

Nedim Bal, P., Metan H. (2016). Bilgisayar bağımlılığı ile baş etme psiko-eğitimi programının 9. sınıf öğrencileri üzerindeki etkisi *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 62-74.

Geliş Tarihi: 14/09/2015

Kabul Tarihi: 08/02/2016

DOI: 10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182911

## **BİLGİSAYAR BAĞIMLILIĞI İLE BAŞ ETME PSİKO-EĞİTİMİ PROGRAMININ 9. SINIF ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Pervin NEDİM BAL\*  
Hakan METAN\*\*

### **ÖZET**

Bu çalışma bilgisayar bağımlılığının en yoğun yaşandığı yaş gruplarından biri olan 15 yaşındaki çocukların bilgisayar bağımlılık düzeylerinin azaltılmasında Bilişsel-Davranışçı yaklaşım temelli grup danışmanlığı programının etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma, kontrol gruplu ön-test, son-test deneysel modelde yapılmıştır. 60 kişilik 9. sınıf öğrenci grubuna "Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği" uygulanmış olup bağımlılık düzeyi en yüksek çıkan 20 öğrenci belirlenmiştir. Belirlenen bu 20 öğrenci tesadüfi yöntemle iki gruba ayrılmış ve 10 öğrenci deney grubuna, 10 öğrenci de kontrol grubuna alınmıştır. Deney grubuna 8 oturumdan oluşan "Bilişsel-Davranışçı yaklaşım temelli bilgisayar oyun bağımlılığı ile baş etme becerileri" içerikli grup danışmanlığı programı uygulanmıştır. Horzum, Ayas ve Balta (2008)'nin geliştirdiği "Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği", ön-test ve son-test ölçme aracı olarak kullanılmıştır. Sonuç olarak, öğrencilerin bilgisayar oyunlarına olan bağımlılık düzeylerinin düşebildiği görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Bilgisayar bağımlılığı, grup danışmanlığı, 9. sınıf öğrencileri

## **THE EFFECT OF COMPUTER ADDICTION MANAGEMENT PSYCHO-TRAINING PROGRAM ON 9<sup>th</sup> GRADE SUTDENTS**

### **ABSTRACT**

The study was conducted to test if a group counseling program based on Cognitive Behavioral Therapy would be effective in decreasing computer addiction levels of at the age of 15 which computer addiction is very common. In this research, pre-test post-test control group design was used. "Computer Games Addiction Scale" was applied to 60 9th grade students, and 20 students with the highest addiction levels were selected. These 20 students were randomly assigned to the experimental and control groups as 10 students for the experimental group and 10 for the control group. "Computer Games Addiction management Group Counseling Program" based on Cognitive Behavioral Therapy was applied to the experimental group in 8 sessions. "Computer Games Addiction Scale" developed by Horzum, Ayas and Balta (2008) was used as pre-test and post-test instrument. As a result, it was found that computer games addiction levels of the students might decrease.

**Key words:** Computer Addiction, group counseling, 9th grade students

---

\*Yrd. Doç. Dr., Fatih Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, e-mail: pervinbal@fatih.edu.tr

\*\*Doktora Öğrencisi, Fatih Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, e-mail: hakanmetan@gmail.com

## 1.GİRİŞ

Günümüzde bilgisayar kullanımı birçok alanda yaygınlaşmış olup çocuklar ve gençler tarafından en çok oyun ve eğlence amaçlı kullanılmaktadır. Lise çağına gelmiş birçok ergenin hayatına bakıldığında bilgisayarla geçirdiği vaktin çok olduğu ve oyun bağımlılığının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bilgisayar kullanımının olumlu yönleri olsa da, internet ve oyun bağımlılığı lise öğrencilerinin hayatlarını birçok yönden olumsuz etkilemektedir. Temelinde oyun kavramı; sosyoloji, psikoloji, antropoloji, felsefe ve eğitim bilimleri gibi alanların ortak uğraşlarından birisidir. İnsanların neden oyun oynama gereksinimi hissettikleri ise, üzerinde araştırmalar yapılan önemli bir konudur. Oyun araştırmaları için en temel noktalardan birisini oluşturan bu konuda, Sherry & Lucas (2001) ve Tüzün'ün (2004) yaptığı araştırmalar literatürde önemli bir yer tutmaktadır (akt. Erboy, 2010). Tüzün (2004), insanların oyun oynama nedenlerini 'kontrol', 'meydan okuma', 'düşsel ortamlar yaratma' ve 'merak' gibi dört ana etkene bağlanmıştır. Ayrıca Sherry ve Lucas (2001) oyun oynama nedeni olarak 'rekabet', 'meydan okuma', 'sosyal iletişim', 'çeşitlilik', 'canlandırıcı etki' ve 'düşsel ortamlar yaratmayı' görmektedir. Yine benzer çalışmalarda insanların, zaman geçirmek, rahatlamak ya da stresten kaçmak gibi nedenlerle de oyun oynamayı tercih ettikleri belirlenmiştir. Oyun oynamanın birçok olumlu özelliği varken "oyun" kavramının dijital alana geçmesiyle oyun kavramının algısı da değişmiştir. Oyunla ilgili olumlu tanımlamalardan daha fazla olumsuz tanımlamalar yapılmaya başlanmıştır. Bilgisayarlar günümüz dünyasının en gelişmiş araçlarından ve hayatımızın her alanında etkileri görülmektedir. Bilgisayarlarla tanışıldıktan kısa bir süre sonra bilgisayar oyunlarıyla da tanışılmıştır. Literatürde dijital oyunların yararları ve zararları olduğunu öne süren çalışmalar bulunmaktadır. Özellikle şiddet unsurları içeren oyunların bireylerde saldırgan davranışlara neden olup olmadığı, bilgisayar oyunlarının bağımlılık yapma olasılıkları ve yine bilgisayar oyunlarını sıklıkla oynayan bireylerin karşılaşılabilecekleri sağlık sorunları çeşitli araştırmalara konu olmuştur.

Bilişim teknolojisi hızla ilerlerken, bu teknolojiye yararlanan kişi sayısı da gittikçe artmaktadır. Özellikle çocuklar ve gençler zamanlarının büyük birçoğunu bilgisayar başında geçirmektedirler (Özcan, 2003). Brand, Knight ve Majewski'nin (2003) belirttiği gibi, bilgisayar oyunları günden güne artan bir oranda insanlar arasında kabul görmektedir ve bu kabul görme, oyunların gerçekçi sanal ortamlara, ses ve görüntü özelliklerine ve oyunculara yükledikleri rollere göre sahip oldukları özelliklerinden dolayı gerçekleşmektedir (akt. Doğusoy ve İnal, 2006). Günümüzde, bilgisayar oyunları dikkatle incelenmesi gereken büyük bir sektör haline dönüşmüştür. Oyun sektörü geliştikçe etkileri ülkemizde de görülmektedir ve bu sayede oyun kültürü Türkiye'de de gelişmektedir. Bu nedenle Türkiye'nin şu anda içinde bulunduğu durumu incelemek ve bilgisayar oyunlarının etkilerini belirlemek önemli bir hale gelmiştir (Durdu, Hotomaroğlu ve Çağıltay, 2004). Hızla artan bilgisayar oyunları ilgisinin, giderek tehlikeli boyutlara ulaştığı dikkatimizi çekmektedir. Bilgisayar oyunları, çocuğun dar bir mekânda sıkışıp kalmasına neden olan bir bireysel oyundur. Oysa benzeri oyunlar çocukluğun ilk yıllarında aşılmış ve artık çocuk kolektif oyun oynama sürecine girmiştir. İşte çocuğu arkadaşlarından uzaklaştırmakla sosyal gelişimini olumsuz açıdan etkileyen bilgisayar oyunları, çocuğun yeteneklerinin gelişmesini de engellemektedir (Yavuzer, 2007). Öztürk (2007) bilgisayar bağımlılığı ile ilgili olarak yaptığı araştırmanın sonuçlarını irdelerken, "teknolojinin olumlu yönlerinden yararlanmaları için eğitim vermeyi amaçladığımız çocuklarımızı teknolojinin olumsuz etkilerinden uzak tutmak

*gereği de önem kazanmaktadır. Bilgisayar bağımlılığı özellikle 12-18 yaş grubu açısından önemli bir risk unsuru haline gelmiştir”* demektedir. Bilgisayar çocuklar ve ergenler için en fazla ilgi çekici ve eğlenceli teknoloji ortamlarından birisi olmuştur. Günümüzde bilgisayar oyunları özellikle çocuklar ve ergenler arasında bağımlık düzeyine ulaşmaktadır (Şahin ve Tuğrul, 2012). Durdu, Hotomaroğlu ve Çağıltay (2004)’a göre çocukları ve gençleri bilgisayar oyunlarını oynamaya çeken nedenler, çocukların ve gençlerin oyun tercihleri daha iyi anlaşılırsa, oyunların motivasyon faktörleri eğitim sistemi içinde de kullanılabilir. Bu da daha ilgi çekici ve daha kalıcı öğrenme ortamları yaratılmasında yardımcı olur. Bilgisayar veya video oyunları, çocukların aşırı hayalperest olmalarına yol açabilir. Zihinsel gelişim üzerinde olumlu etkileri olan bazı oyunlar da vardır; fakat çocukların bilgisayar oyunlarına bağımlı hale gelmesi, onları gerçeklik duygusundan ve gerçek yaşamdan uzaklaştırmaktadır (Özbey, 2011). Oyun bağımlılığı ile ilgili araştırmalar incelendiğinde bu araştırmalarda ergenlerdeki bağımlılık ve şiddetin artmasına sıklıkla rastlanmaktadır (Horzum, Ayas ve Balta, 2008).

Çocukları bilgisayar bağımlılığına iten birçok etmen vardır. Bunlar aşağıdaki başlıklar altında toplanabilir.

- Eğlence, meydan okuma, yapacak başka bir şeyin olmaması (Griffiths, Davies & Chappell, 2003).
- Rekabet, sosyal iletişim, çeşitlilik, canlandırıcı etki, düşsel ortamlar sağlama. (Sherry, 2001; akt. Erboy, 2010)
- Zaman geçirme, rahatlamak ya da stresten kaçma (İnal ve Çağıltay, 2005),
- Birçok defalar tekrar dönülebilme, uzun süreler boyunca odaklanılabilecek bir ortam sağlama (Kirriemuir, 2002),
- Dinlenme, zaman geçirme, içinde bulunulan zamandan uzaklaşma, gerçek hayattan kaçma ve serbest olma (Wan & Chiou, 2006; akt. Horzum, Ayas ve Balta, 2008)

Oyun bağımlılığının çocuğu sosyal hayattan yalıtıldığına değinen Napier ve Sharkey (2004), *“akademik hirs ve rekabet, ne pahasına olursa olsun başarı kazanma isteği, eve kapanma zorunluluğu gibi diğer etkenler de denetimli oyunla birleşince ortaya “yalıtılmış” bir çocukluk çıkmaktadır”*, demektedir.

Oyun kavramının bilgisayar oyunları ile evirilerek yeni bir hal aldığı günümüzde okul dönemi çocukların bu durumdan giderek daha çok etkilendiklerini söylemek mümkündür. Oyun oynarken bilgisayarla zaman harcayan bir çocukta ya da gençte, aile ve arkadaşlarıyla sosyal ilişkilerinin bozulması, okul ve çalışma hayatının değişmesi ya da bu kişilerin bağımlı hale gelmesi gibi problemler ortaya çıkabilmektedir. Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi giderek artan haz alma duygusu nedeniyle de bağımlı kişiler oyun oynamaya daha fazla zaman ayırmaktadırlar. Bu kişiler çok fazla oyun oynadıklarında aile ve arkadaşları ile iletişim problemleri yaşayabilmekte, bu nedenle okul yaşantıları olumsuz etkilenebilmektedir (NIMF, 2005). Anlaşıldığı gibi, bilgisayar oyun bağımlılığı çocukların gelişimlerini birçok yönüyle olumsuz etkilemektedir. Günümüz dünyasında bilgisayar oyunları, özellikle çocuklar için en çok ilgi çeken ve eğlenceli olan teknoloji ortamlarından birisi olmuştur. Oyunların insanlar arasındaki artan popülaritesi, hem dikkatlerin kendi üzerlerine çekilmesine hem de akademik anlamda oyunlarla ilgili araştırmaların yapılmasına neden olmuştur (Doğusoy ve İnal,

2006). Türkiye’de çocukların bilgisayar bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında durum tespitine yönelik tarama çalışmaları yapıldığı ancak çözüme yönelik çalışmaların az olduğu göze çarpmaktadır. Özellikle de araştırmanın yapıldığı tarihte bilgisayar bağımlılığı ile ilgili grup rehberliği çalışmasına literatürde rastlanılmamıştır. Çalışmanın Türkiye’de bu alanda ilk olması araştırmanın önemini artırmaktadır. Çocukların oyun bağımlılığı azaltılabilirse onların hem okul başarılarının, hem de sosyal gelişmelerinin olumlu etkileneceği düşünülmektedir. Bu düşünce doğrultusunda, bu çalışmada bilgisayar bağımlılık düzeyini azaltmaya yönelik araştırmacılar tarafından hazırlanmış, Bilişsel–Davranışçı yaklaşım temelli grup psiko-eğitim programının etkisi araştırılmıştır.

Eğitimciler grupları birbirlerinden farklı şekilde sınıflandırmaktadırlar. Amerikan Danışmanlık Birliği’nin bir birimi olan Grup Çalışma Uzmanları Birliği (ASGW) dört grup türü için dört standart eğitim oluşturmuşlar: rehberlik/psiko-eğitim, danışmanlık/kişilerarası problem çözme, Psikoterapi/kişiliği yeniden yapılandırma ve görev/iş grupları. Bu çalışmada rehberlik/psiko-eğitim danışmanlığı grup türü kullanılmıştır. Bu grupların her birinde lider bilgi sunmakta ve daha sonra üyelerden tepkiler ve yorumlar gelmektedir, böylelikle bazen bir eğitimci olarak bazen de bir tartışma kolaylaştırıcı olarak hizmet edebilirler. Bu ikili rolü kavramsallaştırmak grup lideri için çok önemlidir. Her bir rolde ne kadar kalması gerektiğiyle ilgili belirli bir formül yoktur. Bu süre yeterli olacak bilginin miktarına, üyelerin hali hazırda sahip oldukları bilgi düzeyine ve uygun sürenin nasıl olması gerektiğine bağlıdır. Aynı şekilde toplantıların uzunluğu ya da seansların sayısı için de belirli bir format yoktur. Genellikle psiko-eğitim grupları 2 ile 8 saate kadar haftada bir kez yapılır. Diğerleri ise birkaç hafta ve haftada bir ya da iki saat olacak şekilde toplanır (Robert; Jacobs; Harvill & Schimme; Çev. Nedim Bal, P., 2014). Araştırmada grupla psiko-eğitim programı *Bilişsel Davranışsal* terapi (CBT) temel alınarak hazırlanmıştır. Bilişsel Davranışsal terapi, kişinin düşünceleri onun duygularına sebep olma ilkesi üzerine temellendirilmiştir. *Bilişsel davranışçı* terapiyi içeren birkaç yaklaşım vardır. Bunlar: *Akılcı-Duygusal Davranışçı* terapi, *Akılcı Davranışçı* terapi, *Akılcı Yaşama* terapisi, *Bilişsel* terapi ve *Diyalektik Davranışçı* terapidir. *Bilişsel Davranışsal* terapi (CBT) ile ilişkilendirilen en büyük teoriler Ellis’in *Akılcı-Duygusal Davranışçı* terapisi (REBT) ve Beck’in *Bilişsel* terapisi. Bu terapilerde üyelere, bilişsel terapilerin prensipleri, terimleri ve teknikleri öğretilerek düşüncelerinin duyguları ve duyguların davranışları nasıl etkilediğini göstermek hedeflenir. Bilişsel Davranışçı kuram, gruplarda kullanılacak mükemmel bir kuramdır, çünkü bu kuramı liderler kolaylıkla öğrenebilirler ve diğer üyelere kolaylıkla öğretebilirler. Bu kuram düşüncelerin duygulara neden olduğu ilkesine dayanır ve lider, üyelerin kendi kendilerine neler anlattıklarına bakarak duygularının değişebileceği noktalarda üyelerinin odaklanmalarına yardımcı olur (Robert; Jacobs; Harvill & Schimmel; Çev. Nedim Bal, P., 2014 ) ve duyguların değişmesi sonucunda davranışta da değişme meydana gelir.

Sonuç olarak, bu çalışmanın amacı “Bilişsel Davranışçı Yaklaşımı” temel alarak grupla psiko-eğitim programının 15 yaşındaki öğrencilerin bilgisayar bağımlılık düzeylerinin azaltılmasında etkili olup olmayacağını incelemektir. Bu çalışma ile ergenlerin bilgisayar bağımlılıklarının azaltılmasının, onların hem sosyal hem de okul hayatlarındaki başarılarını olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

### **1.1. Araştırmanın Hipotezleri**

Bu araştırmada aşağıdaki denenceler test edilmiştir:

- 1- Bilgisayar bağımlılığını azaltmaya yönelik hazırlanan eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin ön-test puanları ile programa katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön-test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
- 2- Bilgisayar bağımlılığını azaltmaya yönelik hazırlanan eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin son-test puanları ile programa katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

### **2. YÖNTEM**

Bu araştırma bilgisayar bağımlılığını azaltmaya yönelik hazırlanmış psiko-eğitim programının 9. sınıf öğrencilerinin bilgisayar bağımlılık düzeylerine etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada, ön-test son-test kontrol gruplu deneysel model kullanılmıştır. Bu desende birinci faktör, bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol grubu) gösterirken; ikinci faktör, bağımlı değişkenlere ilişkin farklı koşullardaki tekrarlayan ölçümleri (ön-test, son-test) göstermektedir. Araştırmanın bağımlı değişkeni öğrencilerin bilgisayar bağımlılık düzeyleri ve bağımsız değişkeni de bilgisayar bağımlılığını azaltmaya yönelik hazırlanmış eğitim programıdır. Bu eğitim programı, araştırmacılar tarafından “Bilişsel–Davranışçı Yaklaşım” temelli bilgisayar oyun bağımlılığı ile baş etme becerileri artırma ve bilgisayar bağımlılık düzeyini azaltmaya yönelik hazırlanmıştır. Horzum, Ayas ve Balta'nın (2008) geliştirdiği “Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği”, ön-test ve son-test ölçme aracı olarak kullanılmıştır. Hazırlanan eğitim programı deney grubuna 8 oturum şeklinde uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir eğitim çalışması yapılmamıştır.

#### **2.1 Çalışma Grubu**

Tarama çalışması, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında, Bahçelievler “Özel Fatih Anadolu Erkek Lisesi” 9. sınıf erkek öğrencilerine yapılmıştır (N= 60). Deneysel çalışma ise ölçek puanları hesaplanan öğrencilerden yüksek puanlı ve gönüllü 20 öğrenci seçilerek, isimleri bir torba içine atılmış ve rastgele seçme yöntemini kullanarak 10 öğrenci kontrol grubuna ve diğer 10 öğrenci ise deney grubuna atanmıştır.

#### **2.2. Veri Toplama Aracı**

Bu araştırmada Horzum, Ayas ve Balta'nın (2008) geliştirdiği “Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları iç tutarlık kat sayısı. 85'dir. Ölçek likert tipi bir ölçek olup 21 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde için Hiçbir zaman, Nadiren, Bazen, Sık sık, Her zaman seçeneklerinden birinin işaretlenmesi gerekmektedir. Ölçekte alınabilecek minimum puan 21, maksimum puan ise 105'dir. Ölçekte kesim puanı yer almamaktadır. Ölçekte sonuç puanının yüksek çıkması oyun bağımlılığının daha yüksek olduğu, düşük çıkması da oyun bağımlılığının daha düşük olduğu anlamına gelmektedir.

### 2.3. Eğitim Programının Amacı

9. sınıf öğrencilerinin bilgisayar bağımlılığı ile baş etmelerini sağlamak için aşağıdaki alt-amaçlar doğrultusunda eğitim programı hazırlanmıştır:

- 1- Grup üyelerinin bilgisayar kullanma durumlarını anlatmasını sağlamak,
- 2- Grup üyelerinin serbest bir şekilde, oynadıkları oyunları ve oynarken hissettikleri duyguları paylaşmalarını, ayrıca bilgisayar oynamadıkları zaman ve oynayacakları zamanı hayal etme ile ilgili duygu durumlarını paylaşmalarını sağlamak,
- 3- Grup üyelerinin bilgisayar oynarken hissettikleri duyguların paylaşılması ve irrasyonel düşünce sistemleri hakkında oturum başkanı tarafından bilgi verilmesi. Bilgisayara ilişkin irrasyonel düşünceleri belirleme çalışması. Bir sonraki oturuma kadar kendi irrasyonel düşüncelerini fark etme ve yazma ödevini verilmesi,
- 4- Üyelerin getirdiği irrasyonel düşünce çalışmalarının incelenmesi. Grup üyeleri ile birlikte bunların tartışılması,
- 5- Öğrencilere nasıl kendi kendilerinin terapisti olacaklarını öğretme, öğrencilere problemlerinin sebebi ve işleyişi, düşüncelerinin hislerini ve davranışlarını nasıl etkilediğini öğretme amaçlı anlatım yapılması. “Kendini kontrol etme” becerileri üzerine grup içinde tartışma açılması,
- 6- Bilgisayar oyunlarının onların sosyal hayatlarındaki yeri ve etkisinin tartışılması. Bilgisayar yerine yapılabilecek etkinliklerin neler olabileceği ile ilgili fikirlerin tartışılması. Bir sonraki oturuma kadar bilgisayar oyunu yerine farklı etkinlikler yapmaya özel çaba gösterme ve bunları not etme çalışmasının verilmesi,
- 7- Yapılan çalışmaların gözden geçirilerek grup içinde tartışılması, bilgisayar oynamanın sınırlandırılmasının öneminin anlatılması, sınırlayabilme ile ilgili geçmiş yaşantıların konuşulması, bilgisayar oynamada akran etkisinin tartışılması,
- 8- Oturumlarla ilgili genel değerlendirme yapılması. Üyelere, bundan sonra hayatlarında ne gibi bir değişiklik yapmayı tasarladıklarıyla ilgili söz verilmesi ve bunun grup içinde değerlendirilmesi.

### 3. BULGULAR

Araştırmanın problemine dayalı olarak geliştirilen hipotezlerin sınanması sonucunda elde edilen bulgular ve bu bulguların yorumu aşağıda verilmiştir.

#### **Deney ve Kontrol Gruplarındaki Bireylerin Ön-test Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular**

**Denence 1.** Bilgisayar bağımlılığı ile baş etme psiko-eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin ön-test puanları ile programa katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön-test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**Tablo 1.**

*Deney ve Kontrol Grubunun Ön-Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri*

		N	Ort.
Ön-test	Deney	10	81.10
	Kontrol	10	82.10

Araştırmaya katılan öğrencilerin bilgisayar bağımlılık puanlarının ortalamaları incelendiğinde; deney grubunun ön-test puanının 81.10 ve kontrol grubunun ön-test puanının 82.10 olduğu görülmektedir. Deney grubundaki katılımcıların bilgisayar bağımlılık ön-test puanları ile kontrol grubundaki katılımcıların bilgisayar bağımlılık ön-test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

**Tablo 2.**

*Deney ve Kontrol Gruplarının bilgisayar bağımlılık Ön-Test Toplam Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları*

		N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	Z	Mann-Whitney U
Ön-test	Deney	10	.68	.684	-.417	44.50
	Kontrol	10				

Deney ve kontrol gruplarının ön-test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda aralarında anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur (U=44.50,  $p>.05$ ). Bu sonuç, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin bilgisayar bağımlılık düzeyleri açısından eşit koşullarda uygulamaya başladıklarını göstermektedir.

### **Deney ve Kontrol Gruplarındaki Bireylerin Son-test Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular**

**Denence 2.** Bilgisayar bağımlılığı ile baş etme psiko-eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin son-test puanları ile programa katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin son-test puanları arasında deney grubunun lehine anlamlı bir fark vardır.

**Tablo 3.**

*Deney ve Kontrol Grubunun Son-Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri*

		N	Ort.
Son-test	Deney	10	69.80
	Kontrol	10	80.90

Araştırmaya katılan öğrencilerin bilgisayar bağımlılık puanlarının ortalamaları incelendiğinde; deney grubunun son-test puanının 69.80 ve kontrol grubunun ön-test puanının 80.90 olduğu görülmektedir. Deney grubundaki katılımcıların bilgisayar bağımlılık son-test puanları ile kontrol grubundaki katılımcıların bilgisayar bağımlılık son-test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

**Tablo 4.**

*Deney ve Kontrol Gruplarının bilgisayar bağımlılık son-Test Toplam Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları*

	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	Z	Mann- WhitneyU
<b>Ön-test</b>	<b>Deney</b>	10	.023	-2,27	20.00
	<b>Kontrol</b>	10			

Deney ve kontrol gruplarının son-test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda aralarında deney grubu lehine anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur ( $U=20.00$ ,  $p>.05$ ). Bu sonuç, psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin (deney grubu) bilgisayar bağımlılık düzeylerinin programa katılmayan öğrencilere (kontrol grubu) göre daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu bilgisayar bağımlılığı ile baş etme psiko-eğitim programının deney grubundaki öğrencilerin bilgisayar bağımlılık düzeyinin düşmesinde etkili olduğunu göstermektedir. Yapılan 8 haftalık grupla psikolojik danışma sonucunda, öğrencilerin bilgisayar bağımlılıkları ile baş etme düzeylerinde yükselme ve bilgisayar bağımlılık düzeylerinde azalma görüldüğü için verilen psiko-eğitim programının etkili olduğu söylenebilir.

#### 4.TARTIŞMA VE SONUÇ

9. sınıf öğrencilerine yapılan ve 8 oturumdan oluşan “Bilişsel–Davranışçı yaklaşım temelli bilgisayar oyun bağımlılığı ile baş etme becerileri” içerikli grupla psikolojik danışma programı çalışması sonunda bu programın etkinliği görülmüştür. 8 haftalık çalışma sonunda deney ve kontrol grupları arasında oluşan anlamlı fark bunu göstermektedir.

Öğrencilerin bilgisayar oyunlarına olan bağımlılıklarının, “Bilişsel–Davranışçı yaklaşım temelli bilgisayar oyun bağımlılığı ile baş etme becerileri grup çalışması” ile bağımlılık düzeylerinin düşebildiği görülmüştür. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, ülkemizde oyun bağımlılığı ile ilgili çalışmalara ulaşılmış olup bu alandaki çalışmaların hiçbirinde grupla psikolojik danışma çalışmasına rastlanmamıştır. Ülkemizdeki çalışmalar genellikle betimsel ve niceliksel durum tespit çalışmalarıdır. Jong-Un Kim (2008)’in 20’si erkek 5’i kız öğrenci olmak üzere üniversite öğrencileri ile gerçeklik terapisi temelli bilgisayar ve internet bağımlılığı grup rehberliği çalışmasının sonuçları çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Kim, yaptığı çalışmada her haftada 2 oturum olmak üzere 5 haftalık ve 10 oturumluk bir grup rehberliği yapmış ve sonuçta bağımlılık düzeylerinin düştüğünü belirlemiştir. Joanna Saisan ve ark. (2014) bilgisayar ve internet bağımlılığı ile ilgili makalesinde bilişsel davranışçı temelli grup rehberliği çalışmalarının bağımlılıkta düşüşe ve iyi oluş halinde artmaya yardımcı olduğunu aktarmaktadır. Akınoğlu’nun (2002) yaptığı araştırmaya göre öğrencilerin yaklaşık beşte birinde, internet ve bilgisayar kullanmaya ayırdıkları zaman arkadaşlarını ve dostlarını ihmal etmelerine neden olurken, yaklaşık beşte dördünde ise internet ve bilgisayar kullanmaya ayırdıkları zaman arkadaşlarını ve dostlarını ihmal etmelerine neden olmamaktadır.



Bilgisayar bağımlılığı DSM-5'te (Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan DSM, ruhsal bozuklukların tanısı için açıklamalar, semptomlar ve diğer ölçütleri içerir.) psikiyatrik bozukluklar arasında yer almaktadır ve bununla ilgili olarak genellikle bireysel sağaltımlar uygulanmaktadır. Ancak bu araştırma, grupla psikolojik danışmanın da bilgisayar bağımlılığı alanında olumlu sonuçlar verdiğini göstermektedir. Bu sonuçtan yola çıkarak bilgisayar bağımlılığı üzerine okullarda bireysel danışmanlık yerine grup danışmanlığı az zaman ve enerji gerektirdiği için tercih edilmesi önerilebilir.

#### KAYNAKÇA

- Akınoğlu, O. (2002). *Eğitim ve sosyalleşme açısından internet kullanımı*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Doğusoy, B. & İnal, Y. (2006). *Çok kullanıcı bilgisayar oyunları ile öğrenme*. 24 Aralık 2014 tarihinde [http://simge.metu.edu.tr/conferences/cok\\_kullanicili\\_oyunlarla\\_ogrenme.pdf](http://simge.metu.edu.tr/conferences/cok_kullanicili_oyunlarla_ogrenme.pdf) adresinden alınmıştır.
- Durdu, P. O.; Hotomaroğlu, A. ve Çağıltay, K. (2004). *Türkiye'deki öğrencilerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri*: ODTÜ ve Gazi Üniversitesi Öğrencileri Arası Bir Karşılaştırma, 24 Aralık 2014 tarihinde <http://simge.metu.edu.tr/conferences/btie-pinar-asli-kursat.pdf> adresinden alınmıştır.
- Erboy, E. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörlerin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Griffiths, M. D.; Davies, M. N. O. & Chappell, D. (2003). Breaking the Stereotype: The Case of Online Gaming. *Cyberpsychology & Behavior*. 6(1). 81–91.
- Horzum, M.; Ayas, T. ve Balta, Ö. (2008). Bilgisayar bağımlılığı ölçek geliştirme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt: III Sayı:30.
- Joanna, S.; Melinda S.; Lawrence, R. & Jeanne; S. (2014). Internet and computer addiction. 5 Ocak 2015 tarihinde <http://www.helpguide.org/articles/addiction/internet-and-computer-addiction.htm> adresinden alınmıştır.
- Jong-Un, K. (2008). The effect of a r/t group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of internet addiction university students *International Journal of Reality Therapy*.
- İnal, Y. ve Çağıltay, K. (2005). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihlerini etkileyen faktörler. Ankara Özel Tevfik Fikret Okulları, Eğitimde Yeni Yönelimler II. Eğitimde Oyun Sempozyumu, 14 Mayıs 2005.
- Kirriemuir, J. (2002). *Video gaming, education and digital learning technologies*. *D-Lib Magazine*, 8(2). 7 Kasım 2014 tarihinde <http://www.dlib.org/dlib/february02/kirriemuir/02kirriemuir.html> adresinden alınmıştır.
- Napier & Sharkey (2004). *Toys and games*. D. Wyse (yay.), Childhood Studies. An Introduction Oxford: Blackwell Publishing.
- Nimf (2005). *Computer and video game addiction*. National Institute on Media and the Family. 25.12.2014 tarihinde

- [http://www.mediafamily.org/facts/facts\\_gameaddiction.shtml](http://www.mediafamily.org/facts/facts_gameaddiction.shtml) adresinden alınmıştır.
- Özbey, Ç. (2011). *Çocuklar ve bilgisayar oyunları*. 8 Kasım 2014 tarihinde [http://www.kucukinsan.com/582\\_1\\_cocuklar-ve-bilgisayar-oyunlari\\_makale.html](http://www.kucukinsan.com/582_1_cocuklar-ve-bilgisayar-oyunlari_makale.html) adresinden alınmıştır.
- Özcan, N. K.. (2003). Çocuk ve gençlerde bilgisayar ve internet kullanımı. *Yasadıkça Eğitim Dergisi*, 78.
- Öztürk, Ö. O. (2007). Bilgisayar ve internet bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 36-41.
- Robert, L. M.; Jacobs, E. E.; Harvill; R. L. & Schimmel, C. J. (2014). Grup Danışmanlığı: Stratejiler ve Beceriler. Pegem Akademi, Ankara. (Çev. Yrd Doç. Dr. Pervin NEDİM BAL). 329-372.
- Şahin, C. & Tuğrul, V. M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken*. 4. Uluslararası Risk Altında ve Korunması Gereken Çocuklar Sempozyumu Sözlü Bildirisi, 4(3), 115-130.
- Tüzün, H. (2004). *Motivating learners in educational computer games*. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University, Bloomington.
- Yavuzer, H. (2007). *Çocuk psikolojisi*. (30. Baskı) İstanbul: Remzi Kitabevi.

## **EXTENDED ABSTRACT**

### **1.Introduction**

The study was conducted to test if a group counseling program based on Cognitive Behavioral Therapy would be effective in decreasing computer addiction levels of at the age of 15 which computer addiction is very common. In this research, pre-test post-test control group design was used. "Computer Games Addiction Scale" was applied to 60 ninth grade students and 20 students with the highest addiction levels were selected. These 20 students were randomly assigned to the experimental and control groups as 10 students for the experimental group and 10 for the control group. "Coping Skills for Computer Addiction Games Group Counseling Program" based on Cognitive Behavioral Therapy was applied to the experimental group in 8 sessions. "Computer Games Addiction Scale" developed by Horzum M.; Ayas T. and Balta O.(2008) was used as pre-test and post-test instrument. As a result, it was found that computer games addiction levels of the students might decrease.

It is thought that decreasing computer addiction levels of the adolescents will have a positive effect on their success both in their social life and school life. Nowadays computer usage is very common in various areas and it is used for game and entertainment by the young. When we look at the lives of adolescents in high school, it is seen that the time they spent on computers is excessive and they have high level game addiction. Although computer usage has positives sides, internet and game addiction affect the high school students' lives negatively in many different aspects. The concept of game has evolved due to computer games, and today's school age children are affected negatively by this change. Some problems like social relationship breakdown may cause a change in school and working life or addiction may occur in a child or youngster who spends excessive time on computer games. Like other types of addictions, addicted people spare more time for computer games due to ever-increasing pleasure. When these people play more games, they may face interaction problems with their friends and family; therefore, they may have problems in their school lives (NIMF, 2005). As it is seen, computer games addiction affects children's development in various aspects. Nowadays, computer games are one of the most entertaining and popular technological settings, especially for children. The increasing popularity of the games among people has attracted the attention and led academic studies about games (Doğusoy ve İnal, 2006). When the studies conducted on computer addiction in children are examined, we see that survey studies have been conducted but studies conducted for solution are rare. No group counseling study conducted on computer addiction has been found in the literature, therefore, in Turkey our study will be the first one in this area. If the game addiction of the children can be decreased, their success in school and social development will be affected positively.

### **2.Method**

This study is an experimental study. "Computer Games Addiction Scale" was applied to 60 ninth grade students, and 20 students with the highest degree of addiction were selected. 10 of these students were randomly assigned to the experimental group, and the other 10 was assigned to the control group. CBT based Computer Addiction Management Training Program was applied to the control group for 8 sessions. "Computer Games

Addiction Scale” which was developed by Horzum, Ayas and Balta (2008) was used as pre-test and post-test instrument. Independent variable of the study was “Computer Games Addiction Scale”, and the dependent variable was the scores the students got from the scale.

The training program was designed in the light of the sub-aims listed below.

- \* Making the group members explain computer usage situations.
- \* Helping the group members share their feelings freely when they play games, when they don't play games and when they dream about the time they play games.
- \* Making the group members share their feelings when they play a computer game and giving information about their irrational thoughts.
  - \* Conducting a study on determining the irrational thoughts about the computer.
  - \* Giving homework on realizing their own irrational thoughts and writing them on a paper.
  - \* Examining the irrational thoughts the members have brought into the sessions and making a discussion with the group members about these thoughts.
- \* Teaching the students how to become their own therapists, and explaining how the reason of the problems affects their thoughts, feelings and behavior.
- \* Making a discussion on the skills of “self-control”.
- \* Making the students realize the place and effect of computer games in their social life.
- \* Giving an opinion on the activities that can be done to replace computer.
- \* Trying to do other activities than computer games and jotting down these activities until the following session.
- \* Reviewing the conducted studies, explaining the importance of limiting the usage of computer, talking about past experiences on limiting.
- \* Having a discussion on peer effect over computer games.
- \* Making a general evaluation of the sessions.

### **3. Findings**

As a result of the Cognitive Behavior Therapy Based Computer Addiction Management Training Program consisting of 8 sessions, the effectiveness of the program was proved. The significant difference observed between experimental and control groups after the 8-weeks training indicate this.

### **4. Discussion and suggestions**

At the end of the Cognitive Behavior Therapy Based Computer Addiction Management Training Program, it was seen that addiction levels might decrease. When the literature about the subject was examined, some studies about game addiction were found in our country; however, none of these studies was a group counseling study. The studies were generally descriptive and quantitative studies. The result of Reality Therapy Based

Computer and Internet Addiction Group Counseling Program” of Jong-Un Kim (2008) which was conducted with 20 male and 5 female university students was in parallel with the result of our study. Kim conducted group counseling as 2 sessions in a week, totally for 5 weeks and 10 sessions, and as a result he found that addiction levels had decreased. In her article about computer and internet addiction Joanna Saisan (2014) says that cognitive behavior therapy based group counseling studies make decrease in addiction and helps to increase well-being. According to the study of Akınoğlu (2002), while in one fifth of the students the time they spend on internet and computer results in neglect by their friends, in four fifth of the students the time they spend for internet and computer does not result in neglect by their friends.

Computer addiction is included in psychiatric disorders in DSM-V and generally individual treatments are conducted. However, this study indicates that group counseling is also effective in computer addiction, so instead of applying individual counseling, group counseling is recommended at schools, because group counseling takes less time and energy.