), 21 yaş ve üzeri üniversite öğrencilerinin TBP ortalamalarına (\bar{X} =8,18, SS= ,47) göre anlamlı düzeyde $t_{(1,258)}=6,231, \bar{X} p<.001$ yüksek olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin DEP ortalamaları (\bar{X} =7,43, SS= 0,68), 21 yaş ve üzeri üniversite öğrencilerinin DEP ortalamalarına (\bar{X} =7,02, SS= 0,84) göre anlamlı düzeyde $t_{(1,258)}=4,224, p<.001$ yüksek olduğu görülmektedir.

4.4 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Dikkat Eksikliği ve Teknoloji Bağımlılığı Puanları Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulguların Analizi

Üniversite Öğrencilerinin Dikkat Eksikliği ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin istatistiksel analizler yapılmış ve bulgular Tablo 4.6 ve Tablo 4.7'de verilmiştir.

Tablo 4.6: Üniversite Öğrencilerinin Dikkat Eksikliği ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyet göre Ortalama, Standart Sapma, Standart Hata Değerleri

	Cinsiyet	N	SD	SS	
TBP	Kadın	127	85.244	.49144	.04361
	erkek	133	81.942	.48161	.04176
DEP	Kadın	127	71.585	.86798	.07702
	Erkek	133	72.529	.72053	.06248

Tablo 4.7: Üniversite Öğrencilerinin Dikkat Eksikliği ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Yaşa göre T-Testi Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	N	(SS)	t	sd	p
TBP	Kadın	127	8,52 (0,491)	5,471	258	0
	Erkek	133	8,19 (0,481)			
DEP	Kadın	127	7,15 (0,867)	-0,956	258	0,34
	Erkek	133	7,25 (0,720)			

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi kadın üniversite öğrencilerinin TBP ortalamaları (\bar{X} =8,52, SS=0,491), erkek üniversite öğrencilerinin TBP ortalamalarına (\bar{X} =8,19, SS= 0,481) göre anlamlı düzeyde $t_{(1,258)}=5,471$, $p<.001$ yüksek olduğu görülmektedir. Erkek üniversite öğrencilerinin DEP ortalamaları (\bar{X} =7,25 SS= 0,720), kadın üniversite öğrencilerinin DEP ortalamalarına (\bar{X} =7,15, SS= 0,867) göre anlamlı düzeyde $t_{(1,258)}=-0,956$, $p<.001$ farklılık görülmemiştir.

Bölüm 5

TARTIŞMA

Bu çalışma, dikkat eksikliği bozukluğu ile teknoloji bağımlılığı arasındaki bağlantıyı çevrimiçi öğrenme bağlamında incelemektedir. Elde edilen veriler literatürdeki çalışmaların bulguları ile karşılaştırıldığında bu çalışmadaki verilerin önceki çalışmalarla benzer sonuçlara sahip olduğu söylenebilir.

Yaş, cinsiyet, aile tipi, kardeş sayısı ve çevrimiçi derslerde odaklanma zorluğu, teknoloji bağımlılığı ölçeğinden alınan genel puanlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara sahipti. Kadınların erkeklerden daha fazla teknoloji bağımlısı olduğu sonucuna ulaşıldı. Kadınların erkeklerden daha fazla teknoloji bağımlılığı puanı alması Elektra Kompleks'i ile açıklanabilir.

Sigmund Freud'un sunduğu ve sistematikleştirdiği bu kompleks, bir kızın annesinin onun iradesini sınırlayan ve onu cinsellik yönünden alıkoymaya çabalayan otoritesini fark etmesiyle meydana çıkmaya başlar. Bu kompleksin yansımaları olarak , rüyalarda anneyi ortadan kaldırma arzusunun tezahürü, bu isteğin zaman geçtikçe yaşama yansıması, babaya karşı şefkat ve sempati fark edilen yönüdür. genel adı altında erkekler ve kızlar için "Oedipus kompleksi" olarak tanımlanan bu karma,

Jung tarafından yeni bir tanımla ayrıştırılmıştır. 1913 yılında kompleks ve "Elektra Kompleksi" olarak tanınmıştır.

Bu durumda kadınlar babalarının dikkatini çekebilmek için çabalarken bu çabalar başarısız sonuçlandığında teknolojiye yönelmiş ve teknoloji bağımlılığı puanlarının yükselmesine neden olabileceği düşünülebilir.

Ko ve ark. (2006) tarafından yapılmış olan “İnternet bağımlılığının eşlik eden psikiyatrik belirtileri: dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), depresyon, sosyal fobi ve düşmanlık” başlıklı çalışmada, ergenler arasında internet bağımlılığı ile depresyon, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan psikiyatrik semptomlar arasındaki ilişkinin cinsiyet farklılıklarını değerlendirmeyi amaçlamışlardır.

Scherer ve Bost yaptıkları araştırmada 531 bireye internet kullanımları ile ilgili anket yapmış ve örneklemin %13 ‘ü internette harcadıkları vakitlerin akademik çalışmalarını, iş performanslarını veya sosyal hayatlarını kötü yönde etkilediği % 2’si ise internet kullanımının hayatlarında negatif bir tesiri olduğunu düşündüklerini belirtmiştir. Bu negatif etkinin kaynağının mesleki başarılarının kötü gidişatının ve kendilerini başarısız olarak düşünmelerinin bulunduğu fark edilmiştir.

Nalva ve Anand tarafından Hindistan'da ergen okul öğrencileri üzerinde İnternet bağımlılığının boyutuna bakılarak yapılan bir araştırma, İnternet bağımlılarının , uyumadan önceki zamanlarını çevrimiçi olarak tükettikleri ve yapacakları işleri geciktirmeleri sebebiyle de problemler yaşadıkları fark edilmiştir.

İnternet bağımlılığı ile ilgili Morahan –Martin&Schumacher(2000), 277 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan araştırmada %67.7'sinin internet bağımlılığında sınırlı belirtiler gösterdiği ancak katılımcıların %8.1'inin internet bağımlılığı gösterdiklerini sonucu fark edilmiştir.

Araştırmalar (Majeed ve diğerleri, 2020; Gao ve diğerleri, 2020; Király ve diğerleri, 2020), Covid 19 döneminde farklılaşan hayat koşullarıyla birlikte bireylerde yaşanan stresi azaltabilmek için sosyal medyayı kullanmanın , dizi ve video seyretmenin , internette dolaşmanın veya video oyunları oynamanın bağımlılık yapan problemleri davranışlara Covid 19 öncesi döneme göre daha yatkın oldukları fark edilmiştir.

Lam ve ark. (2009) tarafından yapılan araştırmaya göre erkek öğrenciler kız öğrencilere göre teknoloji bağımlılığına çok daha fazla bağımlıdır. Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma olan Karakaya'ya (2021) göre erkek öğrenciler, kız öğrencilere göre daha fazla teknoloji bağımlısı olarak tanımlanmaktadır. Baş ve Diktaş tarafından (2020) yapılan çalışmada Uşak Üniversitesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu incelenmiştir. Filiz'e (2020) göre erkek öğretmen adaylarının online oyun bağımlısı olma olasılığı daha yüksektir. Toraman (2013) tarafından sınıf seviyeleri ile sosyal ağ bağımlılığı yaygınlığı arasında bir ilişki bildirilmemiştir.

Aydın'a (2017) göre yaşın dijital bağımlılık derecesi üzerinde etkisi vardır. Çiftçi (2018), katılımcıların bilgileri için öncelikle internete güvendiklerini bulmuştur. Çalışmaya toplam 2114 öğrenci (1204 erkek ve 910 kadın) dahil edildi. İnternet bağımlılığı, DEHB belirtileri, depresyon, sosyal fobi ve düşmanlık kişisel bildirim

anketi ile değerlendirildi. Sonuçlar, İnternet bağımlılığı olan ergenlerin daha yüksek DEHB semptomları, depresyon, sosyal fobi ve düşmanlığa sahip olduğunu göstermiştir. Daha yüksek DEHB belirtileri, depresyon ve düşmanlık, erkek ergenlerde İnternet bağımlılığı ile ilişkilidir ve kız öğrencilerde yalnızca daha yüksek DEHB belirtileri ve depresyon İnternet bağımlılığı ile ilişkilidir. Çalışma, İnternet bağımlılığının DEHB ve depresif bozuklukların semptomları ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak, karşılık sadece erkeklerde internet bağımlılığı ile ilişkilendirildi. İnternet bağımlılığı olan ergenler için DEHB ve depresif bozuklukların etkili bir şekilde değerlendirilmesi ve tedavisi gereklidir. İnternet bağımlılığına müdahalede düşmanlığı yüksek olan erkek ergenlere daha fazla dikkat edilmelidir. Mazman ve Usluel'e (2011) göre, katılımcıların “eğitim amaçlı internet kullanımı” diğer kullanımlara göre daha yaygındır. Hazar'ın 2011 araştırmasına katılanların sosyal medyayı eğlenmek ve vakit geçirmek için kullandıkları ortaya çıktı. Arslan'ın (2019) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada sınıf düzeyi değişkeninin öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerini güçlü bir şekilde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Gau (2012) tarafından lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri üzerine yapılan çalışmada birinci sınıf öğrencilerinin dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha bağımlı olduğu saptanmıştır. Eryılmaz ve Ukurluoğlu'nun (2018) yaptıkları çalışmada sınıfın dijital bağımlılık boyutunu etkilemediği ortaya çıktı. Çocuklarla karşılaştırıldığında, ergenlerde DEHB daha az yaygındır. Ergenlerde DEHB, tipik olarak çocukluktaki DEHB'nin devamı olarak kabul edilirken, ergenlerde DEHB tanısı konanlardan bazıları çocukken DEHB hastası değildi. Literatürde bu konuda çok fazla araştırma yapılmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre Oosterloo ve arkadaşları, gruplar arasında ne DEHB ne de uyku bozuklukları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Gau ve arkadaşlarının yaptığı çalışmanın bulgularına göre, uyku güçlüğü çeken DEHB'lilerin ne cinsiyeti ne de yaşı, durumun ciddiyetini önemli ölçüde etkilemedi. Surman ve arkadaşlarının araştırmasına göre, DEHB tanısı olan yetişkinler düşük uyku kalitesi ve gündüz yorgunluğu bildirdiler. Bu semptomlardan ilacın etkisinin sorumlu olmadığını söylediler. Devam eden araştırmalarda DEHB tanısı olan erişkinlerde uyku apnesi olduğu ve DEHB tanıları çocukluktan beri yerinde olan kişilerde de uyku apnesi olduğu tespit edildi. Naseem ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmaya göre, DEHB'si olan yetişkinlerin, özellikle de yüksek sesle horlama ve gündüz aşırı uyku hali sergilemeleri durumunda, uyku apnesinden muzdarip olma olasılığı daha yüksektir. DEHB ile ilişkili uyku bozuklukları için tedavi eksikliğinin serebrovasküler kazalar, hipertansiyon ve kardiyak aritmi riskini arttırdığı öne sürülmüştür. Konofal ve Almeta-analiz'in çalışmasına göre, DEHB'si olanların gündüz uyku hali yaşama olasılığı daha yüksekti. Narkolepsinin ve DEHB'nin nasıl ilişkili olduğunu belirlemeye yönelik çalışmalar gibi, paramsomni ve DEHB arasındaki bağlantı da devam eden bir araştırma konusudur.

Çalışmaya katılanların tümü, çocuklukları boyunca dikkat eksikliği yaşamadıklarını söylediler, bu nedenle iki grubun teknolojiye yönelik tutumları açısından nasıl farklılaştığını karşılaştırmak mümkün değildir.

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile internet bağımlılığı arasındaki bağlantının araştırılması Fazeli ve arkadaşları tarafından bir çalışma ile incelenmiştir. 2015 tarihli makalelerinde "Üniversite Öğrencilerinde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve İnternet Bağımlılığı." adlı çalışmada, üniversite öğrencileri arasında, DEHB belirtileri gösterenlerin internet bağımlısı olma olasılığı daha yüksek olarak bulunmuştur. Lee ve ark. (2018) tarafından yapılan "Üniversite öğrencilerinde

DEHB belirtileri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki" başlıklı araştırmaya göre bu iki sorun arasında bir bağlantı vardır. Araştırmalara göre, DEHB belirtileri gösteren çocukların akıllı telefonlarına bağımlı olma olasılığı daha yüksek olarak bulunmuştur. Dalbudak ve ark. (2013) tarafından "Türk üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu arasındaki bağlantı" adlı çalışmada Türk üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve DEHB incelenmiştir. Araştırmaya göre internet bağımlılığı ile DEHB belirtileri arasında bir bağlantı saptanmıştır. Sana ve ark. (2013) tarafından hazırlanan "Sınıftaki Dijital Dikkat Dağılımları: Öğrencinin Sınıfta Dijital Cihazları Sınıfla İlgili Olmayan Amaçlar İçin Kullanımı" adlı çalışmada ise, teknoloji bağımlılığı ile dikkat eksikliği arasındaki bağlantıya odaklanmak yerine öğrencilerin ders dışı etkinlikler için sınıfta dijital cihazları kullanarak ne kadar zaman harcadıklarını incelediler. Bulgular, öğrencilerin akademik performansının, sınıftaki dijital araçlar tarafından dikkatlerinin dağılmasının bir sonucu olarak düştüğünü gösterdi. Long ve ark. (2017)'nin "Guangzhou, Çin'deki Üniversite Öğrencileri Arasında Akıllı Telefon Bağımlılığı ve İlgili Psikolojik Değişkenler: Kesitsel Bir Çalışma" adlı araştırması, akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik faktörlerin nasıl ilişkili olduğunu inceliyor. Akıllı telefon bağımlılığı ile stres, kaygı, üzüntü ve uyku bozukluğu arasında pozitif bir ilişki araştırmada gözlenmiştir.

DEHB ölçeğinden alınan birleşik puanlar, yaş, aile yapısı, kardeş sayısı ve çevrimiçi oturumlar sırasında odaklanma zorluğu değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar ortaya koydu. Çeşitli yaş grupları dikkate alındığında 21-23 yaş grubundaki kişilerin en az dikkat eksikliği ve hiperaktiviteye sahip olduğu bulundu. Kadınların ve erkeklerin DEHB testi sonuçlarının dağılımı benzerdi. Gruplar

arasındaki ölçek puanlarındaki fark değerlendirilemedi çünkü her çalışma katılımcısı çocukluk döneminde dikkat eksikliği yaşamadığını iddia etti.

İki ölçek arasında, yine zayıf olan minimal düzeyde anlamlı bir bağlantı vardı. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite ölçeği, teknoloji bağımlılığı için genel puandaki artıştan çok az etkilenmektedir.

Bölüm 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın amacına uygun olarak bu bölümde çevrimiçi eğitimde dikkat eksikliği ve teknoloji bağımlılığı ilişkisinin incelenmesine dair sonuçlar yer almaktadır. Araştırmanın amacına uygun olarak geliştirilen alt problemlerin sonuçlarından ve sonuçlar ışığında yapılabilecek önerilerden bahsedilecektir.

6.1 Sonuçlar

1. Çalışmaya toplamda 260 kişi iştirak etmiştir ve bu bireylerin 133'ü erkek ve 127'si kadın bireyden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin %44.6'sı 18-20 yaş aralığında, %48.5'i 21-23 yaş aralığında, %6.9'u 24-26 yaş aralığındadır.
2. Araştırmaya katılan katılımcıların aile tipleri incelendiğinde 187'sinin çekirdek tipi aileye, 64'ünün geniş aile tipine, 9'unun ise tek ebeveynli olduğu sonucuna varılmıştır.
3. Araştırmaya katılan bireylerin 2'si 1 kardeşe sahipken, 180 bireyin 2 kardeşe sahip olduğu ve 78 bireyin ise 3 kardeşe sahiptir.
4. Araştırmaya katılan bireylerin 239'u Akdeniz bölgesinde, 18'i Ege bölgesinde, 3'ü ise Marmara bölgesinde yaşamaktadır.
5. Sosyo-ekonomik durum bağlamında incelendiğinde araştırmaya katılan 3 kişinin geliri giderinden fazla, 238 kişinin geliri giderinden az ve 19 kişinin gelir gideri eşit sonucuna ulaşılmıştır.

6. 18-20 yaş aralığında olan üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı puanları ile 21 yaş ve üzeri üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu bulunmuştur.
7. Kadın üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı puanlarının ,erkek üniversite öğrencilerinin teknoloji puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu bulunmuştur.
8. Erkek üniversite öğrencilerinin DEP ortalamaları kadın üniversite öğrencilerinin DEP ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılık görülmemiştir.
9. Üniversite öğrencilerinin DEP ortalamaları 21 yaş ve üzeri üniversite öğrencilerinin DEP ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.
10. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite ölçek puanları değerlendirildiğinde dikkat eksikliği hiperaktivite ve yaş arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.
11. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite ölçek puanları değerlendirildiğinde dikkat eksikliği hiperaktivite ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
12. Ölçek puanlarına göre yapılan korelasyon tablosunun sonucuna göre teknoloji bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

6.2 Öneriler

Bağımlılık derecesinin, teknolojik bağımlılığı etkileyen cihazların genç yaşta kullanılması ve uzun süreli kullanımı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Teknoloji bağımlılığı konusunda cinsiyet ayrımı gözetmeksizin tüm üniversite öğrencilerine açık seminer veya konferanslar insanların bilinçlenmesi açısından faydalı olabilir. Teknolojik bağımlılığı etkileyen cihazların sağlığa zararları ve zararları konusunda üniversite öğrencilerine bilgi verilmesi ve bağımlılığın önlenmesine yönelik çalışmaların yapılması yararlı olacaktır. Üniversite öğrencilerinin aileleri ve oda arkadaşları, bağımlılığı önleme konusunda bilgilendirme ve bilinçlendirme kampanyalarından yararlanabilir. Projeler üretilmeli, öğrencilerin sosyal etkileşimde bulunabilecekleri ve aileleri ile vakit geçirebilecekleri alanlar oluşturulmalıdır. Teknolojiyi daha etkin kullanmak ve teknoloji bağımlılığını önlemek için bilgi okuryazarlığının ve eğitimsel başarının artırılmasına yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Akademik başarıyı olumsuz etkileyebilecek potansiyel etkilerle ilgili olarak, önleyici faaliyetlerin yapıldığından emin olmak önemlidir. Sosyal medya ve video oyunları gibi eğlence hizmetlerine erişimin sınırlandırılması tavsiye edilebilir. Öğrencilerin spor ve sanat etkinliklerine katılmaları ve dışarıda sosyalleşmelerinin sağlanması bağımlılığı en aza indirmede faydalı olacaktır. Üniversite öğrencilerine teknoloji bağımlılığına katkıda bulunan araçları kullanarak geçirdikleri süreyi sınırlamak için aşırı kullanımdan doğabilecek sorunlar hakkında tavsiye ve bilgi verilmelidir. Bu nedenle, cihazların kişisel teknoloji bağımlılığı üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulayan çalışmaların yapılması ve bağımlılığı önlemeye yönelik eylemlerin teşvik edilmesi avantajlı olabilir.

KAYNAKLAR

- Akkoyunlu, B. (2002). Educational technology in Turkey: Past, present and future. *Educational Media International*, 39(2), 165-174.
- Alemdar, K., & Erdoğan, İ. (1998). *Başlangıcından günümüze iletişim kuram ve araştırmaları: eleştirel bir değerlendirme*. Erek Ofset.
- Anderson, D. R., Huston, A. C., Schmitt, K. L., Linebarger, D. L., Wright, J. C., & Larson, R. (2001). Early childhood television viewing and adolescent behavior: The recontact study. *Monographs of the society for Research in Child Development*, i-154.
- Arıcı, A. F. (2006). Türkçe Öğretiminde Kullanılan Strateji-Yöntem ve Teknikler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 299-307.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arslan, M., Çalışkan, S., Gökçenoğlu, Y., Yıldız, M. Ç., Çalışkan, A. M., & Eren, İ. (2019). Methylphenidate induced acute orofacial dyskinesia: a case report. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29, 178-178.
- Aslan, S. (2011). *Uykusuzluk tanı ve tedavi kılavuzu*.

- Aydın, F. (2017). *Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri* (Doctoral dissertation).
- Aydın, M. Z. (2001). Aktif öğretim yöntemlerinden buldurma (Sokrates) yöntemi. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1), 55-80.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 7-28.
- Bader, M., & Perroud, N. (2012). Adult attention deficit/hyperactivity disorder (adhd): current issues. *Revue medicale suisse*, 8(354), 1761-2.
- Barbier, F., Lavenir, C. B., & Eksen, K. (2001). *Diderot'dan internete: medya tarihi*. Okyanus Yayın.
- Barkley, R. A., Morphy, K. R., & Fischer, M. (2008). Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Adults. *What the Science Says, 1*.
- Barkley, R. A., Murphy, K. R., & Fischer, M. (2008). ADHD in adults: What the science says. New York, NY, US.
- Baş, K & DİKTAŞ, A. (2020). Değer Eğitimi Dersinin Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarına Kazandırdıkları. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 15(5), 3261-3275.

- Beyazyurek, M. (2000). Satir T. Madde kullanım bozukluklari. *Psikiyatri Dunyasi*, 4, 50-56.
- Brown, R. T., Perwien, A., Faries, D. E., Kratochvil, C. J., & Vaughan, B. S. (2006). Atomoxetine in the management of children with ADHD: effects on quality of life and school functioning. *Clinical pediatrics*, 45(9), 819-827.
- Bushe, G. R. (2009). Learning from collective experience. *OD Practitioner*, 41(3), 19-23.
- Cortese, S., Azoulay, R., Castellanos, F. X., Chalard, F., Lecendreux, M., Chechin, D., ... & Konofal, E. (2012). Brain iron levels in attention-deficit/hyperactivity disorder: a pilot MRI study. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 13(3), 223-231.
- Çakaloz, B. (2008). *Lojistik yönetimde simülasyon temelli eğitim yaklaşımları* (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Çam, E. (2012). *Öğretmen adaylarının eğitsel ve genel amaçlı facebook kullanımları ve facebook bağımlılıkları (SAÜ Eğitim Fakültesi örneği)* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).

- Çoban, R. (2013). Lise öğrencilerinde dindarlık ve sanal bağımlılık arasındaki ilişki üzerine bir araştırma (Burdur Gölhisar örneği). *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, Türkiye.
- Demiray, U. (1999). Bir çağdaş eğitim modeli olarak uzaktan eğitim uygulaması. *Jandarma Dergisi*, 85, 46-52.
- Deveci, M. (2019). *Türkiye’de yeni iletişim teknolojilerinin yükseköğrenim kurumlarında uzaktan eğitim alanında kullanımı* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Dikmen, C. (2002). İnternet bağımlılığının gençler üzerindeki etkisinin aileler yardımı ile çözümlenmesi.
- Dinc, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Doğan, S., Oncu, B., Varol Saracoglu, G., & Kuçukgoncu, S. (2008). Prevalence of ADHD Symptoms in University Students and Developmental, Academic and Psychological Factors Related to Symptom Level. *Psychiatry in Turkiye*, 10(3), 109-15.
- Doğan, T., Çetin, B., & Sungur, M. Z. (2009). İş yaşamında yalnızlık ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(6), 271-277.

- Doğangün, B., & Yavuz, M. (2011). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu. *Türk Pediatri Arşivi*, 46(11), 25-28.
- Douglas, V. I. (1994). Effects of reward and nonreward on frustration and attention in attention deficit disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 22(3), 281-302.
- Engelhardt, C. R., Mazurek, M. O., & Sohl, K. (2013). Media use and sleep among boys with autism spectrum disorder, ADHD, or typical development. *Pediatrics*, 132(6), 1081-1089.
- Ercan, E. S., & Aydın, C. (2005). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu*. Gendaş Kültür.
- Ertürk, A. (2013). Yıldırma davranışları, nedenleri ve sonuçları. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 2(1), 146-169.
- Eryılmaz, S., & Çukurluöz, Ö. (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımliliklerinin incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.
- Evren, C., Ögel, K., Tamar, D., & Çakmak, D. (2001). Uçucu madde kullanıcılarının özellikleri. *Bağımlılık Dergisi*, 2(2), 57-60.

- Faraone, S. V., & Biederman, J. (2005). What is the prevalence of adult ADHD? Results of a population screen of 966 adults. *Journal of attention disorders, 9*(2), 384-391.
- Faraone, S. V., Biederman, J., & Friedman, D. (2000). Validity of DSM-IV subtypes of attention-deficit/hyperactivity disorder: a family study perspective. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 39*(3), 300-307.
- Freud, Sigmund. Psikanaliz Üzerine. Çeviren Kâmuran İpal, Cem Yayınevi, 2021.
- Gally, D. L., Leathart, J., & Blomfield, I. C. (1996). Interaction of FimB and FimE with the fim switch that controls the phase variation of type 1 fimbriae in *Escherichia coli* K-12. *Molecular microbiology, 21*(4), 725-738.
- Gau, J. M. (2012). Negative life events and substance use moderate cognitive behavioral adolescent depression prevention intervention. *Cognitive behaviour therapy, 41*(3), 241-250.
- Gill, A., & Bhatt, A. (2016). Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Short Review. *International Journal of Advances in Medicine, 3*(3), 446-451.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction?. *The psychologist.*
- Gul, N., Tiryaki, A., Kultur, S. E. C., Topbas, M., & Ak, I. (2010). Prevalence of attention deficit hyperactivity disorder and comorbid disruptive behavior

disorders among school age children in Trabzon. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 20(1), 50-56.

Güneş, F. (2014). Eğitimde ödev tartışmaları. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 3(2), 1-25.

Günüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, 100.

Gürüz, D., & Yaylacı, Ö. G. (2007). İletişim Gözüyle İnsan Kaynakları Yönetimi, İstanbul: MediaCat.

Güzel, A. (2010). İki dillilere Türkçe öğretimi (Almanya örneği). *Ankara: Vizyon Yayınevi*.

Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep medicine reviews*, 21, 50-58.

Hammerness, P. G. (2008). *ADHD*. ABC-CLIO.

Hazar, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması. *Journal of Communication Theory & Research/İletişim Kuram ve Arastırma Dergisi*, 2011(32).

- Hesapçıoğlu, M. (1994). Öğretim İlke ve Yöntemleri, III. Baskı, Beta Yayınevi, İstanbul.
- Hupfeld, M., Trasanidou, D., Ramazzini, L., Klumpp, J., Loessner, M. J., & Kilcher, S. (2018). A functional type II-A CRISPR–Cas system from *Listeria* enables efficient genome editing of large non-integrating bacteriophage. *Nucleic acids research*, 46(13), 6920-6933.
- İlhan, V. Gündelik Hayatta E-Yaşam: İhtiyaç-Arzu Çelişkisi Çerçevesinde Yeni İletişim Teknolojileri Bağımlılığı. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi/ Istanbul University Faculty of Communication Journal*, (30).
- John, J. J., Joseph, R., David, A., Bejoy, A., George, K. V., & George, L. (2021). Association of screen time with parent-reported cognitive delay in preschool children of Kerala, India. *BMC pediatrics*, 21, 1-8.
- Kaess, M., Durkee, T., Brunner, R., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., ... & Wasserman, D. (2014). Pathological Internet use among European adolescents: psychopathology and self-destructive behaviours. *European child & adolescent psychiatry*, 23, 1093-1102.
- Kağızmanlı, T. B., Tatar, E., & Zengin, Y. (2013). Öğretmen Adaylarının Matematik Öğretiminde Teknoloji Kullanımına İlişkin Algılarının İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 349-370.

Karakaya, E. N. (2021). *Covid-19 sürecinde eğitimine evde devam eden ortaöğretim öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi* (Doctoral dissertation).

Karaman, M. K., & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13), 641-650.

Karaman, S., Özen, Ü., Yıldırım, S., & Kaban, A. (2009). Açık kaynak kodlu öğretim yönetim sistemi üzerinden internet destekli (harmanlanmış) öğrenim deneyimi. *Akademik Bilişim Konferansı*, 11, 13.

Karasar, N. (2005). Scientific research method. *Ankara: Nobel Publishing*, 37, 9-13.

Kaya, Z. (2002). *Uzaktan eğitim* (Vol. 1). Pegem A Yayıncılık.

Kayaalp, L. (2008). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu. *Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, 62, 147-152.

Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Green, J. G., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., ... & Williams, D. R. (2010). Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys. *The British journal of psychiatry*, 197(5), 378-385.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. S., Chen, C. C., & Yen, C. F. (2008). Psychiatric comorbidity of internet addiction in college students: an interview study. *CNS spectrums*, 13(2), 147-153.

- Koçak Usluel, Y., Özmen, B., & Çelen, F. K. (2015). BİT'in öğrenme öğretme sürecine entegrasyonu ve teknolojik pedagojik içerik bilgisi modeline eleştirel bir bakış. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 5(1), 34-54.
- Konofal, E., Lecendreux, M., & Cortese, S. (2010). Sleep and ADHD. *Sleep medicine*, 11(7), 652-658.
- Ks, Y., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 25-28.
- Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *CyberPsychology ve Behavior*, 12 (5), 551–555.
- Mazman, S. G., & Usluel, Y. K. (2011). Gender differences in using social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(2), 133-139.
- Majeed, M., Irshad, M., Fatima, T., Khan, J., & Hassan, M. M. (2020). “*Relationship Between Problematic Social Media Usage and Employee Depression: A Moderated Mediation Model of Mindfulness and Fear of COVID-19*”. *Front. Psychol.*, 11(557987). doi:10.3389/fpsyg.2020.557987
- Mazurek, M. O., & Engelhardt, C. R. (2013). Video game use in boys with autism spectrum disorder, ADHD, or typical development. *Pediatrics*, 132(2), 260-266.

- McLuhan, M., Powers, B. R., & Düzgören, B. Ö. (2001). *Global köy: 21. yüzyılda yeryüzü yaşamında ve medyada meydana gelecek dönüşümler*. Scala.
- Minder, B., Das-Smaal, E. A., JM Brand, E. F., & Orlebeke, J. F. (1994). Exposure to lead and specific attentional problems in schoolchildren. *Journal of Learning Disabilities*, 27(6), 393-399.
- Mirzeoğlu, D., Aktağ, I., Göcek, E., & Muhterem, B. O. Ş. N. (2006). Bilgisayar destekli öğretimin basketbol becerilerinin öğrenimi üzerine etkisi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 1(2), 25-34.
- Miser, R. (2002). " Küreselleşen" Dünyada Yetişkin Eğitimi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 35(1), 55-60
- Morahan –Martin&Schumacher(2000).Incidence and correlates of pathological ,Internet use among college students.*Computers in human behavior*,16(1),13-29
- Montagni, I., Guichard, E., Carpenet, C., Tzourio, C., & Kurth, T. (2016). Screen time exposure and reporting of headaches in young adults: A cross-sectional study. *Cephalalgia*, 36(11), 1020-1027.
- Naseem, S., Chaudhary, B., & Collop, N. (2001). Attention deficit hyperactivity disorder in adults and obstructive sleep apnea. *Chest*, 119(1), 294-296.

- Nalwa K, Anand AP. Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyberpsychology and Behaviour* 2003; 6:653-656.
- Nilsen, F. M., & Tulve, N. S. (2020). A systematic review and meta-analysis examining the interrelationships between chemical and non-chemical stressors and inherent characteristics in children with ADHD. *Environmental research*, 180, 108884.
- Noe, R. A. (2009). *İnsan kaynaklarının eğitimi ve geliştirilmesi*. Propedia Yayıncılık.
- Oosterloo, M., Lammers, G. J., Overeem, S., de Noord, I., & Kooij, J. S. (2006). Possible confusion between primary hypersomnia and adult attention-deficit/hyperactivity disorder. *Psychiatry research*, 143(2-3), 293-297.
- Ozel-Kizil, E. T., Kokurcan, A., Aksoy, U. M., Kanat, B. B., Sakarya, D., Bastug, G., ... & Oncu, B. (2016). Hyperfocusing as a dimension of adult attention deficit hyperactivity disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 59, 351-358.
- Öncü, B., & Şenol, S. (2002). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun etiyolojisi: Bütüncül yaklaşım. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(2), 111-119.
- Özkök, A. (2009). Çevrimiçi öğrenme ortamlarında disiplinlerarası yaklaşım. *Akademik Bilişim*, 9, 477-480.

- Özmen, S. K. (2020). Yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu eğitiminin etkisi tek denekli bir çalışma. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 200-230.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Patton, M. Q. (2005). Qualitative research. *Encyclopedia of statistics in behavioral science*.
- Polanczyk, G., & Rohde, L. A. (2007). Epidemiology of attention-deficit/hyperactivity disorder across the lifespan. *Current opinion in psychiatry*, 20(4), 386-392.
- Rowntree, D. (1995). Teaching and learning online: a correspondence education for the 21st century?. *British journal of educational technology*, 26(3), 205-215.
- Rubia, K., Smith, A. B., Brammer, M. J., Brian Toone, B., & Taylor, E. (2005). Medication-naïve adolescents with attention-deficit hyperactivity disorder show abnormal brain activation during inhibition and error detection. *American Journal of Psychiatry*, 162(6), 1067-1075.
- Salomone, S., Fleming, G. R., Shanahan, J. M., Castorina, M., Bramham, J., O'Connell, R. G., & Robertson, I. H. (2015). The effects of a Self-Alert Training (SAT) program in adults with ADHD. *Frontiers in human neuroscience*, 9, 45.

- Saraçoğlu, G. V. (2012). Doğan S. *Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu tedavi edilmezse ne olur*, 94-98.
- Scherer K, Bost J. İnternet use patterns: is there internet dependency on campus? In presented at the 105th annual convention of the *American psychological association*, Chicago,1997.
- Selikowitz, M. (2010). ADHD: The Facts. *Learning Disability Practice*, 13(4), 8-9.
- Sercan, Y. (2013). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunda anne-babanın yapabilecekleri. *Ana-Baba Okulu (18. Basım)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Bilt, J. V. (2000). "Computer addiction": a critical consideration. *American journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168.
- Surman, C. B., Biederman, J., Spencer, T., Miller, C. A., McDermott, K. M., & Faraone, S. V. (2013). Understanding deficient emotional self-regulation in adults with attention deficit hyperactivity disorder: a controlled study. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 5, 273-281.
- Sürücü, Ö. (2016). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) anne baba-öğretmen elkitabı (2. Baskı). *Ankara: Bilgi Yayınevi*.
- Şahin, M. (2007). Madde bağımlılığı konusunda Türkiye’de yapılmış olan lisansüstü tezler üzerine bir değerlendirme. *Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi*, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Şeker, H., Deniz, S., & Görgeç, İ. (2005). Tezsiz yüksek lisans öğretmen adaylarının öğretmenlik yeterlikleri üzerine değerlendirmeleri. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 42(42), 237-253.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tahiroğlu, A. Y., Avcı, A., Fırat, S., & Seydaoğlu, G. (2005). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu: Alt tipleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(1), 5-10.
- Taşkaya, S. M. (2002). Türkçe öğretim yöntemleri ve bu yöntemlerin sınıf öğretmenleri tarafından algılanma düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi)*.
- Thurlow, T. W., Allen, D. O., Field, K., & Flegg, A. T. (2004). Measuring the efficiency of British universities: a multi-period data envelopment analysis. *Education economics*, 12(3), 231-249.
- Tınaz, D. (2004). Ergen ve yetişkinde ADHD-Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu. *HAYEF Journal of Education*, 1(1).
- Timisi, N. (2003). Medyada Yoğunlaşma ve Şeffaflık Paneli.

- Toraman, M. (2013). İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisinin incelenmesi/Investigation of the relationship of secondary school students' academic achievement with Internet addiction and social networking use levels.
- Tufan, A. E., & Yaluğ, İ. (2010). Erişkinlerde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu: Türkiye verilerine dayalı bir gözden geçirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(4), 351-359.
- Tuğlu, C., & Şahin, Ö. Ö. (2010). Erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu: Nörobiyoloji, tanı sorunları ve klinik özellikler. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 2(1), 75-116.
- Turgay Atilla, Yıkıcı Davranım Bozuklukları Tarama Ölçeği (Turgay, 1995).
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Olafsson, K., Wójcik, S., ... & Richardson, C. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 17(8), 528-535.
- Türel, Y., & Varol, A. (2005). Sanal sınıf eğitim merkezi otomasyonu. In *BILTEK International Informatics Congress* (pp. 12-14).

- Umurhan, H. (2014). Öğretim elemanlarını uzaktan eğitime teşvik eden unsurlar: Gazi Üniversitesi örneği. *Unpublished Master's Thesis. Gazi University, Ankara.*
- Ural, G. (2007). *Kubaşık öğrenmenin ilköğretim dördüncü sınıf öğrencilerinin fen ve teknoloji dersine ilişkin akademik başarıları ve benlik kavramları üzerine etkisi* (Doctoral dissertation, Adnan Menderes Üniversitesi).
- Uşun, S. (2006). *Uzaktan Eğitim*. (1. Baskı). *Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.*
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde Bağımliliğinin Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlilik Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.
- Verduin, J. R., & Clark, T. A. (1994). *Uzaktan eğitim: etkin uygulama esasları. Çeviren: İlknur Maviş. Eskişehir: Kibele Sanat Merkezi.*
- Wang, Q. (2001). "Did you have fun?": American and Chinese mother-child conversations about shared emotional experiences. *Cognitive Development*, 16(2), 693-715.
- Weinstein, A., Maayan, G., & Weinstein, Y. (2015). A study on the relationship between compulsive exercise, depression and anxiety. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 315-318.

- Weiss, M. D., Baer, S., Allan, B. A., Saran, K., & Schibuk, H. (2011). The screens culture: impact on ADHD. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 3, 327-334.
- Yaylagul, Ö. (2010). Divânu Lugâti't-Türk'te Yer Alan Atasözlerindeki Metaforlar. *Millî Folklor*, 22(85).
- Yeniad, M. (2006). Uzaktan Eğitimde Kullanılmak Üzere Web Tabanlı Bir Portal Yazılımı Geliştirme.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of adolescent health*, 41(1), 93-98.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Tang, T. C., & Ko, C. H. (2009). The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: the gender difference. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 187-191.
- Yıldırım, O., & Sezer, Ö. (2020). The relationship between nomophobia and trait anxiety, basic psychological needs, happiness in adolescents: Ergenlerde görülen nomofobi ile sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 535-547.

Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899-902.

Young, K. S. (2009). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3).

EKLER

Ek 1 :Katılımcı Bilgilendirilmiş Onam Formu

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
Tel: +(90) 392 630 1389
Faks: (+)90 392 630 2475
Web: <http://brahms.emu.edu.tr>



Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Arzunur GİRĞİN tarafından Doç. Dr. Sertan KAĞAN danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmanın başlığı, Online Derslerde Dikkat Eksikliği ve Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İncelenmesi'dir. Veriler ölçek kullanılarak toplanacaktır.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmadan istediğiniz anda çekilme hakkına sahipsiniz, çekilme durumunda cevaplarınız yok edilerek, çalışmada kullanılmayacaktır. Kişisel bilgiler ve anket cevapları sadece bu çalışmada ve bu çalışmacı tarafından kullanılmak üzere toplanacaktır. Sizden beklenen her soruyu dikkatli şekilde okuyarak boş bırakmadan cevaplamanızdır. Verilen bilgiler bireysel olarak değerlendirilmeyeceği için kimlik bilgisine ihtiyaç duyulmamaktadır. Araştırmanın güvenilirlik ve geçerlilik düzeyini verilen cevapların samimi, içten ve titizlikle verilmesi etkileyecektir. İlginiz ve gönüllülüğünüz için teşekkür ederim.

Araştırma hakkında daha detaylı bilgi alabilmek adına benimle ve tez danışmanım Doç. Dr. Sertan KAĞAN ile iletişime geçebilirsiniz.

Gönüllü katılımınızı onayladığınızı belirtmek için aşağıda bulunan bilgilendirilmiş onam formunu onaylamanız gerekmektedir.

Ek 2: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Her ifadeye katıldığımızı belirtmek için lütfen yanında bulunan kutucukları 'X' ile işaretleyiniz.

1. Bilgileri okuyup anladığımı onaylıyorum. 2. Detaylı bilgilendirilmek istersem soru sorma fırsatımın olduğunu biliyorum. 3. Katılımımın gönüllü olduğunu onaylıyorum. 4. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Araştırmacı:

ARZUNUR GİRGIN

Yüksek Lisans Öğrencisi
Programı

Eğitim Bilimleri

Eğitim Fakültesi

Doğu Akdeniz Üniversitesi

arz_girgin@hotmail.com

Tez Danışmanı:

Doç. Dr. SERTAN KAĞAN

Öğretim Üyesi PDR Yüksek Lisans

Eğitim Bilimleri

Eğitim Fakültesi

Doğu Akdeniz Üniversitesi

sertan.kagan@emu.edu.tr

Her ifadeye katıldığımızı belirtmek için lütfen yanda bulunan kutuları işaretleriniz.

1. Bilgileri okuyup anladığımı ve soru sorma fırsatımın olduğunu onaylıyorum.

2. Katılımımın gönüllü olduğunu ve açıklama yapmaksızın, istediğim bir anda araştırmadan çekilebileceğimi anlıyorum.

3. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Ek 3:Sosyodemografik Anket

Sevgili Öğrenciler,

Bu çalışmanın amacı, online derslerde dikkat eksikliği ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır. Verilen bilgiler bireysel olarak değerlendirilmeyeceği için herhangi bir kimlik bilgisine ihtiyaç duyulmamaktadır ve verilen bilgiler sadece araştırmamızda kullanılacaktır. Bu amaç doğrultusunda aşağıda sizden, yöneltilmiş olan soruları samimi, içten ve doğru olarak, maddeleri boş bırakmadan cevaplandırmanız beklenmektedir.

Katılımınız ve katkınız için teşekkür ederiz.

Doğu Akdeniz Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi - Arzunur GİRGIN

Tez Danışmanı: Doç.Dr. Sertan KAĞAN

1. Yaşınız:

18-20 () 21-23 () 24- 26 ()

2. Cinsiyetiniz:

Kız () Erkek ()

3. Aile Tipiniz:

Çekirdek () Geniş () Tek Ebeveynli ()

4. Kaç kardeşiniz?

1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 ve 6+ ()

5. Kaçınıcı çocuğunuz?

Tek çocuğum () En Büyük çocuğum () İki Kardeşten Küçüğüüm () Ortanca Çocuğum ()

En Küçük Çocuğum ()

6.Hangi bölgede yaşıyorsunuz?

Akdeniz () Karadeniz () Ege () Marmara () İç Anadolu () Güneydoğu Anadolu () Doğu Anadolu ()

7. Kendinizi hangi sosyo-ekonomik düzeyde algılıyorsunuz?

Gelirim giderimden fazla () Gelirim giderimden az () Gelirim giderime eşit ()

8 .Anne- Babanız:

Birlikte () Ayrı () Diğer (.....)

9 . Aile üyeleriniz arasındaki iletişimi nasıl tanımlarsınız?

Mükemmel () Mükemmele yakın () İdare eder () Kötü () Çok kötü ()

10.Şu an yaşamakta olduğunuz ailenizin huzurunu nasıl tanımlarsınız?

Çok huzurlu () Huzurlu () Biraz huzursuz () Çok huzursuz ()

11. Odaklanma probleminiz var mı?

Evet () Hayır ()

12.Online derslerde odaklanma probleminiz var mı?

Evet () Hayır ()

13.Günlük hayatta arkadaşlarınız, ailenizin vb. anlattıklarını dinlerken dikkatiniz dağılır mı?

Evet () Hayır ()

14. Çocukluğunuzda anneniz size karşı sabırlı mıydı?

Evet () Hayır ()

15.Çocukluğunuzda babanız size karşı sabırlı mıydı?

Evet () Hayır()

16. DEHB (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu) hakkında bilginiz var mı?

Evet () Hayır ()

17. Çocukluğunuzda DEHB (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu) geçirdiniz mi?

Evet () Hayır ()

18 .Ailenizde DEHB geçiren kişiler var mı?

Evet () Hayır ()

19. Bir nesneye veya maddeye bağımlı olduğunuzu anlar mısınız?

Evet () Hayır ()

20. Teknoloji bağımlılığımız olduğunu düşünüyor musunuz?

Evet () Hayır ()

21. Ailenizde teknoloji bağımlılığı olan kişiler var mı?

Evet () Hayır()

Ek 4:DSM-IV'e Dayalı Erişkin DEB/DEHB Tam ve Değerlendirme

Envanteri

(Turgay, Kasım 1995)

Adımız, Soyadımız:

Tarih:

Yaşımız:

Cinsiyetiniz:

Halen kullandığımız ilaçlar:

Daha önce aldığımız tamlar:

Yukarıdaki bölümü tamamladıktan sonra, aşağıdaki cümleleri dikkatle okuyun ve şu anki durumunuzu en iyi ifade eden rakamı işaretleyin. Dikkatli ve dürüst yanıtlarınızla teşhisinizin güvenilirliği artacak ve sorunlarımızın şiddeti ve doğası hakkında temel verileri elde edeceğiz.

Anlamadığımız sorular olursa size bu soru formunu veren hekime danışabilirsiniz.

Bu soru formu aynı zamanda tedavinin sonuçları ve gidişi hakkında nesnel karşılaştırma yapma olanağı sunacaktır. İşbirliğiniz için teşekkür ederiz.

Bu formun kullanım hakları Entegratif Terapi Enstitüsü (ITI)' ne aittir. Yazarın ya da enstitünün yazılı izni olmadan kullanılamaz.

Kullanım izni için : Dr. Atilla Turgay, Clinical Director, Scarborough General Hospital ADHD Clinic, Department of Mental Health Services, 3040 Lawrence East, Scarborough, Ontario, Kanada M1P 2V5.

1. BÖLÜM

Dikkat Eksikliği Bölümü

Sorun

Sorunun şiddeti ve sıklığı

	Hemen hiç	Biraz ya da bazan	Sıklıkla	Çok sık
1. Ayrıntılara dikkat etmekte zorluk ya da okul, iş ve diğer etkinliklerde dikkatsizce hatalar yapma	0	1	2	3
2. Dikkat gerektiren görevler ya da işlerde dikkati sürdürme güçlüğü	0	1	2	3
3. Birisiyle yüzyüze konuşurken dinlemede güçlük çekme	0	1	2	3
4. Okul ödevlerini ya da iş yerinde verilen görevleri bitirmekte zorlanma, verilen yönergeleri izlemekte zorluk çekme (yönergeleri anlama güçlüğüne ya da inatlaşmaya bağlı değildir)	0	1	2	3
5. Görevleri ve etkinlikleri düzenleme/ organize etme güçlüğü	0	1	2	3

6. Uzun zihinsel çaba gerektiren işlerden kaçınma, bu işlerden hoşlanmama ya da bu işlere karşı isteksizlik	0	1	2	3
7. Görev ve etkinlikler için gereken eşyaları kaybetme (örneğin: oyuncak, okul ödevleri, kalem, kitap ya da araç gereç)	0	1	2	3
8. Dikkatin kolayca dağılması	0	1	2	3
9. Günlük etkinliklerde unutkanlık	0	1	2	3

Klinisyenin yanıtlayacağı bölüm

1.bölümde karşılanan kriter sayısı:

1.bölümden elde edilen DEHB puanı:

2.BÖLÜM

Aşırı hareketlilik /Dürtüsellik Bölümü

a) Aşırı hareketlilik

Sorun

Sorunun şiddeti ve sıklığı

	Hemen hiç	Biraz ya da bazan	Sıklıkla	Çok sık
1. El ve ayakların kıpır kıpır olması, oturduğu yerde duramama	0	1	2	3
2. Oturulması gereken durumlarda yerinden kalkma	0	1	2	3
3. Koşuşturup durma ya da huzursuzluk hissi	0	1	2	3
4. Boş zaman faaliyetlerini sessizce yapmakta güçlük	0	1	2	3
5. Sürekli hareket halinde olma ya da sanki motor takılıymış gibi hareket etme	0	1	2	3
6. Çok konuşma	0	1	2	3
b) Dürtüsellik				
7. Sorulan soru tamamlanmadan yanıt verme	0	1	2	3
8. Sıra beklemekte zorluk çekme	0	1	2	3
9. Başkalarının işine karışma ya da konuşmalarını bölme	0	1	2	3

Klinisyenin yanıtlayacağı bölüm

2.bölümde karşılanan kriter sayısı:

2. bölümden elde edilen DEHB puanı (Aşırı hareketlilik/dürtüsellik):

1. ve 2. bölümlerde karşılanan kriter sayısı:

1.ve 2. bölümlerde elde edilen toplam DEHB puanı:

3. BÖLÜM

DEB/DEHB ile ilişkili özellikler
Sorun
Sorunun şiddeti ve sıklığı

	Hemen hiç	Biraz ya da bazan	Sıklıkla	Çok sık
1. Hedeflerine ulaşamama ve başarısızlık hissi	0	1	2	3
2. Başlanan bir işi bitirememeye ya da işe başlama güçlüğü	0	1	2	3
3. Aynı anda pek çok işle/projeyle uğraşma; bu işleri takipte ve tamamlamakta güçlük	0	1	2	3
4. Zamanı ve yeri uygun olmasa da aklına geleni o anda söyleme eğilimi	0	1	2	3
5. Sık sık büyük heyecanlar peşinde koşma	0	1	2	3
6. Sıkılmaya tahammül edememe	0	1	2	3
7. Herkez tarafından izlenen yolları ve kuralları uygulamamak	0	1	2	3
8. Sabırsızlık; engellenme eşliğinin düşük olması	0	1	2	3
9. Dürtüsellik (düşünmeden hareket etme)	0	1	2	3
10. Kendini güvensiz hissetme	0	1	2	3
11. Duygu durumunda sık görülen oynamalar	0	1	2	3
12. Aniden parlamaya, tepki gösterme	0	1	2	3
13. Düşük benlik değeri	0	1	2	3
14. Parmaklarla tempo tutma, ayak sallama ya da ayak vurma	0	1	2	3
15. Sık sık iş değiştirme	0	1	2	3
16. Strese karşı aşırı duyarlılık, dayanamama	0	1	2	3
17. Zamanı ayarlamakta güçlük	0	1	2	3
18. Unutkanlık	0	1	2	3
19. Sözel saldırganlık	0	1	2	3
20. Fiziksel saldırganlık	0	1	2	3
21. Alkol kullanımı	0	1	2	3
22. Madde kullanımı	0	1	2	3
23. Yasal güçlük ve sorunlar	0	1	2	3
24. Çökkünlük (depresyon)	0	1	2	3
25. Kendine zarar verecek davranışlarda bulunma	0	1	2	3
26. Sebepsiz yere sinirli ve gergin olma (kaygı)	0	1	2	3
27. İşinden zevk alamama	0	1	2	3
28. Hayal kırıklığı ve cesaretsizlik hissi	0	1	2	3
29. Uzun süredir devam eden mutsuzluk hissi	0	1	2	3
30. Kapasitesiyle uyumlu bir düzeye ulaşamama	0	1	2	3

Klinisyenin yanıtlayacağı bölüm:

3. bölümde karşılanan kriter sayısı:

3. BÖLÜMDEN ELDE EDİLEN DEHB PUANI (AŞIRI HAREKETLİLİK/DÜRTÜSELLİK):

sayısı:

.....Column Break.....1. ve 2.bölümlerde karşılanan kriter sayısı+ 3. bölümdeki pozitif
semptom

1., 2.ve 3. bölümlerden elde edilen toplam DEHB puanı:

Ek 5: Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıdaki maddelerde sosyal ağlar, anlık mesajlaşma uygulamaları, çevrimiçi oyunlar ve web sitelerinin kullanımı ile ilgili olası davranışlar tanımlanmaktadır. Her bir maddede tanımlanan davranışları hangi sıklıkta gösterdiğinizizi, o davranışın karşısında yer alan en uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

Herhangi bir davranış sizin tarafınızdan **hiçbir zaman gösterilmiyorsa “1”**, **nadiren gösteriliyorsa “2”**, **orta sıklıkta gösteriliyorsa “3”**, **çok sık gösteriliyorsa “4”**, **her zaman gösteriliyorsa “5”** seçeneğini işaretleyiniz.

DAVRANIŞLAR	SIKLIK				
	1	2	3	4	5
Sosyal Ağ Kullanma					
1.Sosyal ağlarda olmadığım zamanlarda, en son bağlandığımda yaptıklarımı düşünüyorum.					
2.Daha önemli işlerim olmasına rağmen sosyal ağlarda geçirdiğim süreyi arttırmak istiyorum.					
3.Sosyal ağlarda harcadığım zamanı azaltmaya yönelik çabalarım başarısızlıkla sonuçlanıyor.					
4.Sosyal ağlarda zaman harcarken dikkatimin dağıtılması beni rahatsız ediyor.					
5.Sosyal ağ hesaplarımı kullanım sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6.Yaşamımla ilgili olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal ağlara bağlanıyorum.					
Anlık Mesajlaşma					
1.Anlık mesajlaşma ortamları dışında iken, sonradan bu ortamlarda yazacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Önemli bir işim olmasına rağmen kendimi genellikle mesajlarımı kontrol ederken buluyorum.					
3.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanmadığım zamanlarda huzursuz oluyorum.					
4.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanırken çok zaman harcıyorum.					
5.Arkadaşlarımla anlık mesajlaşmalarla iletişim kurmayı, onlarla yüz yüze görüşmeye tercih ediyorum.					
6.Yalnızlık hissettiğim anlarda anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanıyorum.					

Çevrimiçi Oyun Oynama					
1.Çevrimiçi oyun oynamadığım anlarda, sonraki oyunda uygulayacağım stratejileri planlıyorum.					
2.Çevrimiçi oyun oynarken harcadığım süreyi biraz daha arttırmak istiyorum.					
3.Çevrimiçi oyun oynayabilmek için uykusuz kaldığım geceler oluyor.					
4.Çevrimiçi oyuna bağlanma sorunu yaşadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.					
5.Çevrimiçi oyun oynama sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6.Gerçek hayatta karşılaştığım sorunları unutmak için çevrimiçi oyun oynuyorum.					
Web Siteleri Kullanma					
1.Web sitelerinde gezinmediğim zamanlarda, daha sonra eriştiğimde yapacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Web sitelerinden çıkmam gereken anlarda “bir dakika daha” diyerek gezinmeye devam ediyorum.					
3.Geç saatlere kadar web sitelerinde gezindiğim için uykusuz kalıyorum.					
4.Web sitelerinde gezinirken başkaları tarafından rahatsız edildiğimde sinirleniyorum.					
5.Web sitelerinde, planladığım süreden daha fazla süre geziniyorum.					
6.Web sitelerinde gezinmek için derslerimi ihmal ediyorum.					