



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÖZ-KONTROL ODAKLI PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ DİJİTAL OYUN  
BAĞIMLILIĞI VE DÜRTÜSELLİK ÜZERİNE ETKİSİ: DENEYSEL BİR  
ÇALIŞMA**

Batuhan ÇAKIRBİLGİÇ  
ORCID: 0000-0002-3533-0734

Danışman  
Prof. Dr. Hasan YILMAZ  
ORCID: 0000-0002-9069-1524

Konya – 2023

## ÖN SÖZ

Öncelikle hayatıma neşe katan, varlığıyla dünyamı renklendiren sevgili eşim Şüheda ÇAKIRBİLGİÇ'e ve onu yetiştiren YÜKSEL ailesine sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans dönemimde hem derslerini aldığım hem tez sürecinde danışmanlığımı yapan, yüksek lisans tez konusunu belirlemem ve ilerlememde büyük katkısı olan değerli Prof. Dr. Hasan YILMAZ'a, hazırlanan psiko-eğitim konusunda uzman görüşünü sunan kıymetli Prof. Dr. Muhittin ÇALIŞKAN'a ve verilerin istatistik analizi kısmında çok şey borçlu olduğum Dr. Öğr. Üyesi Sümeyra SOYSAL'a teşekkürü borç bilirim.

Hayatım boyunca bana her zaman destek olan, beni koşulsuz destekleyen, ellerini sürekli omzumda hissettiğim kıymetli babam Murat ÇAKIRBİLGİÇ ve ilk öğretmenim canım annem Reyhan ÇAKIRBİLGİÇ'e canı gönülden teşekkür ederim.

Son olarak yüksek lisans ders aşamasında bana kolaylık sağlayan, çalışmalarımın devam etmemde destek olan okul müdürüm Mustafa AKBAK ve okul müdür yardımcısı Şükrü GÜRLER'e teşekkür ederim.

Batuhan ÇAKIRBİLGİÇ

Mayıs 2023

## İÇİNDEKİLER

<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>ii</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>iii</b>
<b>TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU</b> .....	<b>vi</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	4
1.3. Araştırmanın Denenceleri.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi .....	5
1.5. Sayıtlar .....	7
1.6. Sınırlılıklar.....	7
1.7. Tanımlar .....	7
<b>2. ALAN YAZIN</b> .....	<b>9</b>
2.1. Dijital Oyun Kavramı .....	9
2.2. Dijital Oyunların Tarihi.....	10
2.3. Dijital Oyunların Motivasyonları .....	11
2.4. Dijital Oyunların Yararları .....	12
2.5. Dijital Oyunların Zararları.....	13
2.6. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	14
2.6.1. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yurtiçinde yapılan araştırmalar.....	17
2.6.2. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yurtdışında yapılan araştırmalar.....	18
2.7. Öz-Kontrol.....	20
2.7.1. Öz-kontrol ile ilgili yurtiçinde yapılan araştırmalar.....	24
2.7.2. Öz-kontrol ile ilgili yurtdışında yapılan araştırmalar .....	26
2.8. Dürtüsellik.....	27
2.8.1. Dürtüsellik ile ilgili yurtiçinde yapılan araştırmalar .....	29
2.8.2. Dürtüsellik ile ilgili yurtdışında yapılan araştırmalar.....	29
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>32</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	32
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	32
3.3. Veri Toplama Araçları.....	35
3.3.1. Kısa öz-kontrol ölçeği .....	35
3.3.2. Barratt dürtüsellik ölçeği .....	35

3.3.3. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği .....	36
3.3.4. Kişisel bilgi formu.....	36
3.4. Verilerin Toplanması.....	36
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	37
3.6. Deneysel Uygulama .....	37
3.6.1. Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının geliştirilme süreci.....	37
3.6.2. Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının içeriği .....	39
3.6.3. Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının uygulanması .....	39
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>40</b>
4.1. Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcılara Yönelik Betimsel Bulgular .....	40
4.2. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Öz-Kontrol Ön-Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	41
4.3. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Dijital Oyun Bağımlılığı Ön-Test Puanlarının Karşılaştırılması .....	42
4.4. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Dürtüsellik Ön-Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	42
4.5. Öz-Kontrol, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dürtüsellik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular .....	43
4.6. Deney Grubundaki Katılımcıların Öz-Kontrol Ön-Test, Son-Test ve İzleme-Testi Ölçümlerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması .....	43
4.7. Deney Grubundaki Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı Ön-Test, Son-Test ve İzleme-Testi Ölçümlerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması.....	44
4.8. Deney Grubundaki Katılımcıların Dürtüsellik Ön-Test, Son-Test ve İzleme-Testi Ölçümlerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması .....	45
4.9. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Öz-Kontrol Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	47
4.10. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Dijital Oyun Bağımlılığı Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması .....	47
4.11. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Dürtüsellik Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	48
4.12. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Öz-Kontrol İzleme-Testi Puanlarının Karşılaştırılması.....	48
4.13. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Dijital Oyun Bağımlılığı İzleme-Testi Puanlarının Karşılaştırılması .....	49
4.14. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Dürtüsellik İzleme-Testi Puanlarının Karşılaştırılması.....	49
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>50</b>
5.1. Tartışma ve Sonuç .....	50
5.2. Öneriler.....	54
5.2.1. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	54
5.2.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler .....	54
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>57</b>

<b>EKLER.....</b>	<b>71</b>
Ek 1. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Kullanım İzni.....	71
Ek 2. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kullanım İzni .....	72
Ek 3. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni .....	73
Ek 4. Kişisel Bilgi Formu.....	74
Ek 5. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Onayı .....	75
Ek 6. Araştırma İzni .....	76
Ek 7. Gönüllü Katılım Formu.....	78
Ek 8. Öz-Kontrol Odaklı Psiko-Eğitim Programı .....	79



## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

*Öz-Kontrol Odaklı Psiko-Eğitim Programının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dürtüsellik Üzerine Etkisi: Deneysel Bir Çalışma* başlıklı tez çalışmamın toplam **101** sayfalık kısmına ilişkin, 3/05/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%18** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

3/05/2023

Batuhan ÇAKIRBİLGİÇ

Prof. Dr. Hasan YILMAZ

## **BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ**

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

3/05/2023

Batuhan ÇAKIRBİLGİÇ

## SİMGELER VE KISALTMALAR

### Simgeler

%: Yüzde

N: Kişi sayısı

p: Anlamlılık

$\bar{X}$ : Aritmetik ortalama

Ss: Standart sapma

$X^2$ : Ki kare

## **Kısaltmalar**

ark.: arkadaşları

KÖKÖ: Kısa Öz-Kontrol Ölçeği

BDÖ: Barratt Dürtüsellik Ölçeği

DOBÖ: Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği



## ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

### ÖZ-KONTROL ODAKLI PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE DÜRTÜSELLİK ÜZERİNE ETKİSİ: DENEYSEL BİR ÇALIŞMA

Batuhan ÇAKIRBİLGİÇ

Gerçekleştirilen çalışmanın amacı araştırmacı tarafından tasarlanan öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik üzerindeki etkisini incelemektir. Bu doğrultuda çalışmada 2x3'lük split-plot ismi verilen deney ve kontrol gruplu öntest-sontest-izleme testi ölçümlü karışık desen kullanılmıştır. Çalışmanın araştırma grubunu Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bir ortaokulda eğitim-öğretim görmekte olan 7. ve 8.sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın verileri Kısa Öz-Kontrol Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile toplam 258 öğrenciden toplanmıştır. Toplanan veriler analiz edildiğinde öz-kontrol ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı şekilde öz-kontrol ile dürtüsellik arasında da istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ile dürtüsellik arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Araştırmanın bulguları, öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programına dahil edilen katılımcıların öz-kontrol puanlarının arttığını, dijital oyun bağımlılığı puanlarının ve dürtüsellik puanlarının azaldığını göstermektedir. Yapılan analizlerde ulaşılan sonuçların 2 ay sonra uygulanan izleme testlerinde de devam ettiği ve kalıcılığın sağlandığı görülmüştür. Deney ve kontrol gruplarının son-test karşılaştırılmasında benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Deney grubuna ait öz-kontrol son-test puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek çıktığı fark edilmiştir. Deney grubuna ait dürtüsellik son-test puanlarının da kontrol grubuna göre anlamlı derecede düşük çıktığı görülmüştür. Ancak deney grubuna ait dijital oyun bağımlılığı son-test puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı bir farklılık içermediği tespit edilmiştir. Aynı şekilde deney ve kontrol gruplarının izleme testlerinde de benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Deney grubuna ait öz-kontrol izleme testi puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek çıktığı fark edilmiştir. Deney grubuna ait dürtüsellik izleme testi puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı derecede düşük çıktığı görülmüştür. Ancak deney grubuna ait dijital oyun bağımlılığı izleme testi puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ulaşılan analiz sonuçları öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının deney grubu katılımcılarının öz-kontrol düzeyini artırdığını, dijital oyun bağımlılığı düzeyini ve dürtüsellik düzeyini düşürdüğünü göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Öz-kontrol, dijital oyun bağımlılığı, dürtüsellik, psiko-eğitim

## ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences  
Department of Educational Sciences  
Guidance and Psychological Counseling Program  
Master Thesis

### INVESTIGATION OF EFFECTS OF SELF-CONTROL ORIENTED PSYCHO- EDUCATION PROGRAM ON DIGITAL GAME ADDICTION AND IMPULSIVITY: AN EXPERIMENTAL STUDY

Batuhan ÇAKIRBİLGİÇ

The aim of the study was to examine the effect of the self-control focused psycho-education program designed by the researcher on digital game addiction and impulsivity. In this direction, a pretest-posttest-follow-up-test measured design with experimental and control groups, called 2x3 split-plot, was used in the research. The research group of the study consisted of 7th and 8th grade students studying in a governmental secondary school. The data of the study were collected from a total of 258 students using the Brief Self-Control Scale, the Barratt Impulsivity Scale, and the Digital Game Addiction Scale. When the collected data were analyzed, self-control and digital game addiction was found to be statistically significant and negatively correlated. Similarly, self-control and impulsivity was found to be statistically significant and negatively correlated. Digital game addiction and impulsivity was found to be statistically significant and positively correlated. While the self-control focused psycho-education program prepared by the researcher was applied on the experimental group, no action was taken on the control group. The findings of the study show that the average scores of the students who participated in the self-control focused psychoeducation program increased, while the average scores of digital game addiction and mean scores of impulsivity decreased. It was observed that the results obtained in the analyzes continued in the follow-up tests applied after 2 months and that heritability was sustained. Similar results were obtained in the post-test comparison of the experimental and control groups. It was noted that the self-control post-test mean scores of the experimental group were significantly higher than those of the control group. It was observed that the impulsivity post-test mean scores of the experimental group were also significantly lower than those of the control group. However, it was determined that the digital game addiction post-test mean scores of the experimental group did not differ significantly compared to the control group. Similarly, similar results were obtained in the follow-up tests of the experimental and control groups. It was noticed that the self-control follow-up test mean scores of the experimental group were significantly higher than those of the control group. It was observed that the mean scores of the impulsivity follow-up test of the experimental group were significantly lower than those of the control group. However, it was determined that the digital game addiction follow-up test score averages of the experimental group did not show a significant difference compared to the control group. The results of the analysis show that the self-control focused psycho-education program increased the self-control level of the experimental group students and decreased the level of digital game addiction and impulsivity.

**Keywords:** Self-control, digital game addiction, impulsivity, psycho-education

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sayıltılar, sınırlılıklar ve tanımlara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Yirminci yüzyılın ortalarında ortaya çıkan bilgisayar oyunları hızlı bir ilerleme kaydetmiştir. Hemen ardından gelen atari, konsol, telefon ve tablet gibi teknolojik aletler geçmişteki “oyun” kültürünü de baştan aşağı değiştirmiştir. Devamında çocuklar arkadaşları ile dışarıda “oyun” oynamak yerine ekran karşısında farklı türde “oyun” deneyimi geliştirmeye başlamıştır. Bu sebeple televizyon, akıllı telefon, tablet, oyun konsolu, bilgisayar vb. destekli oynanan oyunlar “dijital oyun” olarak tanımlanmıştır.

Dijital oyunların ülkemizde ve dünyadaki oranları dikkat çekmektedir. Ülkemizde Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yapılan Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasına (2021) göre 6-15 yaş aralığındaki çocukların %66,1’inin internet kullanım amacı “oyun oynama veya oyun indirme” olarak belirtilmiştir. Newzoo (2022) isimli araştırma şirketinin 2022 yılında yapmış oldukları “Global Games Market” raporuna göre dünya çapında dijital oyun kullanıcılarının sayısı 2020 yılında 2.81 milyar iken 2022 yılında 3,2 milyara ulaşmıştır.

Dijital oyunların ergenlerdeki yaygınlığı ve yarattığı sorunlara yönelik birçok araştırma yapılmıştır. Milani ve arkadaşları (2017) 612 İtalyan ergen ile yaptıkları çalışmada %5,9’unun dijital oyun bağımlılığı kriterlerinin tamamını karşıladığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda dijital oyun bağımlısı ergenlerin dikkat dağıtma ve kaçınma gibi işlevsiz başa çıkma stratejilerini benimsedikleri bulunmuştur.

Purwaningsih ve Nurmala (2021) tarafından yapılan çalışmada ise dijital oyun bağımlılığının ergenlerdeki ruh sağlığına etkisi incelenmiştir. Yapılan meta analiz sonucunda ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve ruh sağlığı arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda dijital oyun bağımlısı olan ergenlerin olmayanlara göre 1.57 kat ruh sağlığı problemlerine yatkın olduğunu belirtmişlerdir.

Yapılan farklı bir çalışmada ergenlerde dijital oyun bağımlılığı, sosyal anksiyete ve aile tutumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Toplamda 14-17 yaş aralığındaki 1379 ergenden

veri toplanmıştır. Örnekleme içerisinde dijital oyun bağımlılığı yaygınlığı %12,9 olarak tespit edilmiştir. Erkek ergenlerin, kız ergenlere göre 2.6 kat daha fazla dijital oyun bağımlısı olma riski taşıdığı bulunmuştur. Dijital oyun bağımlılık seviyeleri en yüksek olan ergenlerin kendi ailelerini ihmalkâr olarak tanımladıkları fark edilmiştir. Aynı zamanda sosyal anksiyete ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Geniş ve Ayaz Alkaya, 2023). Çeşitli araştırma sonuçları ele alındığında dijital oyun bağımlılığının ergenler üzerinde yaygın olduğu ve birçok olumsuz etkiye yol açtığı görülmektedir.

Dijital oyunların bu kadar ilgi görmelerinin sebeplerine dair araştırmacılar farklı sonuçlara ulaşmıştır. Yee (2006) dijital oyunlara olan ilgiyi oyunda güç kazanma, sosyal ilişkiler kurma ve diğer oyuncuların bilmediklerini keşfetme arzusu olarak tespit etmiştir. Topal ve Aydın (2018) ise dijital oyunlara olan ilgiyi stres atma, rekabete girme, boş zamanı değerlendirme ve iletişim kurma ile açıklamışlardır. Wan ve Chiou (2006) ise yaptıkları araştırmada dijital oyunlara olan ilgiyi “eğlence ve boş zaman”, “duygusal başa çıkma”, “heyecan ve rekabet arayışı” ve “gerçeklikten kaçış” olarak ele almışlardır. Wood (2008) ise dijital oyun oyunlara olan ilgiye farklı bir açıdan bakarak; bu kişilerin zamanı yönetme becerilerinin eksik olduğunu, problemleri durumlardan kaçmak için oyun oynadıklarını belirtmiştir.

Giderek yaygınlaşan dijital oyunların tercih edilme sebepleri kadar bireye sundukları kazanımlar da önemli hale gelmeye başlamıştır. Şiddet içermeyen ve sosyalleşmeyi hedefleyen dijital oyunların bireylerde paylaşma, iş birliği, empati gibi davranışları geliştirdiği gözlemlenmiştir (Gentile ve ark., 2009; Sestir ve Bartholow, 2010; Narvaez ve ark., 2008). Dijital oyunların aynı zamanda eğitsel başarıyı artırdığı, öğrenmede kalıcılığı sağladığı ve dil öğrenimine katkı sağladığı yapılan araştırmalar tarafından kanıtlanmıştır (Chik, 2014; Sykes, 2018; De Kort ve ark., 2007; Tokarieva ve ark., 2019). Ancak literatürde daha çok dijital oyunların olumsuz sonuçları üzerinde durulmuştur. Bu noktada dijital oyunların şiddet/saldırganlık, yalnızlık, akademik başarı, iletişim becerileri gibi çeşitli konularda bireyleri olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Anderson ve ark., 2010; Avcı, 2020; Taneri, 2020; Keskin, 2019; Özmen, 2019).

Günlük yaşamda aşırıya kaçmadan dijital oyunlar ile vakit geçirmenin normal olduğu hatta sosyalleşmeye, dil öğrenimine ve seçici dikkatin gelişmesine katkı sağladığı belirtilse de dijital oyunların bireyin akademik, sosyal, davranışsal özelliklerine yönelik olumsuz etkileri

giderek “bağımlılık” kavramını gündeme getirmiştir. (Scholz ve Schulze, 2017; Prensky, 2003; Narvaez ve ark., 2008). Dijital oyun oynama süresinin giderek artması, dijital oyun oynamak için yalan söylenmesi, dijital oyunlarda saldırgan tutumların gözlemlenmesi, hobilerin yok olması, sosyalliğin azalması ve tüm bu olumsuz sonuçlara rağmen dijital oyun oynama davranışının devam etmesi “dijital oyun bağımlılığı” olarak tanımlanmaktadır (Young, 2009; Lemmens ve ark., 2009).

Dünyada dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçları dikkat çekmektedir. Stevens ve arkadaşlar (2021) yaptıkları meta analiz çalışması sonucunda dünya geneli dijital oyun bağımlılığı oranını %3,05 olarak bulmuşlardır. Chia ve arkadaşları (2020) ise yaptıkları meta analiz çalışması sonucunda dünya geneli dijital oyun bağımlılığı oranını %10,1 olarak tespit etmişlerdir. Feng ve arkadaşları (2017) 1998-2016 yılları arasında yapılmış çalışmalardan yola çıkarak yaptıkları araştırmalarında dijital oyun bağımlılığı yaygınlığının %0,7-%15,6 arasında olduğunu belirtmişlerdir. Ferguson ve arkadaşları (2011) ise yaptıkları meta analiz çalışmasında yaygınlık oranını %3,1 olarak tespit etmişlerdir. Tüm bu sonuçlar dünya genelinde dijital oyun bağımlılığı konusunun dikkate alınması gereken ve üzerinde daha çok araştırma yapılmasını gerektiren bir kavram olduğunu göstermektedir.

Dijital oyun bağımlılığı ile arasında ilişki olduğu düşünülen bir diğer kavram ise dürtüselliştir. Dürtüsellik kavramı keyif veren sonuçlara ulaşmak adına planlamadan harekete geçmek anlamına gelmektedir (Evenden, 1999; Moeller ve ark., 2001). Dürtüsel bireyler davranışlarını kontrol etmede başarısız oldukları gibi kurallara uymada da güçlük yaşamaktadırlar. Ayrıca dürtüsel bireylerin dikkat becerilerinde bozulmalar olduğu ve davranışlarının sonuçlarını analiz etmede problem yaşadıkları bilinmektedir (Koçak, 2010; Torregrossa ve ark., 2008; Stevens, 2017). Bu sebeple dürtüsel bireylerde var olan belirtilerin dijital oyun bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Nitekim dijital oyun bağımlılığı ile dürtüsellik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit eden araştırmalar bulunmaktadır (Blinka ve ark., 2016; Thomsen ve ark., 2018).

Hem dijital oyun bağımlılığı hem dürtüsellik belirtileri incelendiğinde bu bireylerin öz-kontrol becerilerinin düşük olduğu düşünülmektedir. Öz-kontrol kavramı bireyin duygu, düşünce ve davranışlarında bilinçli olarak değişiklik yapabilmesi anlamına gelmektedir (Heatheron ve Tice, 1994; Baumeister ve ark., 2007; Tangney ve ark., 2004). Özellikle düşük öz-kontrol becerisine sahip bireylerin arzuladıkları durumu hemen elde etme, plansız hareket etme, riskli davranışlarda bulunma durumları gözlemlenmiştir (Gottfredson ve Hirschi, 1990).

Diğer taraftan yüksek öz-kontrol becerisine sahip bireylerin ise riskli davranışlardan kaçınma, akademik başarı, arkadaşlık ilişkileri, güvenli bağlanma gibi özelliklerinin olduğu tespit edilmiştir (Moffitt ve ark., 2011; Tangney ve ark., 2004).

Dijital oyun bağımlılığı oranlarının yaygınlığı ve ergenlerde bıraktıkları etkiler göz önüne alındığında üzerinde daha fazla araştırma yapılması gerektiği fark edilmiştir. Özellikle git gide azalan bağımlılık yaşı ortalaması bizlere önlem alınması gerektiğini göstermektedir. Hazırlanacak öz-kontrol psiko-eğitim programının bu noktada katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ve dürtüselliklerini azaltmada faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılan araştırma dijital oyun bağımlılığı, dürtüsellik ve öz-kontrol arasındaki ilişkiyi de ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın genel amacı çalışmaya dahil edilen katılımcıların öz-kontrol düzeylerini artırmak, dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik düzeylerini azaltmaktır. Bu sebeple katılımcıların dijital oyun bağımlılık düzeylerini ve dürtüsellik düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığını tespit etmek için öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programı hazırlanmış ve uygulanmıştır. Aşağıdaki denenceler bilimsel çerçevede test edilmeye çalışılmıştır.

## **1.3. Araştırmanın Denenceleri**

*Denence 1:* Öz-kontrol ile dijital oyun bağımlılığı arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

*Denence 2:* Öz-kontrol ile dürtüsellik arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

*Denence 3:* Dijital oyun bağımlılığı ile dürtüsellik arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

*Denence 4:* Deney grubundaki katılımcıların öz-kontrol son-test puanları, ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Bu farklılık ön-test / izleme-testi ölçümlerinde de devam etmektedir.

*Denence 5:* Deney grubundaki katılımcıların dijital oyun bağımlılığı son-test puanları, ön-test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür. Bu farklılık ön-test / izleme-testi ölçümlerinde de devam etmektedir.

*Denence 6:* Deney grubundaki katılımcıların dürtüsellik son-test puanları, ön-test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür. Bu farklılık ön-test / izleme-testi ölçümlerinde de devam etmektedir.

*Denence 7:* Deney grubundaki katılımcıların öz-kontrol son-test puanları, kontrol grubu öz-kontrol son-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

*Denence 8:* Deney grubundaki katılımcıların dijital oyun bağımlılığı son-test puanları, kontrol grubu dijital oyun bağımlılığı son-test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

*Denence 9:* Deney grubundaki katılımcıların dürtüsellik son-test puanları, kontrol grubu dürtüsellik son-test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

*Denence 10:* Deney grubundaki katılımcıların öz-kontrol izleme-testi puanları, kontrol grubu öz-kontrol izleme-testi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

*Denence 11:* Deney grubundaki katılımcıların dijital oyun bağımlılığı izleme-testi puanları, kontrol grubu dijital oyun bağımlılığı izleme-testi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

*Denence 12:* Deney grubundaki katılımcıların dürtüsellik izleme-testi puanları, kontrol grubu dürtüsellik izleme-testi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

#### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Dijital oyun bağımlılığı günümüzde oldukça sık rastlanan ve git gide artan bir problem haline dönüşmeye başlamıştır. Özellikle dünyada yapılan araştırmalar %1 ile %20 arasında değişen farklı yaygınlık oranları olduğunu göstermektedir (Mentzoni ve Higuchi, 2017; Chia ve ark., 2020). Okul çağındaki çocuklar için oldukça riskli bir durum haline gelen dijital oyun bağımlılığı ergen öğrencilerin hayatını da olumsuz yönde etkilemektedir (Fumero ve ark., 2020).

Oynanan oyunların türü, içeriği, oynama süresi gibi faktörlerin kontrol edilememesinden kaynaklı olarak aile içerisinde ve okullarda farklı problemlerle karşılaşmaya başlanmıştır. Karşılaşılan problemler arasında saldırganlık, benlik saygısının azalması, depresyon, dürtüsellik, sosyal beceri eksikliği, yalnızlık, obezite ve fiziksel problemler bunlardan bazılarıdır (Anderson ve ark., 2010; Çelik, 2021; Brunborg ve ark., 2014; Irles ve Gomis, 2015; Fumero ve ark., 2020; Wang ve ark., 2019; Aziz ve ark., 2021).

Tüm bunlar ele alındığında dijital oyun bağımlılığı ele alınması gereken ve üzerinde daha fazla araştırma yapılması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Dijital oyun bağımlılığının tanı kriterleri arasında zihnin internet oyunları ile meşgul olması, oyun oynanmadığında yoksunluk belirtilerinin gösterilmesi, başarısızlıkla sonuçlanan bırakma girişimleri, internet oyunları dışındaki ilgilerin kaybedilmesi, problemlerin meydana gelmesine rağmen oyun oynama davranışına devam edilmesi, oyun oynama süresi hakkında yalan söyleme, sorunlardan kaçmak için oyun oynama, internet oyunlarından dolayı ilişki, eğitim ve kariyer planlarının aksatılması yer almaktadır (American Psychiatric Association, 2013). Tanı kriterleri incelendiğinde dijital oyun bağımlılığına sahip bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarında istedik yönde davranış değişikliği yapamadıkları fark edilmiştir. Dolayısıyla dijital oyun bağımlısı bireylerin öz-kontrol becerilerinde eksiklik olduğu düşünülmektedir. Farklı örneklem grupları ile yapılan çeşitli araştırmalar da öz-kontrol ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermektedir (Afrivilda ve ark., 2020; Teng ve ark., 2014; Zhou ve Xing, 2021; Kim ve ark., 2008).

Benzer şekilde dürtüsel bireylerin özellikleri incelendiğinde ortama uygun olmayan, erken, planlanmamış, riskli sonuçları olan, uzun vadeli ödüller yerine anlık keyif veren davranışlar sergiledikleri görülmektedir (Torregrossa ve ark., 2008; Moeller ve ark., 2001). Dürtüsellik kavramının antisosyal kişilik bozukluğu, bipolar bozukluk, şizofreni, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, madde kullanım bozukluğu, piromani, kleptomani gibi birçok tanı ölçütüne eşlik ettiği görülmektedir. Aynı zamanda dürtüsellik, davranışsal bağımlılıklar ve riskli davranışlar ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (American Psychiatric Association, 2013; Romer, 2010; Secades-Villa ve ark., 2016). Belirtilen özellikler incelendiğinde dürtüsellik ile öz-kontrol arasında da negatif yönde ilişkiler olduğu düşünülmektedir. Farklı örneklem grupları ile yapılan araştırmalar da dürtüsellik ile öz-kontrol arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermektedir (Mao ve ark., 2018; Ludwig ve ark., 2013). Tüm bunlar ele alındığında dürtüsellik kavramı da ele alınması gereken ve üzerinde daha fazla araştırma yapılması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Okullarda dijital oyun bağımlılığı veya dürtüsellik konularında çalışma yaparken görüşmeler gerçekleştirilmenin veya çeşitli kurallar koymanın zaman zaman işe yaramadığı görülmektedir. Dolayısıyla okul psikolojik danışmanlarının ve paydaşlarının uygulayabileceği

etkili bir psiko-eğitim programı oluşturabilme gerekliliği duyulmaktadır. Aynı zamanda literatürde dijital oyun bağımlılığı ve dürtüselliliği öz-kontrol psiko-eğitim programı ile ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu amaçla ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarına ve dürtüselliklerine yönelik öz-kontrol odaklı 8 oturumluk psiko-eğitim programı geliştirilmiş ve programın etkinliği incelenmiştir.

### 1.5. Sayılılar

- Psiko-eğitim programına dahil edilen katılımcıların program sürecine gönüllü katılım gösterdikleri varsayılmıştır.
- Psiko-eğitim programına dahil edilen katılımcıların araştırmada kullanılan anketleri samimi cevapladıkları varsayılmıştır.

### 1.6. Sınırlılıklar

- Bu çalışma Konya’da bir devlet okulunda öğrenim gören, veli izni olan, grup çalışmalarında herhangi bir engeli olmayan öğrencilerle sınırlıdır.
- Bu çalışma kapsamında geliştirilen psiko-eğitim programının uygulanması araştırmacı tarafından gerçekteşirileceğinden dolayı araştırmacı etkisi çalışmanın sınırlılıklarındandır.
- Psiko-eğitim programı 8 oturum ile sınırlıdır.
- Psiko-eğitim programı araştırmaya gönüllü olarak dahil edilen 10 deney ve 10 kontrol grubu ile sınırlıdır.

### 1.7. Tanımlar

**Dijital Oyun:** Monitör veya ekran karşısında bilgisayar, machintosh, televizyon, oyun konsolları, akıllı telefon, tablet gibi elektronik aletler yardımıyla oynanabilen oyunlar şeklinde tanımlamıştır (Kirriemuir, 2002).

**Dijital Oyun Bağımlılığı:** Dijital oyun oynama süresinin giderek artması, dijital oyun oynamak için yalan söylenmesi, dijital oyunlarda saldırgan tutumların gözlemlenmesi, hobilerin yok olması, sosyalliğin azalması ve tüm bu olumsuz sonuçlara rağmen dijital oyun oynama davranışının devam etmesi “dijital oyun bağımlılığı” olarak tanımlanmaktadır (Young, 2009; Lemmens ve ark., 2009).

**Öz-kontrol:** Öz-kontrol kavramı bireyin kendi düşüncelerinde, duygularında, davranışlarında, arzu ve isteklerinde bilinçli olarak değişiklik yapabilmesi anlamına gelmektedir (Heatherton ve Tice, 1994).

**Psiko-eğitim:** Psiko-eğitim grupları katılımcıların duygusal, bilişsel ve davranışa yönelik becerilerini geliştirmeyi planlamaktadır. Diğer taraftan oluşturulan gruplarda katılımcılara yaşam becerileri kazandırmak ön planda tutulmaktadır (Corey ve Corey, 2006).

**Dürtüsellik:** Ortama uygun olmayan, erken, planlanmamış, riskli sonuçları olan, uzun vadeli ödüller yerine anlık keyif veren davranışları içermektedir ve genellikle bu davranışlar olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Torregrossa ve ark., 2008; Stevens, 2017; Evenden, 1999; Moeller ve ark., 2001).



## BÖLÜM 2

### 2. ALAN YAZIN

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri ile ilgili kuramsal çerçeve, yurt içinde ve yurt dışında gerçekleştirilmiş araştırmalar ve bu araştırmaların sonuçlarına yönelik bilgilere yer verilmiştir.

#### 2.1. Dijital Oyun Kavramı

Geçmişe kıyasla parklarda, bahçelerde ve oyun salonlarında oynanan oyunlara artık evlerimizden ulaşabilmekteyiz. Artık her türlü gerçekliğin adeta bir kopyası olan oyunlara sadece bir tıklama ile dâhil olabiliyoruz. Teknolojinin gelişmesi ile birlikte de çevrim içi veya çevrim dışı olarak bu oyunlara daha rahatça katılabilmekteyiz. Kirriemuir (2002) dijital oyunları tanımlarken; monitör veya ekran karşısında bilgisayar, machintosh, televizyon, oyun konsolları, akıllı telefon, tablet gibi elektronik aletler yardımıyla oynanabilen oyunlar şeklinde tanımlamıştır. Yani teknolojik aletler ile oynanan oyunlara “dijital oyun” diyebiliriz.

Literatür incelendiğinde dijital oyun kavramı ile ilgili farklı açıklamalar ve bakış açılarıyla karşılaşılmıştır. Szolin ve arkadaşları (2022) dijital oyunları birçok birey için zevk ve rahatlama aracı olduğunu ancak diğer taraftan potansiyel bir bağımlılık durumu olarak da ele almışlardır. İnal ve Kiraz (2008) özellikle genç neslin serbest zamanlarını değerlendirdikleri önemli bir medya aracı olarak değerlendirmişlerdir. Bu gelişmelerle “oyun” kavramı da kendi içerisinde birtakım değişimler yaşamıştır. Özellikle tablet, akıllı telefon gibi taşınabilir teknolojik aletlerin oyunlara erişebilir olması; istenilen zamanda, istenilen şekilde kullanılabilmesi geleneksel oyunlar ile dijital oyunlar arasındaki “oyun” kavramını da çok farklı boyutlara doğru sürüklenmiştir (Kaya, 2013). Farklılaşan temel yapı taşları arasında oyunun alanı, oyuncu sayısı, oyun araç gereçleri, oyun biçimi ve içeriği bulunmaktadır (Hazar ve ark., 2017).

Tüm bu gelişmeler ışığında gençlerin teknoloji ve dijital oyunlarla daha fazla ilgilendiği bilinmektedir (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2015). Bu sebeple dünyada ve ülkemizde “dijital oyun” kapsamında yapılan araştırmaların da sayısı artmıştır. Newzoo (2022) isimli araştırma şirketi tarafından yayımlanan “Global Games Market” raporuna göre pandeminin etkisiyle birlikte 2020 yılında oyuncu sayısının %5,3 artarak 2,8 milyara ulaştığı, 2021 yılında bu sayının 3 milyar ve 2022 yılında ise 3,2 milyar olduğu belirtilmiştir. Güncel oyuncu sayısının 2025 yılında 3,5 milyar olması beklenmektedir. Aynı zamanda Bilgi Teknolojileri

ve İletişim Kurumu'nun (2020) hazırladığı “Dijital Oyunlar Raporu”na göre ise ülkemizde dijital oyun satışlarında 2020 yılında %29 oranında büyüme yaşanarak rekor kırılmıştır. Raporun devamında ülkemizde yetişkinlerin %79'unun mobil oyun oynadıkları da saptanmıştır. Leonard (2003)'da 20. yüzyıl nasıl Hollywood'un film çağı ise 21. yüzyılı da oyun çağı olarak nitelendirmiştir.

## 2.2. Dijital Oyunların Tarihi

Dünya tarihinde ilk etkileşimli (iki oyunculu) oyun Steve Russel tarafından 1962 yılında geliştirilen ve milyon dolarlık PDP-1 (Programmed Data Processor-1) isimli bilgisayar tarafından oynanabilen “Spacewar” oyunudur (Laurel, 2013). 1972 yılında geliştirilen “Pong” isimli masa tenisi oyunu ise ticari anlamdaki başarısı sayesinde yeni eğlence kültürünün kapılarını aralamıştır (Gentile ve Anderson, 2003). Nolan Bushnell'in Atari isimli şirketi kurmasından sonra “Pong” isimli oyun jetonla çalışan küçük oyun makineleriyle (Arcade) oynanabilmesini sağlamıştır. Bu başarı sayesinde oyun barlarda, tiyatrolarda, atari salonları gibi halka açık işletmelerde ulaşılabilirliği artırılmış ve televizyona bağlanabilen ekipmanları ile evlere kadar sıçramıştır (Turkle, 2005).

1976 yılında ise Mattel şirketi tarafından hesap makinesi büyüklüğündeki ilk el konsolları piyasaya sürülmüştür. Oyunları mekâna bağımlı olmaktan kurtarması sebebiyle bu cihazlar büyük ilgi görmüştür (Uysal, 2005). Dijital oyunlar için diğer bir başarı ise oyun konsollarının ve oyunların eve taşınabilmesi olmuştur. 1977 yılında Atari şirketi geliştirdiği VCS (Video Computer System) sistemi sayesinde aynı donanımla birden çok oyunun oynanmasını sağlamıştır (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, 2020). Bir yıl sonra yine Atari tarafından ilk olarak Japonya'da piyasaya sürülen “Space Invaders” oyunu ABD ve Avrupa'da yankı uyandırmıştır. “Shoot'em-up” (hepsini vur) tarzı oyunlara öncülük eden “Space Invaders” kazandığı popülerlik ile yeni bir endüstrinin oluşmasını sağlamıştır (Darley, 2002). 1981 yılına gelindiğinde “Pac-Man” ve “Donkey Kong” isimli iki efsane oyun Namco ve Nintendo şirketleri tarafından piyasaya sürülmüştür. ABD ise aynı yıl bu oyunların da etkisiyle oyun salonlarından yılda 5 milyar dolar ve ev için tasarlanan oyun konsollarından 1 milyar dolar gelir sağlamıştır (Kirriemuir, 2006).

1980'li yıllar hem oyun oynanabilen hem de kişisel işlerle ilgilenebilen ev tipi bilgisayarların gelişme senesi olmuştur. Örneğin 1982 yılında satışa çıkarılan “Commodore 64” isimli bilgisayar yüksek satış rakamlarına ulaşarak tüm zamanların en çok satan bilgisayarı haline gelmiştir (Yılmaz ve Çağıltay, 2004). 1983 yılında ise Nintendo oyun

yazılım şirketi Japonya’da Famicom (Family computer)’u piyasaya sürmüştür. Aynı yıl içinde Famicom’un ortaya çıkarttığı “Mario” karakteri Nintendo oyun yazılım şirketi ile özdeşleşmiştir (Kirriemuir, 2006). 1985 yılında Ruslar oyun endüstrisine “Tetris” oyunu ile destek verirken 1990 yılında muhtemelen en çok satan oyun kartuşu olan “Super Mario 3” Nintendo oyun şirketi tarafından piyasaya sürülmüştür (Yılmaz ve Çağıltay, 2004). 1992 yılında ilk 3 boyutlu oyun olan “Wolfenstein”, perspektif ve oyun görsel tasarımının gerçekliğe yaklaşması bakımından yeni bir çağ başlatmıştır. 1997 yılında piyasaya sürülen Ultima Online ise ilk internetten oynanan çok oyunculu oyun (Massively Multi-Player Online Game – MMORPG) olma özelliğine sahiptir (Uysal, 2005).

1990’lı yılların ortasına kadar Nintendo ve Sega şirketleri oyun piyasasını ellerinde barındırırken 1990’lı yılların sonlarında Avrupa da dünya oyun pazarına entegre olmaya başlamıştır. Özellikle CD-ROM teknolojisiyle birlikte SONY oyun endüstrisinde yer edinmiştir. 2000-2005 yılları arasında da DVD-ROM teknolojisi oyunlarda daha büyük depo kapasitesi sağlamıştır (Ankara Kalkınma Ajansı, 2016). Geline nokta ise CD veya DVD gibi bileşenlere ihtiyaç duyulmadan oyunların internet üzerinden yüklenerek oynanması sağlanmaktadır (Dikmen, 2019). 2001 yılında Xbox oyun konsolunun; 2002 yılında “Playstation” oyun konsolunun piyasaya sürülmesi, 2005 yılında önemli bir video platformu olan “YouTube” platformunun faaliyete geçmesi, 2011 yılında dijital oyun içeriklerinin canlı görüntü akışını sağlayan “Twitch” platformunun faaliyete geçmesi önemli gelişmeler arasındadır (Kılıç, 2021). Şu anda geldiğimiz noktada ise teknolojik gelişmelerle birlikte akıllı telefon, tablet, akıllı TV, internet kafeler ve kişisel bilgisayarlar dijital oyun ihtiyacına yönelik hizmet vermektedir (Bilgin, 2015).

### **2.3. Dijital Oyunların Motivasyonları**

Yee (2006) oyun oynama motivasyonunu üç temel çatı altında açıklamıştır. Bunlar başarı, sosyallik ve oyuna dalıştır. *Başarı bileşeninde*; oyunda ilerleyerek güç kazanma, hızlı bir şekilde oyun karakterini geliştirme ve oyun içi statü kazanma, oyunun mekaniklerini öğrenerek oyun karakterini geliştirme ve diğerleri ile rekabet içine girmek yer almaktadır. *Sosyallik bileşeninde*; oyun içindeki kişilere yardım etmek, oyun içinde uzun süreli ilişkiler kurmak ve takım oyunundan keyif almak yer almaktadır. *Oyuna dalış bileşeninde* ise diğer oyuncuların bilmediklerini keşfetme arzusu, oyunun hikayesine uygun karakter gelişimi ve oyun içi karakterini çeşitli aksesuarlarla özelleştirmek yer almaktadır. Topal ve Aydın (2018) yaptıkları araştırmada oyun oynama motivasyonunu stres atma, rekabet, meydana okuma,

canlandırıcı etki, boş zamanı değerlendirme, düşsel ortamlar ve sosyal iletişim ile açıklandığını tespit etmişlerdir.

Wood (2008) ise dijital oyun oynama motivasyonuna farklı bir açıdan bakarak; bu kişilerin zamanı yönetme becerilerinin eksik olduğunu, problemliler durumlardan kaçmak için oyun oynadıklarını belirtmiştir. Sherry ve arkadaşları (2012) yaptıkları araştırmada dijital oyun oynama davranışını motive eden altı bileşen tespit etmişlerdir. Bunlar; uyarılma, meydan okuma, rekabet, kaçış, fantezi ve sosyal etkileşimdir. *Uyarılma bileşeni* oyunların yüksek grafik özellikleriyle kişinin duygularını uyandırdığını; *meydan okuma bileşeni* kişinin oyunda önüne çıkan engellere meydan okuyarak sürekli daha ileriye gitmek istediğini; *rekabet bileşeni* oyun içinde edinilen becerilerle en iyisi olduğunu kanıtlama hevesini; *kaçış bileşeni* stres ve sorumluluklardan kaçmayı; *fantezi bileşeni* normal hayatta yapamayacaklarını oyunda yapabilmeyi; *sosyal etkileşim bileşeni* ise akranlarıyla etkileşim kurabilmeyi ifade etmektedir.

Wan ve Chiou (2006) ise yaptıkları araştırmada dijital oyun oynama motivasyonunu “eğlence ve boş zaman”, “duygusal başa çıkma”, “heyecan ve rekabet arayışı” ve “gerçeklikten kaçış” olarak ele almışlardır. Griffiths ve Hunt (1995) ergenlerle yaptıkları araştırmada oyun oynama davranışının nedenlerini “eğlence”, “rekabet” ve “arkadaş etkisi” olarak tespit etmişlerdir. Aynı şekilde Olson (2010)’un yaptığı araştırmada ergenlerin en çok verdikleri cevaplar arasında “eğlence”, “heyecan”, “rahatlama”, “rekabet” yer almıştır. Kurt ve arkadaşları (2014) de benzer şekilde araştırmalarında ergenlerin oyun oynama motivasyonlarını “eğlence”, “boş zaman geçirme”, “düşünme becerisini geliştirme” ve “rahatlama” olarak bulmuşlardır.

Sağlam ve Topsümer (2019) ise dijital oyun oynama motivasyonları arasında “kişisel rahatlatma-tatmin”, “sosyal ilişkiler”, “güven”, “gruba ait olma”, “serbest zaman değerlendirme” temalarını ele almışlardır. Xu ve arkadaşları (2012) ergenlerde online oyun bağımlılığı motivasyonları üzerine yaptıkları çalışmada 623 ergenden anket yoluyla veri toplamışlardır. Sonuç olarak ergenlerin dijital oyun motivasyonlarını “oyun mekaniklerinde uzmanlaşma” ve “gerçeklerden kaçma” olarak tespit etmişlerdir.

#### **2.4. Dijital Oyunların Yararları**

Literatür incelendiğinde dijital oyunların zararları üzerine daha çok çalışma yapıldığı görülmüştür. Dijital oyunların yararları üzerine yapılan çalışmalar incelediğinde şiddet

içermeyen ve sosyal birliktelik tabanlı dijital oyunların ergenlerde paylaşma, iş birliği, yardım etme ve empati kurma gibi davranışlarında artış olduğu gözlemlenirken şiddet içerikli davranışlarında ise azalma görülmüştür (Gentile ve ark., 2009; Sestir ve Bartholow, 2010; Narvaez ve ark., 2008). Diğer taraftan dijital oyunlarla eğitsel başarı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların da olduğu fark edilmiştir. Drummond ve Sauer (2014) PISA (Programme for International Student Assessment) testine katılan 22 ülkeden 192,000 öğrencinin akademik başarısı ile dijital oyun oynama davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırmada sanılanın aksine dijital oyunların öğrencilerin başarılarında çok az bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Bu doğrultuda farklı araştırmacılar tarafından yapılan araştırmalarda eğitsel dijital oyunların akademik başarıyı artırdığı da tespit edilmiştir. Tokarieva ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada eğitici dijital oyunların benzersiz ve güvenli bir öğrenme ortamı sağladığını ifade etmişlerdir. Aynı zamanda eğitici dijital oyunların katılımcılara görsel, işitsel ve kinestetik öğrenme ortamı sağladığını, katılımı artırdığını ve öğrenmede kalıcılığı sağladığını belirtmişlerdir.

De Kort ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmalarında dijital oyunların en önemli motivasyonunun farklı kişilerle iletişime geçmek olduğunu söylemişlerdir. Böylece oyunun sadece bireysel bir eğlence olmaktan çıktığını ve bireylerin sosyal etkileşimlerini artırdığını belirtmişlerdir. Diğer taraftan literatürde dijital oyunların ikinci bir dil öğreniminde fayda sağladığını belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Chik, 2014; Scholz ve Schulze, 2017; Sykes, 2018). Dijital öğrenme tabanlı eğitimin öğrencilerin seçici dikkatini artırdığını da belirten araştırmalara rastlanmıştır (Prensky, 2003; Green ve Bavalier, 2003). Tüm bunların ışığında Prensky (2003) dijital oyunların düşmanımız olmadığını aksine gerçek dünyayı çocuklarımıza öğretmek adına fırsat olduğunu ifade etmiştir.

## **2.5. Dijital Oyunların Zararları**

Dijital oyunlarla ilgili yapılan araştırmaların daha çok zararlı yönlerine odaklandığı fark edilmiştir. Taneri (2020) 150 ergenlerle yaptığı çalışmasında zorba/kurban olma durumları ile dijital oyun bağımlılığı arasında doğru orantılı bir ilişki tespit etmiştir. Özmen (2019) 211 ergenle yaptığı çalışmasının sonucunda psikolojik sağlık ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasında yapılan araştırmalarda negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu fark edilmiştir (Özmen, 2019; Keskin, 2019).

Yapılan farklı bir araştırmalarda dijital oyun bağımlılığı ve şiddet/saldırđanlık eğilimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmalar sonucunda dijital oyun bağımlılığı ile şiddet/saldırđanlık eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Karabulut, 2019; Güvendi ve ark., 2019; Anderson ve ark., 2010). Dijital oyun bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği farklı bir çalışmada ise; araştırma sonucuna göre dijital oyun bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken dijital oyun bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Çelik, 2021; Kök Eren ve Örsal, 2018).

Ayyıldız (2021) ergenlerde dijital oyun bağımlılığı, davranışsal-duygusal sorunlar ve olumsuz bilişsel hatalar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda dijital oyun bağımlılığının davranışsal sorunlar, bilişsel hatalar, duygusal sorunlar, dikkat eksikliği, akran sorunları tarafından yordandığını tespit etmiştir. Avcı (2020) dijital oyun bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmasında değişkenler arasında negatif yönlü bir ilişki fark etmiştir. Mustafaoğlu ve Yasacı (2018) yaptıkları çalışmalarında dijital oyun oynamanın ruhsal ve fiziksel etkileri üzerine etkisini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda dijital oyunların bağımlılık, kas-iskelet sistemleri problemleri, depresyon, anksiyete, asosyalleşme, agresif tutum gibi sonuçlara yol açabileceğini tespit etmişlerdir.

Hazar ve arkadaşları (2017) tarafından dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada ise dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasında negatif düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Brunborg ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada dijital oyunların depresyon, düşük akademik başarı ve davranış problemleri ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Irls ve Gomis (2015) ise dijital oyunlar ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yaptıkları araştırmada dijital oyunlar ile dürtüsellik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

## **2.6. Dijital Oyun Bağımlılığı**

Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association [APA]) tarafından 2013 yılında yayımlanan Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) olan DSM-5'te bağımlılık kavramı tolerans geliştirme, yoksunluk belirtileri gösterme ve niyet edilenden fazla madde kullanma, başarısız bırakma girişimleri, madde kullanımından dolayı fiziksel ve psikolojik sorunlar yaşama, işte ve ilişkilerde problemler yaşama olarak belirtilmiştir. Tanımdan anlaşılacağı üzere bağımlılık

kavramı “madde kullanımı” ile ilgili bağlantılı görülmektedir. Ancak ilerleyen çalışmalar davranışsal bağımlılık (kumar, internet, dijital oyun, egzersiz, seks) adı verilen farklı bir bağımlılığın da olduğunu belirtmektedir (Griffiths ve Davies, 2005). Nitekim DSM-5 (2013)’in revizyon edilmiş kitabında “kumar bağımlılığı” davranışsal bağımlılık olarak ele alınmıştır (Mann ve ark., 2017). Henüz DSM-5 kitabında tanımlanmasa da “dijital oyun bağımlılığı” başlığına “internette oyun oynama bozukluğu” altında yer verilmiştir. Klinik tanının yapılabilmesi için ise daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2015). Diğer taraftan literatür incelediğinde dijital oyun bağımlılığı, bilgisayar oyun bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı, internet oyun bağımlılığı, video oyun bağımlılığı gibi kavramların birbirleri yerine kullanıldığı fark edilmiştir.

DSM-5’te internette oyun oynama bozukluğu tanı kriterleri olarak, zihnin internet oyunlarıyla meşgul olması; oyun oynanamadığında yoksunluk belirtilerinin gösterilmesi; başarısızlıkla sonuçlanan bırakma girişimleri; internet oyunları dışındaki ilgilerin kaybedilmesi; problemlerin meydana gelmesine rağmen oyun oynama davranışına devam edilmesi; oyun oynama süresi hakkında yalan söyleme; sorunlardan kaçmak için oyun oynama; internet oyunlarından dolayı ilişki, eğitim ve kariyer planlarının aksatılması yer almaktadır. Tanı konulabilmesi için ise beş kriterin bir yıl içerisinde gözlemlenebiliyor olması gerekmektedir.

Günlük yaşamda aşırıya kaçmadan dijital oyunlar oynamanın normal olduğu ve yardımlaşma, sosyalleşme, eğitim gibi alanlarda faydalı katkılarında bahsedilmiştir (Gentile ve ark., 2009; Green ve Bavalier, 2003). Ancak oyun süresi hakkında yalan söyleme, hobilerin zamanla yok olması, sosyal geri çekilme, defansif ve agresif tavırlar, oyunu problemlerden kaçış olarak kullanma ve sonuçlara rağmen devam etme davranışları bağımlılığa işaret etmektedir (Young, 2009; Lemmens ve ark., 2009; Shaffer ve ark., 2000). Griffiths (2008) ise bir kişinin oyun bağımlısı olarak ele alınması için altı kriteri karşılaması gerektiğinden bahsetmiştir. Bu kriterler arasında önem atfetme, duygu değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetme bulunmaktadır. Kişi *önem atfetme* kriterinde sık sık kendisini oyun oynarken hayal eder ve temel sorumluluklarını ihmal etmeye başlar. *Duygu değişikliği* kriterinde kişi problemlerinden kaçmak için oyun oynama yolunu seçer. *Tolerans* aşamasında kişi başlangıçta aldığı doyumunu devam ettirmek için oyun süresini giderek artırır. *Yoksunluk* aşamasında kişi oyun oynama faaliyeti devam etmediğinde endişeli ve agresif tavırlar sergileyebilir. *Çatışma* kriterinde kişi oyun oynama davranışı sebebiyle aile, arkadaş ve yakın

sosyal çevresi ile uyumsuzluk yaşar. *Nüksetme* aşamasında ise kişinin oyun oynama davranışını azaltma veya bırakmaya yönelik girişimleri vardır fakat bu girişimler başarısızlık ile sonuçlanır.

Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması (International Statistical Classification of Disease and Related Health Problems [ICD-11]) tanı kılavuzunun 11'inci versiyonunda “oyun bozukluğu” başlığı altında tanımlama yapılmıştır. Dijital oyunlar veya video oyunları olarak da tanımlanan bozukluktaki tanı kriterleri arasında; oyun oynama davranışının kontrolünün kaybedilmesi, günlük aktivitelerin ve hobilerin yerini oyunların alması, olumsuz sonuçlarına rağmen oyun oynama davranışının devam etmesi yer almaktadır. Tanının yapılabilmesi için ise 12 aylık süreç içerisinde belirtilerin görülmesi ve bu kriterlerin kişinin bireysel, sosyal, aile, eğitim ve diğer önemli alanlarındaki fonksiyonları olumsuz etkilemesi gerekmektedir. Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması tanı kılavuzu tarafından yapılan bu sınıflandırmayı Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization [WHO])’ de 2020 yılında resmi olarak onaylamıştır.

Ülkemizde ise Sağlık Bakanlığı tarafından düzenlenen Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı (2018) tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de “dijital oyun bağımlılığı” konusunun halk sağlığı problemi haline geldiğini belirtmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yapılan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasına (2021) göre hanelerin %92’sinin evden internete erişim sağladığı tespit edilmiştir. Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasında (2021) ise 6-15 yaş grubundaki çocukların internet kullanım oranı %82,7 iken kullanım amaçları bakımından %66,1’inin “oyun oynama veya indirme” yaptığı bulunmuştur. Aynı araştırmada çocukların %36’sının dijital oyun oynadıkları ve en fazla oynanan oyun türünün “savaş” oyunları olduğu belirtilmiştir.

Dünyada ise dijital oyun bağımlılığı hakkında yapılan çalışmalarda farklı sonuçlarla karşı karşıya kalınmıştır. Stevens ve arkadaşlarının (2021) yaptıkları çalışmada bu oran %3,05 olarak bulunmuştur. Chia ve arkadaşları (2020) yaptıkları meta analiz çalışması sonucunda dünya geneli dijital oyun bağımlılığı oranını %10,1 olarak tespit etmişlerdir. Feng ve arkadaşları (2017) 1998-2016 yılları arasında yapılmış çalışmalardan yola çıkarak yaptıkları araştırmalarında dijital oyun bağımlılığı yaygınlığının %0,7-%15,6 arasında olduğunu belirtmişlerdir. Ferguson ve arkadaşları (2011) ise yaptıkları meta analiz çalışmasında yaygınlık oranını %3,1 olarak tespit etmişlerdir.

Mihara ve Higuchi (2017) boylamsal ve kesitsel çalışmalardan yola çıkararak yaptıkları çalışmalarında dijital oyun bağımlılığı oranının %0,7- %27,5 aralığında farklılık gosterdiğini belirtmişlerdir. Wittek ve arkadaşları (2016) Norveç örnekleminde yaptıkları çalışmada dijital oyun bağımlılığı oranını %1,4; Lemmens ve arkadaşları (2015) Hollanda örnekleminde yaptıkları araştırmada dijital oyun bağımlılığı oranını %4; Mentzoni ve arkadaşları (2011) Norveç örnekleminde yaptıkları araştırmalarında dijital oyun bağımlılığı oranını %4,1; Choo ve arkadaşları (2010) tarafından Singapur örnekleminde yapılan araştırmada dijital oyun bağımlılığı oranını %8,7; Gentile (2009) ise Amerika örnekleminde yaptığı araştırmada dijital oyun bağımlılığı oranını %8 olarak tespit etmiştir.

### **2.6.1. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yurtiçinde yapılan araştırmalar**

Barışık (2021) yaptığı çalışmada lise öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ile akran ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma için 394 öğrenciden anket yoluyla veri toplamıştır. Sonuç olarak öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri ile akran ilişkilerinin niteliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Geniş (2020) yaptığı çalışmada ergenlerde dijital oyun bağımlılığı, sosyal kaygı ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma için 1379 öğrenciden anket yoluyla veri toplanmıştır. Sonuç olarak araştırmaya katılan ergenlerin %12,9'unun dijital oyun bağımlısı olduğu ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha riskli grupta yer aldığı bulunmuştur. Diğer taraftan dijital oyun bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda dijital oyun bağımlılığı düzeyi ihmalkâr ebeveyn tutumuna sahip ergenlerde yüksek iken demokratik aile tutumuna sahip ergenlerde düşük olduğu tespit edilmiştir.

Boran (2020) yaptığı çalışmada ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma için 331 ergenden anket yoluyla veri toplanmıştır. Sonuç olarak çevrimiçi oyun bağımlılığı ile kaçınan ve olumsuz başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Avcı (2020) yaptığı çalışmada ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma için 300 öğrenciden anket yoluyla veri toplamıştır. Sonuç olarak dijital oyun bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Yılmaz (2019) yaptığı çalışmada oyun bağımlılığı ile bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma için 2999 bireyden anket yoluyla veri toplanmıştır. Sonuç olarak oyun bağımlılığı düzeyleri yüksek bireylerde kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeylerinin yüksek çıktığı tespit edilmiştir.

Güvendi ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma için 279 ortaokul öğrencisinden anket yoluyla veri toplanmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile saldırganlık arasında pozitif yönde anlamlı ve yüksek bir ilişki tespit edilmiştir.

Keskin (2019) yaptığı çalışmada ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma için 604 ortaokul öğrencisinden anket yoluyla veri toplanmıştır. Sonuç olarak dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer araştırma bulgusunda ise dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Taş ve Güneş (2018) yaptıkları çalışmada 8-12 yaş çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma için 321 kişiden anket yoluyla veri toplanmıştır. Sonuç olarak bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi ve sosyal kaygı arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer taraftan erkeklerin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğu bulunurken yaş değişkeni ile ilgili anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Öncel ve Tekin (2015) yaptıkları çalışmada ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma için 142 öğrenciden anket yoluyla veri toplanmıştır. Sonuç olarak oyun bağımlılığı düzeyi daha yüksek olan öğrencilerde yalnızlık düzeyinin daha düşük çıktığı tespit edilmiştir.

### **2.6.2. Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yurtdışında yapılan araştırmalar**

Xie ve arkadaşları (2021) yaptıkları çalışmada çocukluk dönemi ebeveyn ihmal ve ergenlik internet oyun bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma için 779 ergenden anket yoluyla veri toplanmıştır. Sonuç olarak oluşturulan yapısal eşitlik modelinde çocukluk dönemi ebeveyn ihmal ile ergenlik internet oyun bozukluğu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Diğer taraftan ebeveynlerin telefonlarına gömülüp çocukları ile ilgilenmemesi ve depresyonun bu ilişkide yordayıcı etkisi bulunduğu saptanmıştır.

Fumero ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmada İspanyالی ergenlerde internet oyun bozukluğunun risk faktörlerini incelemiştirlerdir. Araştırma için 946 ergenden anket yoluyla veri toplanmıştır. Sonuç olarak anksiyete, dürtüsellik, düşmanca tavır, sosyal beceri eksikliği, düşük aile fonksiyonları ve oyunda fazla vakit geçirme ile internet oyun bozukluğu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Wang ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada mobil oyun bağımlılığı, depresyon, sosyal anksiyete ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştirlerdir. Araştırma için 578 ergen öğrenciden anket yoluyla veri toplanmıştır. Sonuç olarak mobil oyun bağımlılığı ile depresyon, sosyal anksiyete ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Bargerone ve Hormes (2017) yaptıkları çalışmada internet oyun bağımlılığı, psikopatoloji, yaşam doyumu ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi incelemiştirlerdir. Araştırma için 257 bireyden anket yoluyla veri toplanmıştır. 257 bireyin %8,7'sinin internet oyun bağımlısı olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak internet oyun bağımlısı bireylerin diğer katılımcılara göre depresyon, anksiyete, stres, düşük yaşam doyumu ve dürtüsellik puanlarının daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir.

Brunborg ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada video oyun bağımlılığı, depresyon, akademik başarı, aşırı alkol kullanımı ve davranış bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemiştirlerdir. Araştırma için 13-17 yaş aralığındaki 1928 Norveçli ergenden anket yoluyla veri toplanmıştır. Sonuç olarak video oyun bağımlılığı ile depresyon, düşük akademik başarı ve davranış problemleri ile pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Vollmer ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada ergenlerde bilgisayar oyun bağımlılığı, kronotip ve kişilik arasındaki ilişkiyi incelemiştirlerdir. Araştırma için 741 ergenden anket yoluyla veri toplanmıştır. Sonuç olarak akşam odaklı kronotip sahibi, genç ve erkek öğrencilerin sabah odaklı kronotip sahibi, yaşlı ve kız öğrencilere göre bilgisayar oyun bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur. Diğer taraftan dışadönük ve uyumlu kişilik yapısına sahip ergenlerin bilgisayar oyun bağımlılığı puanları düşük bulunmuştur. Nevrotik kişilik yapısı ile bilgisayar oyun bağımlılığı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Rehbein ve Baier (2013) yaptıkları çalışmada video oyun bağımlılığının aile, medya ve okul ilişkili risk faktörlerini incelemiştirlerdir. Boylamsal olarak gerçekleştirilen çalışmada 406 öğrenci dördüncü sınıftan dokuzuncu sınıfa kadar gözlemlenmiştir. Sonuç olarak on beş

yaşındaki öğrencilerin on yaşındayken çeşitli risk faktörleriyle karşı karşıya kaldıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin tek ebeveynli ailede yetişmesi, öğrenci olarak düşük okul doyumunu ve sınıftaki düşük sosyal uyum risk faktörleri olarak belirtilmiştir. Diğer taraftan çocukluktaki problemler video oyun kullanımının ergenlikteki oyun bağımlılığı riski artırdığını ve erkek öğrencilerin oyun bağımlılığına karşı daha savunmasız olduğu vurgulanmıştır.

Kim ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmada online oyun bağımlılığı, saldırganlık, öz-kontrol ve narsistik kişilik özelliği arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma için 1471 online oyun kullanıcılarından anket yoluyla veri toplamışlardır. Sonuç olarak saldırganlık ve narsistik kişilik özellikleri ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilirken öz-kontrol ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Hauge ve Gentile (2003) yaptıkları çalışmada video oyun bağımlılığı, akademik performans ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma için 607 ergenden anket yoluyla veri toplanmıştır. Sonuç olarak bağımlı ergenlerin video oyunları ile daha fazla zaman geçirdikleri, erkeklerin kızlara göre daha fazla bağımlılık gösterdikleri, bağımlı ergenlerin son bir yılda daha sık fiziksel kavgaya karıştıkları, bağımlı ergenlerin arkadaşları ve öğretmenleriyle sıkça tartışmaya girdikleri ve akademik performanslarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

## **2.7. Öz-Kontrol**

Literatür incelendiğinde farklı araştırmacıların öz-kontrol kavramını öz-düzenleme, öz-denetim ve öz-disiplin olarak da ele aldıkları görülmüştür. Bu çalışmada kavram karışıklığı olmaması amacıyla araştırmanın geri kalanında öz-kontrol kavramı kullanılacaktır. Öz-kontrol kavramı bireyin kendi düşüncelerinde, duygularında, davranışlarında, arzu ve isteklerinde bilinçli olarak değişiklik yapabilmesi anlamına gelmektedir (Heatherton ve Tice, 1994).

Farklı bir çalışmada ise öz-kontrol kavramı kişinin kendi tepkilerini topluma, ahlak standartlarına, sosyal beklentilere ve uzun vadeli gelecek planlarına göre düzenlemesi olarak ele alınmıştır (Baumeister ve ark., 2007). Yine farklı bir çalışmada öz-kontrol kavramı bireyin içsel isteklerinin/arzularının veya istenmeyen davranış örüntülerinin önüne geçmesi ve bunları yeniden düzenlemesi anlamında kullanılmaktadır (Tangney ve ark., 2004).

Tanımlardan yola çıkarak öz-kontrol kavramının bireyin içsel ve dışsal dinamiklerini irade gücü ile bilinçli olarak kontrol altına alması olarak özetlenebilir.

Öz-kontrol kavramı hakkında farklı teoriler olduğu görülmektedir. Yaygın olarak kabul gören iki kuram olduğu fark edilmiştir. Bu kuramlardan birincisi Gottfredson ve Hirschi (1990) tarafından ortaya çıkarılan kuramdır. Gottfredson ve Hirschi (1990) yaptıkları çalışmalarda öz-kontrol ile suç işleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Kurama göre öz-kontrolü yüksek bireyler davranışlarının uzun süreçteki sonuçlarını hesap edebilmektedirler. Böylece suç işleme davranışını kazanç elde etmekten ziyade acı çekmek olarak algılamaktadırlar ve suç işlemekten uzak durmaktadırlar. Öz-kontrolü düşük bireylerin ise dürtüsel, duyarsız, risk almaya yatkın, dar görüşlü oldukları ifade edilmiştir. Bu sebeple öz-kontrolü düşük bireylerin suça yatkın oldukları belirtilmiştir. Oluşturulan kurama göre öz-kontrolü düşük bireylerin davranışlarının erken çocukluk dönemindeki ebeveyn tutumlarından kaynaklandığı görülmektedir. Bu tutumlar arasında çocukların davranışlarının izlenmemesi, sapkın davranışlarının onaylanması ve bazı sapkın davranışlarının cezalandırılması bulunmaktadır. Sonuç olarak 8-10 yaşına kadar gösterilen tutumların oldukça önemli olduğu ve daha sonrasında nispeten kalıcı bir öz-kontrol becerisi edinildiğini belirtilmiştir.

Yapılan farklı araştırmalar da öz-kontrol ile suç davranışı arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmıştır. Blackwell ve Piquero (2005) yaptıkları çalışmada cinsiyet, öz-kontrol, suç ve güç kontrolü arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuç olarak düşük öz-kontrolün hem erkek hem kadınlarda suç işleme davranışını açıkladığı tespit edilmiştir. Burton ve arkadaşları (1999) yaptıkları çalışmada cinsiyet, öz-kontrol ve yetişkinlerin suç işleme davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak düşük öz-kontrol ile suç işleme davranışı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda düşük öz-kontrol ile düşünmeden hareket etme arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Burt ve arkadaşları (2006) ise yaptıkları boylamsal araştırmada 750 Afrika-Amerikalı çocuk ile çalışmışlardır. Sonuçların diğer araştırmalar ile uyumlu olduğu görülmektedir. Benzer şekilde düşük öz-kontrol ile suça dahil olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Vazsonyi ve Belliston (2007) ise aile, öz-kontrol ve sapkın davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan araştırmada yedi farklı kültürel ve ulusal gruptan olmak üzere 8997 gençten veri toplanmıştır. Buna göre anne tarafından gösterilen yakınlık, destek ve izleme davranışları ile düşük öz-kontrol ve sapkın davranışlar arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Düşük

öz-kontrol ile sapkın davranışlar arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu fark edilmiştir.

Öz-kontrol kavramı ile ilgili ikinci kuram ise güç kuramıdır. Bu kuramda öz-kontrol artıp azalabilen bir güç olarak ele alınmıştır. Çaba gösterildiğinde azalan, dinlendiğinde artan ve çeşitli egzersizler ile geliştirilebilen bir kavramdır (Baumeister ve Exline, 2000). Örneğin kişi stres altındayken öz-kontrolü giderek tükenmektedir. Kişi duygusal veya sinirli olduğunda sigara kullanımına, diyetini bozmaya, alkol veya madde kullanımına daha yatkın olabilmektedir. Ancak çeşitli etkinlikler yoluyla öz-kontrolün artabileceği belirtilmektedir. Örneğin sigarayı bırakmak ve düzenli diyet başlamak kişinin daha faydalı ve başarılı hissetmesini sağlayabilmektedir (Baumeister ve Heatherton, 1996).

Baumeister ve Vohs (2007) öz-kontrol kaynaklarının artırılması adına dört farklı bileşenin kullanılması gerektiğini belirtmişlerdir. Bu bileşenler arasında standartlar, kendini izleme, irade gücü ve motivasyon bulunmaktadır. Yapılacak görev ve işlerin tanımlamalarının açık ve net olması standartlar bileşenin karşılamaktadır. Kendini izleme, benliğin ilgili yönünün standartlar ile karşılaştırmayı içermektedir. Bireyin standartlarını değerlendirmesi olarak da düşünülmektedir. Diğer taraftan kişinin kendisini değiştirmesi oldukça zordur ve sınırlı olduğu ifade edilen irade gücünü gerektirmektedir. Motivasyon ise kişinin amaçlarına ulaşabilmek için genel bir eğilim halinde olması anlamına gelmektedir.

Özetle güç kuramında, benliğin bütünlüğü için gerekli olan bileşenlerin eksikliği durumunda öz-kontrolün de düşeceğini belirtmiştir. Meldrum ve arkadaşları (2013) yaptıkları araştırmada öz-kontrol güç kuramından yola çıkarak uyku eksikliği, düşük öz-kontrol ve suç arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda uyku eksikliği ile suç işleme davranışı, düşük öz-kontrol ile suç işleme davranışı ve uyku eksikliği ile düşük öz-kontrol arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Muraven (2010) tarafından yapılan araştırma da güç kuramını destekler niteliktedir. Güç kuramında öz-kontrolün geliştirilebilen bir özellik olduğu kabul edilmiştir. Klinik ortamda gerçekleştirilen deneyde katılımcılara cazip yiyeceklerden uzak durmak ve fiziksel olarak rahatsızlık verici bir eylemde bulunmak gibi duygu ve düşünceleri zorlayan görevler verilmiştir. Kontrol grubuna ise kişiyi zorlamayacak çeşitli görevler verilmiştir. Süreç sonrasında deney grubundaki katılımcıların öz-kontrol seviyelerinde artış gözlemlenmiştir.

Öz-kontrol kavramının hayatımız ve geleceğimizdeki önemine değinen en önemli deneylerden bir tanesi de “marshmallow” testidir. Mischel ve ark. (1972) tarafından gerçekleştirilen bu deneyde okul öncesi 653 öğrenci ile boylamsal bir çalışma yapılmıştır. Deneyde öğrencilerin önlerine konan küçük ödülü mü yoksa ardından gelecek daha büyük ödülü mü tercih edecekleri ölçülmek istenmiştir. Bunun adına öğrencilerin önüne küçük marshmallow konularak, eğer belirli bir süre sabrederlerse daha büyük bir marshmallow alacakları belirtilmiştir. Deneyde anlık istek ve arzularını engelleyebilen çocukların ergenlik döneminde diğer gruba göre akademik olarak daha başarılı, sosyal, girişken ve planlı bireyler haline geldikleri görülmüştür.

Bu kapsamda düşük ve yüksek öz-kontrol seviyesine sahip bireylerin farklı davranışlar sergiledikleri belirtilmiştir. Düşük öz-kontrol seviyesine sahip bireylerin en büyük karakteristik özellikleri arasında arzulanan durumu hemen elde etme girişimi, çaba ve azimden yoksun olma, dürtüsellik, riskli davranışlar gösterme, duyarsız ve plansız hareket etme durumları gösterilmektedir (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Yapılan çalışmalar incelendiğinde düşük öz-kontrol seviyesine sahip bireylerin riskli alkol kullanımı ve riskli cinsel davranışlarda bulunma durumları tespit edilmiştir (Quinn ve Fromme, 2010).

Farklı bir araştırmada düşük öz-kontrol ile riskli alkol kullanımı ilişkilendirilmiştir. Diğer taraftan riskli alkol kullanımının dolaylı olarak bireylerin saldırganlık seviyelerini de olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Sheehan ve ark., 2016). Bu durumda saldırganlık ile öz-kontrol arasında da ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir (Denson ve ark., 2012; Sheehan ve ark., 2016; Mehroof ve Griffiths, 2010).

Literatürde dışlanma durumunun bireylerde öz-kontrolü düşürdüğü belirten ve sonucunda depresyon ile düşük öz-kontrol arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara da rastlanmıştır (Zadro ve ark., 2004; Oaten ve ark., 2008; Dewall ve ark., 2012). Yapılan araştırmalar neticesinde düşük öz-kontrol seviyesine sahip bireylerin riskli alkol tüketimi, kumar, diğerlerine karşı şiddet ve korkutma, okul-iş-aile ve diğer sosyal ilişkilerde bozulmalar gibi tedbirsiz davranışlar sergiledikleri görülmektedir (Vaughn ve ark., 2007; Kim ve ark., 2008; Özdemir ve ark., 2014; Baler ve Volkow, 2006; Mcquade ve Gill, 2012).

Yüksek öz-kontrole sahip bireyler üzerinde yapılan araştırmalara da rastlanmıştır. Öz-kontrol kavramı kazandırılan çocukların, ergenliklerinde sigara tüketimi, okulu bırakma, ergen ebeveyn olma gibi riskli davranışları daha az sergiledikleri tespit edilmiştir (Moffitt ve

ark., 2011). Yapılan diğerk bir araştırmada ise öz-kontrol ile akademik başarı, öz-güven, düşük düzeyde alkol kötüye kullanımı, daha iyi arkadaşlık ilişkileri, güvenli bağlanma arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir (Tangney ve ark., 2004).

Farklı bir araştırmada öz-kontrol ile mutluluk arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre mutluluk ile öz-kontrol arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak araştırmanın diğerk bir bölümü farklı bir bakış açısı sunmaktadır. Araştırmacılara göre öz-kontrol kavramı ikiye ayrılmaktadır. Birincisi uzun vadeli amaçlarımıza ulaşmak için istenmeyen davranışları engelleyen öz-kontrol; ikincisi ise uzun vadeli amaçlarımıza ulaşmak için girişimci davranışlara izin veren öz-kontrol. Araştırma sonucunda girişimci öz-kontrole sahip bireylerin engelleyici öz-kontrole sahip bireylere göre daha mutlu oldukları tespit edilmiştir (Cheung ve ark., 2014).

### **2.7.1. Öz-kontrol ile ilgili yurtiçinde yapılan araştırmalar**

Günlü (2021) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde nomofobinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu, öz-kontrol ve duygu düzenleme değişkenleri ile modellenmesi incelenmiştir. Çalışmanın örneklem grubunu belirlemek amacıyla 78300 üniversite öğrencisinden tabakalama ve uygun örnekleme yolu ile 688 öğrenci seçilmiştir. Araştırma bulgularına göre öz-kontrol ve öz-kontrol değişkeninin her bir alt boyutu ve nomofobi ve nomofobinin her bir alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğerk taraftan psikolojik ihtiyaçlar doyumu ile nomofobi ilişkisinde öz-kontrolün aracı rolü incelenmiştir. Analiz sonucunda öz-kontrolün, temel psikolojik ihtiyaçlar ile nomofobi arasında tam aracı rolünün bulunduğu saptanmıştır.

Boyalı (2020) tarafından yapılan araştırmada öz-kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolü incelenmiştir. Çalışmanın örneklem grubunu 6420 üniversite öğrencisi arasından küme örnekleme yöntemi ile seçilen 418 birey oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre öz-kontrol ile akademik erteleme düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Çalışma kapsamında kurulan yapısal eşitlik modeline göre ise öz-kontrol ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının kısmi rolü olduğu saptanmıştır.

Ekşi ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada öz-kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü incelenmiştir. Çalışmanın örneklem grubunu 5641 öğrenci arasından çok aşamalı örnekleme yöntemi ile seçilen 394

üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularında yapılan yapısal eşitlik modellemesine göre öz-kontrolün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin oldukça yüksek olduğu ancak genel erteleme davranışının modele dahil edilmesi ile bu etkinin azaldığı saptanmıştır.

Kuzucu ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışmada bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü incelenmiştir. Yapılan çalışmanın örneklem grubunu 256 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre öz-kontrol ile hem bilişsel çarpıtmalar hem de sürekli öfke arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer taraftan sürekli öfkenin bilişsel çarpıtmalar ile öz-kontrol arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur.

Akın ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışmada öz-kontrol düzenlemesi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma kapsamında yaşları 18-27 arasında değişen 309 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre internet bağımlılığının öz-kontrol ve öz-düzenlemeye direkt etkide bulunduğu belirtilmiştir. İnternet bağımlılığı yüksek öğrencilerin öz-kontrol ve öz-düzenleme becerilerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Özdemir ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada depresyon, yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide düşük öz-kontrolün önemi üzerine değinmişlerdir. Çalışmada 648 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre hem depresyon hem yalnızlık ile düşük öz-kontrol arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Diğer taraftan düşük öz-kontrolün internet bağımlılığını yordadığı saptanmıştır. Buna göre düşük öz-kontrole sahip dürtüsel davranışlarından kaynaklı olarak internet bağımlılığına yatkın oldukları da belirtilmiştir.

Şimşir Gökcalp ve arkadaşları (2022) yaptıkları çalışmada öz-kontrol ve erteleme arasındaki ilişkide çoklu ekran bağımlılığının aracılık rolünü incelemişlerdir. Çalışma kapsamında 390 ergenden veri toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre öz-kontrol ile çoklu ekran bağımlılığı ile erteleme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken çoklu ekran bağımlılığı ile erteleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer taraftan çoklu ekran bağımlılığının öz-kontrol ile erteleme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

### 2.7.2. Öz-kontrol ile ilgili yurtdışında yapılan araştırmalar

Chapple ve arkadaşları (2021) yaptıkları çalışmada cinsiyet, olumsuz çocukluk deneyimleri ve öz-kontrol gelişimi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın örneklemini 1998-2000 arasında gerçekleştirilen “Kırılgan Aileler ve Çocuk Refahı Çalışması” kapsamında elde edilen 4700 çocuk oluşturmuştur. Daha sonra veriler elenerek toplamda 3444 örneklem sayısına ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre kız çocukların erkek çocuklara daha fazla öz-kontrol sahibi oldukları tespit edilmiştir. Diğer taraftan ebeveynleri tarafından gözlemlenen ve ebeveynleri tarafından yakınlık gösterilen çocukların öz-kontrol düzeylerinin daha yüksek çıktığı saptanmıştır. Aynı zamanda olumsuz çocukluk deneyimleri arttıkça öz-kontrolün hem kızlarda hem erkeklerde azaldığı bulunmuştur.

Xu ve arkadaşları (2021) yaptıkları araştırmada geç çocuklukta utangaçlık ve saldırganlık arasındaki ilişkide ebeveyn-çocuk çatışması ve öz-kontrolün aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışmanın örneklemini 595 Çinli ilkokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre geç çocukluk döneminde utangaçlık fazla olduğunda saldırganlığın da fazla olduğunu tespit edilmiştir. Diğer taraftan ebeveyn-çocuk çatışması ve öz-kontrolün utangaçlık ve saldırganlığa aracılık ettiği saptanmıştır.

Gao ve arkadaşları (2021) yaptıkları çalışmada benlik saygısı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide anksiyetenin aracılık rolü ve öz-kontrolün arabuluculuk rolü üzerinde durmuşlardır. Araştırmanın örneklem grubunu 10-16 aş aralığındaki Çinli 1120 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre yüksek öz-kontrolün anksiyeteye karşı benlik saygısını destekleyici rolü olduğu saptanmıştır. Araştırmanın diğer bulguları arasında ise benlik saygısının anksiyete ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu ve anksiyetenin de akıllı telefon bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Troll ve arkadaşları (2021) yaptıkları çalışmada öz-kontrol ve akıllı telefon kullanımının öğrencilerdeki akademik performansı nasıl etkilediğini açıklamışlardır. Çalışmanın örneklem grubunu 454 öğrenci oluşturmuştur. Yapılan araştırma bulgularına göre öğrencinin öğrenme çabası sırasında dikkat dağıtıcı akıllı telefon kullanımı ile öz-kontrol arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda akıllı telefon kullanımının sınırlandırılması ve davranışın ertelenmesinin akademik performansla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Diğer taraftan akıllı telefonların etkili kullanımının öz-kontrollerini artırdığını ve akademik performanslarına olumlu yönde etki ettiği saptanmıştır.

Mao ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmada kişilik özellikleri ve dürtüsellik arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışmanın örneklem grubunu 804 yetişkin bireyden veri toplanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre gelişime açıklık, öz-denetim, uyum, dışadönüklük ile dürtüsellik arasında negatif düzeyde anlamlı ilişki tespit edilirken öz-kontrol ile pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan öz-kontrol ile dürtüsellik arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. Ayrıca öz-kontrolün kişilik özellikleri ve dürtüsellik arasındaki ilişkide anlamlı bir aracılık rolü oynadığı belirtilmiştir.

Kim ve arkadaşları (2018) ergenlerde aile iklimi, öz-kontrol, arkadaş kalitesi ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın örneklem grubunu 2013 yılında “Kore Ulusal Bilgi Ajansı” tarafından yapılan internet kullanımı ve bilgilerini içeren veriler kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre diğer bütün değişkenler kontrol altına alındığında aile içi şiddete maruz kalan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı geliştirme olasılığının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda ergenlerin aile içi şiddete maruz kalmasının ve akıllı telefon bağımlısı ebeveynlerinin olmasının akıllı telefon bağımlılığı riskini artırdığı ancak yüksek öz-kontrol sahibi veya kaliteli arkadaş ortamının koruyucu etki sağladığı belirtilmiştir.

Teng ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada online oyun bağımlılığı, saldırganlık arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışmanın örneklemini 211 Çinli üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre online oyun bağımlılığı, düşük öz-kontrol ve saldırganlık arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca saldırganlığın hem internet bağımlılığı hem de düşük-öz-kontrol tarafından yordandığı tespit edilmiştir.

## **2.8. Dürtüsellik**

Dürtüsellik kavramı ortama uygun olmayan, erken, planlanmamış, riskli sonuçları olan, uzun vadeli ödüller yerine anlık keyif veren davranışları içermektedir ve genellikle bu davranışlar olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Torregrossa ve ark., 2008; Stevens, 2017; Evenden, 1999; Moeller ve ark., 2001). Diğer taraftan bu belirtilerin birbirleri ile pozitif ilişkileri olduğu tespit edilmiştir (Eysenck ve Eysenck, 1977). Dürtüsel bireyler kazanacakları ödül küçük olmasına rağmen hemen elde edebilecekleri sonuçları tercih ederler çünkü büyük ve geç gelen ödüllerini beklemek için oldukça sabırsızdırlar. Ayrıca dürtüsel bireyler davranışlarını sonuçlarını analiz edemediklerinden dolayı dürtüsel durumlarda doğru kararları veremezler (Koçak, 2010).

Farmer ve Golden (2009) dürtüselliğin birçok psikolojik rahatsızlığın anlaşılmasında önemli olduğunu ancak iyi tanımlanmadığını belirtmişlerdir. Dürtüsellik kavramının sadece tek bir özellik ile tanımlanamayacağını ifade etmişlerdir. Yaptıkları tanımlamada ise iştahlı davranışlar sergileme, davranışları kontrol etmede başarısızlık, davranışsal kaçınma, kural koymada başarısızlık, zayıf kontrol sistemine sahip olma, dikkat becerisinde bozulma ve gecikme ile baş etmede beceri eksikliği başlıklarına yer vermişlerdir.

Moeller ve arkadaşları (2001) ise dürtüsellik kavramını birçok psikiyatrik bozukluğun ana sebebi olarak ele almışlardır. Diğer taraftan dürtüsellik kavramının çeşitli başlıkları içermesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bunlar arasında davranışın olumsuz sonuçlarına karşı duyarlılığın azalması, olay/durumlara karşı hızlı ve planlanmayan tepkiler verilmesi ve uzun vadeli sonuçlara verilen önemin azalması yer almaktadır.

Whiteside ve Lynam (2001) ise dürtüsellik kavramını dört farklı başlık altında incelemişlerdir. Bunlar arasında sıkışıklık, planlama eksikliği, sabırsızlık ve heyecan arayışı bulunmaktadır. Sıkışıklık alt başlığı olumsuz duygu-durum esnasında dürtüsel hareket etmek anlamına gelmektedir. Bu başlık altındaki birey olumsuz duygu-durumlarını hafifletmek adına davranışlarının uzun vadeli sonuçlarını düşünmeden dürtüsel davranışlar sergilemektedir. Planlama eksikliği alt başlığı, bir davranışta bulunmadan önce davranışın sonuçlarını düşünmeden harekete geçmeyi içermektedir. Sabırsızlık olarak ele alınan alt başlık bireyin zor veya sıkıcı bir işe karşı dikkatini verememesi anlamına gelmektedir. Heyecan arama alt başlığı ise bireyin risk alma ve yeni deneyimlere açıklık özelliklerini temsil etmektedir.

Patton ve arkadaşları (1995) dürtüselliği çeşitli boyutlara ayırmışlardır. Bunlar arasında dikkat dürtüselliği, motor dürtüsellik ve plan yapamama bulunmaktadır. Dikkat dürtüsellikte bireyin düşünmeden hızlıca karar alması vurgulanmaktadır. Motor dürtüsellikte bireyin ani tepkiler vermesi sonucunda davranışın sonucuna olumsuz etki etmesi yer almaktadır. Plan yapamama boyutunda ise bireyin uzun vadeli ödüller yerine hemen keyif almasını gerektiren kısa vadeli ödülleri tercih etmesi bulunmaktadır.

Eysenck ve Eysenck (1977) dürtüsellik kavramını dört başlık altında incelemişlerdir. Bunlar arasında dar dürtüsellik, risk alma, plansızlık ve canlılık yer almaktadır. Yapılan çalışmada dar dürtüsellik alt başlığının nörotisizm ve psikotizm ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan risk alma, plansızlık ve canlılık kavramlarının ise dışadönük kişilik yapısıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir.

### **2.8.1. Dürtüsellik ile ilgili yurtiçinde yapılan araştırmalar**

Kendir (2021) üniversite öğrencilerinde öz-denetim, dürtüsellik, akıllı telefon bağımlılığı ve obezite arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma için 274 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Bulgulara göre öz-denetim ile dürtüsellik arasında negatif düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer taraftan dürtüsellik ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Pektürk (2021) çevrim-içi oyun oynama bozukluğu, dürtüsellik ve nikotin kullanım bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında 188 katılımcıdan veri toplamıştır. Bulgulara göre dürtüsellik alt ölçeklerinden plan yapamama ve dikkatte dürtüsellik alanları ile çevrim-içi oyun oynama bozukluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer taraftan dürtüsellik ile nikotin kullanım bozukluğu arasında herhangi bir ilişki gözlemlenmemiştir.

Ünsalver ve Aktepe (2017) üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma için 200 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Buna göre öğrencilerin %97.5'inin her gün online olduğu, %74.5'inin sosyal medya için online olduğu saptanmıştır. Bulgulara göre ise internet bağımlılığı ve dürtüsellik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Erel ve Gölge (2014) üniversite öğrencilerinde riskli davranışlar, dürtüsellik ve çocukluk çağı istismarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma için 1102 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Bulgular arasında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek düzeyde riskli davranışlar sergilediği bulunmuştur. Diğer taraftan çocukluk çağı istismarı ile dürtüsellik arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Dalbudak ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada üniversitede öğrencilerinde internet bağımlılığı, dürtüsellik ile psikopatoloji şiddeti arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya toplam 319 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda kişilerarası duyarlılık, dikkat ve motor dürtüsellik, internet bağımlılığının yordayıcısı olarak tespit edilmiştir.

### **2.8.2. Dürtüsellik ile ilgili yurtdışında yapılan araştırmalar**

Chuang ve arkadaşları (2017) yaptıkları farklı bir araştırmada ergenlerde dürtüsellik, davranışsal bağımlılık geçmişi ve madde kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada 1612 öğrenciden veri toplanmıştır. Verilerin analiz edilmesi sonucunda

dürtüsellik ve davranışsal bağımlılık geçmişi bulunan ergenlerin madde kullanımına daha yatkın oldukları tespit edilmiştir.

Hu ve arkadaşları (2017) heyecan arayışı, online oyun bağımlılığı ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 375 Çinli erkek ergenden veri toplamıştır. Araştırma sonucunda heyecan arayışı, online oyun bağımlılığı ve dürtüsellik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer taraftan dürtüsellik puanları yüksek tespit edilen ergenlerin online oyun bağımlısı olma ihtimallerinin, dürtüsellik puanı düşük çıkanlara göre daha yüksek olduğu da bulunmuştur.

Cao ve arkadaşları (2007) dürtüsellik ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmak için 2620 lise öğrencisinden veri toplamıştır. Toplanan veriler sonucunda internet bağımlısı olduğu tespit edilen 50 öğrenci seçilmiştir. Dürtüsellik ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek adına 50 tane de kontrol grubu için öğrenci seçimi yapılmıştır. Bu iki gruba uygulanan dürtüsellik anketi sonucunda ise internet bağımlısı öğrencilerin kontrol grubuna göre dürtüsellik puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır.

Nederkoorn ve arkadaşları (2006) obez çocuklarda dürtüsellik davranışlarını araştırdığı çalışmada 26 obez çocuğu 6-12 ay arasında gözlemlemiştir. Süreç sonunda dürtüsellik ile aşırı kilo arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre dürtüsellik puanı en yüksek çıkan çocuğun en kilolu çocuk olduğu da saptanmıştır. Diğer taraftan dürtüsellüğün çocuklardaki kilo verme oranını düşürdüğünü ve tedaviyi aksattığı da belirtilmiştir.

Colet ve Vives (2005) dürtüsellik, akademik başarı ve zekâ arasındaki ilişkinin incelediği farklı bir araştırmada 241 ortaokul öğrencisinden veri toplamıştır. Yapılan analizler sonucunda dürtüsellik ile akademik başarı arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer taraftan dürtüsellüğün zekâ üzerinde doğrudan etkili olmadığı ancak öğrencilerin akademik başarısında aracı değişken olabileceği tespit edilmiştir.

Whiteside ve Lynam (2001) kişilik özellikleri ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi incelemek adına 400 genç yetişkinden veri toplamıştır. Toplanan verilerin analizinde dört kişilik özelliğinin dürtüsellik için ayırt edici özellikte bulunduğu saptanmıştır. Bu ayırt edici kişilik özellikleri arasında ise aceleci olma, plan yapma eksikliği, heyecan arayışı içerisinde olma ve sebat özellikleri yer almıştır.

Mitchell (1999) sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin dürtüsellik düzeylerini ölçmek amacıyla yaptığı araştırmada 20 deney ve 20 kontrol grubu oluşturmuştur. Araştırma sürecinde bireylere test teknikleri dışında üç aşamalı deney tasarlanmıştır. Buna göre sigara kullanan bireylerin küçük ve hemen elde edebilecekleri ödülleri seçtikleri saptanmıştır. Araştırma sonucunda sigara kullanan bireylerin kullanmayanlara göre daha dürtüsel hareket ettikleri tespit edilmiştir.



## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik üzerine etkisinin incelendiği bu çalışmada 2x3'lük öntest – sontest ve izleme testi ölçümlü deney-kontrol gruplu karışık deneysel model kullanılmıştır. Yapılan çalışma Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bir ortaokuldaki yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinden oluşan grup ile yürütülmüştür. Araştırmanın başlangıcında yedinci ve sekizinci sınıf toplam 258 öğrenciye “Kısa Öz-Kontrol Ölçeği” (KÖKÖ), “Barratt Dürtüsellik Ölçeği” (BDÖ) ve “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” (DOBÖ) uygulanmıştır. Ölçek sonuçlarından yola çıkarak dijital oyun bağımlısı, dürtüsellik ölçeği puanı yüksek ve öz-kontrol ölçeği puanı düşük 20 öğrenci belirlenmiştir. Ardından seçilen öğrenciler psiko-eğitim konusunda bilgilendirilmiştir. Araştırmanın devamında öz-kontrol psiko-eğitim programının uygulamasını yapmak için velilerden bilgilendirilmiş onam formu kapsamında izin alınmıştır. Araştırma kapsamında deney grubundaki öğrencilere öz-kontrol psiko-eğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır.

**Tablo 3.1.** Araştırma modeli.

Gruplar	Ön-Test	Uygulama	Son-Test	İzleme-Testi
<b>Deney Grubu</b>	KÖKÖ DOBÖ BDÖ	Psiko-Eğitim Programı	KÖKÖ DOBÖ BDÖ	KÖKÖ DOBÖ BDÖ
<b>Kontrol Grubu</b>	KÖKÖ DOBÖ BDÖ	İşlem yok	KÖKÖ DOBÖ BDÖ	KÖKÖ DOBÖ BDÖ

#### 3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Konya'nın Karatay ilçesinde bulunan bir ortaokulda öğrenim gören 20 öğrenci (10 deney – 10 kontrol grubu olmak üzere) oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu belirlemek amacı ile toplam 258 yedinci ve sekizinci sınıf öğrencisine “Kısa Öz-Kontrol Ölçeği”, “Barratt Dürtüsellik Ölçeği” ve “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” uygulanmıştır. Ölçek puanlamaları sonucunda öz-kontrol ölçek puanı düşük, dijital oyun bağımlısı ve dürtüsellik ölçek puanı yüksek 20 öğrenci eşleştirilmiştir. Daha sonra öğrenciler ile ön görüşme yapılmıştır. Yapılan ön görüşmede çalışmanın amacı,

işleyişi ve süreç hakkında bilgi verilmiştir. Yapılacak programının öğrencilerde öz-kontrolü geliştirmeyi, dijital oyun bağımlılığını ve dürtüselliği azaltmayı planladığı belirtilmiştir. Gruba dahil olacak öğrencilerin herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığının olmamasına, süregen hastalığının bulunmamasına ve devamsızlık problemlerinin yaşanmamasına dikkat edilmiştir. Ayrıca oturum sayısı, işlenecek konular, oturumların süresi ve sıklığı, grup yaşantısı hakkında bilgi verilmiştir.

**Tablo 3.2.** Deney grubuna ait demografik bilgiler.

Demografik Bilgiler		N	%
Cinsiyet	Erkek	5	50
	Kız	5	50
Ailenin maddi durumu	Düşük	1	10
	Ortalamanın altı	1	20
	Ortalama	4	60
	Ortalama üstü	4	10
	Yüksek	0	0
Anne eğitim durumu	İlk ve ortaokul	4	90
	Lise	5	10
	Üniversite	1	0
Baba eğitim durumu	İlk ve ortaokul	3	60
	Lise	5	20
	Üniversite	2	20
Teknoloji kullanım amacı	Eğlence	7	90
	İletişim	1	0
	Boş zamanı değerlendirmek	2	10
	Eğitim konularını pekiştirmek	0	0
Teknolojiye erişim cihazı	Akıllı telefon	7	60
	Tablet	1	0
	Bilgisayar	2	30
	Diğer	0	10
Teknoloji kullanım süresi	0-1 saat	0	0
	1-3 saat	1	30
	3-5 saat	3	40
	5-7 saat	6	30

Tablo 3.2’de görüldüğü gibi deney grubuna 10 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin 5’i (%50) erkek ve 5’i (%50) kızdır. Öğrencilerin ailelerinin %10’u düşük, %20’si ortalamanın altında, %60’ı ortalama ve %10’u ortalamanın üzerinde maddi duruma sahiptir. Öğrencilerin anne eğitim durumunun %90’ı ilk ve ortaokul, %10’unun lise mezunu olduğu görülmektedir. Baba eğitim durumunun ise %60’ı ilk ve ortaokul, %20’si lise ve %20’sinin üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Öğrencilerin teknolojiyi kullanım amaçları incelendiğinde %90 eğlence ve %10 boş zamanı değerlendirme olduğu fark edilmiştir. Öğrenciler teknolojiyi

kullandıkları cihazlara %60 akıllı telefon, %30 bilgisayar, %10 diğer cevabını vermişlerdir. Teknolojiyi kullanım sürelerine verdikleri cevaplar ise %30 1-3 saat, %40 3-5 saat, %30 5-7 saat arasında değişmektedir.

**Tablo 3.3.** Kontrol grubuna ait demografik bilgiler.

Demografik Bilgiler		N	%
Cinsiyet	Erkek	5	50
	Kız	5	50
Ailenin maddi durumu	Düşük	1	10
	Ortalamanın altı	1	10
	Ortalama	4	40
	Ortalama üstü	4	40
	Yüksek	0	0
Anne eğitim durumu	İlk ve ortaokul	4	40
	Lise	5	50
	Üniversite	1	10
Baba eğitim durumu	İlk ve ortaokul	3	30
	Lise	5	50
	Üniversite	2	20
Teknoloji kullanım amacı	Eğlence	7	70
	İletişim	1	10
	Boş zamanı değerlendirmek	2	20
	Eğitim konularını pekiştirmek	0	0
Teknolojiye erişim cihazı	Akıllı telefon	7	70
	Tablet	1	10
	Bilgisayar	2	20
	Diğer	0	0
Teknoloji kullanım süresi	0-1 saat	0	0
	1-3 saat	1	10
	3-5 saat	3	30
	5-7 saat	6	60

Tablo 3.2’de görüldüğü gibi deney grubuna 10 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin 5’i (%50) erkek ve 5’i (%50) kızdır. Öğrencilerin ailelerinin %10’u düşük, %10’u ortalamannın altında, %40’ı ortalama ve %40’ı ortalamannın üzerinde maddi duruma sahiptir. Öğrencilerin anne eğitim durumunun %40’ı ilk ve ortaokul, %50’si lise mezunu, %10’u üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Baba eğitim durumunun ise %30’u ilk ve ortaokul, %50’si lise ve %20’sinin üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Öğrencilerin teknolojiyi kullanım amaçları incelendiğinde %70 eğlence, %10 iletişim, %20 boş zamanı değerlendirmek olduğu fark edilmiştir. Öğrenciler; teknolojiyi kullandıkları cihazlara %70 akıllı telefon, %10 tablet,

%20 bilgisayar cevabını vermişlerdir. Teknolojiyi kullanım sürelerine verdikleri cevaplar ise %10 1-3 saat, %30 3-5 saat, %60 5-7 saat arasında değişmektedir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak “Kısa Öz-Kontrol Ölçeği”, “Barratt Dürtüsellik Ölçeği”, “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Aşağıda kullanılan ölçeklere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.3.1. Kısa öz-kontrol ölçeği**

Ölçek Tangney ve arkadaşları (2004) tarafından bireylerin öz-kontrol durumlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Nebioğlu ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği öz-kontrolün de yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe ve İngilizce formu arasındaki ilişkiler Pearson korelasyonu ile incelenmiş ve dürtüsellik alt boyutu için .72, öz-disiplin alt boyutu için .76 ve ölçeğin bütünü için .73 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun Cronbach alfa katsayısı ölçeğin tamamı için .83, öz-kontrol alt boyutu için .81 ve dürtüsellik alt boyutu için .87 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin tamamı için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .79, dürtüsellik alt boyutu için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .76 ve öz-disiplin alt boyutu için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .70 olarak tespit edilmiştir.

#### **3.3.2. Barratt dürtüsellik ölçeği**

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Tamam ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği dürtüsellik de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin uyarlama aşamasında orijinal formunda yer alan 30 maddelik formun iç tutarlık ve madde toplam korelasyonunda yeterli olan 15 madde faktör analizine alınmıştır. Ölçeğin 30 maddelik orijinal formunda yer alan plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkat dürtüsellik alt boyutlarının 15 maddelik yeni formunda da yer aldığı tespit edilmiştir. Uyarlaması yapılan 15 maddelik yeni formun Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı toplam ölçek için .82, plan yapmama alt boyutu için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .80, motor dürtüsellik için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .70 ve dikkat dürtüsellik alt boyutu için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .64 olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin tamamı için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .77, plan yapmama alt boyutu için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .79, motor dürtüsellik için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .70 ve

dikkat dürtüsellik alt boyutu için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .70 olarak tespit edilmiştir.

### **3.3.3. Dijital oyun bağımlılığı ölçeği**

“Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” Yalçın Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ergenlerin problemlili dijital oyun oynama davranışlarını belirlemek amacıyla Türkçe formu geliştirilen ölçeğin araştırma evrenini 9. 10. ve 11. sınıf öğrencilerinden 95 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Ölçek beşli likert tipinde ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin kapsam geçerliliği .92, Cronbach alfa katsayısı .72 ve üç haftalık test-tekrar test sonuçları .80 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .77 olarak tespit edilmiştir.

### **3.3.4. Kişisel bilgi formu**

Kişisel Bilgi Formu araştırma kapsamında çalışma grubunun sosyodemografik özelliklerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların sınıf düzeyi, cinsiyeti, ailenin maddi durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, teknoloji kullanım amacı, teknoloji kullanım aracı ve teknoloji kullanım süresi ile ilgili ifadeler yer almaktadır.

## **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için öncelikli olarak Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığına başvuruda bulunarak gerekli etik kurul onayı alınmıştır. Ardından araştırmanın uygun örneklem çerçevesinde uygulanabilmesi adına İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli yasal izinler alınmıştır. Yasal izinlerin tamamlandıktan sonra risk grubundaki öğrencileri belirlemek adına Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bir ortaokulun yedinci ve sekizinci sınıflarında eğitim-öğretim gören 258 öğrenciye “Kısa Öz-Kontrol Ölçeği”, “Barratt Dürtüsellik Ölçeği” ve “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” uygulanmıştır. Risk grubunda olduğu tespit edilen ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilerden deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Böylece toplamda 20 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Deney grubunda yer alan öğrencilerden “Gönüllü Katılımcı Onam Formu” ile “Ebeveyn Onam Formu” alınmıştır. Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programı deney grubuna haftada bir gün olmak üzere toplam sekiz oturum olarak uygulanmıştır. Her oturum 60 dakika sürmüştür.

### **3.5. Verilerin Çözümlemesi**

Psikoeğitim programının etkinliğinin incelenmesinde ve verilerin çözümlemesinde SPSS 26 programı kullanılmıştır. Birinci, ikinci ve üçüncü denencenin analizi için 258 öğrenciden toplanan veri seti kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği ve varsayımları karşıladığı görülmüştür. Bu sebeple Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarını ilgilendiren denencelerin analizlerinde ise katılımcı sayısının ( $n < 30$ ) az olması sebebiyle parametrik olmayan testler tercih edilmiştir. Deney grubundaki öğrencilerin öz-kontrol ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Friedman Testi ile analiz edilmiştir. Öz-kontrol ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasındaki farkın hangi ikili ölçümden kaynaklandığını tespit etmek adına Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinden yararlanılmıştır. Benzer analiz dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik ön-test, son-test, izleme-testi analizlerinde de yapılmıştır. Diğer taraftan deney grubu öğrencilerinin öz-kontrol son-test puanları ile kontrol grubu öğrencilerinin öz-kontrol son-test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U Analizi ile incelenmiştir. Benzer analiz deney grubu öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik puanları ile kontrol grubu öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla da kullanılmıştır.

### **3.6. Deneysel Uygulama**

#### **3.6.1. Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının geliştirilme süreci**

Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programını oluşturulmasında ve geliştirilmesinde başlangıç noktası olarak dijital oyun bağımlılığı ele alınmıştır. Dijital oyun bağımlılığı henüz DSM-5 tarafından güncel olarak tanımlanmasa da “daha fazla araştırılması/incelenmesi gereken” bir konu başlığı olarak yer almaktadır. Dijital oyun bağımlılığı güncel bir başlık olması ve henüz üzerinde yeteri kadar araştırma yapılmamış olması sebebiyle dikkat çekmektedir. DSM-5’te bağımlılık kavramı tolerans geliştirme, yoksunluk belirtileri gösterme ve niyet edilenden fazla madde kullanma, başarısız bırakma girişimleri, madde kullanımından dolayı fiziksel ve psikolojik sorunlar yaşama, işte ve ilişkilerde problemler yaşama olarak belirtilmiştir. Tanımdan anlaşılacağı üzere bağımlılık kavramı “madde kullanımı” ile ilgili bağlantılı görülmektedir. Ancak ilerleyen çalışmalar davranışsal bağımlılık (kumar, internet, dijital oyun, egzersiz, seks) adı verilen farklı bir bağımlılığın da olduğunu belirtmektedir (Griffiths ve Davies, 2005). Nitekim DSM-5 (2013)’in revizyon edilmiş kitabında “kumar bağımlılığı” davranışsal bağımlılık olarak ele alınmıştır (Mann ve ark., 2017). Henüz DSM-5 kitabında tanımlanmasa da “dijital oyun bağımlılığı” başlığına

“internette oyun oynama bozukluğu” altında yer verilmiştir. Klinik tanının yapılabilmesi için ise daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir (Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2015).

Dijital oyun bağımlılığı kavramı günümüzde teknolojik aletlerin kullanımının yaygınlaşması ile giderek artan bir durum haline gelmiştir. Ülkemizde Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yapılan Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasına (2021) göre 6-15 yaş aralığındaki çocukların %66,1'inin internet kullanım amacı “oyun oynama veya oyun indirme” olarak belirtilmiştir. Sağlık Bakanlığı tarafından düzenlenen Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayında (2018) ise tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de “dijital oyun bağımlılığı” konusunun halk sağlığı problemi haline geldiği belirtilmektedir. Bu sebeple yapılan araştırmanın bir değişkeninin dijital oyun bağımlılığını içermesine karar verilmiştir.

Yapılan literatür taraması ile dijital oyun bağımlısı bireylerin dürtüsel davranışlar sergilemeye yatkın olduklarını belirten araştırmalara rastlanmıştır (Blinka ve ark., 2016; Thomsen ve ark., 2018). Kural koymada başarısızlık, zayıf kontrol sistemine sahip olma, dikkat becerisinde bozulma ve gecikme ile baş etmede beceri eksikliği gibi sorunların dijital oyun bağımlılığına sahip bireylerde de olduğu görülmektedir (Farmer ve Golden, 2009; Pektürk, 2021; Ayyıldız, 2021; Torregrossa ve ark., 2008; Stevens, 2017). Bu sebeple araştırmanın ikinci değişkeni olarak dürtüsellik kavramı ele alınmıştır.

Dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik kavramları ele alındığında, iki kavramın da öz-kontrol eksikliğinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda düşük ve yüksek öz-kontrol seviyesine sahip bireylerin farklı davranışlar sergiledikleri belirtilmiştir. Düşük öz-kontrol seviyesine sahip bireylerin en büyük karakteristik özellikleri arasında arzulanan durumu hemen elde etme girişimi, çaba ve azimden yoksun olma, dürtüsellik, riskli davranışlar gösterme, öfke/saldırganlık, duyarsız ve plansız hareket etme, bağımlılığa yatkın olma durumları gösterilmektedir (Gottfredson ve Hirschi, 1990; Densen ve ark., 2012; DeWall ve ark., 2012; Teng ve ark., 2014; Hu ve ark., 2017; Ekşi ve ark., 2018). Bu sebeple yapılan araştırmanın öz-kontrolü artırmaya yönelik uygulamaları kapsamı gerektiği düşünülmüştür.

Bu kapsamda öz-kontrol kavramı ile ilgili yapılan literatür taramasında psiko-eğitim uygulamalarına yönelik sınırlı çalışmanın olduğu fark edilmiştir. Böylece yapılan çalışmanın literatürdeki eksikliği gidermesi planlanmıştır. Devamında ilgili literatür çerçevesinde ve Prof. Dr. Hasan Yılmaz danışmanlığında 8 oturumluk öz-kontrol odaklı psiko-eğitim

programı hazırlanmıştır. Hazırlanan psiko-eğitim programı alanında uzman kişi/kişiler tarafından incelenmiş ve dönütleri doğrultusunda düzenlemeler yapılmıştır. Hazırlanan psiko-eğitim programının etkinliğinin belirlenmesi, otumlardaki eksikliklerin giderilmesi ve karşılaşılabilecek olumsuz durumların gözlemlenmesi adına pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın gerçekleştirileceği ortaokulda yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinden gönüllü 10 öğrenci ile pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Haftada iki oturum gerçekleştirilmiş ve bir ay içerisinde psiko-eğitimin pilot uygulaması tamamlanmıştır. Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programına son şekli verilirken oturumların öğrenci merkezi olmasına, öğrencilerin etkin katılımlarının sağlanmasına, etkinliklerin uygun yaş ve gelişim özelliklerini kapsamına dikkat edilmiştir.

Yapılan araştırmada öz-kontrol, şemsiye kavram olarak ele alınmıştır. Literatür taraması sonucunda öz-kontrol ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olan alt başlıklar ele alınmıştır. Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programına dahil edilen konu başlıkları arasında teknoloji bağımlılığı, dürtüsellik, zaman yönetimi, hayır diyebilme, öfke yönetimi ve zorbalık alt başlıkları yer almaktadır. Psiko-eğitim programı, öz-kontrol ile ilişkisi olduğu düşünülen bu kavramlar üzerinden harekete geçilerek oluşturulmuştur.

### **3.6.2. Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının içeriği**

Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programı toplam 8 oturumdan oluşmaktadır. Her oturum yaklaşık 60 dakika sürmektedir. Yapılan literatür taraması ve uzman görüşleri doğrultusunda öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının içeriğini teknoloji bağımlılığı, dürtüsellik, zaman yönetimi, hayır diyebilme, öfke yönetimi ve zorbalık alt başlıkları oluşturmaktadır. Yapılan psiko-eğitimler ile katılımcılara beceri kazandırılmasından ziyade katılımcılarda farkındalık oluşturulması hedeflenmektedir. Psiko-eğitimin sonunda deney grubu katılımcılarının öz-kontrol ölçek puanlarının yükselmesi, dijital oyun bağımlılığı ölçek puanlarının ve dürtüsellik ölçek puanlarının ise düşmesi beklenmektedir.

### **3.6.3. Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının uygulanması**

Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programı 2022-2023 eğitim öğretim yılı içerisinde Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bir ortaokulda gerçekleştirilmiştir. Oturumların her biri yaklaşık 60 dakika sürmektedir. Program her hafta katılımcılar tarafından belirlenen bir gün ve okul saatinde gerçekleştirilmiştir. Uygulama okulun konferans salonunda yapılmıştır. Öğrencilerin psiko-eğitim programına katılmaları eğitim-öğretimlerini aksatmayacak şekilde planlanmıştır.

## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR

Bu bölümde psiko-eğitim programına dahil edilen deney ve kontrol grubu katılımcılarının verilerine dayalı olarak analizlere ve bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1. Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcılara Yönelik Betimsel Bulgular

Deney ve kontrol grubu katılımcılarının öz-kontrol değişkenine yönelik aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.1.** Deney ve kontrol grubunun öz-kontrol değişkenine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi aritmetik ortalama ve standart sapmaları.

Gruplar	Öz-Kontrol	$\bar{X}$	Ss
Deney	Ön-test	34,8	4,2
	Son-test	40	3,9
	İzleme-testi	40,2	4,6
Kontrol	Ön-test	35,7	2,5
	Son-test	36,3	2
	İzleme-testi	35,6	2,1

Tablo 4.1 incelendiğinde deney grubu katılımcılarının öz-kontrol ön-test puan ortalamalarının  $\bar{X}=34,8$ , son-test puan ortalamalarının  $\bar{X}=40$  ve izleme-testi puan ortalamalarının  $\bar{X}=40,2$  olduğu tespit edilmiştir. Kontrol grubu katılımcılarının öz-kontrol ön-test puan ortalamalarının  $\bar{X}=35,7$ , son-test puan ortalamalarının  $\bar{X}=36,3$  ve izleme testi puan ortalamalarının 35,6 olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol grubu katılımcılarının dijital oyun bağımlılığı değişkenine yönelik puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 4.2’de gösterilmiştir.

**Tablo 4.2.** Deney ve kontrol grubunun dijital oyun bağımlılığı değişkenine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi aritmetik ortalama ve standart sapmaları.

Gruplar	Dijital Oyun Bağımlılığı	$\bar{X}$	Ss
Deney	Ön-test	23,2	3,8
	Son-test	19,1	4,2
	İzleme-testi	19,2	3,7
Kontrol	Ön-test	24,1	5,1
	Son-test	21,7	6,2
	İzleme-testi	21,4	5,7

Tablo 4.2 incelendiğinde deney grubu katılımcılarının dijital oyun bağımlılığı ön-test puan ortalamalarının  $\bar{X}=23,2$ , son-test puan ortalamalarının  $\bar{X}=19,1$  ve izleme-testi puan ortalamalarının  $\bar{X}=19,2$  olduğu tespit edilmiştir. Kontrol grubu katılımcılarının öz-kontrol ön-test puan ortalamalarının  $\bar{X}=24,1$  son-test puan ortalamalarının  $\bar{X}=21,7$  ve izleme testi puan ortalamalarının 21,4 olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol grubu katılımcılarının dürtüsellik değişkenine yönelik puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.3.** Deney ve kontrol grubunun dürtüsellik değişkenine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi aritmetik ortalama ve standart sapmaları.

Gruplar	Dürtüsellik	$\bar{X}$	Ss
Deney	Ön-test	37,2	4
	Son-test	31,4	1,9
	İzleme-testi	32,7	2,8
Kontrol	Ön-test	37,1	5,1
	Son-test	38,5	5,3
	İzleme-testi	36,5	4,2

Tablo 4.3 incelendiğinde deney grubu katılımcılarının dürtüsellik ön-test puan ortalamalarının  $\bar{X}=37,2$ , son-test puan ortalamalarının  $\bar{X}=31,4$  ve izleme-testi puan ortalamalarının  $\bar{X}=32,7$  olduğu tespit edilmiştir. Kontrol grubu katılımcılarının öz-kontrol ön-test puan ortalamalarının  $\bar{X}=37,1$ , son-test puan ortalamalarının  $\bar{X}=38,5$  ve izleme testi puan ortalamalarının 36,5 olduğu görülmektedir.

#### 4.2. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Öz-Kontrol Ön-Test Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 4.4.** Deney ve kontrol grubu katılımcılarının öz-kontrol ön-test puanlarının karşılaştırılması.

Gruplar	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	U	p	z	
Öz-Kontrol Ön-Test	Deney	10	10,25	102	47,5	.84	-,192
	Kontrol	10	10,75	107			
	Total	20					

Deney ve kontrol grubu katılımcılarının öz-kontrol ön-test puanlarına ilişkin anlamlı bir fark olup olmadığı Tablo 4.4.'de incelenmiştir. Deney ve kontrol grubu katılımcılarının öz-kontrol ön-test puanlarının karşılaştırılmasına için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Buna göre deney ve kontrol grubu ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

#### 4.3. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Dijital Oyun Bağımlılığı Ön-Test Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 4.5.** Deney ve kontrol grubu katılımcılarının dijital oyun bağımlılığı ön-test puanlarının karşılaştırılması.

	Gruplar	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	U	p	z
Dijital Oyun Bağımlılığı Ön-Test	Deney	10	10,25	102,5	47,5	.83	-,191
	Kontrol	10	10,75	107,5			
	Total	20					

Deney ve kontrol grubu katılımcılarının dijital oyun bağımlılığı ön-test puanlarına ilişkin anlamlı bir fark olup olmadığı Tablo 4.5'te incelenmiştir. Deney ve kontrol grubu katılımcılarının öz-kontrol ön-test puanlarının karşılaştırılmasına için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Buna göre deney ve kontrol grubu ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

#### 4.4. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Dürtüsellik Ön-Test Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 4.6.** Deney ve kontrol grubu katılımcılarının dürtüsellik ön-test puanlarının karşılaştırılması.

	Gruplar	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	U	p	z
Dürtüsellik Ön-Test	Deney	10	10,55	105,5	49,5	.97	-,038
	Kontrol	10	10,45	104,5			
	Total	20					

Deney ve kontrol grubu katılımcılarının dürtüsellik ön-test puanlarına ilişkin anlamlı bir fark olup olmadığı Tablo 4.6'da incelenmiştir. Deney ve kontrol grubu katılımcılarının dürtüsellik ön-test puanlarının karşılaştırılması adına Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Buna göre deney ve kontrol grubu dürtüsellik ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

#### 4.5. Öz-Kontrol, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dürtüsellik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

**Tablo 4.7.** Öz-kontrol, dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik arasındaki ilişkiye yönelik gerçekleştirilen Pearson Korelasyon analizi.

Değişkenler	1	2	3
1. Öz-Kontrol	–	–	–
2. Dijital Oyun Bağımlılığı	-,62**	–	–
3. Dürtüsellik	-,63**	,68**	–

\*\*p<.01

Araştırmanın birinci denencesini sınamak amacıyla 258 öğrenciden toplanan verilere yönelik Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 4.7 incelendiğinde veri toplanan öğrencilerin öz-kontrol düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre öz-kontrol yükseldiğinde dijital oyun bağımlılığının azaldığı söylenebilir. Bu doğrultuda birinci denencenin doğrulanmıştır. Veri toplanan öğrencilerin öz-kontrol düzeyleri ile dürtüsellik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre öz-kontrol yükseldiğinde dürtüsellik azaldığı söylenebilir. Bu doğrultuda ikinci denence de doğrulanmıştır. Veri toplanan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile dürtüsellik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre dijital oyun bağımlılığı yükseldiğinde dürtüsellik de yükseldiğini söylenebilir. Bu doğrultuda üçüncü denence de doğrulanmıştır.

#### 4.6. Deney Grubundaki Katılımcıların Öz-Kontrol Ön-Test, Son-Test ve İzleme-Testi Ölçümlerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması

**Tablo 4.8.** Deney grubundaki katılımcıların öz-kontrol ön-test, son-test ve izleme-testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik gerçekleştirilen Friedman Testi analizi.

	N	$\bar{X}$	Ss	Sıra Ortalaması	X <sup>2</sup>	p
Ön-Test	10	34,8	4,3	1,15		
Son-Test	10	40,2	4,6	2,50	11	.00
İzleme-Testi	10	40	3,9	2,35		

p<.05

Araştırmanın dördüncü denencesini sınamak amacıyla deney grubu katılımcılarının öz-kontrol ön-test, son-test ve izleme-testi sonuçlarına yönelik Friedman Testi uygulanmıştır. Tablo 4.8 incelediğinde deney grubu katılımcılarının öz-kontrol ön-test, son-test ve izleme-testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Deney grubundaki

öz-kontrol ön-test, son-test ve izleme-testi puanları arasındaki bu farklılaşmanın hangi ikili ölçümlerden kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 4.9’da sunulmuştur.

**Tablo 4.9.** Deney grubundaki katılımcıların öz-kontrol ön-test, son-test ve izleme-testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik gerçekleştirilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi.

		N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	z	p
<b>Ön-Test / Son-Test</b>	Negatif Sıra	10	5,5	55	-2,8	.00
	Pozitif Sıra	0	0	0		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
<b>Ön-Test / İzleme-Testi</b>	Negatif Sıra	8	5,5	44	-2,5	.01
	Pozitif Sıra	1	1	1		
	Eşit	1				
	Toplam	10				
<b>Son-Test / İzleme-Testi</b>	Negatif Sıra	5	5,6	28	-,51	.95
	Pozitif Sıra	5	5,4	27		
	Eşit	0				
	Toplam	10				

Yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi sonucunda gruplar arasındaki farklılaşmanın ön-test / son-test ( $z=-2,8$ ,  $p<.05$ ) ve ön-test / izleme-testi ( $z=-2,5$ ,  $p<.05$ ) ölçümlerinden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Katılımcıların son-test / izleme-testi sonuçlarında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Puanların değişimi incelendiğinde uygulanan psiko-eğitim programının deney grubu katılımcılarının son-test puanlarını ön-test puanlarına göre anlamlı derecede yükselttiği söylenebilir. Diğer taraftan son-test ile izleme-testi arasında anlamlı bir farklılık görülmemesi de psiko-eğitim programının etkililiğinin devam ettiğini göstermektedir. Böylece dördüncü denence de doğrulanmıştır.

#### 4.7. Deney Grubundaki Katılımcıların Dijital Oyun Bağımlılığı Ön-Test, Son-Test ve İzleme-Testi Ölçümlerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması

**Tablo 4.10.** Deney grubundaki katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ön-test, son-test ve izleme-testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik gerçekleştirilen Friedman Testi analizi.

	N	$\bar{X}$	Ss	Sıra Ortalaması	$X^2$	p
<b>Ön-Test</b>	10	23,2	3,8	2,9	12,2	.00
<b>Son-Test</b>	10	19,1	3,7	1,7		
<b>İzleme-Testi</b>	10	19,2	4,2	1,4		

$p<.05$

Araştırmanın beşinci denencesini sınamak amacıyla deney grubu katılımcılarının dijital oyun bağımlılığı ön-test, son-test ve izleme-testi sonuçlarına yönelik Friedman Testi kullanılmıştır. Tablo 4.10 incelediğinde deney grubu katılımcılarının dijital oyun bağımlılığı

ön-test, son-test ve izleme-testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Deney grubundaki dijital oyun bağımlılığı ön-test, son-test ve izleme-testi puanları arasındaki bu farklılaşmanın hangi ikili ölçümlerden kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 4.11’de sunulmuştur.

**Tablo 4.11.** Deney grubundaki katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ön-test, son-test ve izleme-testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik gerçekleştirilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi.

		N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	z	p
<b>Ön-Test / Son-Test</b>	Negatif Sıra	1	3,5	35	-2,4	.01
	Pozitif Sıra	9	5,7	51,5		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
<b>Ön-Test / İzleme-Testi</b>	Negatif Sıra	0	0	0	-2,8	.00
	Pozitif Sıra	10	5,5	55		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
<b>Son-Test / İzleme-Testi</b>	Negatif Sıra	5	7,25	29	-,15	.87
	Pozitif Sıra	5	4,33	26		
	Eşit	0				
	Toplam	10				

Yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi sonucunda gruplar arasındaki farklılaşmanın ön-test / son-test ( $z=-2,4$ ,  $p<.05$ ) ve ön-test / izleme-testi ( $z=-2,8$ ,  $p<.05$ ) ölçümlerinden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Katılımcıların son-test / izleme-testi sonuçlarında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Puanların değişimi incelendiğinde uygulanan psiko-eğitim programının deney grubu katılımcılarının son-test puanlarını ön-test puanlarına göre anlamlı derecede azalttığı söylenebilir. Diğer taraftan son-test ile izleme-testi arasında anlamlı bir farklılık görülmemesi de psiko-eğitim programının etkililiğinin devam ettiğini göstermektedir. Böylece beşinci denence de doğrulanmıştır.

#### 4.8. Deney Grubundaki Katılımcıların Dürtüsellik Ön-Test, Son-Test ve İzleme-Testi Ölçümlerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması

**Tablo 4.12.** Deney grubundaki katılımcıların dürtüsellik ön-test, son-test ve izleme-testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik gerçekleştirilen Friedman Testi analizi.

	N	$\bar{X}$	Ss	Sıra Ortalaması	$X^2$	p
<b>Ön-Test</b>	10	37,2	4	2,8	11,8	.00
<b>Son-Test</b>	10	31,4	1,9	1,3		
<b>İzleme-Testi</b>	10	32,7	2,8	1,8		

$p<.05$

Araştırmanın altıncı denencesini sınamak amacıyla deney grubu katılımcılarının dürtüsellik ön-test, son-test ve izleme-testi sonuçlarına yönelik Friedman Testi kullanılmıştır. Tablo 4.12 incelediğinde deney grubu katılımcılarının dürtüsellik ön-test, son-test ve izleme-testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Deney grubundaki dürtüsellik ön-test, son-test ve izleme-testi puanları arasındaki bu farklılaşmanın hangi ikili ölçümlerden kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 4.13'te sunulmuştur.

**Tablo 4.13.** Deney grubundaki katılımcıların dürtüsellik ön-test, son-test ve izleme-testi ölçümlerinin karşılaştırılmasına yönelik gerçekleştirilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi.

		N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	z	p
<b>Ön-Test / Son-Test</b>	Negatif Sıra	0	0	0	-2,8	.00
	Pozitif Sıra	10	5,5	55		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
<b>Ön-Test / İzleme-Testi</b>	Negatif Sıra	2	3	6	-2,1	.02
	Pozitif Sıra	8	6,13	49		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
<b>Son-Test / İzleme-Testi</b>	Negatif Sıra	7	5,83	35	-1,4	.13
	Pozitif Sıra	2	3,33	10		
	Eşit	1				
	Toplam	10				

Yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi sonucunda gruplar arasındaki farklılaşmanın ön-test / son-test ( $z=-2,8$ ,  $p<.05$ ), ön-test / izleme testi ( $z=-2,1$ ,  $p<.05$ ) ölçümlerinden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Katılımcıların son-test / izleme-testi sonuçlarında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Puanların değişimi incelendiğinde uygulanan psiko-eğitim programının deney grubu katılımcılarının dürtüsellik son-test puanlarını ön-test puanlarına göre anlamlı derecede azalttığı söylenebilir. Diğer taraftan son-test ile izleme-testi arasında anlamlı bir farklılık görülmemesi de psiko-eğitim programının etkililiğinin devam ettiğini göstermektedir. Böylece altıncı denencenin de doğrulandığı görülmektedir.

#### 4.9. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Öz-Kontrol Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 4.14.** Deney ve kontrol grubu katılımcılarının öz-kontrol son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin gerçekleştirilen Mann Whitney U Testi analizi.

	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	U	z	p
Deney	10	14,05	140,5			
<b>Son-Test</b> Kontrol	10	6,95	69,5	14,5	-2,7	.00
Total	20					

Tablo 4.14 incelendiğinde deney ve kontrol grupları öz-kontrol son-test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu ( $z=-2,7$ ,  $p<.05$ ) görülmektedir. Deney ve kontrol gruplarının sıra ortalamaları incelendiğinde deney grubu öz-kontrol son-test sıra ortalaması 14,05 bulunurken kontrol grubu öz-kontrol son-test sıra ortalaması 6,95 olarak tespit edilmiştir. Buna göre deney grubunun öz-kontrol son-test ortalamasının kontrol grubunun öz-kontrol son-test sıra ortalamasına göre anlamlı düzeyde yüksek çıktığı fark edilmiştir. Böylece yedinci denence de doğrulanmıştır.

#### 4.10. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Dijital Oyun Bağımlılığı Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 4.15.** Deney ve kontrol grubu katılımcılarının dijital oyun bağımlılığı son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin gerçekleştirilen Mann Whitney U Testi analizi.

	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	U	z	p
Deney	10	9,45	94,5			
<b>Son-Test</b> Kontrol	10	11,55	115,5	39,5	-,79	.43
Total	20					

Tablo 4.15 incelendiğinde deney ve kontrol grupları dijital oyun bağımlılığı son-test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı ( $z=-,79$ ,  $p>.05$ ) görülmektedir. Deney ve kontrol gruplarının sıra ortalamaları incelendiğinde deney grubu dijital oyun bağımlılığı son-test sıra ortalaması 9,45 bulunurken kontrol grubu dijital oyun bağımlılığı son-test sıra ortalaması 11,55 olarak tespit edilmiştir. Bu durumda araştırmanın sekizinci denencesinin doğrulanmadığı fark edilmiştir.

#### 4.11. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Dürtüsellik Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 4.16.** Deney ve kontrol grubu katılımcılarının dürtüsellik son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin gerçekleştirilen Mann Whitney U Testi analizi.

	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	U	z	p
Deney	10	6,7	67			
Son-Test Kontrol	10	14,3	143	12	-2,8	.00
Total	20					

Tablo 4.16 incelendiğinde deney ve kontrol grupları dürtüsellik son-test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu ( $z=-2,8$ ,  $p<.05$ ) görülmektedir. Deney ve kontrol gruplarının sıra ortalamaları incelendiğinde deney grubu dürtüsellik son-test sıra ortalaması 6,7 bulunurken kontrol grubu dürtüsellik son-test sıra ortalaması 14,3 olarak tespit edilmiştir. Buna göre deney grubunun dürtüsellik son-test sıra ortalamasının kontrol grubunun dürtüsellik son-test sıra ortalamasına göre anlamlı düzeyde düşük çıktığı fark edilmiştir. Böylece dokuzuncu denence doğrulanmıştır.

#### 4.12. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Öz-Kontrol İzleme-Testi Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 4.17.** Deney ve kontrol grubu katılımcılarının öz-kontrol izleme-testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin gerçekleştirilen Mann Whitney U Testi analizi.

	N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	U	z	p
Deney	10	13,6	136			
İzleme Testi Kontrol	10	7,4	74	19	-2,3	.01
Total	20					

Tablo 4.17 incelendiğinde deney ve kontrol grupları öz-kontrol izleme-testi puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu ( $z=-2,3$ ,  $p<.05$ ) görülmektedir. Deney ve kontrol gruplarının sıra ortalamaları incelendiğinde deney grubu öz-kontrol izleme-testi sıra ortalaması 13,6 bulunurken kontrol grubu öz-kontrol izleme-testi sıra ortalaması 7,4 olarak tespit edilmiştir. Buna göre deney grubunun öz-kontrol izleme-testi sıra ortalamasının kontrol grubunun öz-kontrol izleme-testi sıra ortalamasına göre anlamlı düzeyde yüksek çıktığı fark edilmiştir. Böylece onuncu denence doğrulanmıştır.

#### 4.13. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Dijital Oyun Bağımlılığı İzleme-Testi Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 4.18.** Deney ve kontrol grubu katılımcılarının dijital oyun bağımlılığı izleme-testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin gerçekleştirilen Mann Whitney U Testi analizi.

		N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	U	z	p
İzleme Testi	Deney	10	9	90	35	-1,14	.28
	Kontrol	10	12	120			
	Total	20					

Tablo 4.18 incelendiğinde deney ve kontrol grupları dijital oyun bağımlılığı izleme-testi puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı ( $z=-1,14$ ,  $p>.05$ ) görülmektedir. Deney ve kontrol gruplarının sıra ortalamaları incelendiğinde deney grubu dijital oyun bağımlılığı izleme-testi sıra ortalaması 9 bulunurken kontrol grubu dijital oyun bağımlılığı izleme-testi sıra ortalaması 12 olarak tespit edilmiştir. Buna göre araştırmanın on birinci denencesi doğrulanmamıştır.

#### 4.14. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Dürtüsellik İzleme-Testi Puanlarının Karşılaştırılması

**Tablo 4.19.** Deney ve kontrol grubu katılımcılarının dürtüsellik izleme-testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin gerçekleştirilen Mann Whitney U Testi analizi.

		N	Sıra Ortalamaları	Sıra Toplamları	U	z	p
İzleme Testi	Deney	10	7,65	76,5	21	-2,1	.02
	Kontrol	10	13,35	133,5			
	Total	20					

Tablo 4.19 incelendiğinde deney ve kontrol grupları dürtüsellik izleme-testi puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu ( $z=-2,1$ ,  $p<.05$ ) görülmektedir. Deney ve kontrol gruplarının sıra ortalamaları incelendiğinde deney grubu dürtüsellik izleme-testi sıra ortalaması 7,65 bulunurken kontrol grubu dürtüsellik izleme-testi sıra ortalaması 13,35 olarak tespit edilmiştir. Buna göre deney grubunun dürtüsellik izleme-testi sıra ortalamasının kontrol grubunun dürtüsellik izleme-testi sıra ortalamasına göre anlamlı düzeyde düşük çıktığı fark edilmiştir. Böylece on ikinci denence doğrulanmıştır.

## BÖLÜM 5

### 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmaya ilişkin bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

#### 5.1. Tartışma ve Sonuç

Yapılan araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan sekiz oturumluk öz-kontrol psiko-eğitim programının dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde öz-kontrol ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde öz-kontrol ile dürtüsellik arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığı ile dürtüsellik arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular araştırma denenceleri ile uyum göstermiştir.

Araştırmanın diğer bulguları arasında ise deney grubunun uygulanan program sonrasında öz-kontrol puanlarının anlamlı düzeyde arttığı, dijital oyun bağımlılığı puanlarının ve dürtüsellik puanlarının ise anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Deney ve kontrol grubuna ait veriler kıyaslandığında ise uygulanan psiko-eğitim sonrasında deney grubuna ait öz-kontrol puanlarının, kontrol grubuna ait öz-kontrol puanlarına göre anlamlı düzeyde artış gösterdiği tespit edilmiştir. Benzer farklılık izleme testinde de devam etmiştir. Dürtüsellik değişkenine ait bulgular incelendiğinde psiko-eğitim sonrasında deney grubuna ait dürtüsellik puanlarının, kontrol grubuna ait dürtüsellik puanlarına göre anlamlı düzeyde azalma gösterdiği fark edilmiştir. Benzer farklılık izleme testinde de devam etmiştir. Ancak dijital oyun bağımlılığına ilişkin bulgular incelendiğinde uygulanan psiko-eğitim sonrasında deney grubuna ait dijital oyun bağımlılığı puanlarının, kontrol grubuna ait dijital oyun bağımlılığı puanlarına göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Öz-kontrol ile dijital oyun bağımlılığı arasında farklı örneklem grupları ile yapılan çalışmalarda negatif yönde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Kim ve ark, 2008; Safarina ve Halimah, 2019; Süsen ve ark., 2022). Kim ve arkadaşları (2008) dijital oyun bağımlılığı, saldırganlık, öz-kontrol ve narsistik kişilik özelliği arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada 1471 bireyden veri toplamışlardır. Sonuç olarak öz-kontrol ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Safarina ve Halimah (2019) gerçekleştirdikleri araştırmada erken yetişkinlik döneminde öz-kontrol ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada dijital oyun bağımlısı 33 birey ile

çalışmışlardır. Sonuç olarak benzer şekilde öz-kontrol ile dijital oyun bağımlılığı arasından negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Süsen ve arkadaşları (2022) yaptıkları çalışmada helikopter ebeveynlik, öz-kontrol ve problemlili dijital oyun oynama davranışı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma kapsamında 186 yetişkin ile çalışmışlardır. Sonuç olarak öz-kontrol ile problemlili dijital oyun oynama davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Öz-kontrol ile dürtüsellik arasında literatürde gerçekleştirilen çalışmalar kısıtlı olsa da farklı örneklem grupları ile yapılan çalışmalarda negatif yönde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Manea, 2020; Mao ve ark., 2018). Mao ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmada kişilik özellikleri ve dürtüsellik arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolünü incelemişlerdir. Çalışmanın örneklem grubunu 804 yetişkin bireyden veri toplanan veriler oluşturmaktadır. Öz-kontrol ile dürtüsellik arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. Manea (2020) ise öz-kontrol ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi ergenlikteki karar verme becerisi üzerine çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmada 110 ergen ile çalışılmıştır. Sonuç olarak öz-kontrol ile dürtüsellik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Dürtüsellik ile dijital oyun bağımlılığının arasındaki ilişkiyi inceleyen benzer araştırmalara literatürde rastlanmıştır (Blinka ve ark., 2016; Hu ve ark., 2017; Şalvarlı ve Griffiths, 2022; Rho ve ark., 2017). Blinka ve arkadaşları (2016) dürtüsellik ve dijital oyun bağımlılığını inceledikleri çalışmada 1510 bireyden veri toplamışlardır. Sonuç olarak dürtüsellik ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Hu ve arkadaşları (2017) heyecan arayışı, online oyun bağımlılığı ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 375 Çinli erkek ergenden veri toplamıştır. Sonuç olarak dürtüsellik puanları yüksek tespit edilen ergenlerin online oyun bağımlısı olma ihtimallerinin, dürtüsellik puanı düşük çıkanlara göre daha yüksek olduğu da bulunmuştur. Şalvarlı ve Griffiths (2022) dijital oyun bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkiye yönelik meta-analiz çalışması yapmışlardır. Toplamda 18,128 katılımcının olduğu 33 farklı çalışmada sonuç olarak dijital oyun bağımlılığı ile dürtüsellik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Rho ve arkadaşları (2017) yaptıkları çalışmada dijital oyun bağımlılığının risk faktörlerini incelemişlerdir. Toplamda 3568 bireyden veri toplanmıştır. Sonuç olarak dijital oyun bağımlılığı ile dürtüsellik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Böylece araştırma kapsamında ele alınan ilk üç denencenin sonuçlarının literatürde yapılan benzer araştırma sonuçlarıyla örtüştüğü görülmüştür.

Araştırmanın devamında öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programı deney grubundaki katılımcıların öz-kontrol ön-test, son-test ve izleme-testi puanları arasındaki ilişkinin karşılaştırılması incelenmiştir. Bu karşılaştırmayı incelemek adına Friedman Testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda deney grubu öz-kontrol ön-test, son-test ve izleme-testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın hangi ikiliden kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda deney grubu katılımcılarının öz-kontrol ön-test / son-test ve ön-test / izleme-testi puanları arasında anlamlı farklılık bulunurken son-test / izleme-testi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Analiz sonuçlarının istendik düzeyde olduğu ve dördüncü denencenin doğruluğunun sınındığı görülmektedir.

Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programı deney grubundaki katılımcıların dijital oyun bağımlılığı ön-test, son-test ve izleme-testi puanları arasındaki ilişkinin karşılaştırılması incelenmiştir. Bu karşılaştırmayı incelemek için Friedman Testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda deney grubu dijital oyun bağımlılığı ön-test, son-test ve izleme-testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farklılığın hangi ikiliden kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda deney grubu katılımcılarının dijital oyun bağımlılığı ön-test / son-test ve ön-test / izleme-testi puanları arasında anlamlı farklılık bulunurken son-test / izleme-testi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Analiz sonuçlarının istendik düzeyde olduğu ve beşinci denencenin doğruluğunun sınındığı görülmektedir.

Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programı deney grubundaki katılımcıların dürtüsellik ön-test, son-test ve izleme-testi puanları arasındaki ilişkinin karşılaştırılması incelenmiştir. Bu karşılaştırmayı incelemek için Friedman Testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda deney grubu dürtüsellik ön-test, son-test ve izleme-testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın hangi ikiliden kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda deney grubu katılımcılarının dürtüsellik ön-test / son-test ve ön-test / izleme-testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunurken son-test / izleme-testi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Analiz sonuçlarının istendik düzeyde olduğu ve altıncı denencenin doğruluğunun sınındığı görülmektedir.

Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programı deney grubu katılımcılarının öz-kontrol son-test puanları ile kontrol grubu katılımcılarının öz-kontrol son-test puanlarının karşılaştırılması Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiştir. Buna göre deney grubunun öz-kontrol son-test

ortalamasının kontrol grubunun öz-kontrol son-test sıra ortalamasına göre anlamlı düzeyde yüksek çıktığı fark edilmiştir. Böylece uygulanan öz-kontrol psiko-eğitim programının deney grubu katılımcılarının öz-kontrol puanlarını yükselttiği bulunmuştur. Analiz sonuçlarının istendik düzeyde olduğu ve yedinci denencenin doğruluğunun sınındığı görülmektedir.

Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programı deney grubu katılımcılarının dijital oyun bağımlılığı son-test puanları ile kontrol grubu katılımcılarının dijital oyun bağımlılığı son-test puanlarının karşılaştırılması Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiştir. Buna göre deney grubunun dijital oyun bağımlılığı son-test puanlarının kontrol grubunun dijital oyun bağımlılığı son-test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği fark edilmiştir. Bu durumda araştırmanın sekizinci denencesinin doğruluğunun sınınamadığı görülmektedir.

Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programı deney grubu katılımcılarının dürtüsellik son-test puanları ile kontrol grubu katılımcılarının dürtüsellik son-test puanlarının karşılaştırılması Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiştir. Buna göre deney grubunun dürtüsellik son-test puanlarının, kontrol grubunun dürtüsellik son-test puanlarına göre anlamlı düzeyde düşük çıktığı fark edilmiştir. Böylece uygulanan öz-kontrol psiko-eğitim programının deney grubu katılımcılarının dürtüsellik puanlarını azalttığı bulunmuştur. Analiz sonuçlarının istendik düzeyde olduğu ve dokuzuncu denencenin doğruluğunun sınındığı görülmektedir.

Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programı deney grubu katılımcılarının öz-kontrol izleme-testi puanları ile kontrol grubu katılımcılarının öz-kontrol izleme-testi puanlarının karşılaştırılması Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiştir. Buna göre deney grubunun öz-kontrol izleme-testi puanlarının, kontrol grubunun öz-kontrol izleme-testi puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek çıktığı fark edilmiştir. Böylece uygulanan öz-kontrol psiko-eğitim programının deney grubu katılımcılarının öz-kontrol puanlarındaki artışın izleme-testinde de devam ettiği görülmektedir. Bu durumda araştırmanın onuncu denencesinin doğruluğu sınınamıştır.

Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programı deney grubu katılımcılarının dijital oyun bağımlılığı izleme-testi puanları ile kontrol grubu katılımcılarının dijital oyun bağımlılığı izleme-testi puanlarının karşılaştırılması Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiştir. Buna göre deney grubunun dijital oyun bağımlılığı izleme-testi puanlarının, kontrol grubunun dijital oyun bağımlılığı izleme-testi puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği fark edilmiştir. Bu durumda araştırmanın on birinci denencesinin doğrulanmadığı görülmektedir.

Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programı deney grubu katılımcılarının dürtüsellik izleme-testi puanları ile kontrol grubu katılımcılarının dürtüsellik izleme-testi puanlarının karşılaştırılması Mann Whitney U Testi ile analiz edilmiştir. Buna göre deney grubunun dürtüsellik izleme-testi puanlarının, kontrol grubunun dürtüsellik izleme-testi puanlarına göre anlamlı düzeyde düşük çıktığı fark edilmiştir. Böylece uygulanan öz-kontrol psiko-eğitim programının deney grubu katılımcılarının dürtüsellik puanlarındaki azalmanın izleme-testinde de devam ettiği görülmektedir. Bu durumda araştırmanın on ikinci denencesinin doğrulanmıştır.

Özetle uygulanan psiko-eğitim programının deney grubu katılımcılarının öz-kontrol puanlarını yükselttiği, dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik puanlarını ise azalttığı tespit edilmiştir. İki ay sonrasında gerçekleştirilen izleme-testi sonuçları da psiko-eğitim programının etkililiğinin devam ettiğini belirtmektedir. Bu durum kurulan denenceler ile paralellik göstermektedir. Kontrol grubu ele alındığında ise beklenmedik şekilde dijital oyun bağımlılığı puanlarının deney grubunda olduğu gibi anlamlı bir azalış gösterdiği fark edilmiştir. Dolayısıyla araştırmanın sekiz ve on birinci denenceleri doğrulanmamıştır. Bu durumun birçok sebebi olabilmektedir. Ancak yapılan psiko-eğitim programının okuldaki sınav dönemine denk gelmesiyle kontrol grubundaki öğrencilerin de dijital oyun bağımlılıklarında düşüş meydana gelmesi olası gözükmektedir. Özellikle psiko-eğitim programını uygulayacak olan paydaşların bu duruma dikkat etmesi önerilmektedir.

## **5.2. Öneriler**

### **5.2.1. Araştırmacılara yönelik öneriler**

1. Uygulanan öz-kontrol psiko-eğitim programına veli oturumları eklenebilir.
2. Araştırma 7. ve 8.sınıf ortaokul öğrencileri kapsamında gerçekleştirilmiştir ancak lise kademesinde de revize edilerek kullanılabilir.
3. Bu araştırma öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik üzerine etkisini incelemiştir. Bundan sonra yapılacak olan araştırmalar psiko-eğitim programının farklı değişkenler üzerindeki etkisini incelemek üzere tasarlanabilir.

### **5.2.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler**

1. Psiko-eğitim programının sadece araştırmacı tarafından uygulanması bir sınırlılık olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple psiko-eğitim programının daha genel-geçer sonuçlara ulaşabilmesi için farklı araştırmacılar tarafından uygulanması önerilmektedir.

2. Psiko-eğitim programının sınav dđnemine denk gelmemesine dikkat edilmelidir. Dijital oyun bağımlılığı değişkeninde deney ve kontrol gruplarının ikisinde de sınav dđnemlerinde dđřüş gđzlemlenebilmektedir.

3. Uygulanan öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının izleme-testi, son-test yapıldıktan 2 ay sonra incelenmiştir. Bu sđre daha uzun tutulabilir veya araştırmaya plasebo grubu eklenebilir. Aynı şekilde deneysel tasarıma nitel bir bđlüm de eklenebilir.



## KAYNAKLAR

- Afriwilda, M. T. ve Wibowo, M. E. (2020). Craving for game online game addiction and its association with self-control on high school students. *European Journal Of Psychological Research*, 7(2), 132-138.
- Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R. ve Sahranç, Ü. (2015). Self-control management and internet addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3). <http://dx.doi.org/10.15345/iojes.2015.03.016>
- American Psychiatric Association (2013). *DSM-5-Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. (5th ed.) Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., Rothstein, H. R. ve Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 151. <https://doi.org/10.1037/a0018251>
- Ankara Kalkınma Ajansı (2016). Dijital oyun sektörü raporu. <https://www.kalkinmakutuphanesi.gov.tr/dokuman/dijital-oyun-sektoru-raporu/60> 24.10.2022 tarihinde erişilmiştir.
- Avcı, İ. C. (2020). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Ayyıldız, D. (2021). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı, davranışsal-duygusal sorunlar ve olumsuz bilişsel hatalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J. ve Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics*, 10(9), 996. <https://doi.org/10.3390/electronics10090996>
- Baler, R. D. ve Volkow, N. D. (2006). Drug addiction: the neurobiology of disrupted self-control. *Trends in Molecular Medicine*, 12(12), 559-566. <https://doi.org/10.1016/j.molmed.2006.10.005>
- Bargeron, A. H. ve Hormes, J. M. (2017). Psychosocial correlates of internet gaming disorder: Psychopathology, life satisfaction, and impulsivity. *Computers in Human Behavior*, 68, 388-394. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.029>
- Barışık, H. (2021). *Lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı ile akran ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Baumeister, R. F. ve Exline, J. J. (2000). Self-control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 29-42. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.29>
- Baumeister, R. F. ve Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.

- Baumeister, R. F. ve Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation*. The Guilford Press, Nwe York/London.
- Baumeister, R. F. ve Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. ve Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (2020). Dijital oyunlar raporu. <https://www.guvenlioyuna.org.tr/dosya/jVFeB.pdf> 12.11.2022 tarihinde erişilmiştir.
- Bilgin, H. C. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Blackwell, B. S. ve Piquero, A. R. (2005). On the relationships between gender, power control, self-control, and crime. *Journal of Criminal Justice*, 33(1), 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2004.10.001>
- Blinka, L., Škařupová, K. ve Mitterova, K. (2016). Dysfunctional impulsivity in online gaming addiction and engagement. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10(3). <https://doi.org/10.5817/CP2016-3-5>
- Boran, E. (2020). *Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Boyalı, C. (2020). *Öz-kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A. ve Frøyland, L. R. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems?. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 27-32. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.002>
- Burt, C. H., Simons, R. L. ve Simons, L. G. (2006). A longitudinal test of the effects of parenting and the stability of self-control: Negative evidence for the general theory of crime. *Criminology: An Interdisciplinary Journal*, 44(2), 353-396. <https://doi.org/10.1111/j.1745-9125.2006.00052.x>
- Burton Jr, V. S., Evans, T. D., Cullen, F. T., Olivares, K. M. ve Dunaway, R. G. (1999). Age, self-control, and adults' offending behaviors: A research note assessing a general theory of crime. *Journal of Criminal Justice*, 27(1), 45-54.
- Cao, F., Su, L., Liu, T. ve Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, 22(7), 466-471. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.05.004>

- Chapple, C. L., Pierce, H. ve Jones, M. S. (2021). Gender, adverse childhood experiences, and the development of self-control. *Journal of Criminal Justice*, 74, 101811. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2021.101811>
- Cheung, T. T., Gillebaart, M., Kroese, F. ve De Ridder, D. (2014). Why are people with high self-control happier? The effect of trait self-control on happiness as mediated by regulatory focus. *Frontiers in Psychology*, 5, 722. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00722>
- Chia, D. X., Ng, C. W., Kandasami, G., Seow, M. Y., Choo, C. C., Chew, P. K., Lee, C. ve Zhang, M. W. (2020). Prevalence of internet addiction and gaming disorders in Southeast Asia: a meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2582. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072582>
- Chik, A. (2014). Digital gaming and language learning: Autonomy and community. *Language Learning ve Technology*, 18(2), 85-100. <https://doi.org/10.125/44371>
- Choo, H., Gentile, D., Sim, T., Li, D. D., Khoo, A. ve Liau, A. (2010). Pathological video-gaming among Singaporean youth. *Annals Academy of Medicine*, 39(11), 822-829. <https://doi.org/10.47102/annals-acadmedsg.v39n11p822>
- Chuang, C. W. I., Sussman, S., Stone, M. D., Pang, R. D., Chou, C. P., Leventhal, A. M. ve Kirkpatrick, M. G. (2017). Impulsivity and history of behavioral addictions are associated with drug use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 74, 41-47. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.05.021>
- Colet, A. V. ve Vives, F. M. (2005). How impulsivity is related to intelligence and academic achievement. *The Spanish Journal of Psychology*, 8(2), 199-204. <https://doi.org/10.1017/S1138741600005072>
- Corey, M. S. ve Corey, G. (2006). *Groups, process and practice*. Belmont, CA: Thompson Brooks/Cole.
- Çelik, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının yalnızlık ve umutsuzluk ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dalbudak, E., Evren, C., Topcu, M., Aldemir, S., Coskun, K. S., Bozkurt, M., Evren, B. ve Canbal, M. (2013). Relationship of internet addiction with impulsivity and severity of psychopathology among Turkish university students. *Psychiatry Research*, 210(3), 1086-1091. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.014>
- Darley, A. (2002). *Visual digital culture: Surface play and spectacle in new media genres*. New York, Routledge.
- De Kort, Y. A., IJsselstein, W. A. ve Poels, K. (2007). Digital games as social presence technology: Development of the Social Presence in Gaming Questionnaire (SPGQ). *Proceedings of Presence*, 195203, 1-9.
- Denson, T. F., DeWall, C. N. ve Finkel, E. J. (2012). Self-control and aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 21(1), 20-15. <https://doi.org/10.1177/0963721411429451>

- DeWall, C. N., Gilmer, R., Sharif, V., Carboni, İ. ve Kenneth, G. R. (2012). Let out, sluggardly, and blue: Low self-control mediates the relationship between ostracism and depression. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 832-837. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.025>
- Dikmen, E. Ş. (2019). 1980-2017 Yılları arasında dijital oyun endüstrisinin gelişimi ve oluşturulan yapay yaşam döngüleri. *Selçuk İletişim*, 12(1), 294-311. <https://doi.org/10.18094/josc.470961>
- Drummond, A. ve Sauer, J. D. (2014). Video-games do not negatively impact adolescent academic performance in science, mathematics or reading. *PloS One*, 9(4), e87943. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0087943>
- Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 717-745. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>
- Erel, O. ve Gölge, Z. B. (2015). The relationship between risky behaviors and childhood abuse, impulsivity and risky behaviors in university students. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(3), 189-198. <https://doi.org/10.5455/apd.167082>
- Evenden, J. L. (1999). Varieties of impulsivity. *Psychopharmacology*, 146(4), 348-361. <https://doi.org/10.1007/PL00005481>
- Eysenck S. B. ve Eysenck H. J. (1977). The place of impulsiveness in a dimensional system of personality description. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 16, 57-68. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1977.tb01003.x>
- Farmer, R. F. ve Golden, J. A. (2009). The forms and functions of impulsive actions: Implications for behavioral assessment and therapy. *International Journal Consultation and Therapy*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.1037/h0100870>
- Feng, W., Ramo, D., Chan, S. ve Bourgeois, J. (2017). Internet gaming disorder: Trends in prevalence 1998-2016. *Addictive Behaviors*, 75, 17. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.06.010>
- Ferguson, C. J., Coulson, M. ve Barnett, J. (2011). A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. *Journal of Psychiatric Research*, 45(12), 1573-1578. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2011.09.005>
- Fumero, A., Marrero, R. J., Bethencourt, J. M. ve Peñate, W. (2020). Risk factors of internet gaming disorder symptoms in Spanish adolescents. *Computers in Human Behavior*, 111, 106416. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106416>
- Gao, Q., Fu, E., Xiang, Y., Jia, G. ve Wu, S. (2021). Self-esteem and addictive smartphone use: The mediator role of anxiety and the moderator role of self-control. *Children and Youth Services Review*, 124, 105990. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.105990>

- Geniş, . (2020). *Adölesan dönemde dijital oyun bağımlılığı, sosyal kaygı ve anne-baba tutumları*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Geniş, . ve Ayaz Alkaya, S. (2023). Digital game addiction, social anxiety, and parental attitudes in adolescents: A cross-sectional study. *Children and Youth Services Review*, 106931.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20(5), 594-602. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x>
- Gentile, D. A. ve Anderson, C. A. (2003). Violent video games: The newest media violence hazard. *Media Violence and Children*, 131-152.
- Gentile, D. A., Anderson, C. A., Yukawa, S., Ihori, N., Saleem, M., Ming, L. K., Shibuya, A., Liao, A. K., Khoo, A., Bushman, B. J., Huesmann, L. R. ve Sakamoto, A. (2009). The effects of prosocial video games on prosocial behaviors: International evidence from correlational, longitudinal, and experimental studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(6), 752-763. <https://doi.org/10.1177/0146167209333045>
- Gottfredson, M. ve Hirschi, T. (1990). Substantive positivism and the idea of crime. *Rationality and Society*, 2(4), 412-428. <https://doi.org/10.1177/1043463190002004002>
- Green, C. S. ve Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423, 534-537. <https://doi.org/10.1038/nature01647>
- Griffiths, M. (2008). Internet and video-game addiction. In *Adolescent addiction* (pp. 231-267). Academic Press.
- Griffiths, M. D. ve Hunt, N. (1995). Computer game playing in adolescence: Prevalence and demographic indicators. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 5(3), 189-193. <https://doi.org/10.1002/casp.2450050307>
- Griffiths, M. ve Davies, M. N. (2005). Does Video Game Addiction Exist. *Handbook of Computer Game Studies*, 359-372.
- Günlü, A. (2021). *Üniversite öğrencilerinde nomofobinin temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu, öz-kontrol ve duygu düzenleme değişkenleriyle modellenmesi*. (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güvendi, B., Demir, G. T. ve Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1194-1217. <https://doi.org/10.26466/opus.547092>
- Hauge, M. R. ve Gentile, D. A. (2003, April). Video game addiction among adolescents: Associations with academic performance and aggression. In *Society for Research in Child Development Conference*.

- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S. ve Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Hazar, Z., Tekkurşun, D. G. ve Dalkıran, H. (2017). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: Karşılaştırmalı metafor çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 179-190. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000334](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000334)
- Heatherton, T. ve Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press, Inc.
- Hu, J., Zhen, S., Yu, C., Zhang, Q. ve Zhang, W. (2017). Sensation seeking and online gaming addiction in adolescents: A moderated mediation model of positive affective associations and impulsivity. *Frontiers in Psychology*, 8, 699. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00699>
- Irls, D. L. ve Gomis, R. M. (2016). Impulsiveness and video game addiction. *Salud y drogas*, 16(1), 33-40.
- İnal, Y. ve Kiraz, E. (2008). Bilgisayar oyunları ideoloji içerir mi? Eğitsel ve ticari oyunlara bakış. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 523-544.
- Karabulut, B. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimi ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Kaya, A. B. (2013). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Kendir, S. (2021). *Üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinde öz denetim, dürtüsellik, akıllı telefon bağımlılığı ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Kılıç, G. (2021). *Dijital oyun bağımlılığı ile yalnızlık, saldırganlık, mutluluk ve dijital oyun oynama motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T. ve Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-218. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>
- Kim, H. J., Min, J. Y., Min, K. B., Lee, T. J. ve Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PloS One*, 13(2), e0190896. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190896>

- Kirriemuir, J. (2002). Video gaming, education and digital learning technologies. *D-lib Magazine*, 8(2), 7. <https://doi.org/10.1045/february2002-kirriemuir>
- Kirriemuir, J. (2006). Understanding digital games. Rutter, J. ve Bryce, J. (Ed). *A history of digital games* içinde. London, Sage Publications.
- Koçak, Ö. (2010). *Türk üniversite öğrencilerinde riskli davranışlar: Risk algısı, fayda algısı ve dürtüsellik*. (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kök Eren, H. ve Örsal, Ö. (2018). Computer game addiction and loneliness in children. *Iranian Journal of Public Health*, 47(10), 1504. <https://doi.org/10.5455/apd.167082>
- Kök Eren, H. ve Örsal, Ö. (2018). Computer game addiction and loneliness in children. *Iranian Journal of Public Health*, 47(10), 1504-1510.
- Kurt, A. S., İnce, P. ve Arslan, F. T. (2014). İlköğretim ikinci kademedeki öğrenim gören öğrencilerin bilgisayara karşı tutumları. *The Journal of Pediatric Research*, 1(1), 22-27.
- Kuzucu, Y., Tunçer, İ. ve Şeyma, A. (2015). İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 48-56.
- Laurel, B. (2013). *Computers as theatre*. New Jersey: Addison-Wesley.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Gentile, D. A. (2015). The Internet gaming disorder scale. *Psychological Assessment*, 27(2), 567. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000062>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Leonard, D. (2003). Live in your world, play in ours: Race, video games, and consuming the other. *Studies in Media & Information Literacy Education*, 3(4), 1-9. <https://doi.org/10.3138/sim.3.4.002>
- Ludwig, V. U., Stelzel, C., Krutiak, H., Prunkl, C. E., Steimke, R., Paschke, L. M., Kathmann, N. ve Walter, H. (2013). Impulsivity, self-control, and hypnotic suggestibility. *Consciousness and Cognition*, 22(2), 637-653. <http://dx.doi.org/10.1016/j.concog.2013.04.001>
- Manea, C. M. (2020). The role of impulsivity and self-control in decision making in adolescence. *New Trends in Psychology*, 2(2).
- Mann, K., Kiefer, F., Schellekens, A. ve Dom, G. (2017). Behavioural addictions: Classification and consequences. *European Psychiatry*, 44, 187-188. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.04.008>

- Mao, T., Pan, W., Zhu, Y., Yang, J., Dong, Q. ve Zhou, G. (2018). Self-control mediates the relationship between personality trait and impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 129, 70-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.013>
- McQuade, A. ve Gill, P. (2012). The role of loneliness and self-control in predicting problem gambling behaviour. *Gambling Research: Journal of the National Association for Gambling Studies (Australia)*, 24(1), 18-30.
- Mehroof, M. ve Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(3), 313-316. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0229>
- Meldrum, R. C., Barnes, J. C., ve Hay, C. (2015). Sleep deprivation, low self-control, and delinquency: A test of the strength model of self-control. *Journal of Youth and Adolescence*, 44, 465-477. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0024-4>
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J. ve Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 591-596. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0260>
- Mihara, S. ve Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 425-444. <https://doi.org/10.1111/pcn.12532>
- Milani, L., La Torre, G., Fiore, M., Grumi, S., Gentile, D. A., Ferrante, M., Miccoli, S. ve Di Blasio, P. (2018). Internet gaming addiction in adolescence: Risk factors and maladjustment correlates. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16, 888-904.
- Mischel, W., Ebbesen, E. B. ve Raskoff Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 204. <https://doi.org/10.1037/h0032198>
- Mitchell, S. H. (1999). Measures of impulsivity in cigarette smokers and non-smokers. *Psychopharmacology*, 146(4), 455-464. <https://doi.org/10.1007/pl00005491>
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M. ve Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1783-1793. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.11.1783>
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R. Thompson, W. M. ve Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.101007610>
- Muraven, M. (2010). Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(2), 465-468. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.12.011>

- Mustafaoğlu, R. ve Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.
- Narvaez, D., Mattan, B., MacMichael, C. ve Squillace, M. (2008). Kill bandits, collect gold or save the dying: The effects of playing a prosocial video game. *Media Psychology Review*, 1(1).
- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S., ve Eroğlu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish version of the Brief Self-Control Scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340-351. <https://doi.org/10.5455/bcp.20120911042732>
- Nederkorn, C., Braet, C., Van Eijs, Y., Tanghe, A. ve Jansen, A. (2006). Why obese children cannot resist food: the role of impulsivity. *Eating Behaviors*, 7(4), 315-322. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2005.11.005>
- Newzoo (2022). Global games market report. <https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2022-free-version> 11.12.2022 tarihinde erişilmiştir.
- Oaten, M., Williams, K. D., Jones, A. ve Zadro, L. (2008). The effects of ostracism on self-regulation in the socially anxious. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(5), 471. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.5.471>
- Olson, C. K. (2010). Children's motivations for video game play in the context of normal development. *Review of General Psychology*, 14(2), 180-187. <https://doi.org/10.1037/a0018984>
- Öncel, M. ve Tekin, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 7-17.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y. ve Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>
- Özmen, M. (2019). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı düzeyinin yordanması*. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Patton, J. H., Stanford, M. S. ve Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of Clinical Psychology*, 51(6), 768-774.
- Pektürk, U. (2021). *Çevrimiçi oyun oynayan genç-yetişkin bireylerde çevrimiçi oyun oynama bozukluğu, dürtüsellik ve nikotin kullanım bozukluğunun incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Prensky, M. (2003). Digital game-based learning. *Computers in Entertainment (CIE)*, 1(1), 21-21. <https://doi.org/10.1145/950566.950596>
- Purwaningsih, E. ve Nurmala, I. (2021). The impact of online game addiction on adolescent mental health: A systematic review and meta-analysis. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(F), 260-274.

- Quinn, P. D. ve Fromme, K. (2010). Self-regulation as a protective factor against risky drinking and sexual behavior. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24(3), 376. <https://doi.org/10.1037/a0018547>
- Rehbein, F. ve Baier, D. (2013). Family-, media-, and school-related risk factors of video game addiction. *Journal of Media Psychology*, 25(3), 118-128. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000093>
- Rho, M. J., Lee, H., Lee, T. H., Cho, H., Jung, D., Kim, D. J. ve Choi, I. Y. (2017). Risk factors for internet gaming disorder: Psychological factors and internet gaming characteristics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1), 40. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010040>
- Romer, D. (2010). Adolescent risk taking, impulsivity, and brain development: Implications for prevention. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 52(3), 263-276.
- Safarina, N. ve Halimah, L. (2019). Self-control and online game addiction in early adult gamers. *In Journal of Physics*, 1375(1), 1-7. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1375/1/012094>
- Sağlam, M. ve Topsümer, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin dijital oyun oynama nedenlerine ilişkin nitel bir çalışma. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (32), 485-504. <https://doi.org/10.31123/akil.617102>
- Scholz, K. W. ve Schulze, M. (2017). Digital-gaming trajectories and second language development. *Language Learning ve Technology*, 21(1), 100-120. <https://dx.doi.org/10125/44597>
- Secades-Villa, R., Martínez-Loredo, V., Grande-Gosende, A. ve Fernández-Hermida, J. R. (2016). The relationship between impulsivity and problem gambling in adolescence. *Frontiers in Psychology*, 7, 1931.
- Sestir, M. A., ve Bartholow, B. D. (2010). Violent and nonviolent video games produce opposing effects on aggressive and prosocial outcomes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(6), 934-942. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.06.005>
- Shaffer, H. J., Hall, M. N. ve Bilt, J. V. (2000). "Computer addiction": A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168. <https://doi.org/10.1037/h0087741>
- Sheehan, B. E., Linden-Carmichael, A. N. ve Lau-Barraco, C. (2016). Caffeinated and non-coffeinated alcohol use and indirect aggression: The impact of self-regulation. *Addictive Behaviours*, 58, 53-59. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.02.002>
- Sherry, J. L., Lucas, K., Greenberg, B. S. ve Lachlan, K. (2012). Video game uses and gratifications as predictors of use and game preference. *Playing Video games: Motives, Responses, and Consequences*, 24(1), 213-224. <https://doi.org/10.4324/9780203873700>
- Stevens, J. R. (2017). The many faces of impulsivity. In *Impulsivity* (pp. 1-6). Springer, Cham.

- Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H. ve King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian ve New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553-568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
- Süsen, Y., Pak, H. ve Çevik, E. (2022). Helicopter parenting, self-control, and problematic online gaming in emerging adults. *Journal of Clinical Psychology Research*, 6(3), 331-341. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000071>
- Sykes, J. M. (2018). Digital games and language teaching and learning. *Foreign Language Annals*, 51(1), 219-224. <https://doi.org/10.1111/flan.12325>
- Szolin, K., Kuss, D., Nuyens, F. ve Griffiths, M. (2022). Gaming Disorder: A systematic review exploring the user-avatar relationship in video games. *Computers in Human Behavior*, 128, 107124. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107124>
- Şalvarlı, Ş. İ. ve Griffiths, M. D. (2022). The association between internet gaming disorder and impulsivity: A systematic review of literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 92-118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00126-w>
- Şimşir Gökalp, Z, Sarıtepeci, M. ve Durak, H. Y. (2022). The relationship between self-control and procrastination among adolescent: The mediating role of multi screen addiction. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02472-2>
- Tamam, L., Güleç, H. ve Karatas, G. (2012). Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF) Türkçe Uyarlama Çalışması/Short Form of Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11-SF) Turkish Adaptation Study. *Nöro-Psikiyatri Arsivi*, 50(2), 130. <https://doi.org/10.4274/npa.y.6296>
- Taneri, B. (2020). *Ortaöğretim öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı sonrası akran ilişkisine yönelik şiddet eğilimi ve zorbalık ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tangney, J. P., Boone, A. L. ve Baumeister, R. F. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *In Self-regulation and self-control* (pp. 173-212). Routledge.
- Taş, İ. ve Güneş, Z. (2018). 8-12 yaş çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 22, 83-92. <https://doi.org/10.5505/kpd.2018.17894>
- Teng, Z., Li, Y. ve Liu, Y. (2014). Online gaming, internet addiction, and aggression in Chinese male students: The mediating role of low self-control. *International Journal of Psychological Studies*, 6(2), 89. <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v6n2p89>
- Thomsen, K. R., Callesen, M. B., Hesse, M., Kvamme, T. L., Pedersen, M. M., Pedersen, M. U. ve Voon, V. (2018). Impulsivity traits and addiction-related behaviors in youth. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 317-330. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.22>
- Tokarieva, A. V., Volkova, N. P. ve Harkusha, I. V. (2019). Educational digital games: models and implementation. *Educational Dimension*, 1(53), 5-26. <https://doi.org/10.31812/educdim.v53i1.3872>

- Topal, M., ve Aydın, F. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilgisayarda oyun oynama alışkanlıkları ve bilgisayar oyun tercihlerinin incelenmesi: Sakarya Üniversitesi örneği. *ERPA 2018*, 203.
- Torregrossa, M. M., Quinn, J. J. ve Taylor, J. R. (2008). Impulsivity, compulsivity, and habit: the role of orbitofrontal cortex revisited. *Biological Psychiatry*, 63(3), 253-255. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.11.014>
- Troll, E. S., Friese, M. ve Loschelder, D. D. (2021). How students' self-control and smartphone-use explain their academic performance. *Computers in Human Behavior*, 117, 106624. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106624>
- Turkle, S. (2005). *The second self: computers and the human spirit*. New York: Simon and Schuster.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı (2018). Dijital oyun bağımlılığı çalıştay sonuç raporu. <https://sggm.saglik.gov.tr/TR-78285/dijital-oyun-bagimliliği-calistayi-sonuc-raporu.html> 18.11.2022 tarihinde erişilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021). Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132> 10.10.2022 tarihinde erişilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437) 15.09.2022 tarihinde erişilmiştir.
- Uysal, A. (2005). *Üç boyutlu bilgisayar oyunları görsel tasarımı*. (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Ünsalver, B. Ö. ve Aktepe, H. (2017). Internet addiction and impulsivity among university students. *European Psychiatry*, 41(S1), S397-S397. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.02.458>
- Vaughn, M. G., DeLisi, M., Beaver, K. M., Wright, J. P. ve Howard, M. O. (2007). Toward a psychopathology of self-control theory: The importance of narcissistic traits. *Behavioral Sciences and the Law*, 25(6), 803-821. <https://doi.org/10.1002/bsl.789>
- Vazsonyi, A. T. ve Belliston, L. M. (2007). The family→ low self-control→ deviance: A cross-cultural and cross-national test of self-control theory. *Criminal Justice and Behavior*, 34(4), 505-530. <https://doi.org/10.1177/0093854806292299>
- Vollmer, C., Randler, C., Horzum, M. B. ve Ayas, T. (2014). Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality. *Sage Open*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.1177/2158244013518054>
- Wan, C. S. ve Chiou, W. B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *Cyberpsychology ve Behavior*, 9(6), 762-766. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.762>

- Wang, J. L., Sheng, J. R. ve Wang, H. Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in Public Health*, 7, 247. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00247>
- Whiteside, S. P. ve Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669-689. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00064-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00064-7)
- Witteck, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D. ve Molde, H. (2016). Prevalence and predictors of video game addiction: A study based on a national representative sample of gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(5), 672-686. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9592-8>
- Wood, R. T. (2008). Problems with the concept of video game “addiction”: Some case study examples. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6(2), 169-178. <https://doi.org/10.1007/s11469-007-9118-0>
- World Health Organization (2020). Addictive behaviours: Gaming disorder. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder#> 17.11.2022 tarihinde erişilmiştir.
- Xie, X., Guo, Q. ve Wang, P. (2021). Childhood parental neglect and adolescent internet gaming disorder: From the perspective of a distal proximal process outcome model. *Children and Youth Services Review*, 120, 105564. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105564>
- Xu, Y., Zhou, Y., Zhao, J., Xuan, Z., Li, W., Han, L. ve Liu, H. (2021). The relationship between shyness and aggression in late childhood: The multiple mediation effects of parent-child conflict and self-control. *Personality and Individual Differences*, 182, 111058.
- Xu, Z., Turel, O. ve Yuan, Y. (2012). Online game addiction among adolescents: motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, 21(3), 321-340. <https://doi.org/10.1057/ejis.2011.56>
- Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16. <https://doi.org/10.5455/apd.170337>
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology ve Behavior*, 9(6), 772-775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Yılmaz, C. (2019). *Batı Marmara bölgesinde oyun bağımlılığı ile bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, E. ve Çağıltay, K. (2004). Elektronik oyunlar ve Türkiye. *TBD 21. Ulusal Bilişim Kurultayı*.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355-372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>

- Zadro, L., Williams, K. D. ve Richardson, R. (2004). How low can you go? Ostracism by a computer is sufficient to lower self-reported levels of belonging, control, self-esteem, and meaningful existence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(4), 560-567. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2003.11.006>
- Zhou, X., & Xing, J. (2021). The relationship between college students' online game addiction, family function and self-control. *Health*, 13(9), 910-919. <https://doi.org/10.4236/health.2021.139070>



## EKLER

### Ek 1. Kısa Öz-Kontrol Ölçeği Kullanım İzni

**"Kısa Öz-Kontrol Ölçeği"** (Gözetim Kurulması X)

**B** Batuhan Çakırbiçici

Mühürsüz Ben Batuhan Çakırbiçici, Necmettin Erbakan Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanını tez aşamasındayım. Yapacağım çalışma için yararlanış olduğunuz "Kısa Öz-Kontrol Ölçeği"ni kutubamam kullanıyorum. Öçük ile ilgili bilgiler paylaşmazsınız seneler. Teşekkürler...

<b>Y</b> Yüksel Eroglu Alio İsm	Öçük ile ilgili bilgiler matasında menent	18 Nis. 2022 Pzt. 09:26 tarihinde jurno yazdı.
<b>Y</b> Yüksel Eroglu Alio İsm	2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12 and 13 bu maddeler fern kullandığım diğer bilgiler matasında menent	18 Nis. 2022 Pzt. 10:53 tarihinde jurno yazdı.

## Ek 2. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kullanım İzni



### "Barratt Dürtüsellik Ölçeği" kullanım izni [Gözetim Kurulu'na](#)

B

Batuhan Çakırbilgiç

Merhabalar, Ben Batuhan Çakırbilgiç, Necmettin Erbakan Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanını tez aşamasındayım. Yayıncılığın peşime için yararlımsı olduğunuz "Barratt Dürtüsellik Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Ölçek ile ilgili bilgileri paylaşmanız için teşekkür ederim.

14 Mar 2022 18:53



h

Hüseyin Güleş

Alıcı: Ben

Siyam Çavuşoğlu

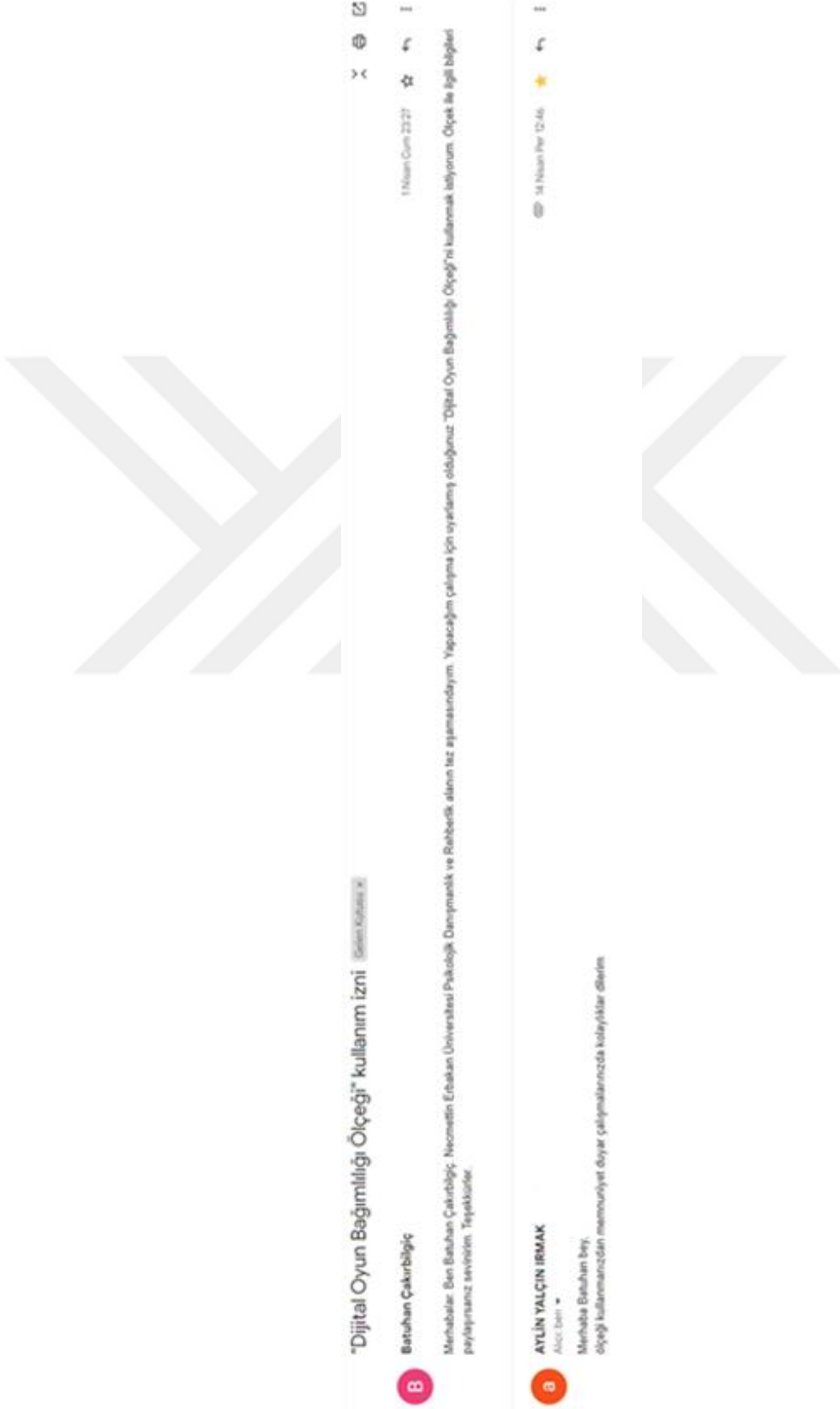
Tez çalışmamda tarımın Türkiye'deki durumu üzerine yaptığım çalışmada Barratt Dürtüsellik Ölçeği (BDS-117)ni kullanabileceğim. Ölçek ve hakkındaki diğer ayrıntıları derinlemesine öğrenmek için teşekkür ederim.

iy çalışmalar dilerim.

15 Mar 2022 16:22



### Ek 3. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kullanım İzni



#### Ek 4. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı;

-Lütfen ölçeklerdeki her bir maddeyi doldurduğunuzdan emin olunuz. Aşağıdaki her bir soruyu cevaplamanız araştırmanın sonuçları açısından önemlidir.

-Araştırmada kimlik bilgilerinizin bilinmesi önem taşımadığından, anket formları üzerine ad-soyad yazılması gerekmemektedir. Vereceğiniz yanıtlar sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır.

-Ankette her alan soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur. Yapılan çalışmanın geçerlik ve güvenilirliği vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır.

Sınıf düzeyi:			
5 ( )	6( )	7( )	8( )
Cinsiyet:			
Erkek ( )		Kız ( )	
Ailenin maddi durumu:			
Düşük ( )	Ortalamanın altında ( )	Orta ( )	Ortalamanın üstü ( )
Yüksek ( )			
Anne eğitim durumu:			
İlk ve ortaokul ( )		Lise ( )	Üniversite ( )
Baba eğitim durumu:			
İlk ve ortaokul ( )		Lise ( )	Üniversite ( )
Teknoloji kullanım amacınız aşağıdakilerden hangisidir?			
Eğlence ( )			
İletişim ( )			
Boş zamanı değerlendirmek ( )			
Eğitim konularını pekiştirmek ( )			
Teknolojiye hangi cihazla erişim sağlıyorsunuz?			
Akıllı telefon ( )			
Tablet ( )			
Bilgisayar ( )			
Diğer ( )			
Günlük teknolojik alet kullanım sürenizi işaretleyiniz.			
0-1 saat ( )	1-3 saat ( )	3-5 saat ( )	5-7 saat ( )

**Ek 5. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar  
Etik Kurulu Onayı**



**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU  
BAŞKANLIĞI  
ETİK KURUL KARARI**

<b>Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No</b>	<b>Tarih :13/05/2022</b> <b>Toplantı Sayısı:06</b> <b>Karar No :2022/192</b>
<b>Araştırmanın Başlığı</b>	Öz-Kontrol Odaklı Psiko-Eğitim Programının Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Dürtüsellik Üzerine Etkisi: Deneysel Bir Çalışma
<b>Sorumlu Araştırmacı</b>	Prof. Dr. Hasan YILMAZ
<b>Yardımcı Araştırmacı</b>	Psikolojik Danışman Batuhan ÇAKIRBİLGİÇ
<b>Etik Kurul Kararı</b>	9917 sayılı başvuru değerlendirilmiş olup, araştırma Etik Kurul tarafından uygun görülmüştür.

**ASLI GİBİDİR**  
13/05/2022

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ  
Etik Kurul Başkanı

## Ek 6. Araştırma İzni



T.C.  
KARATAY KAYMAKAMLIĞI  
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-66362940-605.99-55482873  
Konu : Araştırma İzni  
(Batuhan ÇAKIRBİLGİÇ)

19.08.2022

### AKABE İMAM HATİP ORTAOKULU MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğünün 17.08.2022 tarihli ve E-83688308-605.99-55348147 sayılı yazısı.

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Batuhan ÇAKIRBİLGİÇ'e "Öz-Kontrol Odaklı Psiko-Eğitim Programının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dürtüsellik Üzerine Etkisi: Deneysel Bir Çalışma" konulu araştırmasına ilişkin İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından verilmiş olan uygulama izninin uzatılmasının uygun görüldüğüne dair ilgi yazı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Mehmet AKCA  
Müdür a.  
Şube Müdürü

Ek:  
Yazı (1 Sayfa)



T.C.  
KONYA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-83688308-605.99-55348147  
Konu : Araştırma İzni (Batuhan ÇAKIRBİLGİÇ)

17.08.2022

#### DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığının (Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü) 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı Genelgesi.  
b) 06/06/2022 tarihli ve E.83688308-605.99-51137120 sayılı yazımız.  
c) 16/08/2022 tarihli ve 55314390 sayılı dilekçemiz.

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Batuhan ÇAKIRBİLGİÇ'e "Öz-Kontrol Odaklı Psiko-Eğitim Programının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dürtüsellik Üzerine Etkisi: Deneysel Bir Çalışma" konulu araştırmasına ilgi (b) yazımız ile Müdürlüğümüz tarafından verilmiş olan uygulama izninin uzatılması ile ilgili talebi incelenmiştir.

Araştırmanın, Karatay Akabe İmam Hatip Ortaokulu Müdürlüğünde eğitim gören öğrencilere eğitim öğretimi aksatmamak, ilgi (a) Genelge ve ilgi (b) yazımızda belirtilen açıklamalara uyulması kaydıyla gerçekleştirilmesi uygun görülmektedir. Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarındaki çalışmaların 2022-2023 eğitim öğretim yılı içerisinde tamamlanması zorunludur. Araştırma kapsamında yürütülecek çalışmaların 2022-2023 eğitim öğretim yılında tamamlanmaması durumunda Müdürlüğümüzden tekrar izin alınması gerekmektedir.

Araştırmada Müdürlüğümüz tarafından onaylanarak gönderilen veri toplama araçlarının kullanılması, elde edilecek kişisel verilerin gizliliği hususuna dikkat edilmesi ve araştırma sonucunun çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde elektronik ortamda istatistik42@meb.gov.tr e-posta adresine ve bir adet kitapçık olarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Rica ederim.

Mustafa KURT  
Müdür a.  
Müdür Yardımcısı

## Ek 7. Gönüllü Katılım Formu

Sizi “Öz-Kontrol Odaklı Psiko-Eğitim Programının Dijital Oyun Bağımlılığı ve Dürtüselliğe Etkisi: Deneysel Bir Çalışma” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının dijital oyun bağımlılığı ve dürtüselliğe etkisini incelemektir. Araştırmada sizden tahminen 20 dakika ayırmanız istenmektedir.

**Bu çalışmaya katılmak tamamen GÖNÜLLÜLÜK esasına dayanmaktadır.**

Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün sorulara, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle vermenizdir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptiriniz.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup **KİŞİSEL BİLGİLERİNİZ GİZLİ TUTULACAKTIR**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir.

Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında, şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız, araştırmacıya şimdi sorabilir veya aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Yardımcı Araştırmacı/Sorumlu Araştırmacı Tarafından Doldurulacak	
Katılımcının kişisel bilgilerinin gizli tutulacağını, katılımcının çalışma kapsamında sağlayacağı tüm verilerin etik kurallara göre işleneceğini ve bu etik kuralların ihlali durumunda, ortaya çıkacak tüm sorumluluğu kabul ettiğimi beyan ederim.	
<b>Unvanı, Adı-</b>	Psikolojik Danışman Batuhan ÇAKIRBİLGİÇ
<b>Tarih:</b>	
<b>İmza:</b>	
<b>18 Yaş Altı Kısıtlı Katılımcının Velisi/Vasisi tarafından doldurulacak</b>	
<input type="checkbox"/> Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve bu çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü katılımcılara düşen sorumlulukları anladım.	
<input type="checkbox"/> Çalışma hakkında yazılı/sözlü açıklama araştırmacı tarafından yapıldı ve katılımcının kişisel bilgilerinin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.	
<input type="checkbox"/> Bu koşullarda, Velisi/Vasisi bulunduğum .....’nın araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmasını kabul ediyorum.	
Araştırma tamamlandığında genel/özel sonuçların benimle paylaşılmasını	<input type="checkbox"/> İstiyorum <input type="checkbox"/> İstemiyorum
<b>Adı-Soyadı:</b> <b>veya Katılımcı Kodu:</b>	
<b>Tarih:</b>	
<b>İmza:</b>	
<b>İletişim Bilgileri</b> <b>(İsteğe bağlı):</b>	

## Ek 8. Öz-Kontrol Odaklı Psiko-Eğitim Programı

### 1.Oturum: Tanışma ve Programa Giriş

Amaçlar: Grup üyeleri ile tanışmak, grup üyelerine programın amacını ve işleyişini aktarmak, grup kurallarının oluşturmak, grup üyelerini öz-kontrol kavramı hakkında bilgilendirmek, düşük öz-kontrol ve yüksek öz-kontrole sahip bireylerin özelliklerini aktarmak

Kazanımlar: Bu oturumda grup üyeleri;

- Grubun amacı ve işleyişi hakkında bilgi sahibi olur
- Grup kurallarını bilir
- Grup kurallarına uymaya istekli olur
- Öz kontrol kavramı ile ilgili bilgi sahibi olur
- Öz kontrol kavramını tanımlar
- Öz kontrolü yüksek ve düşük bireylerin özelliklerini bilir

Kullanılan Materyaller:

- Yaka kartları
- Üyelere dağıtılmak üzere kalem
- Grup kurallarını asmak için pano
- Rulo kâğıt havlu
- Grubumuzun kuralları (Form 1)
- Benim hakkımda her şey (Form 2)
- Öz kontrol değerlendirme formu (Form 3)

Süre: 60 dakika

Süreç:

- Grup sürecine başlamadan önce grup üyelerine yaka kartları dağıtılarak birbirlerine isimleri ile hitap etmeleri sağlanır.
- Grup lideri grubun amacı ve işleyişi hakkında grup üyelerine bilgi verir.
- Grup üyelerinin birbirleri ile kaynaşmaları adına tanışma etkinliği düzenlenir. Bu tanışma etkinliğinde her üye grup lideri tarafından getirilen rulo kâğıt havludan üç ile beş arasında

kâğıt koparır. Her üye koparma işlemini bitirdikten sonra herkes sırayla kopardığı kâğıt kadar kendisi hakkında bilgi verir.

-Tanışma etkinliğinin ardından üyelerinin birbirlerini daha iyi tanışması için “Benim Hakkımda Her Şey” isimli etkinlik düzenlenir. Her üye formu doldurduktan sonra kağıtlar diğer üyeler tarafından da incelenir.

-Tanışma etkinliğini ve paylaşımlardan sonra “Grup Kuralları” formu ile grubun kuralları belirlenir. Belirlenen kuralları etkinliğin yapıldığı sınıfın panosuna asılır.

-Grup içerisinde bütünleşmenin ve bağlılığın artırılması adına grup üyeleri ile “Grup İsmi” belirlenir.

-Grup lideri tarafından üyelere öz-kontrol kavramı, düşük öz-kontrol ve yüksek öz-kontrole sahip bireylerin özellikleri hakkında bilgi verilir.

-Ardından grup lideri “Öz-kontrol değerlendirme formu” dağıtır. Bu aşamada üyelere kendi hayatlarından yola çıkarak öz-kontrollerinin yüksek ve düşük olduğu alanları yazılı olarak haftaya getirmeleri istenir.

-Grup lideri gönüllü grup üyelerinden oturumun değerlendirmesini yapmalarını ister ve ardından oturumun özetini yapar.

-Grup lideri, grup üyelerine paylaşımlarından dolayı teşekkür eder. Grup üyelerinin merak ettikleri bir şey olup olmadığını sorar. Grup lideri tarafından bir sonraki oturum zamanı belirtilerek oturum sonlandırılır.

**Form-1**

**GRUBUMUZUN KURALLARI**

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

Form-2

BENİM HAKKIMDA HER ŞEY

İsmim:

Yaşım:

Doğum Günüm:

Hakkımdaki eğlenceli  
bir bilgi:



En sevdiğim...

Yiyecek:

Renk:

Hayvan:

Film:

Spor:

Şarkı:

Büyüdüğümde olacağım şey...

**Form-3**

**ÖZ-KONTROL DEĞERLENDİRME FORMU**

Öz-kontrolümün yüksek olduğu alanlar...

Öz-kontrolümün düşük olduğu alanlar...

## 2.Oturum: Teknolojiyi Kontrol Ediyorum!

Amaçlar: Grup üyelerin birbirleri ile olan bağlarını kuvvetlendirmek, grup üyelerinin teknolojik aletler ile geçirdikleri vakit hakkında farkındalık kazanmalarını sağlamak, teknoloji bağımlılığının olumsuz etkileri hakkında bilgi vermek, öz-kontrol ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiyi açıklamak, grup üyelerinin teknoloji bağımlılığına karşı alternatif üretebilmelerine yardımcı olmak

Kazanımlar: Bu oturumda grup üyeleri;

- Öz kontrol ile teknoloji bağımlılığı arasında ilişkiyi bilir
- Teknoloji bağımlılığını tanımlar
- Teknoloji bağımlılığının olumsuz etkileri hakkında bilgi sahibi olur
- Teknoloji bağımlılığına ilişkin alternatifler üretir

Kullanılan Materyaller:

- Bilgisayar
- Projeksiyon
- Animasyon
- Senaryo kartları (Form 4)

Süre: 60 dakika.

Süreç:

- Grup lideri bir önceki oturumun özetini yapar ve bu oturumda konuşulacak konular hakkında bilgi verir.
- Grup üyelerinden bir önceki oturumda verilen ödev hakkındaki paylaşımları dinlenir.
- Isınma etkinliği ile oturuma başlanır. Etkinlik için grup lideri sınıfa küçük bir top getirir. Üyelerden boş alanda yuvarlak olacak şekilde durmaları istenir. Ardından grup lideri topu herhangi bir üyeye yumuşak bir şekilde atar ve tutmasını ister. Topu tutan üyeye “kendin hakkında bir şey söyle” denir. Topu tutan üye soruyu cevaplandırdıktan sonra farklı bir üyeye topu atar ve aynı soruyu sorar. Bu şekilde herkes soruyu cevaplandırana kadar etkinlik devam eder.

-Ardından grup lideri tarafından teknoloji bağımlılığını konu alan bir animasyon grup üyelerine izletilir.

-Teknoloji bağımlılığının kişiler üzerindeki olumsuz etkileri grupça tartışılır.

-Daha sonra grup lideri tarafından hazırlanan durum kartları grup üyelerinin görebileceği şekilde masaya konur. Durum kartlarında teknoloji bağımlılığının farklı olumsuz etkileri yer almaktadır. Her üye bir kart çeker ve çıkan olumsuz duruma karşı alternatif bir çözüm yolu üretir.

-Grup lideri gönüllü grup üyelerinden oturumun değerlendirmesini yapmalarını ister ve ardından oturumun özetini yapar.

-Grup lideri, grup üyelerine paylaşımlarından dolayı teşekkür eder. Grup üyelerinin merak ettikleri bir şey olup olmadığını sorar. Grup lideri tarafından bir sonraki oturum zamanı belirtilerek oturum sonlandırılır.

### SENARYO KARTLARI

Bilgisayar oynuyorsun ve yarın önemli bir sınavın var. Ancak buna rağmen bilgisayar oynamaya devam ettin. Ailenin de uyarılarına rağmen ders çalışma konusunda kararsız kaldın.

Sonrasında nasıl davranırsın?

Davranışın sonucunda neler olur?

Sosyal medyada vakit geçirmeyi seviyorsun. Hatta gününün büyük bir bölümünü buna harcıyorsun. Akşamları ailenle vakit geçirmek yerine sosyal medyada takılmak daha hoşuna gidiyor. En sonunda ailen bundan rahatsızlık duyduklarını söylediler ve kendileri ile de vakit geçirmeni istediler.

Sonrasında nasıl davranırsın?

Davranışın sonucunda neler olur?

Ailen sana ilk telefonunu aldıklarında çok sevinmiştin. Hemen ailenle kural belirleyerek günde bir saati aşmaman gerektiği konusunda anlaştınız. Ancak zaman ilerledikçe “Anne beş dakika daha” diyerek süreyi uzattın. Hatta bazı zamanlar telefonunla çok uzun saatler geçirmene rağmen ailene yalan söyledin. Giderek bu yalanlar daha ciddi hataları beraberinde getirdi.

Sonrasında nasıl davranırsın?

Davranışın sonucunda neler olur?

Sosyal medyada çok vakit geçiriyorsun. Ders çalışırken, okulda ders dinlerken veya ailenle birlikteyken aklında sürekli sosyal medya hesabın var. Bu sebeple derslerine konsantre olamıyor, anne veya babanın dediklerini dinlemiyor, ödevlerini yapmıyorsun. Durum giderek kötüleşiyor gibi gözüküyor.

Sonrasında nasıl davranırsın?

Davranışın sonucunda neler olur?

Gece geç saatlere kadar televizyon izlediğin için sabah uyanmakta güçlük çekiyorsun. Sabah olduğunda yatağından zar zor kalkıp okula gidiyorsun. Okula gittiğinde ise derslerde uyukluyorsun. Öğretmenlerin bu durumdan şikayetçiler. Aileni bu konuda görüşmek için okula davet ettiler.

Sonrasında nasıl davranırsın?

Davranışın sonucunda neler olur?

Kendine bir sosyal medya hesabı açtığın beri telefon elinden düşmüyor. Sürekli “sosyal medyada neler olmuş?”, “fotoğrafım beğenildi mi?” gibi sebeplerle sosyal medya hesabını kontrol ediyorsun. Bazen geceleri bile telefonuna bildirim geliyor ve uyanıp meraktan bakıyorsun. Artık senin için gerçek yaşam yerini sanal dünyaya bırakmış durumda.

Sonrasında nasıl davranırsın?

Davranışın sonucunda neler olur?

Telefonda uzun saatler boyunca oyun oynuyorsun. Oynadığın oyunlarda kaybettiğin zaman sinirleniyor ve etrafındaki insanlara karşı sert tepkiler veriyorsun. Bu sebeplerle son zamanda kardeşlerin ve ailenle aran bozuldu.

Sonrasında nasıl davranırsın?

Davranışın sonucunda neler olur?

İlk defa cep telefonun oldu. Bu duruma çok sevindin. Zamanla tüm vaktini telefonla geçirir oldun. Ailenle yemek yerken, başkaları ile sohbet ederken ve gece yatakta bile telefonunla ilgileniyorsun.

Sonrasında nasıl davranırsın?

Davranışın sonucunda neler olur?

Tablet ile oldukça fazla vakit geçirdiğin için gözlerinde ağrılar meydana geliyor. Tablete bakarken dik oturmadığın ve başını eğik tuttuğun için boynunda, belinde ve sırtında da ağrılar başladı.

Sonrasında nasıl davranırsın?

Davranışın sonucunda neler olur?

Eve bilgisayar alındığından beri arkadaşlarıyla pek dışarı çıkmıyorsun. Arkadaşların yerine bilgisayar ile vakit geçirdiğinden dolayı arkadaş çevren giderek azaldı. Canın sıkıldığında resim yapar, dışarı çıkar, kitap okur ve ailenle vakit geçirirdin. Ancak şu anda etrafında bilgisayar oyunlarından başka bir şey kalmadığını fark ettin.

Sonrasında nasıl davranırsın?

Davranışın sonucunda neler olur?

### 3.Oturum: Dürtülerimi Kontrol Ediyorum!

Amaçlar: Grup üyelerinin öz-kontrol ile dürtüsellik arasındaki ilişkiyi anlamalarına yardımcı olmak, grup üyelerinin odaklanmalarını artırmak ve dürtüselliklerini azaltmak, grup üyelerine odaklanmalarını artırmak amacıyla çeşitli nefes alma egzersizleri öğretmek, grup üyelerine plan yapma ve plana sadık kalmanın önemine dair farkındalık kazandırmak, grup üyelerine dikkat ve konsantrasyon teknikleri öğretmek

Kazanımlar: Bu oturumda grup üyeleri;

- Dürtüsellik kavramını açıklar
- Öz kontrol ile dürtüsellik arasındaki ilişkiyi bilir
- Dürtüsel davranışların kişiler üzerindeki etkisini açıklar
- Odaklanmayı artırmanın yollarını öğrenir
- Planlı/programlı hareket etmenin önemini kavrar
- Odaklanmayı artırmak ve gevşemek adına çeşitli nefes egzersizleri uygular

Kullanılan Materyaller:

- Hazinesini kaybeden korsan hikayesi (Form 6)
- Egzersiz kartları (Form 7)
- Çalışma/etkinlik takvimim (Form 8)

Süre: 60 dakika.

Süreç:

- Grup lideri bir önceki oturumun özetini yapar ve bu oturumda konuşulacak konular hakkında bilgi verir.
- Oturuma ısınma etkinliği ile başlanır. Grup lideri, grup üyelerini ikiye bölerek gruplandırılır. Daha sonra üyelere birbirlerini daha iyi tanımaları için beş dakika süre verir. Sürenin sonunda grup üyelerinin tanıştıkları kişiyi diğer üyelere de tanıtmaları sağlanır. Böylece grup üyeleri diğer üyeyi dinlemeyi öğrenirken aynı zamanda başkalarının ağzından kendilerinin anlatılmasını deneyimlerler.
- Ardından grup lideri, grup üyelerini dürtüsellik konusunda sunu yardımıyla bilgilendirir. Grup lideri daha sonra grup üyelerine “dürtüsellik ile öz-kontrol arasında nasıl bir ilişki vardır?”, “öz-kontrolü düşük kişilerin dürtüsel davranışlar sergilediklerini söyleyebilir

miyiz?” şeklinde sorular yöneltilir. Daha sonra grup lideri düşük öz-kontrole sahip bireyler ile dürtüsel kişilerin ortak özelliklerini açıklar.

-Bu durumu pekiştirmek adına grup lideri “Hazinesini Kaybeden Korsan” (Thomas, 2016) isimli hikâyeyi grup üyeleri ile paylaşır.

-Grup lideri hikâyeyi grup üyelerine okuduktan sonra korsanın hangi alanlarda dürtüsel davrandığı grupça tartışılır.

-Grup lideri hikâyeden yola çıkarak grup üyelerine “planlı hareket etme, odaklanmayı artırma ve dürtüsellığı azaltmak adına neler yapılabilir?”, “hikayedeki korsan benzer durumların üstesinden nasıl geldi?” şeklinde sorular sorar. Grup üyelerinden kendi hayatlarında neler yaptıklarına dair örnekler vermelerini ister.

-Grup lideri hikâyeden yola çıkarak grup üyelerine stresli durumlarda rahatlamak, kendilerini ve vücutlarını dinlemek, dinlenmek ve odaklanmayı artırmak için kullanabilecekleri çeşitli teknikleri “Egzersiz Kartları” aracılığı ile öğretir. Bazı etkinlikler grupça uygulanır.

-Son olarak hikayedeki korsanın sonradan yaptığı gibi düzenli ve planlı hareket edebilmek adına günlük/haftalık çalışma takvimi grup üyelerine ödev olarak verilir. Grup lideri formların haftaya görüşme zamanına kadar doldurulup getirilmesi gerektiği söyler.

-Grup lideri gönüllü grup üyelerinden oturumun değerlendirmesini yapmalarını ister ve ardından oturumun özetini yapar.

-Grup lideri, grup üyelerine paylaşımlarından dolayı teşekkür eder. Grup üyelerinin merak ettikleri bir şey olup olmadığını sorar. Grup lideri tarafından bir sonraki oturum zamanı belirtilerek oturum sonlandırılır.

## HAZİNESİNİ KAYBEDEN KORSANIN HİKAYESİ

Uzun zaman önce, deniz hayatından emekli olmaya hazırlanan bir korsan vardı. Bir yere yerleşmeden ve korsan hayatını geride bırakmadan önce çok önemli bir görevi yerine getirmesi gerekiyordu. Çok önceden gömdüğü bir hazineyi bulmak zorundaydı. Genç bir korsan olduğu zamanlarda bir adaya hazine gömmüştü. Yaşlandığında onu kazıp çıkaracak böylece hayatının geri kalanında varlık içinde yaşayacaktı. Ancak korsan hazinenin bulunduğu yerden o kadar emin değildi. Bilirsiniz işte, eskiden korsanlar biraz dürtüseldi ve sonuçlarını düşünmeden önce hareket etmek gibi şeyler yapardı. Bu huyu onun, hırsızlık, kaybolmak ve kendini dahil olmayı istemediği sert kılıç dövüşlerinin ortasında bulmak gibi birçok zahmetli duruma sokmuştu. Korsan bir de ayrıntılara dikkat etmek ve çevresindekilere odaklanmakta zorlanıyordu. Bu, talimatları dinlemesini zorlaştırdı ve harita okumayı kabusa çevirdi. Korsan dağınıktı. Hatta notlar alıp haritalar çizdiği zamanda bile genellikle onları kaybederdi. Bu, korsanın sadece hafızasına dayanarak hazinesini bulmak zorunda kaldığı anlamına geliyordu. Hiçbir notu, listesi ve hiçbir hatırlatıcısı yoktu. Bu kolay olmayacaktı ve ne yapılması gerektiği konusunda da kafası karışmıştı. Böylece korsan arkadaşı Pete'den yardım istedi.

Pete, korsanlar arasında ayrıntılara dikkat etmesi ve düzenliliği ile tanınmıştı. Korsan, ona birinin yardımı dokunacaksa bu Pete olur diye düşünüyordu. Pete korsanın gemisine geldi ve korsanın sıkıntısını dinledi. Pete uzun süre yüzünden düşünceli bir bakışla sessizce oturdu. Sonra, "Sana yardım edeceğim ama sen de kendine yardım etmelisin. Sana bu yolculuğa nasıl hazırlanacağını ve hazineni nasıl bulacağını göstereceğim ancak önce birkaç şey öğrenmen gerekecek" dedi. Anlaşıp el sıkıştılar. Ertesi sabah Pete korsanın gemisine geri döndü ve "Bugün ilk dersin. Bugün düzenli olmayı öğreneceksin." dedi. Pete, o gün boyunca korsana listelerinin hazırlanıp özel bir yerde tutulmasının nasıl faydalı olabileceğini gösterdi. Örneğin; korsan yolculuğu için toplamak istediği her şeyin bir listesini yaptı. Ayrıca hazinesini sakladığı yer hakkında hatırladığı yerler ve yollar hakkında bir liste yaptı. Ertesi gün Pete, korsana hazinenin bulunduğu yer hakkında listelediği tüm bilgileri haritaya nasıl yerleştirdiğini gösterdi. Birkaç haritaya baktılar ve hazinenin genel konumunu daraltmayı başardılar. Haftanın ilerleyen günlerinde Pete korsana, etrafına bakmak, durmak ve ne yapması gerektiğini düşünmek için zihnini ve bedenini yavaşlatmayı gösterdi.

Pete, “Bu, daha az dürtüsel olmana yardımcı oluyor ve daha iyi kararlar almaya yardımcı ediyor.” dedi. Korsan duraksamayı ve zihni koşuyor gibi hissetmeye başladığında derin bir nefes almayı öğrendi. Pete, ayrıca korsana odaklanmasına yardımcı olmak için stres atma atacı verdi. Korsan bunu cebine kodu ve böylece ona ihtiyaç duyduğunda elinin altında olacaktı. Ayrıca, durması ve düşünmesi gereken yerlerin yakınına da birkaç tane koydu. Haritasının yanına bir parça deniz bilyesi koydu. Böylece haritayı incelerken deniz bilyesini ovuşturabilirdi. Sonra geminin gövdesine gitti ve dümenin yanına bir deniz kabuğu bıraktı. Bu şekilde, deniz sakini olursa ve dikkatinin dağıldığını hissederse onu eline alır ve kabuğunun ilginç eğrilerini hissederek dümene odaklanabilirdi.

Son olarak korsan, rehber kitaplarını ve önemli kağıtlarını bıraktığı masaya dikenli bir deniz keşanesi koydu. Bu şekilde, çok detaylı bir şeyler okumak zorunda kaldığında, onu uyarıp odaklı tutmaya yardımcı olması için kabuğu kullanabilirdi. Korsan nihayet gemisiyle hazineyi aramak için denizlere açılmaya hazır hissetti. Odaklanmaya ihtiyaç duyduğu zaman araçlarını kullandı, karar vermesi gerektiğinde durup düşünme çalışmaları yaptı. Listelerini organize etmek ve yapılması gereken şeyleri hatırlamak için kullandı. Pete ile yaptığı haritayı izledi ve hazinesini gömdüğü genel alana girerken tanıdık yerleri hatırladı. Korsan hazinesini bulmayı başardı ve büyük bir servetle eve döndü. Artık korsan hayatını geride bırakabilir ve kalan yıllarını rahatça yaşayabilirdi. Pete'nin sağladığı yardım için ona hazinesinden cömert bir pay verdi.”

EGZERSİZ KARTLARI FORMU

<p>Üç kere derin nefes alıp ver.</p>	<p>4 saniye derin nefes al. 7 saniye nefesini tut. 8 saniye boyunca nefesini bırak.</p>	<p>Bir dilim çikolatayı damağında beklet. Ardından en mutlu olduğun anı düşün.</p>
<p>Şu sıralar senin için yolunda giden bir şeyi düşün ve anlat.</p>	<p>Kendini güvende hissettiğin bir ve rahatladığın bir yerden bahset.</p>	<p>10'dan geriye doğru 1'e kadar yavaşça say.</p>
<p>Kendine "Yapılacaklar Listesi" oluştur. Birden fazla işi aynı anda yapmamak odaklanma seviyeni artıracaktır.</p>	<p>Düzenli ve yeterli uyumak gün içindeki konsantrasyonunu artırır. Bu konuda kendine bir standart oluştur.</p>	<p>Odaklanman gereken bir durumda (ödev, sınav hazırlığı vb.) çalışma alanındaki dikkat dağıtıcı nesnelere ortadan kaldır.</p>
<p>Bir işe uzun süre odaklanmakta zorlanıyorsan, işi küçük parçalara ayırabilirsin.</p>	<p>Bir stres atma aracı edinebilirsin. Örneğin stres topu, ataş, tüylü bir nesne vb.</p>	<p>Yürüyüş benzeri fiziksel aktiviteler dikkat seviyeni artırmada etkili olabilir.</p>
<p>Açlık ve susuzluk gibi durumlar dikkati dağıtır ve odaklanmayı zorlaştırır. Bu sebeple doğru ve düzenli beslenerek odaklanma seviyenizi artırabilirsin.</p>	<p>Farkındalık, yaşadığın ana odaklanmak demektir. Dikkatinin ne zaman ve nasıl dağıldığını bu şekilde tespit edebilirsiniz.</p>	<p>Ayağa kalk ve gerin. Ellerindeki, bacaklarındaki ve kollarındaki kasları sık. Ardından gerginliğin kaslarından aktığını hisset.</p>

**Form-8**

<b>ÇALIŞMA/ETKİNLİK TAKVİMİM</b>		
Pazartesi	Salı	Çarşamba
Perşembe	Cuma	Cumartesi
Notlarım:		

#### 4.Oturum: Zamanımı Kontrol Ediyorum!

Amaçlar: Grup üyelerine zaman yönetimi ile öz-kontrol arasındaki ilişkiyi aktarmak, grup üyelerinin zaman yönetiminin önemini fark etmesini sağlamak, planlı hareket etmenin önemini vurgulamak, zamanı etkili planlamalarına yardımcı olmak, doğru tanımlanmış hedef ve plan oluşturmalarına katkı sağlamak

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

- Öz kontrol ile zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi anlar
- Plan ve hedef oluşturmada isteklidir
- Zamanını kontrol etmeyi öğrenir
- Gün içindeki önemli ve önemsiz işlerinin farkına varır
- Sorumluluklarını ön plana çıkarır

Kullanılan Materyaller:

- Bir adet kavanoz
- Bol miktarda çakıl taşı
- Bol miktarda kum
- Bol miktarda iri taş
- Günlük işlerim formu (Form 9)
- Kalem, silgi vb. kırtasiye malzemeleri

Süreç:

- Grup lideri bir önceki oturumun özetini yapar ve bu oturumda konuşulacak konular hakkında bilgi verir.
- Grup lideri bir önceki hafta ödev olarak verilen çalışma formlarını inceler. Gönüllü öğrencilerin ödev ile ilgili paylaşımında bulunmasını sağlar. Grup lideri tarafından bu ödevin grup üyelerine ne kattığını, fark ettikleri bir gelişme olup olmadığı sorulur.
- Oturuma ısınma etkinliği ile başlanır. Grup lideri üyeleri sahneye davet eder. Bu alanda grup üyelerin hiç konuşmadan doğum tarihi sırasına girmelerini ister. Kimsenin diğer bir kişiye müdahalede bulunmaması gerektiğini söyler. Sıra tamamlanınca lider baştan itibaren doğum tarihlerini sormaya başlar. Bu sayede sözel olmadan iletişim kurabilme ve grup üyelerinin diğer grup üyeleri ile etkileşime geçebilme ihtimalleri artırılır.

-Ardından grup lideri, grup üyelerine öz-kontrol ile zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi sorar ve tartışma başlatır.

-Grup lideri tartışma sonrasında öz-kontrol ile zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere deneyini gerçekleştirir. İhtiyacı olan malzemeleri bütün grup üyelerinin görebileceği şekilde bir masaya dizer. Daha sonra kavanozun hayatımızı temsil ettiğini söyler. Ardından iri taşların hayatımızdaki aile, arkadaş, sağlık, okul gibi önemli şeyleri temsil ettiğini belirtir. Çakıl taşlarının ise daha az önemli şeyler olan bilgisayar oyunları, televizyon dizileri gibi şeyler olduğunu ekler. Kumun ise geriye kalan ufak tefek her şey olduğunu da söyler. Eğer kavanoza önce kumu koyarsak çakıl taşı ve iri taşlar için yer kalmayacağını deneyi gerçekleştirerek gösterir. Daha sonra enerjimizi günlük hayattaki küçük ve önemsiz şeylere harcarsak bizim için önemli şeylere vaktimizin kalmayacağını belirtir. Bu sebeple grup lideri deneyi tersten gerçekleştirerek hayatımız için önemli olan işleri öne almamız gerektiğini gösterir ve ilk önce iri taşları kavanoza koyar. Daha sonra çakıl taşlarını ve en son da kumları kavanoza ekler. Böylece kavanozun dolduğunu gösterir.

-Deney sonunda grup lideri grup üyelerine önceliklerini belirlemenin önemini aktarır. Zaman yönetimini etkili yapabilen bireylerin öz-kontrollerinin yüksek olduğundan bahseder. Deney sonunda grup üyelerini soruları varsa yanıtlar.

-Ardından grup lideri “Günlük İşlerim” formunu grup üyelerine dağıtır.

-Grup lideri form içerisinde grup üyelerinin günlük hayatındaki “Çok önemli işler”, “Daha az önemli işler” ve “Az önemli işler” başlıklarını doldurmaları istenir.

-Grup üyeleri bilgileri doldurduktan sonra paylaşımda bulunmak üzere gönüllü öğrencilerden formunu paylaşması istenir.

-Grup lideri gönüllü grup üyelerinden oturumun değerlendirmesini yapmalarını ister ve ardından oturumun özetini yapar.

-Grup lideri, grup üyelerine paylaşımlarından dolayı teşekkür eder. Grup üyelerinin merak ettikleri bir şey olup olmadığını sorar. Danışman tarafından bir sonraki oturum zamanı belirtilerek oturum sonlandırılır.

**Form-9**

**GÜNLÜK İŞLERİM FORMU**

Çok önemli işlerim:

--

Daha az önemli işlerim:

--

Az önemli işlerim:

--

## 5.Oturum: Hazlarımı Kontrol Ediyorum!

Amaçlar: Grup üyelerine “hayır diyebilme” davranışı ile öz-kontrol arasındaki ilişkiyi aktarmak, grup üyelerinin “hayır diyebilme” davranışına ilişkin farkındalıklarını artırmak, “hayır” diyememenin yol açabileceği zararlar hakkında bilgi vermek, isteklerimizi/hazlarımızı erteleyebilmenin önemini fark etmek

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

- Öz kontrol ile “hayır diyebilme” davranışı arasındaki ilişkiyi anlar
- Hayır diyebilmenin önemini kavrar
- Kendi isteklerini/hazlarını nasıl erteleyeceklerini bilir

Materyaller:

- Kalem, silgi vb. kırtasiye malzemeleri
- Hayır diyorum formu (Form 10)
- Senaryo kartları (Form 11)

Süreç:

- Grup lideri bir önceki oturumun özetini yapar ve bu oturumda konuşulacak konular hakkında bilgi verir.
- Isınma oyunu ile oturuma başlanır.
- Isınma oyununda grup lideri, grup üyelerinden kendilerine karakteristik özelliklerine göre bir lakap takmalarını ister. Daha sonra kendilerine neden bu lakabı taktıklarını birkaç cümle ile anlatırlar.
- Isınma oyununun ardından grup lideri, grup üyelerine “hayır diyebilme” davranışı hakkında bilgi verir.
- Sonrasında grup lideri, grup üyelerine “Hayır Diyorum” formunu dağıtır.
- Grup lideri, form içerisindeki “Hayır diyebildiklerim” ve “Hayır diyemediklerim” isimli başlıklarını doldurmalarını ister.
- Etkinliğin devamında grup lideri tarafından “Hayır diyemediklerim” kısmına yazılanların hayatlarını nasıl etkilediğini paylaşmaları istenir.
- Daha sonra kendi isteklerini durduran ve durduramayan bireylerin özellikleri tartışılır.
- Ardından grup lideri yüksek öz-kontrole sahip bireylerin “Hayır” diyebilen ve önceliklerini belirleyebilen kişiler olduğundan bahseder.

-Grup lideri diğer etkinliğe geçiş yapar. Hazırlamış olduğu küçük senaryo kartlarını grup üyelerinin görebileceği şekilde masaya koyar.

-Gönüllü grup yesi bir senaryo kartı çekerek sesli bir şekilde cümleyi okur. Ardından grup lideri tarafından gönüllü üyeler ile senaryonun canlandırılması gerçekleştirilir.

-Her grup yesi senaryo kartlarını çekip canlandırmasını yaptıktan ve soruyu cevapladıktan sonra, grup lideri tarafından “isteklerimizi durdurmak neden önemlidir?”, “hangi konularda kendini durdurabildiğin için başarılı hissediyorsun?”, “okulda, mahallenizde veya sokakta herkes istediğini yapsa dünya nasıl bir yer olurdu?” şeklinde sorular sorulur. Bu sorular grupça tartışılır.

-Grup lideri gönüllü grup üyelerinden oturumun değerlendirmesini yapmalarını ister ve ardından oturumun özetini yapar.

-Grup lideri, grup üyelerine paylaşımlarından dolayı teşekkür eder. Grup yelerinin merak ettikleri bir şey olup olmadığını sorar. Danışman tarafından bir sonraki oturum zamanı belirtilerek oturum sonlandırılır.

**Form-10**

**HAYIR DİYORUM FORMU**

Hayır diyebildiklerim:

Hayır diyemediklerim:

### SENARYO KARTLARI FORMU

Zeynep 8.sınıf öğrencisidir. Zeynep arkadaşlarını kırmaktan çekinmektedir. Sıra arkadaşı Ayşe ise çevresinden sürekli bir şeyler isteyen ve geri getirmeyen bir öğrencidir. Ayşe, Zeynep'ten bazen yemeğini veya parasını istemektedir. Zeynep kendisinden sürekli bir şeyler istenmesinden dolayı üzülmemektedir. Ancak bu durumu Ayşe'ye söyleyememektedir.

Bu durumda “hayır diyememek” ne tür zararlara yol açar?

Bu durumda “hayır” denebilmiş olsa ne tür yararlar açar?

Ayşe'yi kırmadan nasıl “hayır” dersiniz?

Eren bu sene derslerine iyi çalışıp takdir alacağına dair ailesine söz vermiştir. Bu zamana kadar da iyi çalışmıştır. Ancak son zamanlarda mahalle arkadaşı olan Bilal tarafından sık sık dışarı çağırılmaktadır. Eren ise arkadaşını çok sevdiği için onu kıramamaktadır.

Bu durumda “hayır diyememek” ne tür zararlara yol açar?

Bu durumda “hayır” denebilmiş olsa ne tür yararlar açar?

Bilal'i kırmadan nasıl “hayır” dersiniz?

Sevda'nın ailesi çok vakit geçirdiği gerekçesi ile telefonu elinden almışlardır. Kural olarak günde sadece 1 saat oynamasına izin vermektedirler. Sevda'nın oyun arkadaşları Ecrin ile Kerem ise Sevda'yı sürekli oyuna davet etmektedirler.

Bu durumda “hayır diyememek” ne tür zararlara yol açar?

Bu durumda “hayır” denebilmiş olsa ne tür yararlar açar?

Ecrin ile Kerem'i kırmadan nasıl “hayır” dersiniz?

Demirhan'ın sınıf arkadaşları okul çıkışında top oynamaya davet etmişlerdir. Aynı zamanda yarın için hazırlanması gereken sınavlar bulunmaktadır.

Bu durumda “hayır diyememek” ne tür zararlara yol açar?

Bu durumda “hayır” denebilmiş olsa ne tür yararlar açar?

Sınıf arkadaşlarınızı kırmadan nasıl “hayır” dersiniz?

## 6.Oturum: Öfkemi Kontrol Ediyorum!

Amaçlar: Grup üyelerine öz-kontrol ile öfke arasındaki ilişkiyi aktarmak, öfkeyi doğru ifade etmenin önemini vurgulamak, öfke kontrol tekniklerini öğretmek

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

- Öfkeyi tanımlar
- Öz kontrol ile öfke arasındaki ilişkiyi kavrar
- Öfkenin insan yaşamı üzerindeki etkisinin farkına varır
- Öfkeyi doğru ifade etmeyi öğrenir
- Öfke kontrol teknikleri konusunda bilgi sahibi olur

Materyaller:

- Grup üyeleri için kalemler
- Küçük kavanoz/kutu
- Duygu kartları (Form 12)
- Sakinleşme müdahaleleri formu (Form 13)
- Öfke beden ilişkisi formu (Form 14)
- Öfkenin hayatıma etkileri formu (Form 15)

Süreç:

- Grup lideri bir önceki oturumun özetini yapar ve bu oturumda konuşulacak konular hakkında bilgi verir.
- Isınma etkinliği ile oturuma başlanır.
- Grup lideri önceden hazırladığı duygu kartlarını herkesin görebileceği şekilde masaya yerleştirir.
- Duygu kartlarının kapalı yüzünde çeşitli duygular yer almaktadır.
- Gönüllü üyeler duygu kartlarından birini çeker ve konuşmadan duyguyu diğer grup üyelerine anlatmaya çalışır.
- Grup üyeleri gösterilen duygunun hangi duygu olduğunu bulmaya çalışır.
- Grup lideri öfkenin de bir duygu olduğunu belirterek oturumu başlatır.
- Grup lideri, öfke kelimesinin ne anlamı geldiğini ve grup üyelerine neleri çağrıştırdığını sorar.

-Daha sonra öz-kontrol ile öfke arasında nasıl bir ilişki olduğu grupça tartışılır. Grup lideri, öz-kontrolü düşük insanların öfke kontrolüne de sahip olmadıkları konusunda grup üyelerine bilgi verir.

-Ardından grup lideri, grup üyelerine “öfkelendiğinizde vücudunuzda neler olur?”, “öfkelendiğinizde bedeninizde nasıl değişimler olur?” şeklinde sorular yöneltir. Bununla birlikte grup lideri, grup üyelerine “Öfke-beden ilişkisi” isimli formu dağıtır. Buradan yola çıkarak grup üyelerinin kendilerine uygun maddeleri işaretlemelerini ister. Paylaşımında bulunmak isteyen grup üyelerine söz verilir.

-Daha sonra grup üyelerine “Öfke hayatımızda ne gibi olumsuz etkiler oluşturur?” şeklinde soru sorar. Gönüllü grup üyelerinden öfke ile ilgili yaşantılarını paylaşması sağlanır. Grup lideri, grup üyelerine “Öfkenin hayata etkileri” isimli formu dağıtır. Ardından dağıtılan form üzerinden grup üyelerinin işaretleme yapmaları istenir. Paylaşımında bulunmak isteyen grup üyelerine söz verilir.

-Diğer etkinlikte grup lideri, grup üyelerine öfkeli durumlarda kendilerini sakinleştirmek için neler yaptıklarını sorar. Grup üyelerinin verdikleri cevaplar küçük kâğıt parçalarına yazılarak grup lideri tarafından getirilen kavanoza atılır. Grup üyelerinin verdikleri yanlış sakinleşme tepkileri düzeltilir ve doğrusu yazılarak yine kavanoza atılır. Böylece grup üyelerinin verdikleri yanlış sakinleşme tepkileri düzeltilir ve grup üyeleri farklı sakinleşme tepkilerinin uygulanabileceğini anlar. Bu etkinlik sonunda grup üyelerinin öfke anlarında uygulayabilecekleri tekniklerin yer aldığı “Sakinleşme Kutusu” oluşur.

-Bu etkinliğin ardından grup lideri, grup üyelerine “Sakinleşme Müdahaleleri Formu” dağıtır. Bu formda grup üyelerinin öfkelenedikleri zaman uygulayabilecekleri yönergeler yer almaktadır.

-Grup lideri tarafından öfke durumlarında yapabileceklerimiz konusunda kısa bir özet yapılır.

-Grup lideri gönüllü grup üyelerinden oturumun değerlendirmesini yapmalarını ister ve ardından oturumun özetini yapar.

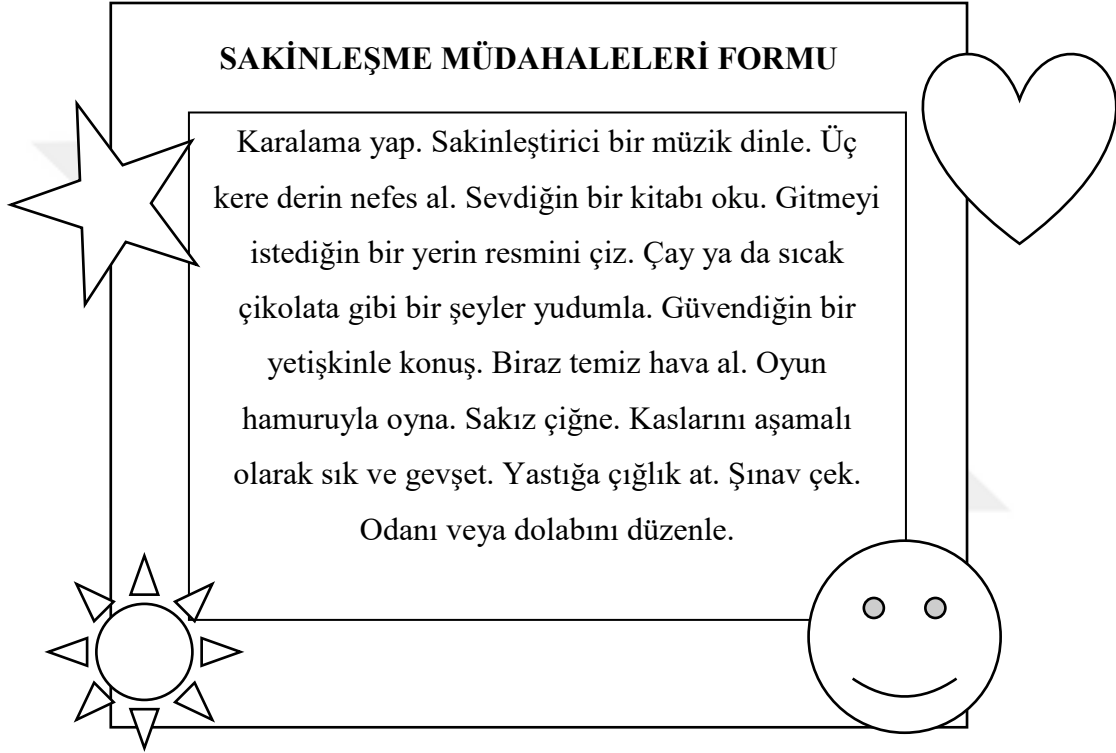
-Grup lideri, grup üyelerine paylaşımlarından dolayı teşekkür eder. Grup üyelerinin merak ettikleri bir şey olup olmadığını sorar. Danışman tarafından bir sonraki oturum zamanı belirtilerek oturum sonlandırılır.

**DUYGU KARTLARI**

MUTLU	ÜZGÜN	RAHAT
UTANGAÇ	DÜŞÜNCELİ	ÖZGÜVENLİ
TEDİRGİN	ÖFKELİ	TELAŞLI
KORKMUŞ	ŞAŞKIN	HEYECANLI
MERAKLI	ENDİŞELİ	YORGUN
KIPIR KIPIR	KISKANÇ	NEŞELİ

**SAKINLEŐME MÜDAHALELERİ FORMU**

Karalama yap. Sakinleőtirici bir müzik dinle. Üç kere derin nefes al. Sevdiğin bir kitabı oku. Gitmeyi istediğın bir yerin resmini çiz. Çay ya da sıcak çikolata gibi bir şeyler yudumla. Güvendiğın bir yetişkinle konuş. Biraz temiz hava al. Oyun hamuruyla oyna. Sakız çiğne. Kaslarını aşamalı olarak sık ve gevşet. Yastığa çığlık at. Şınav çek. Odanı veya dolabını düzenle.



**Form-14****ÖFKE BEDEN İLİŞKİSİ FORMU**

Yüzde kızarma	
Kalp çarpıntısı	
Baş ağrısı	
Terleme	
Hızlı nefes alıp verme	
Kaslarda gerginlik	
Ellerde terleme	
...	
...	
...	

Mide ağrısı	
Yumruğunu sıkma	
Eşyalara sert davranma	
Gözlerde kararma	
Yoğunlaşan duygular	
Dişleri sıkma	
Vücutta gerginlik	
...	
...	
...	

**Form-15**

**ÖFKENİN HAYATIMA ETKİLERİ FORMU**

Yalnız kalma isteği		Okuldan uzaklaşma	
Sakarlık		Notlarda düşüş	
Kalpde ağrı		Tahammülsüzlük	
Fiziksel hastalıklar		Hayattan keyif almama	
Baş ağrısı		İlişkilerde sorun yaşama	
Kararsızlık		İçe kapanma	
Konsantrasyon sorunları		Uykusuzluk	
...		...	
...		...	
...		...	

## 7.Oturum: Zorbalığı Kontrol Ediyorum!

Amaçlar: Grup üyelerine öz-kontrol ile zorbalık davranışı arasındaki ilişkiyi aktarmak, akran zorbalığı hakkında bilgi vermek, zorba davranışları fark etmelerini sağlamak, zorba-kurban-seyirci kavramlarını vurgulamak, zorba davranışlara karşı uygun müdahale yöntemlerini belirtmek

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

- Zorbalık kavramını açıklar
- Öz kontrol ile zorbalık arasındaki ilişkiyi açıklar
- Zorbalık türlerini bilir
- Zorba, kurban ve seyirci ilişkisini ifade eder
- Hangi davranışın zorbalık içerdiğini ayırt eder
- Zorbalık karşısında nasıl baş edebileceğini fark eder

Materyaller:

- Her grup üyesi için kalem
- Zorbalık türleri kutusu (Form 16)
- Senaryo kağıtları (Form 17)

Süreç:

- Grup lideri bir önceki oturumun özetini yapar ve bu oturumda konuşulacak konular hakkında bilgi verir.
- Isınma etkinliği ile oturuma başlanır.
- Grup lideri ısınma etkinliğinde grup üyelerini ikişerli olarak eşleştirir. Ardından gruptan bir kişinin ayna olmasını ve eşleştiği arkadaşının yaptığı hareketleri yapması istenir.
- Isınma etkinliği bittikten sonra grup lideri “başkasının kontrolünde kendinizi nasıl hissettiniz?”, “yapmak istemediğiniz şeyleri baskıdan kaynaklı yaptığınız oldu mu?” şeklinde sorular yöneltir.
- Böylece grup lideri akran zorbalığı ile ısınma etkinliği arasında bağ kurar.
- Ardından grup lideri “akran zorbalığı nedir?” sorusuyla etkileşimi başlatır ve gönüllü grup üyelerinin yorumları alınır.

-Grup üyelerinin paylaşımlarından sonra grup lideri zorbalık, zorbalık türleri, zorba-mağdur-seyirci ilişkisi hakkında bilgi verir.

-Grup lideri daha önceden hazırladığı çalışma kutusunu öğrencilerin görebileceği şekilde masaya koyar. Kutunun üzerinde dört tane bölme bulunmaktadır. Bu bölmelerde fiziksel zorbalık, sözel zorbalık, psikolojik zorbalık ve siber zorbalık yer almaktadır. Ardından grup lideri tarafından hazırlanan grup üyesi kadar senaryo grup üyelerine dağıtılır. Senaryolarda akran zorbalığı olan ve olmayan durumlar yer almaktadır. Grup üyeleri kendilerine düşen kartları okur. Grup lideri “Bu durum zorbalık mıdır?”, “Bu davranış neden zorbalıktır veya değildir?”, “Bu davranış hangi zorbalık türüne girer?”, “Böyle bir durumda nasıl hareket edersiniz?” şeklinde sorular yöneltir.

-Grup üyeleri hem kâğıtta yazan hem grup lideri tarafından sorulan soruları yanıtladıktan sonra senaryo kağıdını uygun zorbalık türü bölmesinin içine atar.

-Grup üyelerinin paylaşımlarından sonra grup lideri, öz-kontrol ile zorbalık davranışı arasındaki ilişkiye değinir. Grup lideri “öz-kontrolü yüksek bir birey zorbalık davranışı sergiler mi?”, “Sergilemez ise nedenleri nelerdir?” şeklinde sorular sorar. Grup üyelerinin paylaşımları dinlenir.

-Grup lideri gönüllü grup üyelerinden oturumun değerlendirmesini yapmalarını ister ve ardından oturumun özetini yapar.

-Grup lideri, grup üyelerine paylaşımlarından dolayı teşekkür eder. Grup üyelerinin merak ettikleri bir şey olup olmadığını sorar. Danışman tarafından bir sonraki oturum zamanı belirtilerek oturum sonlandırılır.

**ZORBALIK TÜRLERİ KUTUSU**

Fiziksel zorbalık

Sözel zorbalık

Psikolojik zorbalık

Siber zorbalık

**Form-17**

**ZORBALIK SENARYOLARI**

Muhammet sosyal medya hesabında bir arkadaş grubuna katılmıştır. Bir gün arkadaş grubuna yeni mesajlar geldiğini fark etmiştir. Mesajları okuduğunda ise kendisine ait olmayan mesajların yayınlandığını ve çeşitli yalanların ortaya atıldığını fark etmiştir.

Bu durum zorbalık mıdır?

Bu durum zorbalık ise hangi zorbalık türüne aittir?

Böyle bir durumda nasıl hareket edersiniz?

Kerem eskiden çok yakın oldukları arkadaşı Demirhan ile küsmüştür. Kerem bu durumda çok sinirlenerek Demirhan'ın masasına bir kere isimsiz bir kâğıt bırakmıştır. Bu kâğıtta çeşitli tehdit içeren cümleler yer almaktadır.

Bu durum zorbalık mıdır?

Bu durum zorbalık ise hangi zorbalık türüne aittir?

Böyle bir durumda nasıl hareket edersiniz?

Ayşe sınıftaki zeki öğrencilerden bir tanesidir. Sınıfında bulunan diğer arkadaşları ise Ayşe'den sürekli sınavlarda kopya istemektedirler. Aksi takdirde Ayşe'yi teneffüste sıkıştırmakta ve tehdit etmektedirler.

Bu durum zorbalık mıdır?

Bu durum zorbalık ise hangi zorbalık türüne aittir?

Böyle bir durumda nasıl hareket edersiniz?

Muhammet sınıfında popüler bir öğrencidir. Bir gün sınıflarına Eren isminde yeni bir öğrenci gelir. Muhammet ise ilginin Eren üzerine kaymasından rahatsız olur. Sınıftaki diğer kişilere “Eren ile takılırsanız hepinizin sırlarını başkalarına anlatırım” diyerek Eren’i yalnızlaştırmıştır.

Bu durum zorbalık mıdır?

Bu durum zorbalık ise hangi zorbalık türüne aittir?

Böyle bir durumda nasıl hareket edersiniz?

Ecrin çeşitli sosyal medya platformlarında kendi isminde farklı hesapların açıldığını fark etmiştir. Bu sosyal medya hesaplarından yakın arkadaşlarına ve öğretmenlerine karşı rahatsız edici mesajların atıldığını öğrenmiştir.

Bu durum zorbalık mıdır?

Bu durum zorbalık ise hangi zorbalık türüne aittir?

Böyle bir durumda nasıl hareket edersiniz?

Sevda bu sene okula gözlük takarak gelmeye başlamıştır. Ancak sınıftaki bütün arkadaşları kendisi ile devamlı gözlükleri sebebiyle dalga geçmeye başlamışlardır. Hatta yakın arkadaşları bu sebeple aralarına mesafe koymuştur.

Bu durum zorbalık mıdır?

Bu durum zorbalık ise hangi zorbalık türüne aittir?

Böyle bir durumda nasıl hareket edersiniz?

Demirhan aynı sınıfta oldukları Zeynep ile hemen her gün dalga geçmektedir. Kantinde sırasının önüne geçmekte ve teneffüslerde rahatsız etmektedir. Zeynep bu durumu öğretmenlerine anlattığında ise “ispiyoncu, oyunbozan, çocuk musun sen?” gibi tepkiler vermektedir.

Bu durum zorbalık mıdır?

Bu durum zorbalık ise hangi zorbalık türüne aittir?

Böyle bir durumda nasıl hareket edersiniz?

Ayşe ile Sevda şakalaşmaktadırlar. Bu esnada Sevda fark ettirmeden Ayşe'nin komik olabilecek resimlerini çekmiştir. Daha sonra Sevda, kendisine her gün bir miktar para vermezse çektiği fotoğrafları sosyal medyaya yükleyeceğini söylemiştir. Ayşe ise ailesine ve arkadaşlarına rezil olacağı düşüncesi ile her gün Sevda'ya bir miktar para vermektedir.

Bu durum zorbalık mıdır?

Bu durum zorbalık ise hangi zorbalık türüne aittir?

Böyle bir durumda nasıl hareket edersiniz?

Kerem ile Eren aynı sınıfta okumaktadırlar. Pazartesi günü ikisinin de matematik sınavı vardır. Kerem bu sınava Eren ile çalışmalarını teklif eder. Eren ise ailesine yardım edeceğini ve gelemeyeceğini söylemiştir. Ancak Kerem, Eren'in dışarıda arkadaşları ile top oynadığını duymuştur. Daha sonra Kerem kızmış ve Eren'e giderek onun yalancı olduğunu söylemiştir.

Bu durum zorbalık mıdır?

Bu durum zorbalık ise hangi zorbalık türüne aittir?

Böyle bir durumda nasıl hareket edersiniz?

## 8. Oturum: Vedalaşma

Amaçlar: Oturumların genel değerlendirmesinin yapılması, sonlandırma etkinliğinin gerçekleştirilmesi, grup üyelerinin kişisel hedeflerini değerlendirmesi, grup oturumları sonlandıktan sonraki hedeflerin belirlenmesi, gruptan sağlıklı şekilde ayrılmanın gerçekleştirilmesi, oturumların sonlandırılması

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

- Kişisel amaçlarını değerlendirir
- Gruptan olumlu duygularla ayrılır

Süreç:

- Oturumun başında öncelikle grup lideri tarafından psiko-eğitim programının genel bir değerlendirmesi yapılır.
- Daha sonra grup üyelerinin de sırasıyla psiko-eğitim programını değerlendirmeleri istenir. Bu süreçte grup lideri tarafından “Süreç sana nasıl katkıda bulundu?”, “Kendinde neleri geliştirdiğini düşünüyorsun?”, “En çok hangi oturumdan hoşlandın?” gibi yönlendirici sorular sorulabilir.
- Ardından grup üyelerinin pozitif ayrılmalarını sağlayabilmek adına “sevgi bombardımanı” isimli etkinlik gerçekleştirilir.
- Bu etkinlikte grup üyeleri birbirlerini görecektir şekilde sınıf içerisinde “U” oturma düzeni sağlanır. Sırasıyla grup üyeleri herkesin görebileceği konuma geçer. Bu esnada diğer grup üyeleri de sırayla başa geçen grup üyesi hakkında hissettikleri veya düşündükleri olumlu şeyleri aktarırlar.
- Etkinlikten sonra oturma düzeni bozulmadan diğer etkinliğe geçiş yapılır.
- Bu etkinlikte grup lideri tarafından her grup üyesine psiko-eğitim programı ile ilgili çeşitli sorular yönlendirir.
- Sorular arasında “Psiko-eğitim programındaki hedeflerine ulaştın mı?”, “Bundan sonraki süreçte hayatında nelere dikkat edeceksin?”, “Psiko-eğitim programı neyi değiştirmeni sağladı?”, “Program sonlandıktan sonraki hedeflerin neler olacak?” şeklinde sorular yönlendirir.
- Tüm grup üyelerinin görüşleri alındıktan sonra grup oturumları sonlandırılır.

