

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÇEVİRİMİÇİ OYUN
BAĞİMLİLİĞİ VE AKADEMİK ERTELEME
DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Mehmet Necdet ZAMKI

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMÖ

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Mehmet Necdet ZAMKI

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Üniversite Öğrencilerinde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Akademik Erteleme Davranışı Arasındaki İlişki

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 23.06.2022

Sayfa Sayısı : 85

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMÖ

Dizin Terimleri : Üniversite, Öğrenci, Çevrim İçi Oyun, Bağımlılık, Akademik Erteleme

Türkçe Özet : Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin oyun bağımlılıkları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma 413 (194 kadın, 219 erkek) üniversite öğrencisi ile birlikte gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeği ve akademik erteleme ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmanın normallik dağılımını sağlayıp sağlamadığı ise Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılarak verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının anlaşılması amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı değişkenleri ile demografik bilgi

formu ile elden katılımcılara ait demografik bilgiler cinsiyet, sınıf düzeyi ve gelir olmak üzere incelenmiştir. Araştırmanın iki değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde ise akademik erteleme davranışı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akademik erteleme davranışı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında negatif yönde zayıf bir ilişki vardır. Çevrimiçi oyun bağımlılığının, akademik erteleme davranışını yordama gücünü ortaya çıkarmak amacıyla yapılan basit regresyon analizi sonucunda çevrimiçi oyun bağımlılığının akademik erteleme davranışını yordama gücü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Araştırmada kullanılan istatistiksel analizler ise Hiyerarşik Regresyon Analizi (Pearson, Parçalı veya Spearman), Parametrik testler (T testi, OneWayAnova) veya Nonparametrik Testler (Wilcoxon İşaretili Sıra Testi ve Mann Whitney U) olarak sıralanabilir. Sonuç olarak, akademik erteleme davranışı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Çevrimiçi oyun bağımlılığının, akademik erteleme davranışını yordama gücü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Çevrimiçi oyun bağımlılığı, akademik erteleme davranışının toplam varyansının %5'ini açıklamaktadır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Mehmet Necdet ZAMKI

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÇEVİRİMİÇİ OYUN
BAĞIMLILIĞI VE AKADEMİK ERTELEME
DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Mehmet Necdet ZAMKI

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMÖ

İstanbul – 2022

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Mehmet Necdet ZAMKI

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Mehmet Necdet Zamkî'nın

“Üniversite Öğrencilerinde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Akademik Erteleme Davranışı Arasındaki İlişki” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi Aman Sado ELEMO*

(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2022

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin oyun bağımlılıkları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma 413 (194 kadın, 219 erkek) üniversite öğrencisi ile birlikte gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeği ve akademik erteleme ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmanın normallik dağılımını sağlayıp sağlamadığı ise Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılarak verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının anlaşılması amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı değişkenleri ile demografik bilgi formu ile elden katılımcılara ait demografik bilgiler cinsiyet, sınıf düzeyi ve gelir olmak üzere incelenmiştir. Araştırmanın iki değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde ise akademik erteleme davranışı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akademik erteleme davranışı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında negatif yönde zayıf bir ilişki vardır. Çevrimiçi oyun bağımlılığının, akademik erteleme davranışını yordama gücünü ortaya çıkarmak amacıyla yapılan basit regresyon analizi sonucunda çevrimiçi oyun bağımlılığının akademik erteleme davranışını yordama gücü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Araştırmada kullanılan istatistiksel analizler ise Hiyerarşik Regresyon Analizi (Pearson, Parçalı veya Spearman), Parametrik testler (T testi, OneWayAnova) veya Nonparametrik Testler (Wilcoxon İşaretli Sıra Testi ve Mann Whitney U) olarak sıralanabilir. Sonuç olarak, akademik erteleme davranışı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Çevrimiçi oyun bağımlılığının, akademik erteleme davranışını yordama gücü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Çevrimiçi oyun bağımlılığı, akademik erteleme davranışının toplam varyansının %5'ini açıklamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite, Öğrenci, Çevrim İçi Oyun, Bağımlılık, Akademik Erteleme

SUMMARY

The aim of this study is to examine the relationship between university students' game addiction and academic procrastination behaviors. The research was carried out with 413 (194 female, 219 male) university students. The data of the research were obtained by using the online game addiction scale and academic procrastination scale. It was concluded that the data were normally distributed by looking at the Skewness and Kurtosis values, whether the research provided the normality distribution. Pearson Correlation Analysis was conducted to understand whether there is a significant relationship between academic procrastination behavior and online game addiction variables. Variables of academic procrastination and online game addiction, demographic information form, and demographic information of the participants, including gender, class level, and income, were examined. When the relationship between the two variables of the study was examined, a significant relationship was found between academic procrastination behavior and online game addiction. There is a weak negative relationship between academic procrastination behavior and online game addiction. As a result of the simple regression analysis performed to reveal the predictive power of academic procrastination behavior of online gaming addiction, the predictive power of online gaming addiction's academic procrastination behavior was found to be statistically significant. Statistical analyzes used in the research can be listed as Hierarchical Regression Analysis (Pearson, Piecewise or Spearman), Parametric tests (T test, OneWayAnova) or Nonparametric Tests (Wilcoxon Signed Rank Test and Mann Whitney U). As a result, a weak negative correlation was found between academic procrastination behavior and online game addiction. The predictive power of academic procrastination behavior of online gaming addiction was found to be statistically significant. Online gaming addiction explains 5% of the total variance of academic procrastination behavior.

Keywords: University, Student, Online Game, Addiction, Academic Procrastination

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi.....	5
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları	7

İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	8
2.1.1. Bağımlılık	8
2.1.2. İnternet Bağımlılığı	12
2.1.3. Oyun ve Çevrimiçi Oyun Kavramı.....	16
2.1.4. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	17
2.1.5. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	21
2.2. Akademik Erteleme	26
2.2.1. Erteleme.....	26
2.2.2. Erteleme Türleri.....	32
2.2.2.1. Kompulsif erteleme	32
2.2.2.2. Akademik erteleme.....	33
2.2.2.3. Karar vermeyi erteleme	34
2.2.2.4. Rutin işlerde erteleme.....	34
2.2.3. Erteleme Nedenleri, Değişkenleri ve Çözümüne Yönelik Öneriler	35
2.2.4. Akademik Erteleme	40
2.2.5. Akademik Ertelemenin Nedenleri	40
2.2.6. Akademik Ertelemenin Sonuçları.....	43
2.2.7. Akademik Ertelemeye Yönelik Olası Çözümler	44

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü	48
3.2. Araştırmanın Grubu	48
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	49
3.4. Araştırmanın Etik İzinleri	50
3.5. İstatistiksel Analiz	50

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. Katılımcılara Ait Sosyodemografik Veriler ile İlişkili Bulgular	51
4.2. Normallik analizi sonuçları.....	52
4.3. Akademik erteleme davranışı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişki ..	52
4.4. Çevrimiçi oyun bağımlılığının akademik erteleme davranışını yordama gücü	53
4.5. Cinsiyete göre akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının karşılaştırılması	53
4.6. Sınıf düzeyine göre akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının betimleyici istatistiki bilgileri	54
4.7. Sınıf düzeyine göre ölçek puanları arasındaki farklılaşmalar.....	54
4.8. Sınıf düzeyine göre çevrimiçi oyun bağımlılığı Gabriel testi sonuçları	55
4.9. Gelire göre akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının betimleyici istatistiki bilgileri	55
4.10. Gelir düzeyine göre ölçek puanları arasındaki farklılaşmalar	56
4.11. Gelire göre akademik erteleme davranışı Tukey testi sonuçları.....	56
4.12. Gelire göre çevrimiçi oyun bağımlılığına ilişkin Tukey testi sonuçları	57

TARTIŞMA	58
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	62
KAYNAKÇA	64
EKLER.....	80
ÖZGEÇMİŞ.....	84

KISALTMALAR

ABD	:	Amerika Birleşik Devletleri
BDT	:	Bilişsel Davranışçı Terapi
MMO	:	Massively Multiplayer Online
MMORPG	:	Massively Multiplayer Online Role-Playing Games
PC	:	Personal Computer (Kişisel Bilgisayar)



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Örnekleme ait Sosyodemografik bilgiler	51
Tablo 2. Normallik analizi sonuçları	52
Tablo 3. Akademik erteleme davranışı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişki.....	52
Tablo 4. Çevrimiçi oyun bağımlılığının akademik erteleme davranışını yordama gücü.....	53
Tablo 5. Cinsiyete göre akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının karşılaştırılması.....	53
Tablo 6. Sınıf düzeyine göre akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının betimleyici istatistikî bilgileri.....	54
Tablo 7. Sınıf düzeyine göre ölçek puanları arasındaki farklılaşmalar	55
Tablo 8. Sınıf düzeyine göre çevrimiçi oyun bağımlılığı Gabriel testi sonuçları	55
Tablo 9. Gelire göre akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının betimleyici istatistikî bilgileri.....	56
Tablo 10. Gelir düzeyine göre ölçek puanları arasındaki farklılaşmalar.....	56
Tablo 11. Gelire göre akademik erteleme davranışı Tukey testi sonuçları.....	57
Tablo 12. Gelire göre çevrimiçi oyun bağımlılığına ilişkin Tukey testi sonuçları	57

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın başından sonuna değin her aşamasında özverili yardımlarını esirgemeyen ve sabırları ile araştırmamın gidişatında olumlu katkıya neden olan danışman hocam Sayın Aman Sado'ya sonsuz teşekkürlerimi borç bilirim. Yine çalışmanın tüm aşamalarında bana maddi manevi desteklerini esirgemeyen başta anne ve babama sonsuz teşekkürler ederim. Umarım bu çalışma, literatürün önemli kaynaklarından biri olarak akademik yaşama önemli katkılar sunacak bir çalışma olacaktır.



GİRİŞ

İnternetin kendisi, temelde, akademik ve askeri kurumlar arasında araştırmayı kolaylaştırmak için tasarlanmış tarafsız bir buluş olarak kabul edilmekteydi. Bununla birlikte, bazı insanların bu iletişim ortamını nasıl kullanmaya başladığı ile ilgili değerlendirmeler ve sonrasında internet bağımlılığı konusundaki daha spesifik araştırmalar, bu buluşun bir yönü ile çok daha geniş bir alan olmasını sağlamıştır. İnternetin bağımlılık yapıcı kullanımı yeni ve hızla büyüyen bir olgudur. Pew Araştırma Merkezi'ne (2003) göre, yalnızca Amerika Birleşik Devletleri'nde internet kullanımı 2000'de Amerikalı yetişkinlerin yarısından biraz daha azken, 2002 sonunda yetişkinlerin yaklaşık %59'una yükselmiştir ve araştırmalar, çevrimiçi kullanıcıların yaklaşık %6'sının internet bağımlılığından muzdarip olduğunu göstermektedir (Greenfield, 1999). Yeni araştırma alanları, çevrimiçi sohbet odalarına, anlık mesajlaşmaya, etkileşimli oyunlara ve hatta eBay'e yalnızca hayatlarının internet nedeniyle giderek daha fazla yönetilemez hale geldiğini görmek için bağımlı hale gelen kullanıcıları tanımlamaktadır (Morahan-Martin, 1997; Scherer, 1997; Young, 1996).

Son 15 yılda, İnternet kullanıcılarının sayısı %1000 arttı ve aynı zamanda, bağımlılık yaratan internet kullanımına ilişkin araştırmalar hızla artmaktadır. İnternet bağımlılığı henüz çok iyi anlaşılamamıştır ve etiyolojisi ve doğal seyri üzerine araştırmalar henüz bir bakıma başlangıç aşamasındadır (King & Delfabbro, 2014). şu anda, İtalya'daki genç bireylerin %0,8'inin (Poli & Agrimi, 2012) ve Çinli ergenlerin (Xu vd., 2012) %8,8'inin internet bağımlılığından etkilendiği tahmin edilmektedir. Çin'de bildirilen daha yüksek yaygınlık oranları, internet bağımlılığının Çin'de ciddi bir sorun olduğunu göstermektedir ve ülke, 2008'de İnternet bağımlılığını resmi bir bozukluk olarak kabul etmiştir (Barkoviak, 2012). Son on yılda İnternet bağımlılığına ilişkin epidemiyolojik araştırmaların kapsamlı bir sistematik incelemesi, İnternet bağımlılığının sosyodemografik değişkenler (erkek cinsiyet, daha genç yaş ve daha yüksek aile geliri dahil), İnternet kullanım değişkenleri (zaman dahil) dahil olmak üzere çeşitli risk faktörleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. İnternet bağımlılığında, psikososyal faktörler (dürtüsellik, nevroklik ve yalnızlık dahil) ve komorbid semptomlar (depresyon, anksiyete ve genel olarak psikopatoloji dahil), bu faktörlerin internet kullanımının geliştirilmesi için artan bir savunmasızlığa katkıda bulunduğunu

düşündürmektedir. İnternet bağımlılığı ile ilgili giderek artan sayıda çalışma olmasına rağmen, bugüne kadar toplam 21 farklı değerlendirme aracı geliştirildiğinden sınıflandırma tartışmalı bir konudur ve bunlar şu anda hem klinik hem de normatif popülasyonlarda internet bağımlılığını tanımlamak için kullanılmaktadır (Kuss vd., 2014).

Oyun; belirli bir hedefi olsun veya olmasın, kişinin isteği ile gerçekleştirdiği, kendiliğinden gelişen bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır. Oyun içerisinde hoşlanma, rahatlık ve keyif gibi duygu çıktıları barınmaktadır. Bunun yanı sıra aslında oyun; fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim için destekleyici bir eylemdir. Oyun, bir yandan çocuklar için de en temel haklardan biridir (Karakoç, 2021; Özdoğan, 2000). Günümüzde oyun olarak genellikle bir platform üzerinden oynanabilen oyunlar kastedilmektedir. Ancak son yıllarda çok daha dar bir kapsama büründüğü ve trend oyunların kastedildiği bir kavramsal nitelik taşıdığı gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, PC oyunları ya da akıllı cihaz oyunları, bu noktada değerlendirilebilir. Milyonlarca insanın aynı oyunu ya da oyunları oynadığı bir dönemde bulunmaktayız. Bu dönemde, akıllı cihazları olan insanların yüzde 80'inde en az bir oyun bulunduğu bilinmektedir. Bunların da %90'ında en az bir çevrimiçi çok oyunculu oyun olduğu kayda geçmiştir (Sonnar Interactive, 2016).

Çevrimiçi oyunlar, özellikle gençler arasında daha fazla olmakla birlikte hızla her yaş için popüler bir eğlence kaynağı haline gelmiştir. İnternet erişiminin sürekli gelişmesiyle birlikte yayılan, dünya çapında düzenli bir eğlence kaynağı haline gelmektedir. Aynı fenomen, internet erişiminin iyileştirilmesinin ardından dünyanın birçok ülkesinde ve hatta gelişmemiş ülkelerinde dahi görülebilmektedir. Çevrimiçi oyunlar bilgisayarda, el cihazlarında veya video oyun konsollarında oynanabilir. Dünya'da online oyunların popülaritesi, oyun şirketleri veya internet kafeler tarafından yapılan etkinliklerle kolayca fark edilebilmektedir. Dünya'da birçok ülkedeki genç birey çoğu çevrimiçi oyun oyuncusu arkadaşlarıyla internet kafelerde çevrimiçi oyun oynamaktadır. İnternet kafelerin çevrimiçi oyun oynama yeri olarak popülaritesi kentlerde, kırsal alanlara göre çok daha fazla ve yoğundur (Aguinis, 2011).

Şu anda çevrimiçi oyun oynayan üniversite öğrencileri arasında tahmini çevrimiçi oyun bağımlılığı vakaları (%10,15) oldukça endişe verici boyuttadır. Buna

karşılık, Kore’de, 9 ila 39 yaş arasındaki nüfus arasında %2,4 oyun bağımlılığı vakası ve %10,2 "sınırdaki" vaka olduğunu tahmin edilmektedir (Faiola, 2006) ve Çin, ergen internet kullanıcılarının %13.7'sinin internet bağımlılığı tanı kriterlerini karşıladığını tahmin etmektedir (Block, 2008). Bu arada, Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'dan gelen veriler, internet bağımlılığı vakalarının %1.5 ila %8.2'si arasında bir tahmin göstermektedir (Weinstein & Lejoyeux, 2010).

Diğer birçok kompulsif bozukluklar gibi, çevrimiçi oyun bağımlılığının da tüm yaş grubu bireylerde bir takım kayda değer sorunlara neden olduğu bilinmektedir. Bu sorunların büyük çoğunluğu semptom olarak kısa süreli etkilere neden olsa da, uzun vadeli sorunlara neden semptomlar olarak da kendini gösterebilmektedir (Pickard, 2012). Bunun önüne geçilmemesi durumunda, kişi de bir takım sağlık sorunlarının yanı sıra, bitkinlik, kendini suçlama, yıpranmışlık, tatminde sorunlar, depresif hareketler, kaygı ve intihar gibi bir takım durumlara neden olabilmektedir. Çevrimiçi oyun bağımlılığının kayda değer diğer uzun vadeli etkileri, ilgili finansal, akademik ve mesleki sonuçlardır.

Erteleme Latince fiillerden türetilmiştir, “pro” ileriye doğru hareketi ifade eder ve “crastinus” yarına ait olmayı ifade eder (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995). Türkçeye ise “Procrastination” İngilizce kelimesinin Latince uyarlamasından geçmiştir. Erteleme, yaygın bir öz-düzenleme başarısızlığıdır ve belirli hedeflere ulaşmak için yapılması gerekenleri yapmama ve bunun yerine kısa vadede uzun vadeli kazançlarla daha ödüllendirici faaliyetlerde bulunma konusundaki başarısızlığı ima eden psikolojik bir durumdur (Aremu, Williams, & Adesina, 2011). Erteleme, günlük yaşamda başarısız insan “tipi” ve daha düşük sağlık, zenginlik ve esenlik düzeyleriyle önemli bağlantıları olan karmaşık bir psikolojik fenomen olarak tanımlanır (Balkıs ve Duru, 2007; Steel ve Ferrari, 2013). Erteleme, kişinin bir görevle karşı karşıya kaldığında bunalmış hissetmesine yol açarak psikolojik sıkıntıya neden olur (Balkıs ve Duru, 2007).

Akademik erteleme, herhangi bir neden ile öğrenci ya da eğitim dünyasının herhangi bir aktörü tarafından rutin olarak yapmakta olduğu ya da sınav veya mülakat gibi daha az sıklıkla yapılan akademik durumlarda gösterdiği erteleme davranışıdır (Çakıcı, 2003). Milgram ve Marshevsky (1995), akademik ertelemenin üniversite öğrencileri arasında yaygın bir sorun olarak görüldüğünü ve karar verme, nevrotik ve

günlük rutin erteleme gibi diğer erteleme türlerinden daha fazla araştırma ve mesleki ilgi gördüğünü bildirmektedir. Akademik erteleme, hem davranışsal gecikme hem de kişisel rahatsızlık ya da gecikmeden dolayı üzülmeye olarak tanımlanmaktadır (Milgram ve Marshevsky, 1995).

Üniversite öğrencileri arasında erteleme yaygınlığının %80 olduğu tahmin edilmektedir ve %10 ile %70 arasında değişen tahminlerde ortaöğretim sonrası öğrenciler arasında en yaygın sorunlardan biri olduğu bildirilmektedir (Schubert & Stewart, 2000, Steel & Ferrari, 2013). Ek olarak, genel bir nüfus anketinden elde edilen sonuçlar, insanların yaklaşık üçte birinin eğitim çabalarında ertelemeyi büyük bir sorun olarak gördüğünü göstermektedir (Steel ve Ferrari, 2013). Amerikan üniversite öğrencilerinde akademik erteleme yaygınlığının %95 olduğu bildirilmiş; anket sonuçları aynı zamanda öğrencilerin %46'sının en az yarısında akademik görevlerde ertelediklerini bildirdiklerini ortaya koymuştur (Balkıs ve Duru, 2007). Ertelemeyi sürekli hale getirmiş öğrenciler, akademik ödevleri ertelerler ve bunun yerine, düşük performansa yol açan verimsiz faaliyetlere ve bunun yanı sıra nihayetinde akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyen olumsuz duygusal tepkilere odaklanırlar (Schubert ve Stewart, 2000).

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve akademik erteleme arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Çalışmanın ilk bölümünde, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve akademik ertelemeye dair kuramsal çerçeveler oluşturulmuş, ikinci bölümde kullanılan yöntem ve metoda yer verilmiştir. Üçüncü bölümde ise buğulara yer verilmiş ve değerlendirmeler yapılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi

Bireylerin hayatlarında tamamlaması gereken görevleri bulunmaktadır. Ancak tamamlanması gereken görevlerin sonraki günlere bırakıldığı veya son ana bırakıldığı da olur. Görevlerin son ana bırakılması, faturaların geç ödenmesi, alınması gereken kararların geç alınması, projelerin tesliminin son dakikaya bırakılması ve sınavlara birkaç gün önce çalışılmaya başlanması gibi sık rastlanan davranışlar erteleme olarak adlandırılmaktadır (Aydoğan, 2008).

Öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyen akademik erteleme yine öğrenciler arasında yaygın olarak görülen bir sorundur (Onwuegbuzie, 2004). Erteleme davranışı bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç boyutta incelenirken akademik erteleme, ertelemenin davranışsal boyutunda bireylerin akademik görevlerini tamamlamak yerine daha cazip işlere yönelmesi şeklinde de ifade edilmektedir (Sarıkaya-Aydın ve Koçak, 2016). Türkiye’de üniversitede gerçekleştirilen araştırmada, öğrencilerin %53’ünün akademik erteleme davranışında buldukları belirlenmiştir (Ulukaya ve Bilge, 2014). Akademik erteleme davranışı; dönem derslerinde başarısızlık yaşama, öğrenim süresini uzatma, üniversiteden ayrılma (Akbay ve Gizir, 2010), akademik başarının düşmesi (Balkıs, Duru, Buluş ve Duru, 2006; Bulut, 2014; Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986; Senecal, Koestner ve Vallerand, 1995) ve akademik doyumda azalma (Balkıs, 2015) gibi sonuçlara neden olabilmektedir.

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte internetin insan hayatında önemli bir yer edindiği bilinmektedir. Özellikle genç nüfus teknolojiye yoğun bir ilgi duymakta ve bundan dolayı internet kullanım süresinin ve internet kullanım alanlarının çeşitlilik gösterdiği görülmektedir (Moral ve Kumcağız, 2019). İnternetin kullanım amaçları hakkında yapılan çalışmalar incelendiğinde, sosyalleşme, öğrenme, eğlenme ve oyun oynama için kullandıkları görülmektedir (Göldağ, 2018; Hazar ve Hazar, 2017; Horzum, 2011; İnan, 2010).

İnternet ve akıllı telefon kullanımının artmasıyla birlikte çevrimiçi oyunlara erişim kolaylaşmış ve böylece bireyin istediği anda oyunlara ulaşması çevrimiçi oyunları yaygınlaştırmıştır. Çevrimiçi oyunlar ve bilgisayar oyunlarının aşırıya kaçmadan oynandığı takdirde çocuk ve gençlerin zihinsel gelişimine belli açılardan olumlu katkı sağlayabileceği yönünde araştırmalar bulunmaktadır (Green ve Bavelier, 2003; Prot, Anderson, Gentile, Brown ve Swing, 2014). Ancak çocuk veya gençlerin, oyun oynama isteğini kontrol edememesi ve bundan kaynaklı olarak sosyal yaşamlarında olumsuz değişimler yaşaması durumunda bağımlılıktan söz edilmektedir.

Çevrimiçi oyun oynayan bireylerin, oynadıkları çevrimiçi oyunlardan uzak kalamamaları, istemelerine rağmen bırakamamaları, çevrimiçi oyunları yaşamlarında önemli bir konumda bulduurmaları madde bağımlılıklarında görülen belirtilerle benzerdir. Bu nedenle son yıllarda çevrimiçi oyun bağımlılığı oldukça tartışılan bir konu haline gelmiştir (Ceyhan, 2008; Savcı ve Aysan, 2016).

Aynı zamanda çevrimiçi oyun bağımlılığına ilişkin yapılan araştırmaların sonuçlarına göre, bireylerin, haz-şiddet ilişkisini dengeleyememe, süreyi denetleyememe, gerçek-sanal ayrımını yapamama ve otokontrol sorunları yaşadıkları belirtilmektedir (Charlton ve Danfort, 2007; Egger ve Rauterberg, 1996; Griffiths, Davies ve Chappell, 2004). Üniversite öğrencilerinde bu sorunların yaşanmasının bireylerin akademik olarak zorlanmalarına ve sorumluluklarını yerine getirmeyi ertelemeye yönelmelerine neden olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda akademik erteleme kavramı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin oyun bağımlılıkları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Üniversite öğrencilerinin oyun bağımlılıkları akademik erteleme davranışlarını yordamakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin oyun bağımlılıkları ile demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, ekonomik durum ve fakülte) arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, ekonomik durum ve fakülte) arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Akademik erteleme, maksimum sıklıkla ders bırakma, geri kalma veya yetersiz öğrenmeye neden olmaktadır (Ackerman ve Gross, 2005). Öğrencilerin akademik başarılarının artırılması ve verimli bir öğrenme süreci geçirmeleri açısından akademik ertelemeyi etkileyen faktörlerin belirlenmesi önemli görülmektedir. Aynı zamanda gelişen teknolojiyle birlikte çevrimiçi oyunlara ayrılan vakit her geçen yıl artış göstermektedir. Ancak çevrimiçi oyun bağımlılığı hakkında çocukluk ve ergenlik döneminde olan bireylerle yapılan çalışmaların ağırlıkta olduğu görülmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilecek bu çalışmanın alan yazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları

Varsayımları:

Araştırmada, örneklemin, evreni temsil ettiği, araştırmaya katılan bireylerin; Kişisel Bilgi Formu, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Akademik Erteleme Ölçeğinde yer alan soruları gerçek durumları yansıtacak şekilde ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır. Aynı zamanda Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ile katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılık puanlarının, “Akademik Erteleme Ölçeği” ile katılımcıların akademik erteleme davranışı puanlarının ölçüldüğü varsayılmaktadır.

Sınırlılıkları:

Araştırma Türkiye’de üniversite okuyan öğrenciler ile sınırlıdır. Araştırmada incelenen değişkenler, araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Akademik Erteleme Ölçeğinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır. Bununla birlikte araştırma sonuçları yalnızca araştırmaya katılan bireylerin kişisel ve demografik bilgilerine benzer özelliklere sahip olanlara genellenebilir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı

Diğer birçok kompulsif bozukluklar gibi, çevrimiçi oyun bağımlılığının da tüm yaş grubu bireylerde bir takım kayda değer sorunlara neden olduğu bilinmektedir. Bu sorunların büyük çoğunluğu semptom olarak kısa süreli etkilere neden olsa da, uzun vadeli sorunlara neden semptomlar olarak da kendini gösterebilmektedir (Pickard, 2012). Bunun önüne geçilmemesi durumunda, kişi de bir takım sağlık sorunlarının yanı sıra, bitkinlik, kendini suçlama, yıpranmışlık, tatminde sorunlar, depresif hareketler, kaygı ve intihar gibi birtakım durumlara neden olabilmektedir. Çevrimiçi oyun bağımlılığının kayda değer diğer uzun vadeli etkileri, ilgili finansal, akademik ve mesleki sonuçlardır. Çevrimiçi oyunlar, özellikle çevrimiçi çok oyunculu oyunlar için gereken yüksek hızlı internet bağlantısı gibi yinelenen maliyetleri hesaba katarken çok pahalı olabilir. Bu oyunlar aynı zamanda çok zaman alıcı olabilir ve bağımlı oyuncuların eğitimlerine veya kariyerlerine odaklanmak için daha az zamanlarının kalmasına neden olabilir. Bu da akademik başarısızlıklarına neden olabilir.

Çalışmanın bu bölümünde, akademik başarıya etkisine ve öncesinde kavramsal çerçeve olarak bağımlılık ve çevrimiçi bağımlılık gibi kavramlara değinmek yerinde olacaktır.

2.1.1. Bağımlılık

Bağımlılığı tanımlamak kolay değildir çünkü bağımlılığın birçok biçim alması, bu kavramı tanımlamada bazı zorlukların meydana gelmesine neden olmaktadır. Kimin bağımlı olduğu, neye bağımlı olduğu ve bağımlılığın kesin şekli, sağlık etkileri ve motivasyonu konusunda geniş çeşitlilik söz konusudur (Işık, 2009). Paradigmatik bağımlılık yapan maddeler, eroin, kokain, morfin, barbitüratlar ve amfetaminler dahil olmak üzere yasa dışı uyuşturuculardır. İnsanlar ayrıca alkol, nikotin, kafein gibi yasal bir takım maddelere ve benzodiazepinler ve hipnotikler gibi reçeteli ilaçlara (yaygın olarak bilindiği üzere Z grubu ilaçları dahil) bağımlı hale gelebilirler. Buna ek olarak, popüler kültür ve uzman görüşleri, davranış biçimlerini giderek daha fazla bağımlılık olarak saymaktadır; örneğin, kumar, seks, iş, yemek, alışveriş ve internette gezinme

veya oyun oynama gibi bir takım davranışsal rutinler de alışkanlıklar olarak ifade edilmesinin ötesinde, birer bağımlılık aracı olarak sayılmaktadır (Ross, 2008).

Bağımlılığa yol açan uyuşturucu kullanım eğilimi ve oranı, nüfus grubu ve madde türüne göre değişir. Maddeler ayrıca sağlık riskleri açısından da farklılık gösterir; akciğer kanseri ve karaciğer sklerozundan, yetersiz beslenme ve akıl hastalığı riskine kadar birçok risk söz konusudur. Yoksunluk belirtilerinin varlığı ve doğası da madde türüne ve kuşkusuz bireysel bağımlıya göre değişmektedir. Eroinden fiziksel olarak çekilme, kötü bir gripke karşılaştırılabilir. Buna karşılık, kokain yoksunluğu, enerji ve ilgi kaybıyla birlikte daha çok depresyona benzer (Tellioğlu, 2010). Alkol yoksunluğu halüsinasyonlar, deliryum titremeleri ve ölüm riskiyle en şiddetli olanıdır. Kimin bağımlı olduğu konusunda da farklılıklar bulunmaktadır. Bağımlılık, sosyoekonomik statü (SES), zekâ (IQ) ve eğitim seviyelerinde ortaya çıkmaktadır. Yine de bağımlılık oranları düşük SES, düşük IQ, ergenlik ve erken yetişkinlik, çocukluk çağı istismarı, stres, psikiyatrik bozukluklar (özellikle kişilik bozuklukları) ve din ile pozitif olarak ilişkilidir. Ayrıca uyuşturucu kullanma motivasyonu da değişmektedir. Müller ve Schumann (2011), bağımlılık yapmayan tüketicimin şu sekiz hedefini tanımlamaktadır:

- (1) gelişmiş sosyal etkileşim,
- (2) kolaylaştırılmış cinsel davranış,
- (3) gelişmiş bilişsel performans,
- (4) stresle başa çıkma,
- (5) psikiyatrik semptomları hafifletme,
- (6) yeni algısal ve duyuşsal deneyimler,
- (7) hedoni (aşırı derecede mutluluk ve hoşnutluk hali) veya öfori (aşırı coşku ve heyecan durumu) ve
- (8) iyileştirilmiş fiziksel ve cinsel görünüm.

Tüketim bağımlılık haline geldiğinde bu motivasyonların çoğu sürdürülmeye devam edebilmektedir (Pickard, 2011). Ayrıca, kişiler, bir kez bağımlı olduklarında, eski eroin bağımlılarının metadon bakımını üstlenmesinde olduğu gibi, insanlar normal işleyişi sürdürmek ve geri çekilmekten kaçınmak için uyuşturucu

kullanabilirler. Bu tür bir varyasyon, bağımlılığı tanımlamak için bir “meydan okuma”dır. Bir tanımın, tüm bu vakalara özgü ve ortak olanı, onları bağımlılık vakası olarak saymasına neden olan şeyleri belirtmesi gerekmektedir (Williams, 2005).

Bağımlılığın çeşitli türleri olduğu gibi, çeşitli tanımları da vardır. Özellikle felsefe veya bilimde bir tanım gerektiğinde, ihtiyaç duyulan türü belirlemek gerekir (Sinnott-Armstrong ve Fogelin, 2010). Sözlük tanımları yaygın kullanımı hakkında bazı ipuçları vermektedir. Bununla birlikte, yaygın kullanım çok çeşitli ve belirsiz olabilir, bu nedenle sözlük tanımları felsefe ve bilimde çoğu zaman işe yaramaz veya yanıltıcıdır. Koşullu tanımların daha kesin olması muhtemeldir ancak şartlı oldukları için onlar da yetersiz veya yanıltıcı olabilir. Bağımlılık nedir diye sorulduğunda ne sözlük tanımı ne de şartlı tanım olan bir tanıma ihtiyaç bulunmaktadır. Bunun yerine, kesin (veya bazen teorik) bir tanıma ihtiyaç söz konusudur. Kesin bir tanım, ortak kullanımın sınırları içinde kalan (ve dolayısıyla keyfi olarak şartlı olmayan) nispeten kesin bir koşul sınıfını seçer ancak ortak kullanımın tüm belirsizliğini yansıtmaz (ve bu nedenle bir sözlük tanımı değildir) (Altinyazar, 2010).

Tanımları kesinleştirmenin amacı, teorik veya pratik olarak faydalı olmaktır. Kesin tanımlamalardaki pragmatik unsur olağandışı görünebilir, ama tam olarak bu durum söz konusu olmayabilir. Suyun H₂O olarak standart tanımının amacı, kimyasal bağ teorilerini basitleştirmektir. Bu nedenle tanım, hidrojen ve oksijenin kesin izotoplarına göre nötrdür, çünkü izotoplar kimyasal bağla ilgili değildir. Benzer şekilde, ölümün kesin tanımları kısmen tıpta ya da alternatif olarak ahlak teorilerinde yararlı oldukları için seçilebilir. Kesin tanımlamalar, yanıltıcı olmayacaklarsa, yaygın kullanımdan fazla uzaklaşamazlar. Doğru olmaları için konuyla ilgili en iyi bilimsel veya teorik anlayışla da çelişmemelidirler. Ancak, büyük ölçüde, belirli bir amaca göre kullanılışlıklarına göre değerlendirilirler. Bu nedenle sorulması gereken soru şudur: Kesin bir bağımlılık tanımı hangi amaçlara hizmet etmelidir? Cevap: “Birkaç” (Kosten and George, 2002).

Klinisyenler kimi tedavi edeceklerine karar vermelidir. Bu amaca uygun bir bağımlılık tanımına ihtiyaçları vardır. Sağlık sigortası şirketleri, tedavi için kime ödeme yapacaklarına karar vermelidir. Sigortacıların amaçları elbette her zaman tedavinin hedefleriyle uyumlu değildir. Hukuk mahkemelerinin bir sanığın cezai olarak sorumlu olup olmadığına karar vermesi gerekir ve bu nedenle kanun önünde

doğrudan sorumlu tutulmalıdır. Bu mahkemelerin klinisyen veya sigortacıardan farklı amaçları olacaktır. Bağımlılık üzerine çalışan bilim adamları, kesin bilimsel genellemelere ve teorilere izin verecek şekilde veri toplamalarına izin veren bir tanım istemektedirler. Son olarak, bireylerin uyuşturucu kullanan arkadaşları ve aile üyeleri hakkında nasıl düşüneceklerine ve hissedeceklerine karar vermeleri gerekir. Kişinin bağımlı olarak görülüp görülmemesine göre kişisel ilişkiler önemli ölçüde etkilenebilir (Ptak and Petronis, 2010). Bu çeşitli amaçlardan kaynaklanan tanımlar birbirini etkileyebilmektedir. Ayrıca, potansiyel olarak, en azından bir dereceye kadar, çatışabilirler. Ancak amaçların tümü kendi özel bağlamlarında “meşru”dur. Sonuç olarak, her biri farklı amaçlara ve bağlamlara uygun birden fazla bağımlılık tanımı olabilir. Veya tek bir tanım varsa, farklı bağlamlarda farklı şekilde doldurulan “anamlı” gibi değişken bir terim içermesi gerekecektir. Her iki durumda da, önerilen çeşitli bağımlılık tanımlarını değerlendirirken bu pragmatik konuyu akılda tutmak önemlidir (Levy, 2010).

Toparlamak gerekirse; tüm bu noktalardan kişiye, duruma ve âna göre bir bağımlılık tanımlaması olabilir ancak genel olarak bağımlılık; kontrolü önemli ölçüde azaltan ve önemli ölçüde zarara yol açan, güçlü ve alışılmış bir istek olarak tanımlanabilir. Kontrol ve zarar bu aşamada derecelerle sürece dahil olmaktadır. Bağımlıların seçimleri ve eylemleri üzerinde bir miktar kontrolleri vardır ancak tam veya normal kontrolleri yoktur ve dolayısıyla bağımlı olmayanlardan daha az kontrole sahiptirler. Bu, kontrol dereceleriyle ilgili bir noktadır ve zarar açık ve zararsız görünebilir ancak birçok geleneksel tartışmayı baltalar. Bağımlılığın bir zorlama biçimi olup olmadığı konusunda uzun süredir devam eden bir tartışma vardır (örn, Leshner, 1997; Levy, 2010; Pickard, 2012; Pickard ve Pearce, 2017).

Bağımlılığın bir tür zorlama olduğunu inkâr edenler ve bağımlıların kontrol sahibi olduğunu iddia edenler, zorlama için çok fazla ve kontrol için çok az şeye ihtiyaç duyuyor gibi görünmektedir. Bağımlılığın bir tür zorlama olduğunu iddia edenler ve bağımlıların kontrolden yoksun olduğunu iddia edenler, kontrol için çok, zorlama için biraz daha fazlasına ihtiyaç duyuyor gibi görünmektedir. Kontrol ve zararın derecelerle ortaya çıkması, tanımı biraz daha açmaya yaramaktadır. Bu açıdan, bağımlılık, bir bağımlının kontrolden yoksun olduğu dereceye kadar bir zorlama biçimidir şeklinde bir ifade ortaya çıkmaktadır. Uzun süredir devam eden bir başka

tartışma, bağımlılığın nesnel mi yoksa öznel mi olduğu üzerinedir. Bu tartışma, amaçlardan bağımsız olarak kontrol ve zarar dereceleri mevcut olsa bile, amaçların hala önemli ve önemsiz zararlar ve kontrol kayıpları arasında bir çizgi çizilmesi gerektiğini ve dolayısıyla, bağımlılar ve bağımlı olmayanlar arasında bir değerlendirme yapılması gerektiğini ortaya çıkarmaktadır (Leshner, 1997).

2.1.2. İnternet Bağımlılığı

İnternetin kendisi, temelde, akademik ve askeri kurumlar arasında araştırmayı kolaylaştırmak için tasarlanmış tarafsız bir buluş olarak kabul edilmekteydi. Bununla birlikte, bazı insanların bu iletişim ortamını nasıl kullanmaya başladığı ile ilgili değerlendirmeler ve sonrasında internet bağımlılığı konusundaki daha spesifik araştırmalar, bu buluşun bir yönü ile çok daha geniş bir alan olmasını sağlamıştır. İnternetin bağımlılık yapıcı kullanımı yeni ve hızla büyüyen bir olgudur. Pew Araştırma Merkezi'ne (2003) göre, yalnızca Amerika Birleşik Devletleri'nde internet kullanımı 2000'de Amerikalı yetişkinlerin yarısından biraz daha azken, 2002 sonunda yetişkinlerin yaklaşık %59'una yükselmiştir ve araştırmalar, çevrimiçi kullanıcıların yaklaşık %6'sının internet bağımlılığından muzdarip olduğunu göstermektedir (Greenfield, 1999). Yeni araştırma alanları, çevrimiçi sohbet odalarına, anlık mesajlaşmaya, etkileşimli oyunlara ve hatta eBay'e yalnızca hayatlarının internet nedeniyle giderek daha fazla yönetilemez hale geldiğini görmek için bağımlı hale gelen kullanıcıları tanımlamaktadır (Morahan-Martin, 1997; Scherer, 1997; Young, 1996).

Bağımlılık alanındaki önceki araştırmalar, uyuşturucu ve alkol bağımlılıklarını, patolojik kumar oynamayı ve hatta video oyunu bağımlılığını sürdüren bağımlılık niteliklerini araştırmıştır. Bununla birlikte, bozukluğun göreceli yeniliği göz önüne alındığında, internetin alışkanlık oluşturan doğasını ve sonuçlarını açıkça ortaya koyan çok az durum söz konusudur. Herhangi bir tür bağımlılık, geleneksel olarak, genellikle kontrol kaybı, kullanımla meşgul olma ve davranışın neden olduğu sorunlara rağmen kullanmaya devam etme ile kontrol edilemeyen bir dürtü ile ilişkilidir (Bölükbaşı, 2003). Kötüye kullanım, aynı zamanda kullanıcının kafasını meşgul edebilen ve sorun yaratabilen daha hafif bir bağımlılık biçimi olarak kabul edilir, ancak kullanıcı davranış üzerinde daha fazla kontrole sahiptir ve sınırları daha iyi belirleyebilir ve kullanımı düzenleyebilir. İnternetin hem bağımlılığı hem de kötüye kullanılması bazı

olumsuz sonuçlara yol açabilir. Örneğin, okulda arkadaşlarıyla takıntılı bir şekilde sohbet eden bir öğrenci, değerli çalışma zamanından uzaklaşır ve bu da akademik performansın düşmesine neden olur. Veya mesai saatleri içinde çevrimiçi pornografiye bakan bir çalışan, tüm iş üretkenliğinden olabilir ve eylemleri iş kaybına bile yol açabilir. Her iki örnek de bir bağımlılığın tam bir kontrol eksikliği özelliğini göstermese de, her iki örnek de genel İnternet kötüye kullanım kalıplarının bile birey için nasıl ciddi sorunlara yol açabileceğini kısaca göstermektedir (Öztürk vd., 2007).

İnternet evde, okulda ve işte kişi hayatına nüfuz ederken, internetin ve onun kötüye kullanım potansiyelinin evlilik, akademik ve işle ilgili sorunlara nasıl yol açabileceği kolaylıkla tahmin edilebilmektedir. Teknolojik bağımlılıklar (Griffiths, 1996) ve bilgisayar bağımlılığı (Shotton, 1991) kavramları daha önce İngiltere'de incelenmiştir. Bununla birlikte, internet bağımlılığı ilk kez 1996'da Amerikan Psikoloji Derneği Yıllık Toplantısında (Young, 1996) tanıtıldığında hem klinisyenler hem de akademisyenler arasında tartışmalı bir tartışmaya yol açmıştır. Kimyasal bağımlılığın aksine, internet, toplumlarda teknolojik bir ilerleme olarak çeşitli doğrudan faydalar sunar ve “bağımlılık yapan” olarak eleştirilecek bir durum aslında değildir (Levy, 1996). Bu faydalar, araştırma yapmak, ticari işlemler yapmak, kütüphanelere erişmek ve meslektaşlarla iletişim kurmak gibi pratik uygulamalardan tatil planları yapmaya kadar uzanmaktadır.

İnternetin günlük yaşamdaki psikolojik ve işlevsel faydalarını özetleyen kitaplar yazılmıştır (Rheingold, 1993; Turkle, 1995) ve karşılaştırmalı olarak, kimyasal bağımlılık profesyonel yaşamın ayrılmaz bir parçası değildir ve doğrudan herhangi bir fayda sağlamaz. Ayrıca, birçok araştırmacı, bağımlılık teriminin yalnızca bir ilacın yutulmasını içeren vakalara uygulanması gerektiğini savunmuştur (Rachlin, 1990; Walker, 1989). Bununla birlikte, bağımlılığı tanımlamak bunun ötesine geçerek, kompulsif kumar oynama (Griffiths, 1990), video oyunu oynama (Keepers, 1990), aşırı yeme (Lesieur & Blume, 1993), egzersiz (Morgan, 1979), aşk ilişkileri (Peele & Brodsky, 1979) ve televizyon izleme (Winn, 1983) gibi durumlara evrilmiştir. Son on yılda, artan sayıda hakemli literatür çalışması, internet bağımlılığı terimini daha kapsamlı bir şekilde ele almış ve meşru bir bozukluk olarak kabulü arttırmıştır (Ferris, 2001; Greenfield, 1999; Hansen, 2002).

Son 15 yılda, İnternet kullanıcılarının sayısı %1000 arttı ve aynı zamanda, bağımlılık yaratan internet kullanımına ilişkin araştırmalar hızla artmaktadır. İnternet bağımlılığı henüz çok iyi anlaşılammıştır ve etiyolojisi ve doğal seyri üzerine araştırmalar henüz bir bakıma başlangıç aşamasındadır (King & Delfabbro, 2014). Şu anda, İtalya'daki genç bireylerin %0,8'inin (Poli & Agrimi, 2012) ve Çinli ergenlerin (Xu vd., 2012) %8,8'inin internet bağımlılığında etkilendiği tahmin edilmektedir. Çin'de bildirilen daha yüksek yaygınlık oranları, internet bağımlılığının Çin'de ciddi bir sorun olduğunu göstermektedir ve ülke, 2008'de İnternet bağımlılığını resmi bir bozukluk olarak kabul etmiştir (Barkoviak, 2012). Son on yılda İnternet bağımlılığına ilişkin epidemiyolojik araştırmaların kapsamlı bir sistematik incelemesi, İnternet bağımlılığının sosyodemografik değişkenler (erkek cinsiyet, daha genç yaş ve daha yüksek aile geliri dahil), İnternet kullanım değişkenleri (zaman dahil) dahil olmak üzere çeşitli risk faktörleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. İnternet bağımlılığında, psikososyal faktörler (dürtüsellik, nevroz ve yalnızlık dahil) ve komorbid semptomlar (depresyon, anksiyete ve genel olarak psikopatoloji dahil), bu faktörlerin internet kullanımının geliştirilmesi için artan bir savunmasızlığa katkıda bulunduğunu düşündürmektedir. İnternet bağımlılığı ile ilgili giderek artan sayıda çalışma olmasına rağmen, bugüne kadar toplam 21 farklı değerlendirme aracı geliştirildiğinden sınıflandırma tartışmalı bir konudur ve bunlar şu anda hem klinik hem de normatif popülasyonlarda internet bağımlılığını tanımlamak için kullanılmaktadır (Kuss vd., 2014).

Kavramsallaştırmalar önemli ölçüde farklılık göstermekte ve patolojik kumar oynama, maddeyle ilgili bağımlılıklar ve yaşanan sorunların sayısından türetilen kriterleri içermektedir. Buna ek olarak, sınıflandırma için kullanılan kesme noktaları önemli ölçüde farklılık göstermektedir, bu da araştırmayı ve kültürel çapraz karşılaştırmaları engellemekte ve araştırma güvenilirliğini sınırlamaktadır. Bazı bireyler için çevrimiçi davranışları sorunludur ve yaşadıkları deneyimlerle kendi başlarına baş edemeyecekleri için profesyonel yardıma ihtiyaç duyarlar, bu da tedaviye olan ihtiyacı ortaya çıkarmaktadır. Avrupa ve Kuzey Amerika'dan 20 İnternet bağımlılığı tedavisi uzmanıyla yapılan derinlemesine görüşmelere dayanarak, Kuss ve Griffiths (2015) yatan hasta ve ayakta tedavi klinik ortamlarında internet bağımlılığının ve internet kullanımıyla ilgili sorunların bireyler için önemli bozulma ve sıkıntı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu, klinik bağlamda, bireyin önemli

düzeyde bozulma göstermesi durumunda, internet bağımlılığının profesyonel tedavi gerektiren zihinsel bir bozukluk olarak görülebileceğini düşündürmektedir. Durumu tedavi eden psikoterapistler, tedaviye başvuran bireylerin deneyimlediği semptomların, dikkat çekme, duygudurum değişikliği, tolerans, geri çekilme, çatışma ve nüksetme dahil olmak üzere geleneksel madde ile ilgili bağımlılıklara benzer görüldüğünü belirtmektedir. Bu görüş, aşırı oyun oynamaları nedeniyle tedavi arayan hastalar tarafından yansıtılmaktadır (Kuss, 2015).

2002 yılında, Güney Kore hükümeti tarafından finanse edilen Ulusal Bilgi Toplumu Ajansı, dünya çapında ilk internet bağımlılığı önleme danışma merkezini açmıştır ve o zamandan beri yaygın olanlarla mücadele etmek için büyük ölçekli projeler (önleme, eğitim, danışmanlık, tedavi ve politika oluşturma dahil) geliştirilmiştir (Koh, 2015). Kuzey Amerika ülkelerinde ve Avrupa'da, internet bağımlılığı tedavisi hükümet tarafından finanse edilmemektedir, bu da genellikle diğer birincil rahatsızlıklar için ya da özel kuruluşlar aracılığıyla yardım arayan bireylerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır ancak internet kullanımıyla ilgili sorunların tedavisinde uzmanlaşmış yeni klinik merkezler geliştirilmektedir (Thorens vd., 2014). Mevcut kanıtlara dayanarak, son araştırmalar ayrıca internet bağımlılığını tedavi etmek için en iyi yaklaşımın bireysel bir yaklaşım olduğunu ve psikofarmakoterapi ile psikoterapinin bir kombinasyonunun en etkili görüldüğünü ileri sürmektedir (Przepiorka vd., 2014).

Bugüne kadar, incelemeler internet bağımlılığı ve internet oyun bozukluğu ile ilgili klinik ve tedavi çalışmalarına odaklanmıştır. Bu, daha genel olarak internet kullanımıyla ilgili bağımlılıkların (sorunlu internet kullanımı dahil) kapsamlı ve kapsayıcı bir araştırmasından ziyade, analizi, Batı dünyasında henüz resmi olarak tanınmamış olan potansiyel bir bozukluğun spesifik bir teşhisiyle sınırlamaktadır. Önceki incelemeler aşırı kısıtlayıcı dahil etme kriterlerine dayanıyordu ve bu, sorunun kavramsallaştırılmasında belirsizliklere ve sonuç olarak hem geçerlilik hem de güvenilirlikle ilgili sınırlamalara yol açmıştır (Winkler vd., 2013; King vd., 2011; Huang vd., 2019).

2.1.3. Oyun ve Çevrimiçi Oyun Kavramı

Oyun; belirli bir hedefi olsun veya olmasın, kişinin isteği ile gerçekleştirdiği, kendiliğinden gelişen bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır. Oyun içerisinde hoşlanma, rahatlık ve keyif gibi duygu çıktıları barınmaktadır. Bunun yanı sıra aslında oyun; fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim için destekleyici bir eylemdir. Oyun, bir yandan çocuklar için de en temel haklardan biridir (Karakoç, 2021; Özdoğan, 2000). Bununla birlikte, son 10 yılda oyun dendiğinde akla, PC, akıllı cihaz ve diğer platformlarda oynanan çevrimiçi oyunlar gelmektedir. The Computer Games Journal'da yakın zamanda yayınlanan bir makale dikkate değer bir duruma değinmiştir. Son beş yılda video oyunları, milyarlarca dolarlık bir endüstrinin yanı sıra popüler kültürün önemli bir bileşeni haline gelmiştir. Çevrimiçi oyun ortamı son derece büyük bir çeşitliliğe büründü ve şu anda bir cep telefonunun ekranındaki sayısal oyunların basit uygulamalarını ve son nesil konsollarda ve PC'lerde geniş, kalıcı çevrimiçi dünyalara rastlamak mümkün durumdadır (Bergonse, 2017). Kültürel ve ekonomik önemi göz önüne alındığında bir video oyununun tam olarak ne olduğunu tanımlamak adına birçok tanımlamaya başvurulmuştur. Daha önceki tanımların bu eksikliğinden yola çıkarak, bu çalışma beş temel özelliği belirleyerek video oyunlarının özcü bir tanımını vermeye çalışmaktadır. Bu beş temel özellik; bir oyuncu, elektronik görsel gösterimi olan bir makine ve muhtemelen diğer oyuncular arasındaki, anlamlı bir kurgusal bağlamın aracılık ettiği ve aralarında duygusal bir bağın sürdürdüğü bir etkileşim modu, oyuncu ve bu kurgusal bağlamda eylemlerinin sonuçları (Crist & Vaturi, 2008).

Daha önceki oyun tanımlarına bakmak için iyi bir başlangıç noktası, 1930'lardan bu yana 60'tan fazla oyun tanımını ortaya koyan Stenros (2017), tarafından yapılan sistematik literatür taramasıdır. Hepsi video oyunları ile ilgili olmayan bu tanımlar, genellikle günümüzdeki literatürde kullanılmakta olan oyun tanımlarını ortaya koyması noktasında önemli tanımlamalardır. Örnek bir tanım Suits (1980), tarafından verilmektedir. Suits (1980), oyun oynamanın, yalnızca belirli kuralların izin verdiği araçları kullanarak, kuralların izin verdiği araçların kapsam olarak onlardan daha sınırlı olduğu durumlarda, belirli bir iş durumunu ortaya çıkarmaya yönelik faaliyetlerde bulunmak şeklinde tanımlar. Bu son derece resmi tanım, genel olarak oyunları kapsamaktadır. Bununla birlikte, Esposito (2005), çok kısa ve öz bir tanım

sunmaktadır: Video oyunu, görsel-işitsel bir aparat sayesinde oynadığımız ve bir hikâyeye dayandırılabilen bir oyundur. Belki bu oldukça minimalist tanım eksiktir ve buna eklemeler yapılabilir ancak tartışma için iyi bir başlangıç noktasıdır (Deterding, 2013; Karhulahti, 2015). Mevcut incelemenin amaçları açısından, önceki tanımların bulunduğunu ve bu gelenekle diyalog içinde olmadan yenilerini yapmanın önemli ölçüde daha iyi bir şey üretmesinin olası olmadığını belirtmek yeterlidir.

Günümüzde oyun olarak genellikle bir platform üzerinden oynanabilen oyunlar kastedilmektedir. Ancak son yıllarda çok daha dar bir kapsama büründüğü ve trend oyunların kastedildiği bir kavramsal nitelik taşıdığı gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, PC oyunları ya da akıllı cihaz oyunları, bu noktada değerlendirilebilir. Milyonlarca insanın aynı oyunu ya da oyunları oynadığı bir dönemde bulunmaktayız. Bu dönemde, akıllı cihazları olan insanların yüzde 80'inde en az bir oyun bulunduğu bilinmektedir. Bunların da %90'ında en az bir çevrimiçi çok oyunculu oyun olduğu kayda geçmiştir (Sonnar Interactive, 2016).

2.1.4. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı

Bir eğlence ortamı olarak internet, çevrimiçi uygulamalarının çokluğu ile birlikte çağdaş toplum aracılığıyla çoğalmıştır. Çevrimiçi oyunlar denince akla ilk gelenler hiç kuşkusuz MMO (Devasa Çok Oyunculu Çevrimiçi Oyunlar-Massively Multiplayer Online) türü oyunlardır. Genel olarak çevrimiçi bilgisayar oyunları ve özel olarak MMO türü son derece başarılı olan ve birçok insanın boş zamanlarını geçirme şeklini değiştiren çevrimiçi uygulamalardan biridir. Örneğin, en popüler MMO'lardan biri olan World of Warcraft, 2010 yılında 12 milyon aboneye sahipti (Blizzard, 2010). Oynaması ücretsiz oyunların yaygınlaşmasıyla birlikte MMO oyuncularının sayısı sürekli bir yükselişe geçmiş görünmektedir. Entertainment Software Association'a (ESA, 2013) göre, 2012'de bilgisayar oyunları pazarı yalnızca ABD'de yaklaşık 14 milyar dolara ulaştı ve bu kârın ezici bir çoğunluğu çevrimiçi oyunlar tarafından sağlandı. MMO'ların çoğu, ör. World of Warcraft, pop-kültürel semboller olarak kolayca tanınabilecek kadar yaygınlaştı. Türkiye'de ise, Gamefactory web sitesine göre en çok oynanan çevrimiçi oyun, "World of Warcraft: Shadowlands" olmuştur (Gamefactory, 2021)

Hem kamuoyunun hem de akademisyenlerin dikkatini çeken durum, hiç kuşkusuz, MMO'ların oynanma yoğunluğudur. Mevcut verilerin çoğu, bir oyuncunun MMO'larda harcadığı ortalama miktarın haftada yaklaşık 25 saat olduğunu ortaya koymaktadır (Griffiths, Davies ve Chappell, 2004; Smahel, Blinka ve Ledabyl, 2008; Williams, Yee ve Caplan, 2008), ancak birçok oyuncu bundan çok daha fazlasını oynamaktadır. Çevrimiçi oyuncuların yaklaşık %11'i haftada 40 saatini oyunda geçirmektedir. Ek olarak, oyuncuların çoğu çok uzun oyun oturumlarına düşkündür. Yee (2006), tarafından bildirildiği üzere, MMO oyuncularının %60'ı oyun içinde kesintisiz 10 saat geçirmektedir. Pek çok oyuncunun bu tür sadakati ve takıntısı, 10 yılı aşkın süredir yıldır araştırılmakta ve bu konuyla ilgili nispeten kapsamlı bir literatür oluşturmuştur. Çoğu zaman, sözde internet oyun bağımlılığının psikolojik paradigması, bu yoğun zaman yatırımına yaklaşmak için uygulanmıştır. Araştırmacılar, birçok ağır oyuncunun aslında diğer davranışsal bağımlılıkların semptomlarına benzer semptomlar geliştirdiği konusunda hemfikirdir - bunlar arasında kişilerarası ve sosyal ilişkilerin tehlikeye atılması, oyun takıntısı, olumsuz sonuçlarının farkında olmasına rağmen oyun kalıplarında ısrar edilmesi, yoksunluk semptomlarının yaşanması yer almaktadır. (Kuss & Griffiths, 2012).

Çevrimiçi oyunlar, özellikle gençler arasında daha fazla olmakla birlikte hızla her yaş için popüler bir eğlence kaynağı haline gelmiştir. İnternet erişiminin sürekli gelişmesiyle birlikte yayılan, dünya çapında düzenli bir eğlence kaynağı haline gelmektedir. Aynı fenomen, internet erişiminin iyileştirilmesinin ardından dünyanın birçok ülkesinde ve hatta gelişmemiş ülkelerinde dahi görülebilmektedir. Çevrimiçi oyunlar bilgisayarda, el cihazlarında veya video oyun konsollarında oynanabilir. Dünya'da online oyunların popüleritesi, oyun şirketleri veya internet kafeler tarafından yapılan etkinliklerle kolayca fark edilebilmektedir. Dünya'da birçok ülkedeki genç birey çoğu çevrimiçi oyun oyuncusu arkadaşlarıyla internet kafelerde çevrimiçi oyun oynamaktadır. İnternet kafelerin çevrimiçi oyun oynama yeri olarak popüleritesi kentlerde, kırsal alanlara göre çok daha fazla ve yoğundur (Aguinis, 2011).

Çevrimiçi oyunların bir eğlence kaynağı olmasının yanı sıra potansiyel sorunları da vardır. Çevrimiçi oyunların olumsuz yönleriyle ilgili haberler artık yabancı

olmamalı. Endonezya'da çocukların ve ergenlerin internet kafelerde oyun oynayacak paraları olmadığı için hırsızlık yaptıklarına dair haberler yer almaktadır (Blizzard Entertainment Inc, 2016). Yine, çevrimiçi oyunların kullanımından kaynaklanan sorunlar, Hindistan sağlık bakanının çevrimiçi oyunların çocuklar arasındaki popülaritesiyle ilgili endişesini açıkça dile getirmesine neden olmuştur. Çevrimiçi oyun oynamakla bağlantılı birçok sorun belgelenmiştir, örneğin: saldırganlık, fiziksel yaralanma ve bağımlılık gibi durumlar. Ancak çevrimiçi oyun kullanımıyla ilgili tüm sorunlar arasında, bağımlılık tartışmasız en endişe verici olanıdır. Online oyun bağımlılığı uluslararası alanda kabul görmüş ve adımlar atılmıştır. Güney Kore, internet bağımlılığının ülke çapında bir sorun olduğunu kabul etmiş ve hastanelere ve tedavi merkezlerine yerleştirilmek üzere danışmanların eğitime ve atanmasına yoğun ilgi göstermiştir. Ayrıca okullarda getirilen önleyici tedbirler de alınmıştır (Charlton ve Danforth, 2007). Benzer şekilde, Çin tehlikeyi fark etmiş ve günde 3 saatten fazla oyun kullanımını caydıran yasalar çıkarmıştır (China Daily, 2007). Amerika da sorunu fark ederek birçok okulda ve sağlık kuruluşunda DSM-V olarak tanımladığı bir teşhis kılavuzu hazırlamıştır.

Çevrimiçi oyunların aşırı kullanımı, farklı teorik arka planlarına göre farklı şekilde adlandırılmıştır. Sorunu tanımlamak için kullanılan terimlerden bazıları şunlardır; bağımlılık, patolojik oyun ve video oyunu bağımlılığı. Bununla birlikte, bağımlılık terimi araştırmacılar tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır. Ayrıca, çevrimiçi oyun bağımlılığı da dahil olmak üzere davranışsal bağımlılığın madde bağımlılığı ile birçok benzerliği (kronik, nüks, geri çekilme, tolerans, genetik katkı, nörobiyolojik mekanizma, tedaviye yanıt) vardır (Dau vd., 2015).

Çevrimiçi oyun teşhisi için en sık kullanılan teşhis kriterleri, DSM-IV-TR'den alınan Patolojik Kumar teşhis kriterlerinin uyarlanmış bir versiyonudur. Aynı Patolojik Kumar Oynama tanı kriterleri, Young'ın İnternet Bağımlılığı tanı kriterleri için de uyarlanmıştır. Griffith, çevrimiçi oyun bağımlılığı için kullanılabilecek başka bir tanı ölçütleri kümesini önermiştir; bunlar, belirginlik, duygudurum değişikliği, tolerans, geri çekilme, çatışma ve nüksetmeyi içermektedir. Hem Young'ın hem de Griffith'in tanı ölçütleri bir çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçüsüne çevrilmiştir (Dogruel & Joeckel, 2013).

Bir kişinin çevrimiçi oyun bağımlısı olup olmadığı ile ilgili temel ölçüm, çevrimiçi oyun oynarken kaydedilen en uzun süre, çevrimiçi oyun oynarken haftada ortalama gün sayısı, çevrimiçi oyun oynarken günde ortalama saat ve çevrimiçi oyunlar için aylık harcama gibi aşırı çevrimiçi oyun kullanımının göstergeleriyle orta düzeyde ilişkilidir. Aynı zamanda okul çalışması yapmak için harcanan zamanla da olumsuz bir ilişki içindedir. Ayrıca, ölçeğin iyi madde-toplam puan korelasyonu ve kabul edilebilir güvenilirliği de önemli bir faktördür. Günümüzde araştırmacıların genel itibari ile “Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Anketi” en iyi araştırma amaçlı kullanılan yöntemlerden biri olarak kabul edilmektedir (Fauzi, 2011). Sınırlı olmakla birlikte, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Anketi klinik amaçlar için de kullanılabilir. Bir popülasyonda yaygın olan çevrimiçi oyun bağımlılığının bir tahminini sağlayabilir. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Anketi, çevrimiçi oyun bağımlılığı teşhisi için destekleyici bir kanıt olarak da kullanılabilir. Ancak verilen kesme puanının sadece bir tahmin olduğu vurgulanmalıdır. Kesinti puanı hiçbir şekilde çevrimiçi oyun bağımlılığı teşhisi için tek bir teşhis aracı olarak kullanılamaz. Ayrıca, bu anket, okul öğrencilerinin popülasyonunda çevrimiçi oyun bağımlılığı teşhisine ilişkin bir tahmin sağlayarak katkıda bulunabilir (Sherry, 2001).

Şu anda çevrimiçi oyun oynayan üniversite öğrencileri arasında tahmini çevrimiçi oyun bağımlılığı vakaları (%10,15) oldukça endişe verici boyuttadır. Buna karşılık, Kore’de, 9 ila 39 yaş arasındaki nüfus arasında %2,4 oyun bağımlılığı vakası ve %10,2 "sınırdaki" vaka olduğunu tahmin edilmektedir (Faiola, 2006) ve Çin, ergen internet kullanımlarının %13.7'sinin internet bağımlılığı tanı kriterlerini karşıladığını tahmin etmektedir (Block, 2008). Bu arada, Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'dan gelen veriler, internet bağımlılığı vakalarının %1.5 ila %8.2'si arasında bir tahmin göstermektedir (Weinstein & Lejoyeux, 2010).

İlk bakışta, Türkiye çevrimiçi oyun bağımlılığı vakalarının tahmini yüzdesi diğer ülkelerle karşılaştırılabilir. Ancak, Türkiye, verilerinin yüksek oranda çevrimiçi oyuna özgü olduğu, diğer ülkelere gelen verilerin ise daha geniş bir kapsama sahip olduğu belirtilmelidir. Kore’den gelen veriler, hem çevrimiçi hem de çevrimiçi olmayan oyuncularını içeren oyun bağımlılığını göstermektedir. Oysa Çin, Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'dan gelen veriler, sohbet, göz atma ve çevrimiçi oyunlar gibi daha da geniş bir etkinlik yelpazesini içeren internet bağımlılığını göstermektedir. Bu

nedenle, Türkiye diğ er ülkelerle karşılaştırılabilir tahmini prevalansa sahiptir, ancak doğ ası gereğ i daha spesifiktir. Bu, daha geniş internet bağımlılığ ı veya oyun bağımlılığ ı kategorisi altında daha da büyük tespit edilmemiş bağımlılık vakaları olduğunu ifade edebilir (Şimşek ve Yılmaz, 2020).

2.1.5. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığ ı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Teknoloji o kadar hızlı ilerledi ki, her zaman yeni, şaşırtıcı özelliklerin yanı sıra bazı toplumsal sorunlar karşısında hayrete düşürmektedir. Örneğ in, internet bağımlılığ ı resmi olarak bir tür patolojik davranış olarak biliniyordu ve ş imdi elektronik oyunların aş ırı kullanımını nedeniyle çevrimiçi oyun bağımlılığ ı ve buna bağılı sorunlar daha fazla ilgi görmekte ve popüler bir araştırma konusu haline gelmektedir. Funk'un daha önce yaptığ ı bir araştırmada da görüldüğü gibi, erkeklerin %36'sı haftada 1-2 saat evde oyun oynarken, %29'u 3-6 saat arasından bir süreyi bu alanda "harcamaktadır". Kızlar için karşılaştırılabilir rakamlar sırasıyla %42 ve %15 idi (Funk, 1993). Ayrıca, oyun oynamaya hevesli gençlerin önemli bir yüzdesi, okulda veya ilgili etkinliklerde olduğ undan çok daha fazla zamanını internet kafelerde oyun oynayarak geçirmekte (Lo, Wang & Gang, 2005). Oyunların aş ırı kullanımını nedeniyle fiziksel ve zihinsel işlevsellik üzerindeki olumsuz etkiler belirtilmektedir. Oyunlarda çok fazla zaman geçirmek, görme ve kilo kaybını etkilemekte ve olgunlaşmamış insan ilişkilerinin yanı sıra gerçeklik ve yanılsamanın karıştırılmasına neden olmaktadır (Matsushita & Matsushita, 2017). Buchman ve Funk (1996), erkeklerin kızlara göre oyunlara daha kolay bağımlı olduklarını ve elektronik oyun mağazalarında daha fazla zaman geçirdiklerini bulmuşlardır. Ayrıca ş iddet içeren oyunlara katılan oyuncuların saldırgan eğilimleri olduğunu öne sürdüler.

Ceyhan (2008), ergen ruh hali açısından internet bağımlılığ ı faktörünü ele almıştır. Çeşitli veritabanları kullanılarak oluşturulan yöntemde gözden geçirilen çalışmalar göz önünde bulundurulduğ unda, internet bağımlılığ ı en çok genç bireylerde ve daha çok ergenlerde görüldüğü saptanmıştır. İkinci grup ise üniversite öğrencileri olmuştur. Üniversite öğrencileri ve yetişkinler için tanımlanan internet bağımlılığ ı belirtilerinin ergenler tarafından da yaş andığı bildirilmektedir. Giderek daha fazla sayıda ergen internet bağımlılığ ının veya patolojik/sağ lıksız internet kullanımının belirtilerini göstermekte ve günlük yaşamları, akademik başarıları ve sosyal ilişkileri önemli ölçüde etkilenmektedir. Ergenlik döneminin en temel gelişimsel ihtiyacı kimlik

kazanmaktır. Kimlik kazanım süreci internet bağımlılığıyla ilişkili olabilir. Ergenliğin bu gelişimsel ihtiyacı, sağlıklı/problemlili internet kullanımının önemli bir etmeni olarak gözükmektedir. İnternet bağımlılığı ergenler arasında giderek yaygınlaşması ve olumsuz etkileri nedeniyle ana-babalar, eğitimciler ve tüm ruh sağlığı çalışanları tarafından dikkate ele alınmalı ve önleyici çalışmalar planlanmalıdır (Ceyhan, 2008).

Irwin ve Gross (1995), deneysel bir çalışma yürütmüşler ve şiddet içeren oyunlara katılan bireylerin daha saldırgan dil ve davranışlar sergilediklerini bulmuşlardır. Bu çocukların şiddet içermeyen oyunlar oynayanlara göre daha düşmanca davrandıklarını öne sürdüler. Çevrimiçi oyunlara odaklanan iki yeni araştırma, akademik performansın yanı sıra kişilerarası ilişkiler ve fiziksel sağlığın bozulması üzerinde olumsuz etkileri olduğu sonucuna varmıştır (Chuang 2006; Wan ve Chiou, 2006). Bu çalışmadan sonraki çalışmalar genellikle oyun bağımlılığının nedenlerini keşfetmeye çalışmaktadır. Araştırmaların büyük kısmında oyun bağımlılığının kişisel heyecan arama ve can sıkıntısı değişkenleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Chiu, Lee ve Huang, 2004). İki faktörlü insan ihtiyaçları teorisine dayanan bir araştırma, çevrimiçi oyun bağımlılığının psikolojik ihtiyaçlarının “tatmin edici olmayan” faktörle ilişkili olduğunu göstermiştir. Öte yandan, bağımlı olmayanların ihtiyaçları “tatmin edici” faktöre yakındı (Wan ve Chiou, 2006).

Göldağ (2018), lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özellikleri baz alınarak değerlendirmesi çalışmasında, lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerine, nedenlerine ve çıktıklarına odaklanmaktadır. Araştırmaya göre, öğrencilerinin büyük bir meydana okuma ya da kendini ispat etme dürtüsü ile psikolojik rahatlama amacı ile oyun oynamak istedikleri ve sonucunda bir küçük takdir dahi olsa oyunda belirli bir seviyeye gelmenin, kişide tatmin ve rahatlama sağladığını göstermiştir. 2017-2018 eğitim öğretim yılında Malatya ilindeki bazı resmi lise kurumlarından 517 öğrenci ile yapılan bu çalışma, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7) kullanılarak ölçülmüştür. Buna göre ANOVA test sonuçlarına göre, öğrencilerin bağımlılık nedenleri arasında, tatmin, bağlılık, sosyal çevre ve kendini adama gibi nedenler, öncül nedenler olarak görülmüştür.

Akış teorisi ile ilgili olarak, bazı araştırmalar, kullanıcıların deneyimlediği en uygun akış durumu, tarama davranışlarına veya oyun oynamaya devam etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu öne sürmüştür (Dickey, 2005; Webster, Trevino

& Ryan, 1993). Oyun bağımlılığı ile ilişkili faktörler karmaşıktı, oysa önceki çalışmalar oyuncunun özelliklerine, geçmişlerine ve psikolojik güdülerine odaklanmıştı. Günümüzde oyunlar, özellikle çevrimiçi çok oyunculu oyunlar, önceki bilgisayarlı oyunlara göre çok daha grafik ve etkileşimlidir. Teknolojinin ilerlemesi nedeniyle, çevrimiçi oyunlar büyüleyici ve aldatıcı tasarım efektleriyle yeni bir çağa girdi. Bilgisayar tasarımlarının bir kullanıcının psikolojisi, özellikle de algı, biliş, rehabilitasyon vb. üzerinde birçok önemli etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Hult, Irestig & Lundberg, 2006).

Hazar ve Hazar (2017), çalışmalarında çocukların dijital oyun bağımlılığını ölçmek üzere 5'li Likert ölçeği kullanarak oluşturduğu çalışmada, çocukların bireysel tatmin ve zaman geçirme nedenleri, internet kullanımında öncül nedenler olarak gösterilmiştir. Aile ve sosyal çevresinden tatmin olmayan bireylerin de çevrimiçi oyunlara yöneldiği saptanmıştır (Hazar ve Hazar, 2017).

Online oyunlar elektronik ve internet teknolojileri ile gelişerek çok sayıda oyuncuyu kendine çekmiştir. DFC Intelligence tarafından yapılan bir ankete göre, dünya çapındaki çevrimiçi oyun pazarının 2025'te 11,4 milyar dolardan 2031'de 36 milyar doların üzerine çıkacağı tahmin ediliyor ve lider kategori, büyük bir farkla, çok oyunculu çevrimiçi oyunlar (MMOG'ler) olmaya devam ediyor (DFC Intelligence, 2021) Bu tür oyunların çoğunda oyuncular üç boyutlu sanal bir dünyada yaşar ve kendi karakterlerini yaratırlar. MMORPG oyuncularını, daha yüksek seviyelere geçmek ve karmaşık bir hedefi gerçekleştirerek deneyim kazanmak için canavarlar ve düşmanlarla dolu bir dünyayı keşfetmek için başkalarıyla işbirliği yapmalıdır. Deneyimli bir oyuncu, daha zorlu bir yolculuğun yanı sıra daha zeki ve tehlikeli düşmanlarla karşılaşacaktır. MMORPG'ler sonsuzdur. İstatistiklere göre, “Tayvan'da 3.4 milyon, Kore'de 4 milyon, Amerika Birleşik Devletleri'nde 2 milyon ve Çin'de 7.7 milyondan fazla MMORPG oyuncusu olduğu” tahmin ediliyor (Chuang, 2006). Tüketicilerin oyunlara katılımını sağlamak veya tüketici sadakatini artırmak için oyun geliştiriciler, oyun türüne bağlı olarak çeşitli tasarım stratejileri uygulamışlardır.

Genel olarak, etkileşime yol açan tasarım stratejileri beş kritik faktörde gruplandırılmıştır: anlatı, estetik, karakter, arayüz ve etkileşim (Dickey, 2005; Mulligan ve Patrovsky, 2003; Choi ve Kim, 2004). Bazı araştırmalar, sorunlu ve sorunsuz internet kullanıcıları ve çevrimiçi oyuncular ayırımından ziyade daha belirgin

bir tipoloji önermektedir. Örneğin, Dreier vd. (2014), davranışları kontrol etme seviyelerinde farklılık gösteren dört farklı aşırı internet kullanıcısı türü tanımladı ve bu nedenle bunlardan sadece bir kısmının bağımlılık riski altında olduğu düşünülebilir. Benzer şekilde, çevrimiçi oyuncular söz konusu olduğunda, Charlton ve Danforth (2007; 2010), bağımlı ve problemsiz gruplara ek olarak, yüksek katılım ile karakterize edilen ve aktiviteye yüksek oranda dahil olmalarına ve hatta bazılarını göstermelerine rağmen üçüncü bir grup tanımladı. Bu çalışmada bu kavram benimsenmiş ve bir süreklilik olarak yalnızca bağımlılık yapıcı oyunu değil, aynı zamanda bağımlılık yapıcı oyun düzeylerine göre üç farklı kullanıcı türü üzerinde de bazı literatür derlemelerine yer verilmiştir. Yani sıradan (sorunsuz) oyuncular, yüksek düzeyde etkileşim (patolojik olmayan) oyuncular ve bağımlılık riski altındaki oyuncular üzerinden bir genel değerlendirme söz konusudur.

Literatür, çevrimiçi oyunları aşırı ve hatta patolojik olarak kullanma eğilimi ile ilişkili çeşitli kişilik faktörlerini tanımlamıştır. Örneğin, Mehroof ve Griffiths (2010), çevrimiçi oyun bağımlılığının, oyuncuların nevroitiklik, heyecan arama, saldırganlık ve durumluk ve sürekli kaygı ile ilişkili olduğunu bulurken, Caplan, Williams ve Yee (2009) tek başına yalnızlık ile benzer bir eğilim bulmuşlardır. Kuss ve Griffiths (2012) daha riskli oyun kalıplarıyla ilişkili faktörleri içe dönüklük, nevroitiklik ve dürtüsellik olarak özetlemiştir. Bu, sorunlu oyuncuların ana oyun motivasyonlarını inceleyen araştırmaların sonuçlarıyla uyumludur. Başarılarla birlikte – puan kazanma, ilerleme ve seviye atlama (King, Delfabbro ve Griffiths, 2011), MMO oynamanın başlıca nedenleri olarak görülmektedir (Yee, 2006; Caplan vd., 2009; King ve vd., 2011). Bununla birlikte oyunu olumsuz duygularla başa çıkmak için bir ruh hali yönetimi aracı olarak kullanmak da söz konusudur (Hussain ve Griffiths, 2009).

Bununla birlikte, çevrimiçi oyunlar aynı zamanda doğası gereği sosyal bir aktivitedir, başkalarıyla birlikte veya onlara karşı oynanır ve çevrimiçi yeni arkadaşlar edinme fırsatları sunmaktadır. Oyuncular genellikle çevrimiçi oyunların çekiciliğini diğer oyuncular tarafından oluşturulan topluluğa bağlamaktadır. Bu, oyun içi arkadaş sayısı ile oyuncuların oyunlara harcadıkları süre arasındaki pozitif ilişkide açıkça görülmektedir (Cole ve Griffiths, 2007). Caplan vd., (2009), patolojik oyunların en güçlü belirleyicilerinden birinin ses teknolojisinin kullanılması olduğu üzerinde durmuşlardır - bu genellikle çok sosyal bir oyun tarzında kullanılır ve bu teknolojiyi

kullanan oyuncular oyundaki diğer oyuncularla daha yoğun bir şekilde etkileşime girer. Öte yandan, aynı çalışmada sosyal motivasyon ile patolojik oyun oynama arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı (Caplan vd., 2009) - Kardefelt-Winther (2014) tarafından da desteklenen bir bulgu aslında bu. Sosyal faktörler ile aşırı ve patolojik oyun oynamanın gelişimi arasındaki bağlantı, nitel araştırmalar tarafından tutarlı bir şekilde tanımlanmış olmasına rağmen (örn. Haagsma vd., 2013; Karlsen, 2011), nicel araştırmanın durumu değerlendirmede oldukça belirsiz görünmektedir.

Çakır vd. (2008), çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği kullanarak, bilgisayar bağımlılığının sonuçlarına odaklanılan araştırmaya göre, bilgisayar oynamaktan vazgeçmeme ve engellendiğinde rahatsız olma, bilgisayar oyununu hayalinde yaşatma ve gerçek hayatla ilişkilendirme, bilgisayar oyunu oynamaktan dolayı görevleri aksatma ve bilgisayar oyunu oynamaya başka etkinliklere tercih etme gibi sonuçlar ile karşı karşıya kalmıştır (Çakır vd., 2008).

Lo, Wang ve Fang'a (2005) göre birçok oyuncu, kendilerini yoğun çevrimiçi oyunlara kaptırarak ve bu oyunlarda geçici bir rahatlama hissi veren sosyal ilişkiler kurarak izolasyon ve sosyal kaygı duygularının üstesinden gelmek için MMO ortamını kullanmaktadır. Bazı araştırmalar, sosyal çevrimiçi oyunun olumlu sonuçlarını göstermiştir – örneğin sosyal sermayenin genişletilmesinde (Zhong, 2011) ve oyunda oluşturulan sosyal bağlantıların çevrimdışı ortama aktarılmasında (Trepte, Reinecke ve Juechens, 2012) kayda değer olumlu çıktılar söz konusu olmuştur. Bununla birlikte, birçok çalışma, çevrimiçi oyunlarda edinilen sosyal sermayenin, duygusal destek ile karakterize edilen yakın ilişkilerden ziyade, sosyal sermayeyi birbirine bağlamaktan ziyade köprü kuran bir sosyal sermaye - genişlikleriyle karakterize edilen gevşek ilişkiler - olduğunu göstermiştir (Huvila vd., 2010; Williams, 2007). Bu nedenle, çevrimiçi ilişkiler yüzeyselliklerinden ve bazı oyuncuların oyun ve sosyal etkileşimin daha fazla izolasyona yol açtığı bir kısır döngüye yakalanmış olabileceği gerçeğinden zarar görebilir (Lo vd., 2005).

Bununla birlikte, bazı araştırmacılar gerçek durumu daha karmaşık olarak tanımlamaktadır. Trepte vd., (2012) diğer oyunculara fiziksel ve sosyal olarak daha yakın olan oyuncuların daha fazla sosyal dürtü ile hareket ettiklerini bulmuşlardır (örn. Bu oyuncular sadece köprü oluşturmakla kalmaz, aynı zamanda aldıkları sosyal desteği olumlu yönde etkileyen bağlayıcı sosyal sermayeyi de yaratırlar.) Benzer

şekilde, Smahel, Brown ve Blinka (2012) en iyi adapte olmuş bireylerin (en fazla sayıda arkadaş ve yakın arkadaş bildiren), dengeli sayıda çevrimiçi ve çevrimdışı arkadaş bildiren kişiler olduğunu bulmuşlardır - hem çevrimiçi hem de çevrimdışı arkadaşlarını kullanabilmektedirler. Son zamanlarda, örneğin, sorunlu oyuncuların daha yüksek çevrimiçi sosyal sermaye ve daha düşük çevrimdışı sosyal sermaye rapor ettiğini bulan Collins ve Freeman (2013), oyuncuların sosyal performansı ile çevrimiçi oyun performansları arasında bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir.

İnal (2010), ilköğretim ikinci kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı çalışmasında, öğrencilerin çalışma saatlerini ve verimli ders çalışma durumlarını, internette oynadıkları oyuna göre şekillendiren bir dizi öğrenciden bahsetmektedir. Bu öğrenci profilinin, çevrimiçi oyunları ders çalışmaya tercih ettiği, oyundan uzaklaştıklarında dersi tamamı ile bir problem olarak gördükleri ve diğer durumlardan tatmin olamadıklarını gözlemlemiştir (İnal, 2010).

2.2. Akademik Erteleme

Akademik erteleme, insanların, özellikle öğrencilerin, sınava çalışmak veya ödev yazmak gibi akademik ödevleri “gereksiz yere” ertelediği bir olgudur. Bu fenomen çok yaygındır ve daha kötü akademik sonuçlar ve artan stres gibi ciddi sorunlara yol açabilir. Bu çalışmanın devamını, akademik ertelemeye kapsamlı bir genel bakış içermektedir. Amacı, konuyla ilgili araştırmalara dayanarak akademik ertelemenin ne olduğuna, hangi sorunlara yol açtığına, neyin sebep olduğuna ve nasıl başarılı bir şekilde ele alınabileceğine odaklanmaktadır.

2.2.1. Erteleme

Erteleme Latince fiillerden türetilmiştir, “pro” ileriye doğru hareketi ifade eder ve “crastinus” yarına ait olmayı ifade eder (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995). Türkçeye ise “Procrastination” İngilizce kelimesinin Latince uyarlamasından geçmiştir. Erteleme, yaygın bir öz-düzenleme başarısızlığıdır ve belirli hedeflere ulaşmak için yapılması gerekenleri yapmama ve bunun yerine kısa vadede uzun vadeli kazançlarla daha ödüllendirici faaliyetlerde bulunma konusundaki başarısızlığı ima eden psikolojik bir durumdur (Aremu, Williams, & Adesina, 2011). Erteleme, günlük yaşamda başarısız insan “tipi” ve daha düşük sağlık, zenginlik ve esenlik düzeyleriyle önemli bağlantıları olan karmaşık bir psikolojik fenomen olarak tanımlanır (Balkıs ve

Duru, 2007; Steel ve Ferrari, 2013). Erteleme, kişinin bir görevle karşı karşıya kaldığında bunalmış hissetmesine yol açarak psikolojik sıkıntıya neden olur (Balkıs ve Duru, 2007).

Dünya genelinde, yetişkin erkek ve kadınların yaklaşık %20-25'i akademik, sosyal ilişkiler, profesyonel ve finans yönetimi gibi çeşitli alanlarda kronik ertelemeye maruz kalmaktadır (Balkıs ve Duru, 2007; Ferrari ve Díaz-Morales, 2014). Erteleme ile yakından ilişkili tanımlanmış faktörlerden bazıları, değerlendirme kaygısı, görevden kaçınma, görev gecikmesi, düşük öz-yeterlik, sebat eksikliği, bağımlılık, başarısızlık korkusu, olumsuz değerlendirme, irrasyonel inançlar, öğrenilmiş çaresizlik ve mükemmeliyetçiliği içermektedir (Schubert ve Stewart, 2000; Steel, 2007; Steel ve Ferrari, 2013). Erteleme eğilimleri aynı zamanda zayıf benlik saygısına, zayıf özgüvene, kaygıya, kamusal ve özel benlik bilincine ve kamusal imajla ilgili endişelere yol açmaktadır (Ferrari, 2001). Genel olarak, akademik ve iş ortamlarında, erteleme davranış kalıplarının yaygınlığı, öngörücüleri, nedenleri, tedavisi ve sonuçları gözden geçirilir.

Bir işi gönüllü olarak ileri bir tarihe ertelemekten asla suçlu olmayan birini aramak, samanlıkta iğne bulmakla eşdeğerdir. Çoğu insan, hayatlarında en az birkaç kez tembellik yapmaktan veya ertelemekten suçlu oldukları konusunda hem özel hem de kamusal olarak hemfikirdir. Erteleme, bir göreve başlamada veya bitirmede son dakikaya kadar veya önceden belirlenmiş son tarihten sonra veya ideal olarak şu anda tamamlanmış olması gereken süresiz olarak kasıtlı bir gönüllü gecikme olarak tanımlanmaktadır (Freeman, Cox-Fuenzalida ve Stoltenberg, 2011; Gupta, Hershey ve Gaur, 2012; Rozental ve Carlbring, 2013; Steel, 2007).

Erteleme aynı zamanda etkisiz zaman yönetimine, düşük performans seviyelerine, gecikmiş çalışma davranışlarına, düşük hayal kırıklığı tolerans seviyelerine, görevden kaçınmaya, ego tükenmesine, hız-doğruluk değiş tokuşlarına ve olumsuz duyguları düzenleyememeye yol açan bir davranış modeli olarak da tanımlanır (Ferrari & Díaz-Morales, 2014; Schubert & Stewart, 2000). Belirlenen beş erteleme davranışı kategorisi söz konusudur;

- (i) günlük rutin ertelemeyi,
- (ii) (ii) kararlar ertelemeyi,

- (iii) (iii) nevrotik ertelemeyi,
- (iv) (iv) zorlayıcı ertelemeyi ve
- (v) (v) akademik ertelemeyi içerir (Balkıs ve Duru, 2007).

Erteleme yeni bir olgu değildir ve tarih boyunca karşılaştırılabilir yapılar bildirilmiştir, yine de, bu yapılar farklı ve daha az olumsuz çağrışımlara sahipti (Ferrari ve diğerleri, 1995).

Steel ve Ferrari (2013) son yıllarda, birçok insanın değişen derecelerde ertelemeyi kabul etmesiyle birlikte erteleme vakalarının arttığına dikkat çekmektedir. Tedavi artık bir seçenek olmayana kadar, insanlar bir doktora gitmekte veya rahatsızlıkları için tedavi görmekte kusurlu olduklarında, erteleme aşırı olarak kabul edilir (Steel ve Ferrari, 2013). Erteleyiciler yalnızca zamanı akıllıca yönetememekle kalmaz, aynı zamanda öncelikler, hedefler ve amaçlar konusunda da belirsizdir; bu nedenle iyi niyet veya kaçınılmaz olumsuz sonuçlara rağmen gerekli sorumlulukları zamanında yerine getirmeyi ihmal etme ile sonuçlanabilir (Balkıs ve Duru, 2007). Erteleme ve düşük performans arasında güçlü bir bağ vardır çünkü erteleyenler, ertelemeyenlere kıyasla daha fazla hata yapar, daha yavaş çalışır ve daha fazla teslim tarihini kaçıır; bu nedenle, erteleyicilerin zaman baskısı altında en iyi şekilde çalıştığı “efsanesi” ile karşı karşıya kalınmaktadır (Skowronski ve Mirowska, 2013).

Yüksek erteleme eğilimi gösteren kişi işini kaybedebilir, okulu bırakabilir ve evlilik hayatını tehlikeye atabilir (Balkıs ve Duru, 2007). Kendilerini erteleyici olarak gören kişilerin, gerçekçi hedefler belirleyerek ve görevin tamamlanması için kabul edilebilir zaman dilimlerini koruyarak davranışsal gecikmelerini azaltmayı amaçladıklarını belirtmek ilginçtir (Gupta vd., 2012). Skowronski ve Mirowska (2013) ertelemeye eklenen olumsuz çağrışıma rağmen, bir görevi ertelemenin yarattığı zaman baskısının, can sıkıntısını hafifletirken aynı zamanda enerjik bir performansa yol açan bir meydan okuma olarak gerçekleştirilebileceği belirli durumlarda ertelemenin işe yarayabileceğini öne sürmektedir. Öğrenciler ayrıca, sosyal ve akademik faaliyetler arasında bir denge kurmanın, çalışma programlarını çalışma gruplarında çalışacak şekilde ayarlamının veya motivasyonel amaçlar için zaman baskısı yaratmanın bir yolu olarak ertelemeyi kullanırlar (Skowronski ve Mirowska, 2013).

Milgram ve Marshevsky (1995), akademik ertelemenin üniversite öğrencileri arasında yaygın bir sorun olarak görüldüğünü ve karar verme, nevrotik ve günlük rutin erteleme gibi diğer erteleme türlerinden daha fazla araştırma ve mesleki ilgi gördüğünü bildirmektedir. Akademik erteleme, hem davranışsal gecikme hem de kişisel rahatsızlık ya da gecikmeden dolayı üzülmeye olarak tanımlanmaktadır (Milgram ve Marshevsky, 1995). Üniversite öğrencileri arasında erteleme yaygınlığının %80 olduğu tahmin edilmektedir ve %10 ile %70 arasında değişen tahminlerde ortaöğretim sonrası öğrenciler arasında en yaygın sorunlardan biri olduğu bildirilmektedir (Schubert & Stewart, 2000, Steel & Ferrari, 2013). Ek olarak, genel bir nüfus anketinden elde edilen sonuçlar, insanların yaklaşık üçte birinin eğitim çabalarında ertelemeyi büyük bir sorun olarak gördüğünü göstermektedir (Steel ve Ferrari, 2013). Amerikan üniversite öğrencilerinde akademik erteleme yaygınlığının %95 olduğu bildirilmiş; anket sonuçları aynı zamanda öğrencilerin %46'sının en az yarısında akademik görevlerde ertelediklerini bildirdiklerini ortaya koymuştur (Balkıs ve Duru, 2007). Sürekli olarak erteleme durumundaki öğrenciler, akademik ödevleri ertelerler ve bunun yerine, düşük performansa yol açan verimsiz faaliyetlere ve bunun yanı sıra nihayetinde akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyen olumsuz duygusal tepkilere odaklanırlar (Schubert ve Stewart, 2000).

İşyerinde erteleme, genellikle, bireysel ve örgütsel üretkenliğin azalması nedeniyle işveren maliyetlerini artıran optimal olmayan bir davranış olarak kabul edilir (Gupta vd., 2012). Nguyen, Steel ve Ferrari (2013) erteleme ve işyeri değerleri arasında negatif bir ilişki olduğunu bildirmektedir. Erteleme, çoğu insanın çalışma günlerinin yaklaşık dörtte birinden fazlasını tüketir ve bu da işverenlere yılda çalışan başına tahmini 10.000 ABD dolarına mal olmaktadır. Nguyen vd., (2013), Ertelemeyi mesleki düzeyde araştırmış ve işverenlerin yüksek motivasyon gerektiren işler için erteleyicileri elinde tutma olasılığının daha düşük olduğunu öne süren yerçekimi hipotezi için tutarlı destek bulmuştur. Erteleyiciler, aynı zamanda, enerji gerektiren sosyal etki, güvenilirlik gerektiren vicdanlılık, planlama gerektiren başarı ve öz kontrol gerektiren uyum gibi kesin çalışma tarzları gerektirmeyen işlerin yanı sıra öz disiplin davranışlarıyla uyumlu işleri tutma eğilimindedir. Bu nedenle, erteleyiciler, içsel ödüllendirme özellikleri bakımından daha düşük olan, yani daha az motivasyon sağlarken aynı zamanda ertelemeyi teşvik eden işlerde çalışma eğilimindedir (Nguyen vd., 2013).

Gupta vd. (2012) içsel faktörler, durumsal faktörler ve görev özellikleri dahil olmak üzere işyerinde ertelemeyi etkileyen üç ana boyuta atıfta bulunmaktadır. Birinci boyut kişinin kişiliği ile ilgilidir. Çok sayıda araştırma, nevrozluğun erteleme ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir; vicdanlılık ise erteleme ile negatif ilişkilidir. İkinci ana boyut, erteleme davranışlarının kişinin kontrolü dışındaki bazı durumlardan kaynaklanabileceğini öne süren durumsal faktörlere dayanmaktadır; örneğin, sağlık sorunları veya erteleme yapmayan bir kişinin görevlerini ertelemesine neden olan bir aile sorunu gibi. Üçüncü ana boyut, görev özellikleriyle ilgilidir; örneğin, çalışanlar başarılması imkansız olan veya tamamlanması için net olarak belirlenmiş bir bitiş tarihi olmayan görevlerle karşılaştıklarında erteleme gösterebilirler (Gupta vd., 2012).

Skowronski ve Mirowska (2013) ertelemenin grup davranışları üzerindeki etkileri hakkında bilgi vermektedir. Davranışları geciktirmenin sadece grup moralini ve grup uyumunu olumsuz etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda ikinci el erteleme yoluyla tüm grubu olumsuz etkilediğini öne sürmektedir. Sonuç olarak, iş arkadaşı, gecikmiş görev tamamlamanın sonuçlarına katlanmak için tıraş olur ve kayıp üretkenliği telafi etmek için daha çok çalışır. Skowronski ve Mirowska, çalışanlardan çeşitli varsayımsal iş yeri erteleme senaryolarını değerlendirmelerinin istendiği bir grup çalışmasını rapor etmektedir. Sonuçlar, hayali erteleyen meslektaşlarına karşı ezici bir çoğunlukla olumsuz tepkiler üretmiştir. İlginç bir şekilde, kendilerini erteleyici olarak tanımlayan çalışanlar, kurgusal erteleyicilere karşı en sert görüşleri vermiştir. Dolayısıyla erteleyicilerin erteleme davranışlarını uygunsuz, sorunlu ve değişime muhtaç olarak gördükleri görülmektedir (Skowronski ve Mirowska, 2013).

Erteleme ve işyeri değişkenleri arasındaki ilişki Nguyen ve ark. (2013) tarafından, 22.053 kişi üzerinde gerçekleştirilen bir internet anketi aracılığıyla araştırılmıştır. Anketleri cinsiyet, istihdam durumu, istihdam süresi, gelir, mesleki kazanım ve erteleme derecesi ile ilgili demografik özellikleri içeriyordu. Sonuçlar, yüksek düzeyde ertelemenin düşük maaşlar ve kısa istihdam süreleri ile bağlantılı olduğunu ve tam zamanlı çalışmak yerine işsiz kalma veya yetersiz istihdam şansının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Erteleme aynı zamanda cinsiyet ve iş yeri değişkenleri arasındaki ilişkiyi de ortaya koymaktadır, öyle ki kadınlar daha az

erteleme bildirdiler ve bu da onlara işgücünde erkeklere göre bir avantaj sağlamıştır (Nguyen vd., 2013).

Kronik erteleme, bir göreve başlamanın veya bitirmenin kasıtlı ve tekrarlayan bir şekilde ertelenmesidir, böylece gecikme öznel rahatsızlığa yol açmaktadır (Ferrari, 2010). Kavramsal olarak, kronik erteleme, erteleyicilerin hedefe yönelik faaliyetlerini sağlıklı yaşam tarzlarına yönlendirmede başarısız olduğu bir handikap görevi gören bir öz-düzenleme başarısızlığıdır (Ferrari ve Díaz-Morales, 2014). Ayrıca kronik erteleme, kronik stresi de ifade edebilir (Burka ve Yuen, 2008). Ferrari (2001), kendi kendini rapor eden kronik erteleyicilerin, izlenimlerini stratejik olarak yöneterek, mükemmeliyetçi bir şekilde hareket ederek ve düşük görev performansı sergileyen akranları için şiddetli kınamalar önererek davranışları geciktirmeye çalıştıklarını belirtmektedir. Ayrıca görev hazırlığı, görev araştırması için daha az zaman harcarlar ve görevlerin zamanında tamamlanması için gereken süreyi hafife alırlar. Ayrıca, kronik erteleyiciler, şimdiki ve gelecekteki görev performansları hakkında olumsuz beklentileri sürdürürler ve çoğu zaman, sadece öz/sosyal saygılarını korumak ve aynı zamanda suçlamaktan kaçınmak için görevlerin zamanında tamamlanmasını engelleyen çevresel engelleri seçerler (Ferrari, 2001).

Kronik erteleyiciler daha yüksek düzeyde stres ve kaygı, zayıf dürtü kontrolü, iş disiplini eksikliği, sebat eksikliği, düzenli çalışmama, zaman yönetimi becerisi eksikliği ve ayrıca çalışmanın neden olduğu stres nedeniyle sağlıklarının kötü olduğunu bildirmektedir (Ferrari, 2001; Ferrari & Díaz-Morales, 2014). Ferrari (2001) ayrıca bilişsel yükün, nesnel öz-farkındalığın ve zaman sınırlamasının performansın, hızın ve doğruluğun kendi kendini düzenlemesi üzerindeki etkilerinin, erteleyen ve ertelemeyen bir örnekleme araştırıldığı bir dizi çalışma rapor etmektedir. Sonuçlar, katılımcılar “baskı altında” çalıştıklarında (operasyonel olarak yüksek bilişsel yük, nesnel öz-farkındalık ve kendi kendine uygulanan zaman sınırlamaları baz alındığında), kronik erteleyicilerin, erteleyici olmayanlara kıyasla performanslarını, hızlarını ve doğruluklarını etkisiz bir şekilde kontrol ettiğini göstermiştir (Ferrari, 2001).

Balkıs ve Duru'ya (2007) göre erteleme davranışlarının olası nedenleri arasında zaman yönetimi yetersizliği, bunalmışlık hissi, motivasyon eksikliği, organizasyon becerisi eksikliği, işe konsantre olamama, korku ve kaygı gibi çeşitli olası nedenler

ortaya çıkarılmıştır. Başarısızlık, kişinin yeteneklerine ilişkin olumsuz inançlar, kişisel sorunlar, gerçekçi olmayan beklentiler ve mükemmeliyetçilik ile ilgili bir takım tutumlar erteleme davranışlarının semptomları arasındadır. Ayrıca, ertelemenin benlik, diğerleri ve dünya hakkında gerçekçi olmayan görüşleri içeren üç temel bilişsel stilden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu bilişsel stiller şunları içerir: kendini küçümseme (olumsuz ve aşağılayıcı kendi kendine konuşma), düşük hayal kırıklığı toleransı ve düşmanlık. Erteleme ile ilişkili bilişsel değişkenler arasında irrasyonel inançlar, dışsal yükleme stilleri ve zamana ilişkin inançlar yer alır. Günlük akademik olmayan faaliyetlerde artan erteleme, yüksek kaygı ve düşük öz yeterlik tarafından önemli ölçüde tahmin edilmektedir (Balkıs ve Duru, 2007). Ek olarak, erteleme, öz-değer duygularını korumak için kullanılan bir başa çıkma mekanizması olarak da görülebilir (Schubert ve Stewart, 2000).

2.2.2. Erteleme Türleri

Genel olarak değerlendirildiğinde, alan yazında 4 ana erteleme başlığı yer almaktadır. Bunlar genel olarak kompulsif erteleme (compulsive procrastination), karar vermeyi erteleme (decisional procrastination), rutin işlerde erteleme (life routine procrastination) ve akademik erteleme (academic procrastination)'dır.

2.2.2.1. Kompulsif erteleme

Erteleme, bir kişilik özelliği haline gelecek kadar yaygınlaştığında, ciddiyetinin kronik olduğu söylenir. Bu erteleme biçiminde, sorun genelleştirilmiş bir alışkanlık haline gelmiştir. Görevleri ertelemek temel bir alışkanlık haline geldiğinde bu kompulsif yani sürekli tekrar eden bir duruma gelir. Bu erteleme türü, kronik erteleme olarak da adlandırılmaktadır. Bir yönü ile takıntılı bir erteleme alışkanlığı olarak da tanımlanabilir (Buehler vd., 1994). Kişi kompulsif ertelemeyi, bir yönü ile rahatlama amacı ile “kullanmaktadır”. Zihinsel bir rahatlama ya da fiziksel bir rahatlama amaçlayan birey, deyim yerindeyse “B planı” olarak bunu kullanır. Kronik erteleyici, hiçbir şeyi zamanında başaramaz, bu da ciddi kariyer mücadelelerine, kalıcı finansal sorunlara ve düşük yaşam kalitesine neden olur. Kronik erteleme, yaşamın birçok boyutunda psikolojik yetersizliğe ve işlev bozukluğuna neden olabilir ve kalıcı bir utanç duygusu ve düşük benlik saygısı ile sonuçlanabilir (Fabio, 2006).

Erteleyen kişi, ebeveynlerinden görevleri tamamlama alışkanlığını hiç öğrenmemiş olabilir ve bazı bilim adamları, her davranış biçiminin öğrenilen bir davranış olduğunu varsaydığından, böyle bir ortam onun alışkanlıklarını oluşturmuş olabilir. Çözüm, erteleyen kişinin davranış kompleksini yeni bir temel eyleme geçme alışkanlığının temeli üzerine yeniden inşa etmesidir. Ne yazık ki, erteleyen kişi bundan dolayı da ertelemeye eğilimlidir, bu nedenle kronik erteleme durumu genellikle erteleyen kişi buna daha fazla dayanamayıp yardım arayana veya yollarını değiştirme isteğini ve kararlılığını kendiliğinden fark edene kadar devam eder. Kendilerini "kronik erteleyiciler" olarak gören birçok kişi, aslında depresyon veya Dikkat Eksikliği Bozukluğu (ADD) gibi altta yatan bir zihinsel sağlık sorunundan muzdariptir (Kandemir, 2014).

2.2.2.2. Akademik erteleme

Akademik erteleme, herhangi bir neden ile öğrenci ya da eğitim dünyasının herhangi bir aktörü tarafından rutin olarak yapmakta olduğu ya da sınav veya mülakat gibi daha az sıklıkla yapılan akademik durumlarda gösterdiği erteleme davranışdır (Çakıcı, 2003). Milgram ve Marshevsky (1995), akademik ertelemenin üniversite öğrencileri arasında yaygın bir sorun olarak görüldüğünü ve karar verme, nevrotik ve günlük rutin erteleme gibi diğer erteleme türlerinden daha fazla araştırma ve mesleki ilgi gördüğünü bildirmektedir. Akademik erteleme, hem davranışsal gecikme hem de kişisel rahatsızlık ya da gecikmeden dolayı üzülmeye olarak tanımlanmaktadır (Milgram ve Marshevsky, 1995).

Üniversite öğrencileri arasında erteleme yaygınlığının %80 olduğu tahmin edilmektedir ve %10 ile %70 arasında değişen tahminlerde ortaöğretim sonrası öğrenciler arasında en yaygın sorunlardan biri olduğu bildirilmektedir (Schubert & Stewart, 2000, Steel & Ferrari, 2013). Ek olarak, genel bir nüfus anketinden elde edilen sonuçlar, insanların yaklaşık üçte birinin eğitim çabalarında ertelemeyi büyük bir sorun olarak gördüğünü göstermektedir (Steel ve Ferrari, 2013). Amerikan üniversite öğrencilerinde akademik erteleme yaygınlığının %95 olduğu bildirilmiş; anket sonuçları aynı zamanda öğrencilerin %46'sının en az yarısında akademik görevlerde ertelediklerini bildirdiklerini ortaya koymuştur (Balkıs ve Duru, 2007). Ertelemeyi sürekli hale getirmiş öğrenciler, akademik ödevleri ertelerler ve bunun yerine, düşük performansa yol açan verimsiz faaliyetlere ve bunun yanı sıra nihayetinde akademik

başarılarını olumsuz yönde etkileyen olumsuz duygusal tepkilere odaklanırlar (Schubert ve Stewart, 2000).

2.2.2.3. *Karar vermeyi erteleme*

Stead, Shanahan ve Neufeld (2010) ertelemeyi bir eylemin gecikmesi olarak tanımlamıştır. Görev tamamlama sürecinde, bireyler öncelikleri nedeniyle bir görevi geciktirebilir ve kaçınabilir veya belki de biraz stres atmak için bir tür molaya ihtiyaç duyabilirler. İki tür gecikme sürecinden bahsedilebilir. Bazı insanlar istenmeyen sonuçlardan kaçınmak için erteler, bazıları ise güçlü bir sebep olmadan erteler. Olumlu gecikme, dürtüsel karar vermeyi önlemek için yapılır ve olumsuz gecikme, görünürde bir nedenden kaynaklanır (Ferrari vd.,2000). Bu nedenle, iki tür erteleme vardır; işlevsel ve işlevsiz. İşlevsel erteleme, görev sonuçlarının mükemmel olabilmesi için daha uyumlu ve uygun bilgileri bulmak için görevin tamamlanmasının gecikmesidir. Öte yandan, işlevsel olmayan erteleme, net bir amaç ve yön olmadan görevin tamamlanmasının gecikmesidir. İşlevsel olmayan erteleme, işin bağlamıyla ilgili olmayan, ilgisiz bir faaliyet biçimidir.

Kararlı erteleme ve davranışsal-kaçınan erteleme olmak üzere iki tür işlevsel olmayan erteleme vardır (Ferrari ve Emmons, 1995). Karar vermeyi erteleme, stresli durumlarla yüzleşmek için bir görevin karar vermesini geciktiren, böylece zihindeki diğer durumlarla başa çıkma baskısını azaltan bir bilişsel düşünme biçimidir (Pychyl, Morin ve Salmon, 2000). Karar vermeyi erteleme, belirli bir zaman aralığında karar verememe eğilimidir (Fabio, 2006; Ling, 2012). Burka ve Yuen (2012) bunu karar vermekten kaçınma olarak tanımlamaktadır; insanlar daha az stresli olacağını düşündükleri diğer öncelikleri yapmayı seçtikleri için bir karar vermeyi kasten ertelerler.

2.2.2.4. *Rutin işlerde erteleme*

İnsanlar günlük yaşamdaki birçok olayı bazı kişisel veya çevresel ya da her ikisinin birlikte neden olduğu bazı sebepler ile erteleyebilirler. Sürekli olarak yapmakta olduğu bir işi herhangi bir zamanda ya da zaman aralığında yapmak istemeyebilir ya da bunu her ne kadar istese de yapamayabilirler. Kişiler, günlük olarak sürekli yapmakta olduğu şeyleri veya işleri yapmakta güçlük çektiklerinde, bu durum rutin işlerde erteleme olarak tanımlanmaktadır. Sürekli olarak bisiklet sürmeyi rutin

bir aktivite olarak benimseyen kişi, uyandığı yeni günde bunu yapmak istemeyebilir. Sonraki g¼n, önceki g¼n ile birlikte toplam mesafeyi belirleyerek kendi kendini tatmin yoluna girebilir (Dzubak, 2007).

Rutin işlerde erteleme, genellikle, her yeni g¼n¼n getirdiği yeni ruh halinden ve durumlardan kaynaklanabilir. Yaz g¼n¼ rutin bir koşu programı yapan kişi, aniden bastıran yağmurdan dolayı bunu erteleyebilir. Ancak, bu erteleme ilk g¼n için normal karşılanırken, sonraki g¼nlerde bu durum, bazı psikolojik sorunların yansıması olarak kabul edilebilir. Bu durum, kişide kaygı ve stres düzeylerine etki edebilir. Ellis ve Knaus (1977), rutin işlerde ertelemenin sakıncaları üzerine 109 kişi üzerinde yaptığı araştırmada, rutin işlerdeki ertelemelerin, kişinin sosyo-psikolojik benliği üzerinde olumsuz etkileri olduğunu bulmuştur.

2.2.3. Erteleme Nedenleri, Değişkenleri ve Çözümüne Yönelik Öneriler

Balkıs ve Duru'ya (2007) göre erteleme davranışlarının olası nedenleri arasında zaman yönetimi yetersizliği, bunalımışlık hissi, motivasyon eksikliği, organizasyon becerisi eksikliği, işe konsantre olamama, korku ve kaygı gibi çeşitli olası nedenler ortaya çıkarılmıştır. Bununla birlikte, başarısızlık, kişinin yeteneklerine ilişkin olumsuz inançlar, kişisel problemler, gerçeğçi olmayan beklentiler ve mükemmeliyetçilik gibi durumlar da bu nedenler arasında gösterilebilir. Ayrıca, ertelemenin benlik, diğerleri ve dünya hakkında gerçeğçi olmayan görüşleri içeren üç temel bilişsel stilden kaynaklandığı düşün¼lmektedir. Bu bilişsel stiller şunları içerir: kendini küç¼mseme (olumsuz ve aşağılayıcı kendi kendine konuşma), düşük hayal kırıklığı toleransı ve d¼řmanlık. Erteleme ile ilişkili bilişsel değişkenler arasında irrasyonel inançlar, dışsal yükleme stilleri ve zamana ilişkin inançlar bulunmaktadır. G¼nl¼k akademik olmayan faaliyetlerde artan erteleme, yüksek kaygı ve düşük öz yeterlik tarafından önemli ölç¼de tahmin edilmektedir (Balkıs ve Duru, 2007). Ek olarak, erteleme, öz-değer duygularını korumak için kullanılan bir başa çıkma mekanizması olarak da gör¼lebilir (Schubert ve Stewart, 2000).

Erteleme ve yordayıcı değişkenler arasındaki bağlantı çeşitli literat¼r çalışmalarında araştırılmıştır (Steel, 2007; Steel ve Ferrari, 2013). Bu yordayıcılardan (demografik özelliklerden) bazıları cinsiyet, yaş, eğitim, medeni durum, k¼lt¼r/millet, kişilik, genetik ve nörobiyolojik faktörler, kendi kendini kontrol etme yönleriyle

vicdanlılık, başarı motivasyonu, dikkat dağınıklığı, organizasyon vb.'dir. Steel ve Ferrari (2013) tarafından gerçekleştirilen epidemiyolojik uluslararası web tabanlı çalışmada, ilgili kendi bildirimlerine dayalı olarak prototipik erteleyicilerin çeşitli özelliklerini belirlemek için İngilizce konuşan 16.413 yetişkinle (%58,3 kadın; %41,7 erkek: ortalama=38,3 yaş) anket yapılmıştır. Cinsiyet, yaş, medeni durum, aile büyüklüğü, eğitim, topluluk konumu ve ulusal köken gibi demografik değişkenlere göre ayrıca değerlendirme yapılmıştır. Erteleme eğilimleri çoğunlukla cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim ve uyruk ile bağlantılı olduğu görülmüştür. Anket sonuçları, daha düşük eğitim seviyelerine sahip ve daha düşük öz disiplin seviyelerine sahip ülkelerde ikamet eden genç bekar erkekler için erteleyicilerin olduğunu göstermiştir (Steel ve Ferrari, 2013).

Steel ve Ferrari (2013), erkeklerin kadınlardan daha fazla ertelediklerin, çünkü daha yüksek düzeyde dürtüsellik ve daha düşük düzeyde kendini kontrol etme gibi ertelemenin belirlenmiş temel belirleyicilerinin erkeklerde kadınlardan daha yaygın olduğunun tespit edildiğini bildirmektedir. Ertelemenin eğitim ve cinsiyet arasındaki ilişkide aracı rolü çeşitli çalışmalarda araştırılmıştır. Örneğin, Türk yetişkinleri üzerinde yapılan bir araştırma, eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin düşük erteleme eğilimi gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, erkeklerin daha düşük öz-düzenleme becerileri nedeniyle akademik olarak kadınların gerisinde kaldığı tespit edilmiştir. Bu ilişki, erkekler ve kadınlar arasındaki eğitim uçurumuna nedensel olarak katkıda bulunmuştur; kadınlar üniversite diplomalarının çoğunu kazandılar ve mezun olma olasılıkları erkeklere göre çok daha yüksekti (Steel & Ferrari, 2013).

Steel ve Ferrari (2013) tarafından yapılan bir epidemiyolojik çalışmanın sonuçları, ertelemenin medeni durumla güçlü bir ilişkisi olduğunu, çünkü erteleyicilerin ilişkileri başlatma ve bitirmeyi erteleme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Genel anket sonuçlarına göre, erteleyenlerin %24'ünün, birine çıkma teklif etmeyi ve/veya bir ilişkiyi bitirmeyi ertelemek de dahil olmak üzere, romantizmle ilgili önemli bir sorun yaşadığı tahmin edilmektedir (Steel ve Ferrari, 2013). Medeni durumu ve aile büyüklüğünü inceleyen araştırma, karışık sonuçlar elde etti; erteleme, çocuk sahibi olmayı ertelemede ortaya çıkabilir veya etkili doğum kontrolünün kullanılmasında gecikmenin bir nedeni olabilir. Ayrıca, vicdan eksikliği

ve dürtüsellik, planlanmamış gebelikler ve/veya riskli cinsel davranışlarla da ilişkilidir (Steel ve Ferrari, 2013).

Abbasi (2011), ertelemenin yalnızca durum veya davranış düzeyinde değil, aynı zamanda kalıcı bir kişilik özelliği olarak da incelenebileceğini bildirmektedir. Genel olarak kişiliğin, stres deneyiminin değerlendirilmesinden başlayarak başa çıkma stratejilerinin seçimine ve son olarak da duygusal sonuç veya duygulanımlara kadar olan stres sürecine aracılık ettiği bulunmuştur (Abbasi, 2011). Araştırmacılar, ertelemeyi bilişsel, davranışsal ve duygusal bileşenleri olan bir yatkınlık özelliği olarak tanımlamaktadır (Aremu vd., 2011; Schubert ve Stewart, 2000). Psikoterapistler tarafından bildirilen erteleme ile bağlantılı en tanımlanmış kişilik özellikleri başarısızlık korkusu, pasif saldırganlık yönelimi, görevden kaçınma ve düşük hayal kırıklığı toleransını içermektedir (Milgram, 1987).

Steel ve Ferrari (2013), Belçika üniversitelerinde erkeklerin derece elde etmede yine kadınlara göre daha az başarı gösterdiğini ve ertelemenin açıklayıcı faktörlerden biri olduğunu bildirmiştir. Erkeklerin akademik olarak başarılı olma konusundaki düşük yetenekleri, kısmen daha zayıf öz düzenleme becerileriyle, özellikle de erteleme eğilimleriyle ilişkilidir. Anaokulundan 12. sınıfa kadar yaş grubuyla ilgili diğer araştırmalar, erkek çocuklar arasında davranış sorunlarının daha yaygın olmasının, onların kolejdeki düşük başarı oranlarından ve üniversitede kadınların liderliğinden sorumlu olabileceğini düşündürmektedir (Steel & Ferrari, 2013). Gelişimsel olarak, erteleme yaygınlığı dört yıllık lisans eğitimi sırasında önemli ölçüde artar ve yirmili yaşların ortalarında zirveye ulaşır (Schubert & Stewart, 2000). Steel ve Ferrari (2013) vicdanlılık ile erteleme arasında ve ayrıca yaş ile erteleme arasında güçlü bir negatif ilişkiye işaret eden çalışmalarını rapor etmektedir. Yaş ve olgunluk arttıkça vicdanlılık artar ve nörobiyolojik gelişim tamamlanır. Öte yandan gençler, prefrontal korteks gelişimi nedeniyle özdenetimden yoksun ve düşük vicdanlılık göstermektedir (Steel ve Ferrari, 2013).

Erteleme ve Beş Faktör Kişilik Modeli arasındaki ilişkiyle ilgili olarak, literatür, ertelemenin tutarlı bir şekilde iki temel kişilik tipiyle, yani nevrotiklik ve vicdanlılıkla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Balkis ve Duru, 2007; Schubert ve Stewart, 2000). Erteleme, nevrotiklik ve mükemmeliyetçilik ile pozitif ilişkilidir ve vicdanlılıkla güçlü bir ters ilişkiye sahiptir (Balkis ve Duru, 2007; Milgram ve Tenne, 2000; Schubert ve

Stewart, 2000). Bu kişilik faktörleri, erteleyicinin akademik benlik kavramlarını koruma ihtiyacını etkiler ve bu da çeşitli erteleme tarzlarına yol açar (Schubert ve Stewart, 2000). Ayrıca, karar vermeyi ertelemenin nevrotiklikle ilişkili olduğu bulunmuştur; görevden kaçınma erteleme ise vicdanlılıkla bağlantılıdır (Milgram ve Tenne, 2000). Steel ve Ferrari (2013) ertelemeye ilişkin meta-analitik ve teorik bir incelemeden elde edilen sonuçlara atıfta bulunarak, ertelemenin dürtüsellik ve aynı zamanda vicdanlılık gibi kişilik özellikleriyle orta ila güçlü korelasyonlar gösteren bir kişilik özelliği olduğunu öne sürmektedir. Erteleme ve sebat eksikliği, düşük vicdanlılık ve yüksek dürtüsellik arasında güçlü ilişkiler bulunmuştur. Bir kişinin öz disiplini, organizasyonu ve başarı ihtiyacına atıfta bulunan vicdanlılık, zeka ile karşılaştırıldığında bile akademik performansın daha güçlü bir kişilik yordayıcısıdır (Steel ve Ferrari, 2013).

Ayrıca işyerinde, iş performansı, iş arama tutumu ve istihdamın nihai sonucu ile önemli ölçüde ilişkili olan vicdanlılıkla tahmin edilmektedir (Nguyen vd.,2013). Aremu vd., (2011), erteleyicilerin, genel olarak öz-bilinçli ve öz-eleştirel olmanın yanı sıra öz-yeterlik ve öz saygıdan yoksun olduklarını bildirmektedir.

İş, okul ve ev ortamlarında erteleme davranışlarının yol açtığı zararı en aza indirmek için çeşitli tedavi yöntemleri uygulanmaktadır (Ferrari, 2001). Rozental ve Carlbring (2013) ertelemenin psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğunu ve psikolojik acıya neden olduğunu, ancak yine de psikiyatrik bir durum olarak kabul edilmediğini bildirmektedir. Ancak, erteleme ve çeşitli toplumsal sorunlar arasındaki bariz bağlantı nedeniyle, önleyici kamu politikası oluşturmaya yardımcı olmak için risk faktörlerini ve risk altındaki popülasyonları belirlemek çok önemli hale gelmektedir (Steel ve Ferrari, 2013). Ramsay (2002), hastanın zorluklarını anlamak, hastanın değişime hazır olup olmadığını değerlendirmek ve gerçekçi hedefler belirlemek için vaka kavramsallaştırmasını kullanan erteleme ve kaçınma davranışlarını kavramsallaştırmak için belirli klinik stratejiler ortaya koymaktadır. Geleneksel bilişsel terapi (BT), insanların yanlış anlamalarını ve hatalı bilgi işlemlerini değiştirirken, koşullarını yeniden değerlendirmelerine yardımcı olarak insanların çarpık bilişlerini tanımlar (Ramsay, 2002).

Balkıs ve Duru (2007) erteleme davranışlarında iyileşme gösteren tedavi yöntemlerinin genel danışma ve psikoterapi tekniklerini içerdiğini bildirmektedir.

Ayrıca, sistematik duyarsızlaştırma, gevşeme eğitimi, rasyonel duygusal terapi ve stres aşılama eğitimi gibi daha spesifik davranışsal ve bilişsel-davranışçı teknikler, ertelemeyi azaltmada daha iyi sonuçlar göstermiştir (Balkıs ve Duru, 2007). Rozental ve Carlbring (2013) bilişsel davranışçı terapinin (BDT) etkinliğini destekleyen klinik araştırmaların olmamasına rağmen erteleme için tercih edilen tedavi olarak kabul edildiğini bildirmektedir. BDT'nin ertelemeyle mücadelede faydalı olabileceği varsayımı, öncelikle görünüş geçerliliğine ve tek vaka çalışmalarına dayanmaktadır. Bilişsel terapi teknikleri, katı ve işlevsiz düşünce kalıplarını değiştirmeye odaklanmak ve bunları, çalışma yöntemlerinin yeniden değerlendirilmesini ve kişinin belirli hedeflere ulaşma yeteneği hakkında varsayımını kolaylaştıran davranışsal tekniklerle eşleştirmek için kullanılır. Psikiyatrik bozukluklarla iyi çalışan diğer bilişsel ve davranışsal teknikler, davranışsal aktivasyon gibi ertelemecilerin tedavisinde de kullanılır. Davranışsal aktivasyon, genellikle, yüksek derecede kaçınma nedeniyle sıkıntı ve azalan iyilik halinin dikkate değer olduğu durumlarda kullanılır. Bu teknik, bireylere geciktirici davranış kalıplarını değiştirmeyi öğretir, böylece görev ve taahhütlerden kaçınılmak yerine ele alınır, çünkü erteleme genellikle sıkıntı yaşama isteksizliği ile pekiştirilir; bu nedenle davranış kalıbını değiştirmek için kaçınılan göreve dereceli maruz kalma gereklidir (Rozental & Carlbring, 2013).

Akademik ortamlarda, akademik ertelemeyi azaltmaya yardımcı olan bazı ortak temel stratejiler, yapılandırılmış hedef belirleme, ödevleri bölme ve mükemmeliyetçilik ve başarısızlık veya başarı korkuları gibi bilişsel stilleri değiştirmeyi içerir (Balkıs ve Duru, 2007). Rozental ve Carlbring (2013) bilişsel sinirbilim ve endüstriyel psikolojide, çoklu görevleri engelleyen, dikkat dağıtıcıların sayısını azaltan ve ego tükenmesini önleyen etkili bir çalışma ortamı oluşturmaya izin veren uyaran kontrolünün önemini destekleyen son araştırma bulgularını aktarmaktadır. Uyaran kontrolünün, tamamlanmamış görevler nedeniyle kaygıya neden olan çevresel uyaranlarla kolayca dikkati dağılan kişilerde etkili olduğu kanıtlanmıştır. Ertelemeden muzdarip insanlar için de işe yarayabilecek diğer müdahaleler arasında değerlere ve ödüllere değinmek, uyarıcı kontrolü elde etmek, hedef belirleme becerilerini yükseltmek ve başarı spirallerini kullanmak yer alır (Rozental & Carlbring, 2013).

2.2.4. Akademik Erteleme

Akademik erteleme, öğrenciler tarafından etkinliklerin, projelerin ve ödevlerin tamamlanmasını gereksiz yere ertelediği durumları ifade etmektedir. Bu tür bir erteleme, son teslim tarihine kadar işlerini aceleyle tamamlamaya çalıştıklarında insanlar için gereksiz stres ve endişe yaratabilir. Olumsuz sonuçları açıklayan önemli araştırmalara rağmen, erteleme son yıllarda üniversite öğrencileri arasında giderek daha yaygın hale gelmiştir (Harriort ve Ferrari, 1996; Knaus, 2000; Steel, 2007). Akademik erteleme, okuldaki tüm öğrenciler arasında yaygın bir olgudur. Bu nedenle, öğrenme güçlüğü çeken öğrenciler bir istisna değildir. Özellikle engelleriyle ilgili özel sorunlar gerektiği gibi ele alınmadığında veya hiç ele alınmadığında daha da etkilenebilirler. Çok sayıda olumsuz akademik sonuç, ödevlerin teslimi için son tarihlerin kaçırılması, testler ve sınavlar için çalışmanın ertelenmesi ve düşük notlar alınması dahil olmak üzere akademik erteleme ile ilişkilidir (Gargari vd., 2011). Akademik erteleme aynı zamanda depresyon, düşük benlik saygısı, kaygı, suçluluk ve stres gibi olumsuz psikolojik ve fizyolojik sonuçlarla da ilişkilidir (Özer vd., 2009). Ayrıca, sınavlara ve sınavlara zayıf hazırlık, artan sınav kaygısı ve daha düşük notlarla sonuçlanır, akademik ertelemenin olumsuz sonuçlarından sadece birkaçıdır (Ferrari ve Tice, 2000).

Ertelemenin öğrencilerin akademik performansını ciddi şekilde etkilediği tespit edildiğinden, ertelemenin zararlı sonuçlarıyla mücadele etmek için uygun müdahalelerin sağlanmasına ihtiyaç vardır. Her şeyden önce, bu kötü alışkanlık öğrencilerin kariyerlerini ve gururlarını zedelemekten veya kişilerarası ilişkilerini ve genel refahlarını mahvetmeden önce, ertelemenin nedenlerini farklı biçimlerinde tanımaya veya kabul etmeye ve bunları derhal kontrol altına almaya ihtiyaç vardır. Bu nedenle, ertelemeye neyin neden olduğunu veya neyin sorumlu olduğunu bulmak durumu daha belirgin bir şekilde ele almayı sağlayacaktır. Sonrasında da sonuçlara odaklanmak yerinde olacaktır.

2.2.5. Akademik Ertelemenin Nedenleri

Akademik erteleme, özellikle üniversite öğrencilerinin sıklıkla karşılaştığı bir tutumdur. Buna ek olarak ergenlik dönemi öğrencileri de bu sorundan muzdariptir. Akademik ertelemeye birçok neden sebep olarak gösterilebilir. Akademik erteleme,

kaygı ve mükemmeliyetçilik gibi konular insanların özdenetim ve motivasyonlarından daha ağır bastığında ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, öğrenciler akademik görevleri bitirmek istediklerinde bile ertelerler ve artan baskı onları nihayet işlerini yapmaya ittiğinde, ancak son teslim tarihinden kısa bir süre önce başlamayı başarırlar (Özer ve Altun, 2011). Buna göre, akademik erteleme için çeşitli ortak iç ve dış nedenleri vardır. Spesifik olarak, akademik erteleme için içsel nedenleri arasında şunlar yer almaktadır:

- **Anksiyete**, örneğin genel olarak ders çalışma konusunda endişeli olma durumunda,

- **Başarısızlık korkusu**, örneğin yaklaşmakta olan bir sınavda başarısız olma endişesi söz konusu olduğunda,

- **Mükemmeliyetçilik**, örneğin daha yüksek hatta en yüksek puan hedeflendiğinde,

- **Görevden kaçınma**, örneğin sıkıcı bir görevle uğraşmaktan kaçınmak söz konusu olduğunda,

- **Heyecan arayışı**, örneğin yoğun zaman baskısı olduğunda ödevler üzerinde çalışmak için daha heyecan verici görevler bulmak söz konusu olduğunda,

- **Bunalma**, örneğin, büyük bir araştırma projesinin nasıl ele alınacağından emin olamamak söz konusu olduğunda, bunalmış hissedildiğinde,

- **Fiziksel veya zihinsel yorgunluk**, örneğin zorlu bir akademik iş yükü nedeniyle yorgunluk söz konusu olduğunda,

- **Çalışma veya organizasyon becerileri eksikliği**, örneğin etkili bir çalışma programının nasıl oluşturulacağını bilememe noktasında, kişi akademik erteleme ile karşılaşabilir (Çakıcı, 2003).

Bu sorunların çoğu olumsuz geçmiş deneyimlere atfedilebilir. Örneğin, bir kişi bir dizi ders ödevinde başarısız olursa, o dersteki gelecekteki ödevler veya sınavlar söz konusu olduğunda endişeli hissedebilir ve bu da ertelemelerine neden olabilir. Bununla birlikte, bu sorunlar, kişilerin daha önce ilgili deneyime sahip olmadığı durumlarda da ortaya çıkabilir ve bazı durumlarda bu deneyim eksikliğinin kendisi erteleme için nedeni olabilir. Örneğin, daha önce grup projeleri deneyimi olmayan biri, iş ilk kez yapmaya geldiğinde endişeli hissedebilir ve sonuç olarak erteleyebilir. Ek olarak,

çeşitli kişisel özellikler, insanların akademik erteleme eğilimine girme olasılığını ve bunu yapma biçimlerini etkileyebilir. Örneğin, artan vicdanlılık, genel olarak azaltılmış erteleme ile ilişkilidir (Oral, 1999). Öte yandan, öğrenciler arkadaşlarıyla vakit geçirmeye okul ödevlerinden daha fazla öncelik verdiğinde dışadönüklük akademik ertelemeye yol açabilirken, nevrotiklik öğrencilerin notları üzerinde önemli bir etkisi olacak yaklaşan bir proje üzerinde stres yaşamasına neden olduğunda akademik ertelemeye yol açabilir. Son olarak, altta yatan belirli sorunlar da akademik ertelemeye yol açabilir veya onu şiddetlendirebilir. Örneğin, genel kaygı ve depresyon, öğrencileri tekrarlayan olumsuz düşünceler şeklinde ruminasyona girme olasılığını artırabilir ve bu da onların erteleme eğilimini artırabilir. Benzer şekilde, düşük benlik saygısı veya düşük öz-yeterlik gibi sorunlar da bazı durumlarda akademik ertelemenin artmasına neden olabilir (Kandemir, 2010).

Yukarıda sıralanan içsel nedenlere ek olarak, akademik ertelemenin dış nedenleri arasında şunlar yer almaktadır:

- **Yetersiz çalışma ortamı**, örneğin çalışılan ortamın aşırı gürültülü veya dikkat dağıtıcı şeylerle dolu olduğunda,

- **İlgi çekici olmayan ödevler**, örneğin ödevler monoton olduğunda veya öğrencilerin sınırlı bir beceri yelpazesi kullanmasını gerektirdiğinde,

- **Net yönerge ve talimatların olmayışı**, örneğin bir araştırma makalesinin nasıl derecelendirileceğini açıklamaya gelince, net yönergeler veya beklentiler eksikliği yaşandığında,

- **Net teslim tarihlerinin olmaması**, örneğin, bir çalışmanın ilk taslağının ne zaman sunulması gerektiği konusunda net teslim tarihlerinin belirtilmemesi,

- **İletişim eksikliği**, örneğin bir eğitmenin bir öğrencinin açıklama taleplerine yanıt vermemesi durumunda,

- **Eğitmenin çok sert olması**, örneğin öğrencinin takıldığı bir soru ya da noktada eğitmenine danışmadan korkması ya da çekinmesi, durumlarında, öğrenci akademik erteleme ile karşı karşıya kalabilir.

Dış sorunların bazen iç sorunlara yol açabileceği veya şiddetlendirebileceği bilinmektedir. Genel olarak, akademik erteleme, kaygı ve mükemmeliyetçilik gibi

konular insanların özdenetim ve motivasyonlarından daha ağır bastığında ortaya çıkmaktadır. Akademik erteleme yaygın nedenleri, hem başarısızlık korkusu gibi içsel nedenleri hem de zayıf bir çalışma ortamı gibi dışsal nedenleri içermektedir (Deniz vd., 2009).

2.2.6. Akademik Ertelemenin Sonuçları

Akademik erteleme, daha kötü akademik performans, daha kötü duygusal ve sosyal tatmin ve daha kötü zihinsel ve fiziksel sağlık gibi çeşitli olumsuz etkilerle sonuçlanabilmektedir. Buna göre, akademik erteleme genellikle onunla meşgul olanlar için zararlı sonuçlar doğurmaktadır. Spesifik olarak, akademik erteleme ile ilişkili temel sorunlar şunlardır:

- **Daha kötü akademik performans.** Örneğin, erteleme, daha düşük kaliteli çalışma, daha kötü sınav puanları, daha kötü notlar, artan akademik suistimal, artan ders başarısızlıkları, artan dersten çekilme ve artan okulu bırakma olasılığı gibi çok çeşitli akademik sorunlarla ilişkilidir.

- **Daha kötü duygusal refah.** Örneğin, erteleme, suçluluk, utanç ve üzüntü gibi çeşitli olumsuz duygulara yol açabilir.

- **Daha kötü zihinsel ve fiziksel sağlık.** Örneğin, erteleme, stres gibi çeşitli zihinsel sağlık sorunlarının yanı sıra uyku eksikliği ve yorgunluk gibi fiziksel sağlık sorunlarına da yol açabilir.

Bu sorunların çoğu birbiriyle ilişkilidir. Örneğin, akademik erteleme olumsuz duyguların artmasına neden olduğunda, aynı zamanda artan strese de yol açabilir. Benzer şekilde, akademik erteleme stresin artmasına neden olduğunda, bu da, insanların akademik görevleri erteleme ve dolayısıyla daha kötü akademik performanstan muzdarip olma olasılığını artıran tükenme gibi sorunlara yol açabilir (İskender, 2011). Ek olarak, erteleme eğilimi, düşük maaşlar, daha kısa istihdam süreleri ve daha yüksek işsizlik olasılığı gibi kariyer perspektifinden çeşitli konularla ilişkilidir. Bu, akademik çalışmalar yaparken istihdam edilen öğrencilerin yanı sıra mezun olduktan sonra iş piyasasına giren öğrencileri de etkileyebilir. Son olarak, akademik erteleme sorunlarının çoğu, öğretmenler ve öğretim üyeleri gibi öğrenciler dışındaki akademideki insanları da kapsayabilir. Örneğin, söz konusu eğitimci için

erteleme, artan stres, daha kötü duygusal refah, daha kötü iş performansı ve daha düşük iş tatmini gibi çeşitli benzer sorunlara yol açabilir (Aydoğan, 2008).

2.2.7. Akademik Ertelemeye Yönelik Olası Çözümler

Erteleme, kendi kendini düzenleyen performansın olmaması veya yeterli olmaması ve bir hedefe ulaşmak için gerekli olanı ertelemeye yönelik davranışsal eğilimi ifade eder (Knaus, 2000). Erteleme, zaman kaybına, artan strese ve düşük akademik performansa yol açan kendini sabote edici bir davranış olarak görülmektedir (Özer, 2011; Solomon ve Rothblum, 1984; Tice ve Baumeister, 1997; Wang ve Englander, 2010). Araştırmalar, akademik erteleme hem lisans hem de lisansüstü öğrencileri etkilediğini göstermektedir. Lisans öğrencilerinin %70'inden fazlası akademik görevlerini ertelemeyi kabul ederken (Ellis & Knaus, 1977; Schouwenburg, 2004), %50'den fazlası sürekli ve problemlili bir şekilde ertelediklerini ifade etmişlerdir (Day, Mensink ve O'Sullivan, 2000; Ferrari, O'Callaghan ve Newbegin, 2005). Klassen ve ark. (2010), bir çalışmada, lisans katılımcılarının yaklaşık %58'inin "günde üç saat veya daha fazlasını erteleme içinde geçirdiğini" bildirmiştir.

Demir vd. (2018), üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, akademik motivasyon, akademik erteleme ve okula bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu genel amaç doğrultusunda, hipotezler yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiştir. Araştırmanın evrenini Elazığ il merkezindeki resmi liselerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme tabakalı örnekleme yöntemi ile 689 (383 kız, 306 erkek) ergen seçilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Genç İnternet Bağımlılığı Testi- Kısa Form (YİD-SF), Akademik Motivasyon Ölçeği (AMS), Akademik Erteleme Ölçeği (APS) ve Çocuklara ve Ergenlere Yönelik Okula Bağlanma Ölçeği (SAC) kullanılmıştır. Önerilen varsayımsal model test edilmeden önce, her bir örtük değişken, yapısal modellerde kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek için ölçüm modelleri ile test edilmiştir. Bu kapsamda gizil değişkenlere ilişkin yapılar ölçüm modelleri ile test edilmiştir. Ölçüm modelleri Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiştir. DFA sonucunda yer alan ölçüm modellerinin kabul edilebilir uyulanabilirlik değerlerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Daha sonra önerilen varsayımsal model test edilmiştir. Analiz sonucunda, varsayımsal modelin tüm yolları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Önerilen varsayımsal model için uyum indeksleri kabul edilebilir değerlere sahiptir. Bulgular, önerilen varsayımsal

modelin araştırma verileriyle kabul edilebilir bir uyarlamaya sahip olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde; internet bağımlılığı akademik motivasyonu olumsuz yönde etkilemektedir. Öte yandan akademik ertelemeyi olumlu yönde etkilemektedir. Akademik motivasyon, akademik ertelemeyi olumsuz yönde etkiler. Öte yandan okula bağlanmayı olumlu yönde etkiler. Akademik erteleme, okula bağlanmayı olumsuz yönde etkiler. Son olarak internet bağımlılığı dolaylı olarak okula bağlanmayı olumsuz yönde etkilemektedir (Demir ve Kutlu, 2018).

Solomon ve Rothblum (1984), lisans öğrencilerinin dönem ödevi yazarken (%46), haftalık ödevleri okurken (%30) ve sınavlara çalışırken (%28) olduğundan daha sık ertelediklerini ve (kendi bildirdiği) başarısızlık korkusu ve görevden kaçınma, lisans öğrencilerinin ertelemelerinin iki ana nedeni olduğunu bildirmişlerdir. Araştırmalar lisans öğrencilerinin erteleme davranışlarının cinsiyet, tembellik ve karar verme güçlüğü (Özer, Demir ve Ferrari, 2009; Schouwenburg, 2004), mükemmeliyetçilik ve kontrol (Burns vd., 2000), okul ve kişilerarası ilişkiler arasındaki rol çatışmasını çözme becerisi ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Senecal, Julien ve Guay, 2003). Çalışmalar sürekli olarak erteleme ile istenmeyen davranışlar veya ödevleri tamamlamama, daha düşük notlar, düşük benlik saygısı ve daha yüksek stres gibi duygusal sonuçlar arasında pozitif korelasyonlar göstermektedir (Ferrari, 2001; Schraw, Wadkins ve Olafson, 2007; Tice ve Baumeister, 1997). Akademik erteleme, lisansüstü öğrenciler için de ciddi bir sorundur (Collins & Veal, 2004; Jiao, DaRos-Voseles, Collins ve Onwuegbuzie, 2011).

Seyhan (2019), üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığının akademik alandaki etkisini irdelemiş ve bunun için eylemli kişilik ve duygusal şemaları kullanmıştır. Nitel araştırmaların yoğun olarak kullanıldığı bu çalışmada, her bir duygusal dürtünün farklı şekilde bağımlılığı tetiklediği ve sonuç olarak akademik başarıya etki ettiğini gözlemlemiştir (Seyhan, 2019). Rahatsız edici bir oranla, Onwuegbuzie (2004) lisansüstü öğrencilerinin lisans öğrencilerinden daha fazla erteleme eğiliminde olduğunu bulmuştur. Lisansüstü öğrencilerde erteleme, (kendi beyan ettiği) başarısızlık korkusu, görevden kaçınma, okuma yeteneği, öz yeterlik (Collins, Onwuegbuzie ve Jiao, 2008) ve çeşitli akademik kaygı türleri (Onwuegbuzie, 2004) ile ilişkilendirilmiştir Onwuegbuzie & Collins, 2001; Onwuegbuzie & Jiao,

2000). Erteleme, lisansüstü öğrencilerin akademik başarıları (Onwuegbuzie, 2000) ve not ortalamaları (Prohaska, Morrill, Atilas ve Perez, 2000) üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Araştırmalar ayrıca lisans öğrencilerinin erteleme eğilimlerini üniversitedeki akademik başarının önünde bir engel olarak algıladıklarını göstermektedir (Fritzsche, Rapp & Hickson, 2003; Kachgal ve diğerleri, 2001). Benzer şekilde, yüksek lisans öğrencilerinin %65 ila 75'i ertelemelerini azaltmak istemiştir (Onwuegbuzie, 2004). Öğrencilerin bu zayıflatıcı alışkanlığı azaltmak için motivasyonlarına ve kapsamlı araştırma çabalarına rağmen, akademik erteleme giderek daha yaygın hale geldi, bu da ertelemenin tam olarak anlaşılmadığını ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Kachgal, Hansen ve Nutter, 2001; Steel, 2007).

Görüldüğü gibi, kapsamlı bir araştırma grubu, lisans ve lisansüstü öğrencilerinde akademik ertelemenin yaygınlığını, nedenlerini ve sonuçlarını incelemiştir. Şaşırtıcı bir şekilde, Onwuegbuzie (2004) ve Özer (2011) dışında hiçbir çalışmada lisans ve yüksek lisans öğrencilerinde ertelemeyi doğrudan karşılaştırmamıştır. Onwuegbuzie (2004), lisansüstü öğrencilerin lisans öğrencilerine göre akademik görevleri (haftalık okuma ödevlerini yerine getirmede 3.5 kat ve sınavlara çalışmakta 2.28 kat) daha fazla erteleme eğilimi gösterdiklerini bildirmiştir (Onwuegbuzie, 2004). Bununla birlikte, Onwuegbuzie'nin (2004) bulguları, yakın zamanda topladığı lisansüstü öğrenci verilerinin Solomon ve Rothblum'un (1984) yirmi yıl önce gözlemlediği lisans öğrencisi verileriyle karşılaştırmasına dayanmaktadır. Onwuegbuzie'nin (2004) veri toplama ve analizine yaklaşımı, son yirmi yılda lisans öğrencileri arasında erteleme sıklığı arttığından, mevcut lisans öğrencileri arasında erteleme yaygınlığının hafife alınabileceği endişesini gündeme getirmektedir (Harriort ve Ferrari, 1996; Knaus , 2000, Çelik, 2007).

Özer (2011), Onwuegbuzie'nin (2004) bulgularının aksine, lisans öğrencilerinin sınavlara çalışma, dönem ödevi yazma ve haftalık ödevleri okuma konularında lisansüstü öğrencilere göre daha fazla ertelediklerini iddia etmiştir. Onwuegbuzie (2004) ve Özer'in (2011) tutarsız bulguları, lisans ve lisansüstü öğrencilerinde ertelemenin benzerlik ve farklılıklarını incelemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Metodolojik kaygıya ek olarak, bu çalışma akademik ertelemenin doğası, öncülleri, etiolojisi ve sonuçları üzerine daha önceki odağı genişletmiştir (Knaus, 2000; Sommer, 1990; Steel, 2007). Daha yakın zamanlarda, bu

araştırma odağını akademik ertelemeyi kendi kendini yenen bir kişilik kusuru olarak ele almaktan (Ferrari, 1991; Lay, 1990; Milgram, Dangour ve Raviv, 1992; Schouwenburg, 2004) akademik ertelemeyi karmaşık bir fenomen olarak görmeye kaydırıldı (Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986; Schraw ve diğerleri, 2007; Wolters, 2003). Bu kavramsal değişimin bir sonucu olarak, son araştırmalar akademik ertelemeyi anlamak için motivasyonel ve bilişsel faktörlerin birlikte değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır (Howell ve Buro, 2009; Muszynski ve Akamatsu, 1991; Steel, 2007). Örneğin, Lee (2005) içsel motivasyonun erteleme üzerinde önemli benzersiz etkileri olduğunu bildirmiştir.

Brownlow ve Reasinger (2000), mükemmeliyetçilik, dış kontrol odağı ve yükleme stili ile birlikte düşük dışsal motivasyonun okul görevlerini erteleme eğilimine katkıda bulunduğunu bulmuşlardır. Howell ve Buro (2009; Howell ve Watson, 2007) akademik ertelemenin inançlar, yetenekler, başarı hedefleri ve öğrenme stratejileri ile nasıl ilişkili olduğunu araştırmıştır. Senécal vd., (1995), akademik motivasyonun akademik ertelemeyi ne ölçüde yordadığını incelemişler ve ertelemenin zayıf zaman yönetimi becerileri veya tembellikten daha fazlasını içeren bir motivasyon sorunu olduğu sonucuna varmışlardır. Bu sonuçlar, akademik erteleme ile ilişkili öğrenci motivasyonunun belirlenmesinin, akademik ertelemenin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunacağını ve nihayetinde öğrencinin öğrenmesi üzerindeki olumsuz etkisini azaltmak için etkili müdahalelere yol açacağını göstermektedir. Ancak hiçbir araştırma, lisans ve lisansüstü öğrencileri arasındaki akademik erteleme motivasyonundaki benzerlikleri ve farklılıkları doğrudan incelememiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkiyi incelediği için nicel analiz yöntemleri olan kestirimsel, tarama ve betimsel yöntemlerin kullanıldığı bir çalışmadır. Çevrimiçi oyun bağımlılığı ve akademik erteleme değişkenlerini incelerken belirlenen örnekleme evrene göre genellemek amacıyla nicel analiz yöntemi kullanılmıştır. Tarama modellerinde belli bir evren hakkında genel bir bilgiye ulaşmak amaçlanır. Bu doğrultuda araştırmalar evrenin tamamı üzerinden ya da evrenden seçilmiş bir örneklem üzerinden yürütülür. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişiminin olup olmadığını ve değişimin derecesinin ne yönde ve büyüklükte olduğunu açıklamayı amaçlayan araştırma modelidir. Çalışmadan elde edilen verilerin ölçekler aracılığıyla elde edilmesi sebebiyle tarama modeli kullanılmıştır. Bu model yoluyla bulunan ilişkiler gerçek neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz fakat neden-sonuç ilişkisi hakkında ipucu verir. Aynı zamanda bir değişkendeki durumun bilinmesiyle diğeri hakkında kestirimde bulunulmasına olanak sağlar (Karasar, 2018). Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyleri ile akademik erteleme davranışının diğere demografik değişkenlere göre incelemesinden dolayı kestirimsel istatistik yöntemine başvurulmuştur. Araştırmanın bağımsız değişkeni oyun bağımlılığı, bağımlı değişkeni ise akademik ertelemedir.

3.2. Araştırmanın Grubu

Araştırma evrenini Türkiye Cumhuriyeti sınırları içerisinde üniversite öğrenimi görmekte olan önlisans, lisans ve lisansüstü öğrencileri oluşturmaktadır. Üniversite öğrencileri seçilirken olasılıksız örnekleme yöntemlerinden olan uygun örnekleme ve kartopu örneklemeden yararlanılmıştır. Uygun örnekleme zaman, para ve işgücü bakımından sınırlı olunması halinde katılımcıların kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir yöntemlerle seçilmesidir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Bu örnekleme yönteminin tercih edilmesinin nedeni araştırmacının katılımcılara kolay ve pratik bir şekilde ulaşmasına imkân sağlamasıdır. Kartopu

örnekleme yönteminde araştırmaya katılan bireyler araştırmaya katılabilecek bireyleri önerir (Bailey, 1994; Christensen Johnson ve Turner, 2015). Kartopu örnekleme yöntemi, araştırmaya katılacak bireyleri bulmakta zorluk çekildiğinde tercih edilen bir yöntemdir (Dattalo, 2008). Araştırmaya birkaç kişi ile başlanır ve araştırmaya katılanların önerdiği kişilerle görüşülür ve görüşülen kişilerin gönüllü olmasıyla bu kişiler de araştırmaya dahil edilir (Bailey, 1994; Christensen ve ark., 2015). İstenilen katılımcı sayısına ulaşılan kadar bu işleme devam edilir (Christensen ve ark., 2015).

Türkiye’ de üniversiteye devam eden öğrenci sayısının 8 milyon civarında olduğu bilinmektedir. Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004), .05 hata payı ile 1 milyondan büyük evrenler için 384 örneklem seçilmesinin uygun olacağını belirtmektedir. Bu nedenle araştırmada en az 384 üniversite öğrencisine ulaşmak amaçlanmıştır.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan demografik değişkenlere ilişkin veriler yüksek lisans araştırmacısı tarafından hazırlanmış olan “Kişisel Bilgi Formu” ile, çevrimiçi oyun bağımlılığı değişkeni ise Kaya (2013)’nın “Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve akademik erteleme davranışına yönelik veriler ise Çakıcı (2003)’nin “Akademik Erteleme Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan bireylere ait demografik bilgileri öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, ekonomik düzey ve öğrenim görmekte oldukları fakülte bilgilerine ait sorular yer almaktadır.

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği: Bireylerin çevrimiçi oyun bağımlılığını ölçmek için geliştirilen ölçek 21 soru ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Aksaklık, başarı ve ekonomik kazanç alt boyutlarına sahip ölçek Kaya tarafından 2013 yılında geliştirilmiştir. 142 maddeden oluşan taslak ölçek üç adımda 69 maddeye indirilmiş daha sonra 21 soruluk son halini almıştır. Ölçek 5’li (1=kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin bağımlılık düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğine ait güvenilirlik analizleri sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının .91 olduğu görülmüştür (Kaya, 2013).

Akademik Erteleme Ölçeği: Akademik Erteleme Ölçeği, Çakıcı (2003) tarafından geliştirilmiş olup öğrencilerin yapmaları gereken işleri (ders çalışma, proje hazırlama, çalışma vb.) içeren bir ölçektir. Toplam 19 (12 olumsuz, 7 olumlu) maddeden oluşan ölçek, Likert tipli beşli dereceleme ölçeğidir.

Beni Hiç Yansıtmıyor, 2= Beni Çok Az Yansıtmıyor, 3= Beni Biraz Yansıtmıyor, 4= Beni Çoğunlukla Yansıtmıyor, 5= Beni Tamamen Yansıtmıyor). Yüksek puan almak öğrencilerin akademik erteleme davranışını yoğun olarak sergilediklerini göstermektedir. Akademik Erteleme Ölçeğine ait güvenilirlik analizleri sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının .92 olduğu görülmüştür (Çakıcı, 2003).

3.4. Araştırmanın Etik İzinleri

Araştırma İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'nun 30.04.2020 tarih ve 2020-12 sayılı toplantısında alınan 2020-16 nolu izin ile yürütülmüştür (EK-4). Çalışma öncesinde öğrencilerden onam alınmıştır. Pandemi süreci nedeniyle araştırma verileri elektronik ortamda toplanmıştır. Veri seti Google Form aracılığıyla hazırlanıp ve katılımcılara ulaştırılmıştır. Ölçekler doldurulmaya başlanmadan önce gönüllü katılımcılar bilgilendirilmiş, onam alınmış ve sonrasında ölçekleri doldurmaları istenmiştir.

3.5. İstatistiksel Analiz

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizi SPSS 23.00 programı kullanılarak yapılmıştır. Toplanan veriler "Google Forms" aracılığıyla elde edildiği için verilerin istatistiksel analize uygun hale getirilmesi için kodlamalar yapılmıştır. Söz konusu verilerin kontrolü yapılmıştır. Verilere yönelik istatistiksel analiz değerlendirmesi için ise %95 güven aralığı ve $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi belirlenmiştir. Betimleyici istatistiksel veriler elde edildikten sonra dağılımın normal dağılıp dağılmadığına göre aşağıdaki analizler yapılmıştır; Hiyerarşik Regresyon Analizi (Pearson, Parçalı veya Spearman), Parametrik testler (T testi, OneWayAnova) veya Non-parametrik Testler (Wilcoxon İşaretli Sıra Testi ve Mann Whitney U).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin oyun bağımlılıkları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde, elde edilen verilerin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmanın tüm bulgularına tablolar halinde yer verilmiş ve ilgili tablolar ile ilgili açıklamalar yer almaktadır.

4.1. Katılımcılara Ait Sosyodemografik Veriler ile İlişkili Bulgular

Tablo 1’de araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik bilgilerine dair betimsel analizler yer almaktadır. Bu analizlere göre araştırmaya katılan bireylerin 219 (%53) ’unun erkek, %47 (194) ’nin ise kadın bireylerden oluştuğu görülmektedir. Sınıf düzeyi değişkenine göre ise 1. Sınıf 37 (%9), 2. Sınıf 94 (%22.8), 3. Sınıf 154 (%37.3), 4. Sınıf 88 (%21.3), Lisansüstü 32 (%7.7) ve Doktora 8 (%1.9) katılımcının araştırmaya katıldığı görülmüştür. Ekonomik düzey değişkenine göre ise, Düşük gelire sahip bireyler 20 (%4.8), orta gelir düzeyine sahip bireyler 287 (%69.5) ve yüksek gelir düzeyine sahip bireyler ise 106 (%25.7) olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Örneklemeye ait Sosyodemografik bilgiler

Değişken	Grup	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	194	47,0
	Erkek	219	53,0
Sınıf	1.Sınıf	37	9,0
	2.Sınıf	94	22,8
	3.Sınıf	154	37,3
	4.Sınıf	88	21,3
	Lisansüstü	32	7,7
	Doktora	8	1,9
Ekonomik Düzey	Düşük	20	4,8
	Orta	287	69,5
	Yüksek	106	25,7

Akademik erteleme ölçeği Cronbach’s Alpha:.833

Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeği Cronbach's Alpha:.991

4.2. Normallik analizi sonuçları

Verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığının anlaşılması için normallik analizi yapılarak Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Analiz sonuçlarına Tablo 2.'de yer verilmiştir. George ve Mallery'e (2010) göre Skewness ve Kurtosis değerlerinin -2 ile +2 arasında olması verilerin normal dağıldığı anlamına gelmektedir. Tablo 3.1'de görüldüğü gibi hem akademik erteleme ölçeğine hem de çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğine ait Skewness ve Kurtosis değerleri -2 ile +2 değerleri arasındadır. Bu sebeple araştırma sorularına yanıt bulmak amacıyla parametrik analizlerin uygulanması uygun görülmüştür.

Akademik erteleme davranışı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının anlaşılması amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2. Normallik analizi sonuçları

Değişken		İstatistik	Standart Hata
Akademik Erteleme	Skewness	,247	,120
	Kurtosis	,154	,240
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Skewness	-,103	,120
	Kurtosis	-1,755	,240

4.3. Akademik erteleme davranışı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişki

Tablo 3'te görüldüğü gibi akademik erteleme davranışı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akademik erteleme davranışı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında negatif yönde zayıf bir ilişki vardır ($r: -.230, p < .05$).

Tablo 3. Akademik erteleme davranışı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişki

Değişken	Akademik Erteleme	Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı
Akademik Erteleme	1	
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	-.230*	1

* $p < .05$

4.4. Çevrimiçi oyun bağımlılığının akademik erteleme davranışını yordama gücü

Çevrimiçi oyun bağımlılığının, akademik erteleme davranışını yordama gücünü ortaya çıkarmak amacıyla basit regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına Tablo 4'te yer verilmiştir. Çevrimiçi oyun bağımlılığının, akademik erteleme davranışını yordama gücünü ortaya çıkarmak amacıyla yapılan basit regresyon analizi sonucunda çevrimiçi oyun bağımlılığının akademik erteleme davranışını yordama gücü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Çevrimiçi oyun bağımlılığı, akademik erteleme davranışının toplam varyansının %5'ini açıklamaktadır ($R^2: .051$, $F: 23.021$, $p < .05$).

Tablo 4. Çevrimiçi oyun bağımlılığının akademik erteleme davranışını yordama gücü

Bağımlı Değişken	Akademik Erteleme Davranışı		
Bağımsız Değişken	Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı		
Düzeltilmiş R^2 :.051	F: 23,021	p: .000	
Denklemdaki Değişken	Beta	T	p
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	-.230	-4,798	,000

4.5. Cinsiyete göre akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının karşılaştırılması

Kişisel bilgi formundan edinilen tanımlayıcı özelliklere göre değişkenler arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığının incelenmesi amacıyla iki kategoriye sahip değişkenler için bağımsız örneklem t-testi analizi ve ikiden fazla kategoriye sahip değişkenler için tek yönlü anova analizi yapılmıştır. İlk olarak cinsiyete göre akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5. Cinsiyete göre akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler		Grup	N	\bar{x}	df	t	P
Akademik erteleme davranışı	Cinsiyet	Kadın	194	51,56	413	4,499	.000
		Erkek	219	46,68			
	Cinsiyet	Kadın	194	34,98	413	-27,548	.000

Çevrimiçi oyun bağımlılığı		Erkek	219	86,98			
----------------------------	--	-------	-----	-------	--	--	--

4.6. Sınıf düzeyine göre akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının betimleyici istatistik bilgileri

Sınıf düzeyine göre akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının karşılaştırılması amacıyla tek yönlü anova analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına ilişkin betimleyici istatistik bilgileri Tablo 6’da yer verilmiştir.

Tablo 6. Sınıf düzeyine göre akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının betimleyici istatistik bilgileri

Değişken		Grup	N	\bar{x}	Ss
Akademik Erteleme Davranışı	Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	37	52,62	11,346
		2.Sınıf	94	49,149	11,296
		3.Sınıf	154	48,50	11,569
		4.Sınıf	88	47,69	10,966
		Lisansüstü	32	49,87	10,376
		Doktora	8	49,75	11,145
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	37	53,00	29,080
		2.Sınıf	94	69,25	29,839
		3.Sınıf	154	63,82	32,250
		4.Sınıf	88	62,86	34,149
		Lisansüstü	32	53,43	33,140
		Doktora	8	37,00	27,071

4.7. Sınıf düzeyine göre ölçek puanları arasındaki farklılaşmalar

Sınıf düzeyine göre ölçek puanları arasındaki farklılaşmalara Tablo 7’de yer verilmiştir. Tablo 7’de görüldüğü gibi sınıf düzeyine göre akademik erteleme davranışı arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ancak çevrimiçi oyun bağımlılığına göre anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla post hoc analizlerinden Gabriel testine başvurulmuştur. Gabriel testi sonuçlarına Tablo 8’de yer verilmiştir.

Tablo 7. Sınıf düzeyine göre ölçek puanları arasındaki farklılaşmalar

Değişken	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Akademik Erteleme Davranışı	Gruplar Arası	704,924	5	140,985	1,111	,354
	Grup İçi	51638,834	407	126,877		
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Gruplar Arası	15739,298	5	3147,860	3,102	,009
	Grup İçi	413022,377	407	1014,797		

4.8. Sınıf düzeyine göre çevrimiçi oyun bağımlılığı Gabriel testi sonuçları

Tablo 8’de görüldüğü 2.sınıf ve doktora öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılaşma vardır. Tablo 6’ya bakıldığında 2. Sınıf öğrencilerinin (\bar{x} :69.25) çevrimiçi oyun bağımlılığının, doktora öğrencilerine (\bar{x} : 37.00) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 8. Sınıf düzeyine göre çevrimiçi oyun bağımlılığı Gabriel testi sonuçları

Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	2.Sınıf	3.Sınıf	4.Sınıf	Lisansüstü	Doktora
1.Sınıf	-	,103	,537	,813	1,000	,938
2.Sınıf		-	,956	,944	,171	,027*
3.Sınıf			-	1,000	,680	,091
4.Sınıf				-	,894	,177
Lisansüstü					-	,936
Doktora						-

*p<.05

4.9. Gelire göre akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının betimleyici istatistik bilgileri

Gelire göre akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının karşılaştırılması amacıyla tek yönlü anova analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına ilişkin betimleyici istatistik bilgileri Tablo 9’da yer verilmiştir.

Tablo 9. Gelire göre akademik erteleme davranışı ve çevrimiçi oyun bağımlılığı puanlarının betimleyici istatistik bilgileri

Değişken		Grup	N	\bar{x}	Ss
Akademik Erteleme Davranışı	Gelir	Düşük	20	55,80	11,714
		Orta	287	49,43	10,695
		Yüksek	106	46,44	12,090
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Gelir	Düşük	20	42,95	26,957
		Orta	287	60,94	31,897
		Yüksek	106	70,64	32,159

4.10. Gelir düzeyine göre ölçek puanları arasındaki farklılaşmalar

Tablo 10’da görüldüğü gibi gelir düzeyine göre hem akademik erteleme davranışı puanları arasında hem de çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Veriler homojen dağıldığı için farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla post hoc analizlerinden Tukey testine başvurulmuştur. İlk olarak akademik erteleme davranışına ilişkin Tukey testi sonuçlarına Tablo 11’de yer verilmiştir. Gelire göre ölçek puanları arasındaki farklılaşmalara Tablo 10’da yer verilmiştir.

Tablo 10. Gelir düzeyine göre ölçek puanları arasındaki farklılaşmalar

Değişken	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Akademik Erteleme Davranışı	Gruplar Arası	1671,840	2	835,920	6,764	,001
	Grup İçi	50671,918	410	123,590		
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	Gruplar Arası	15363,240	2	7681,620	7,618	,001
	Grup İçi	413398,435	410	1008,289		

4.11. Gelire göre akademik erteleme davranışı Tukey testi sonuçları

Tablo 11’de görüldüğü gibi düşük gelirli katılımcılar ile orta gelirli ve yüksek gelirli katılımcılar arasında ve orta gelirli katılımcılar ile yüksek gelirli katılımcılar

arasında akademik erteleme davranış puanları farklılaşma göstermektedir. Tablo 9’da görüldüğü gibi düşük gelirli katılımcıların (\bar{x} : 55.80) akademik erteleme davranışları, orta gelirli katılımcılardan (\bar{x} : 49.43) ve yüksek gelirli katılımcılardan (\bar{x} :46.44); orta gelirli katılımcıların (\bar{x} : 49.43) ise yüksek geliri katılımcılardan (\bar{x} : 46.44) anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 11. Gelire göre akademik erteleme davranışı Tukey testi sonuçları

Gelir	Düşük	Orta	Yüksek
Düşük	-	,036*	,002*
Orta		-	,048*
Yüksek			-

*p<.05

4.12. Gelire göre çevrimiçi oyun bağımlılığına ilişkin Tukey testi sonuçları

Tablo 12’de görüldüğü gibi düşük gelirli katılımcılar ile orta gelirli ve yüksek gelirli katılımcılar arasında ve orta gelirli katılımcılar ile yüksek gelirli katılımcılar arasında çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları farklılaşma göstermektedir. Tablo 9’da görüldüğü gibi düşük gelirli katılımcıların (\bar{x} : 42,95) çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyleri, orta gelirli katılımcılardan (\bar{x} : 60,94) ve yüksek gelirli katılımcılardan (\bar{x} : 70,64); orta gelirli katılımcıların (\bar{x} : 60,94) ise yüksek geliri katılımcılardan (\bar{x} : 70,64) anlamlı olarak daha düşüktür.

Tablo 12. Gelire göre çevrimiçi oyun bağımlılığına ilişkin Tukey testi sonuçları

Gelir	Düşük	Orta	Yüksek
Düşük	-	,039*	,001*
Orta		-	,020*
Yüksek			-

*p<.05

TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin oyun bağımlılıkları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgular tartışılmış ve daha önce yapılan çalışmaların bulguları ile karşılaştırılmıştır.

Mevcut çalışmada akademik erteleme davranışı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Akdemir (2013) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin Facebook kullanımına yönelik tutumları ile akademik erteleme davranışları arasında %50.1 oranında bir ilişkiye rastlanmıştır. Paul, Baker ve Cochran (2012) yapmış oldukları çalışmada Facebook kullanım süresi daha fazla olan katılımcıların daha az kullanan katılımcılara oranla akademik erteleme davranışlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Mevcut çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılığının, akademik erteleme davranışını yordama gücünü ortaya çıkarmak amacıyla yapılan basit regresyon analizi sonucunda çevrimiçi oyun bağımlılığının, akademik erteleme davranışını yordama gücü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Çevrimiçi oyun bağımlılığı, akademik erteleme davranışının toplam varyansının %5'ini açıklamaktadır. İlgili alan yazın incelendiğinde çevrimiçi oyun bağımlılığı özelinde çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak çevrimiçi oyun bağımlılığı ile ilişkili olabilecek internet ve sosyal medya bağımlılığı üzerine çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin, Yurdakoş ve Biçer (2019) yapmış oldukları çalışmada internet bağımlılığının akademik erteleme davranışının toplam varyansının %14,2'sini açıkladığını tespit etmiştir. Gürültü (2016) ise yapmış olduğu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile akademik erteleme davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Buna ek olarak sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışının %19'unu açıkladığını tespit etmiştir. Yapılan çalışmalar doğrultusunda internete ayrılan vaktin akademik erteleme davranışı üzerinde etkisi olduğundan söz etmek mümkündür.

Mevcut çalışmada cinsiyete göre akademik erteleme davranışı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılaşma, kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha fazla akademik erteleme davranışı göstermesinden kaynaklanmaktadır. Balkıs, Duru ve Buluş (2006) akademik ertelemenin, yüksek gelir ve statü beklentisi ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Dolayısıyla toplumsal roller gereği erkeklerin yüksek

gelir ve statü beklentisinin daha fazla olmasından kaynaklı olarak daha az akademik erteleme davranışı yapabilecekleri düşünülebilir. Bunun yanında Akdoğan (2013) yapmış olduğu çalışmada depresyon ve kaygı düzeyinin akademik erteleme davranışını etkilediğini tespit etmiştir. Kaygı ve depresyonun kadınlarda daha yaygın olduğu göz önünde bulundurulduğunda akademik erteleme davranışının kaygı ve depresyondan kaynaklanıyor olabileceği düşünülebilir. Yurdakoş ve Biçer (2019) ise bu çalışmada elde edilen bulgunun aksine erkek katılımcıların akademik erteleme davranışlarının kadın katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yurdakoş ve Biçer (2019) kültürel normlar gereği kız çocuklarının öz-düzenleme, kontrol ve denetim becerilerini kazanabilecekleri şekilde yetiştirildiklerini dolayısıyla bu beceriler sayesinde kız çocuklarının daha az erteleme davranışı gösterdiklerini belirterek bulmuş olduğu bulguyu açıklamıştır.

Mevcut çalışmada cinsiyete göre çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkek katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığı kadın katılımcılara oranla daha yüksek bulunmuştur. Yapılan çalışmalar saldırganlık ve rekabet içeren oyunların kişilerde daha fazla bağımlılık yarattığını göstermektedir (Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen, 2005; McInroy ve Mishna, 2017). McInroy ve Mishna'ya (2017) göre erkeklerin daha fazla rekabetçi olması nedeniyle bu tür oyunlar erkeklerde daha fazla bağımlılık yaratmaktadır. Standord Üniversitesi'nde yapılan çalışmaya göre erkeklerin oyun bağımlılıkları kadınlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun nedeni incelendiğinde oyun esnasında erkeklerin beyinlerindeki haz bölgesinin kadınlarınkinden daha fazla uyarıldığı görülmüştür (McInroy ve Mishna, 2017). Türkiye örneğinde yapılan çalışmalar incelendiğinde Yurdakoş ve Biçer'in (2019) erkek katılımcıların internet bağımlılığının kadın katılımcılardan anlamlı olarak daha fazla olduğunu tespit ettiği görülmüştür. Benzer bir bulguya Seferoğlu ve Yıldız (2013) da ulaşmıştır. Deniz (2012) ise Facebook özelinde yapmış olduğu çalışmada erkek katılımcıların Facebook kullanımının kadın katılımcılardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan bu araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda mevcut çalışmada elde edilen bulgunun olası bir bulgu olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada sınıf düzeyine göre akademik erteleme davranışı arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ancak çevrimiçi oyun bağımlılığına göre anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. 2. Sınıf öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının, doktora

öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yurdakoş ve Biçer (2019) sınıf düzeyine göre akademik erteleme ve internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılaşma bulamamıştır. Benzer şekilde Yiğit ve Dilmaç (2011) tarafından yapılan çalışmada da sınıf düzeyine göre akademik erteleme puanları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir. Berber Çelik ve Odacı (2015) sınıf düzeylerine göre akademik erteleme puanlarının farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Buna ek olarak sınıf düzeyi yükseldikçe akademik erteleme düzeylerinin de yükseldiğini belirtmiştir. Doğan, Kürüm ve Kazak (2014) tarafından yapılan çalışmada da sınıf düzeyi arttıkça akademik erteleme davranışının da arttığı tespit edilmiştir. Doğan ve ark. (2014) bu durumu yaşın artması sebebiyle kişilerin sorumluluklarının arttığını ve dolayısıyla akademik görevlerine çok fazla vakit ayıramamaları ile açıklamıştır. Buna ek olarak sınıf ile birlikte ders yükünün de arttığını dolayısıyla yapmakla yükümlü olunan görevlerin biriktiğini ve bunun sonucunda erteleme davranışının da arttığını ifade etmiştir.

Mevcut çalışmada gelir düzeyine göre hem akademik erteleme davranışı puanları arasında hem de çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Düşük gelirli katılımcıların akademik erteleme davranışları, orta gelirli katılımcılardan ve yüksek gelirli katılımcılardan; orta gelirli katılımcıların ise yüksek geliri katılımcılardan anlamlı olarak daha düşüktür. Düşük gelirli katılımcılar, ileride gelirlerini arttırma motivasyonu ile daha az akademik erteleme davranışında bulunuyor olabilirler. Bu bulgu ile ilişkili olarak düşük gelirli katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerinin, orta gelirli katılımcılardan ve yüksek gelirli katılımcılardan; orta gelirli katılımcıların ise yüksek geliri katılımcılardan anlamlı olarak daha düşüktür. Düşük gelirli katılımcıların gelirlerini arttırma motivasyonu ile çevrimiçi oyun bağımlılıklarının daha düşük olduğu ve dolayısıyla akademik erteleme davranışlarının da daha az olduğu düşünülmüştür. İlgili alan yazında gelir düzeyine göre akademik erteleme davranışını inceleyen sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalardan birisi Akdoğan'a (2013) aittir. Akdoğan (2013) tarafından yapılan çalışmada gelir düzeyine göre akademik erteleme davranışı arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir.

Çevrimiçi oyun bağımlılığına ilişkin yapılan klinik alana yönelik çalışmalar incelendiğinde Bekir'in (2018) çevrimiçi oyun bağımlılığı ile şemalar arasındaki

ilişkiyi inceleyen çalışmasına rastlanmıştır. Bekir (2018) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile kontrol edilemezlik duygusal şeması arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulmuştur. Kim, Namkoong, Ku ve Kim'e göre (2008) çevrimiçi oyun bağımlılığı yüksek olan kişilerde dürtüsel davranışlar da yüksek düzeyde görülmektedir. Hatta yapılan çalışmalar internet bağımlılığının ilerleyen dönemlerde dürtü kontrol bozukluğuna yol açabileceğini göstermiştir (Greenfield, 1999). Bunun yanında yapılan çalışmalar çevrimci oyun oynarken hipnotize bir etkinin görüldüğü ortaya çıkmıştır (Kelly, 2004). Oyunlarda kişinin hızlı bir şekilde hamle yapması gerekmektedir. Bu nedenle oyuncu oyuna ne kadar çok odaklanabilirse kazanma şansı da o kadar artmaktadır. Dolayısıyla kişi bu süreçte oyunun kendisine vermiş olduğu zararı fark edememektedir. Buna ek olarak gerçek hayatta suç olarak kabul edilen adam öldürme gibi davranışlar oyun esnasında kişiye başarı olarak geri dönmektedir. Bunun da kişinin suçluluk duygusal şemasını etkilediği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada elde edilen bulguya göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha fazla oyun bağımlılığı göstermesi, erkek öğrencilerin daha fazla risk taşıdığını göstermektedir. Dolayısıyla kişilerin bu riskleri fark edebilmesi açısından çeşitli eğitimler düzenlenebilir.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin oyun bağımlılıkları ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu çalışmadan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir.

- Akademik erteleme davranışı ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur.

- Çevrimiçi oyun bağımlılığının, akademik erteleme davranışını yordama gücü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Çevrimiçi oyun bağımlılığı, akademik erteleme davranışının toplam varyansının %5'ini açıklamaktadır.

- Cinsiyete göre akademik erteleme davranışı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kadın katılımcıların akademik erteleme davranışları erkek katılımcılardan daha yüksektir.

- Cinsiyete göre çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkek katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılıkları kadın katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir.

- Sınıf düzeyine göre akademik erteleme davranışı arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

- Sınıf düzeyine göre çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. 2. Sınıf öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığının, doktora öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

- Gelir düzeyine göre akademik erteleme davranışı puanları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Düşük gelirli katılımcıların akademik erteleme davranışları, orta gelirli katılımcılardan ve yüksek gelirli katılımcılardan; orta gelirli katılımcıların ise yüksek geliri katılımcılardan anlamlı olarak daha düşüktür.

- Gelir düzeyine çevrimiçi oyun bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Düşük gelirli katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerinin, orta gelirli katılımcılardan ve yüksek gelirli katılımcılardan; orta gelirli katılımcıların ise yüksek geliri katılımcılardan anlamlı olarak daha düşüktür.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda ilerleyen çalışmalar için araştırmacılara ve eğitmenlere önerilere aşağıda yer verilmiştir.

- Mevcut alışma üniversite öğrencileri iler gerçekleştirilmiştir. İlköğretim ve lise öğrencilerine yönelik çalışmaların yapılması olası risklere erken müdahale olanağı sağlayabilir.

- Gelire yönelik bulunan çevrimiçi oyun bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasındaki anlamlı farklılaşmalar birbirlerini tamamlayıcı niteliktedir. Bu konunun daha detaylı incelenmesi işlevsel sonuçlar sağlayabilir.

- İlgili alan yazında akademik erteleme ve çevrimiçi oyun bağımlılığına ilişkin sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu konuların doğasını daha iyi anlamaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

- Akademik ertelemeyle kişilerin başa çıkmalarına yardımcı olabileceği düşünölen akran mentörlüğü uygulaması yaygınlaştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Ackerman, D. S., & Gross, B. L. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing education*, 27(1), 5-13
- Aguinis, H. (2011). Organizational responsibility: Doing good and doing well. In Zedeck S. (Ed.), *APA handbook of industrial and organizational psychology* (Vol. 3, pp. 855–879). Washington, DC: American Psychological Association.
- Akbay, S., & Gizir, C. (2010). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yükleme stillerinin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 60-78.
- Akdemir, N. T. (2013). *İlköğretim öğrencilerinin facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Akdoğan, A. (2013). *Farklı depresyon anksiyete stres düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının incelenmesi* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Altınyazar, V. (2010). Psikiyatride Sık Karşılaşılan Toksik Sendromlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 532-571.
- Aremu, A. O., Williams, T. M., & Adesina, F. T. (2011). Influence of Academic Procrastination and Personality Types on Academic Achievement and Efficacy of In-School Adolescents in Ibadan. *IFE Psychologia*, 19(1), 93-113. <http://dx.doi.org/10.4314/ifep.v19i1.64591>
- Aydın, K. S., & Koçak, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 17-38.
- Aydoğan, D. (2008). Akademik Erteleme Davranışının Benlik Saygısı. *Durumluluk Kaygı ve Öz-yeterlik ile Açıklanabilirliği, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.*
- Aydoğan, D. (2008). Akademik erteleme davranışının benlik saygısı, durumluk kaygı ve özyeterlik ile açıklanabilirliği. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.*
- Bailey, K. D. (1994). *Methods of social research*, fourth edition, A Division of Macmillan. *Inc. New York, NY.*
- Balkis, M. (2015). Erteleme Eğilimi, Akademik Başarı ve Akademik Doyum İlişkisinde Akılcı İnançların Farklılaştırıcı Rolü. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 48(1).

- Balkis, M., & Duru, E. (2007). The Evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of Psychological Counseling and Guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1).
- Balkis, M., Duru, E., Buluş, M., & Duru, S. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Eğiliminin Çeşitli değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(2), 57-73.
- Barkoviak, M. (2012). China makes Internet addiction an official disorder. *Daily Tech*. Available from: <http://www.dailytech.com/China+Makes+Internet+Addiction+an+Official+Disorder/article13403.htm>.
- Bekir, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Bekir, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Bergonse, R. (2017). Fifty Years on, What exactly is a videogame? An essentialistic definitional approach. *The Computer Games Journal*, 6(4), 239-255.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307.
- Bölükbaş, K. (2003). İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araş- tırma: Diyarbakır örneği, Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı.
- Buchman, D. D., & Funk, J. B. (1996). Video and computer games in the'90s: Children's time commitment and game preference. *Children today*, 24(1), 12.
- Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the " planning fallacy": Why people underestimate their task completion times. *Journal of personality and social psychology*, 67(3), 366.
- Bulut, R., & Ocak, G. (2017). Öğretmen adaylarının akademik erteleme davranışlarını etkileyen etmenler. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 75-90.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). Procrastination: Why You Do It, What to Do about It Now. Cambridge, MA: Da Capo/Life Long.
- Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N. L., & Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of social behavior and personality*, 15(5; SPI), 35-46.

- Büyüköztürk, S., Kiliç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri (18. Baskı). *Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık*.
- Çakıcı, D. Ç. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde genel erteleme ve akademik erteleme davranışının incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25, 1312-1319. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.006>
- Çelik, Ç., & Odacı, H. (2015). Akademik erteleme davranışının bazı kişisel ve psikolojik değişkenlere göre açıklanması [Explanation of academic procrastination by some personal and psychological variables]. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(3), 31-47.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in human behavior*, 23(3), 1531-1548.
- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in human behavior*, 23(3), 1531-1548. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2005.07.002>
- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. (2010). Validating the distinction between computer addiction and engagement: Online game playing and personality. *Behaviour & Information Technology*, 29(6), 601-613. <http://dx.doi.org/10.1080/01449290903401978>
- China Daily. (2007). The more they play, the more they lose. Retrieved from http://en.people.cn/200704/10/eng20070410_364977.html (Archived by WebCite® at <http://www.webcitation.org/6jx1PPNGD>)
- Chiu, S. I., Lee, J. Z., & Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & behavior*, 7(5), 571-581.
- Choi, D., & Kim, J. (2004). Why people continue to play online games: In search of critical design factors to increase customer loyalty to online contents. *CyberPsychology & behavior*, 7(1), 11-24.
- Christensen, L. B., Johnson, B., & Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri: Desen ve analiz*. Anı.
- Chuang, Y. C. (2006). Massively multiplayer online role-playing game-induced seizures: Aneglected health problem in internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 9(4), 451-456.

- Cole, H., & Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *Cyberpsychology & behavior*, 10(4), 575-583. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2007.9988>
- Collins, E., & Freeman, J. (2013). Do problematic and non-problematic video game players differ in extraversion, trait empathy, social capital and prosocial tendencies?. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1933-1940. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.03.002>
- Collins, K. M., & Veal, R. E. (2004). Off-campus adult learners' levels of library anxiety as a predictor of attitudes toward the Internet. *Library & Information Science Research*, 26(1), 5-14.
- Collins, K. M., Onwuegbuzie, A. J., & Jiao, Q. G. (2008). Reading ability as a predictor of academic procrastination among African American graduate students. *Reading Psychology*, 29(6), 493-507.
- Crist, W., & Vaturi, A. (2014). Board games in antiquity. *Encyclopaedia of the History of Science, Technology, and Medicine in Non-Western Cultures*. Springer, Dordrecht, 1-10. https://doi.org/10.1007/978-94-007-3934-5_9836-1
- Dattalo, P. (2008). *Determining sample size: Balancing power, precision, and practicality*. oxford university press.
- Dau, W., Hoffmann, J. D. G., & Banger, M. (2015). Therapeutic interventions in the treatment of problematic internet use—experiences from Germany. In *Internet addiction* (pp. 183-217). Springer, Cham.
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30(2), 120-134.
- Demir, Y. ve Mustafa, K. (2018). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı, Akademik Motivasyon, Akademik Erteleme ve Okula Bağlılık Arasındaki İlişkiler. Kaynak: Uluslararası Çevrimiçi Eğitim Bilimleri Dergisi. Kasım 2018, Cilt. 10 Sayı 5, s315-332. 18p.
- Deniz, M., Traş, Z., & Aydoğan, D. (2009). Akademik erteleme ve denetim odağının duygusal zekâ açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2), 607-632.
- Deterding, S. (2013). *Modes of play: A frame analytic account of video game play* (Doctoral dissertation, Staats-und Universitätsbibliothek Hamburg Carl von Ossietzky).
- DFC Intelligence (2021). Online market forecast [Online]. Retrieved from <http://www.dfciint.com/news/prjune62006.html>
- Dickey, M. D. (2005). Engaging by design: How engagement strategies in popular computer and video games can inform instructional design. *Educational technology research and development*, 53(2), 67-83.

- Doğan, T., Kürüm, A., & Kazak, M. (2017). Kişilik özelliklerinin erteleme davranışını yordayıcılığı. *Başkent University Journal Of Education*, 1(1), 1-8.
- Dogrueel, L., & Joeckel, S. (2013). Video game rating systems in the US and Europe: Comparing their outcomes. *International Communication Gazette*, 75(7), 672-692. doi:10.1177/1748048513482539
- Dreier, M., Tzavela, E., Wölfling, K., Mavromati, F., Duven, E., Karakitsou, Tsitsika, A. (2013). The development of adaptive and maladaptive patterns of Internet use among European adolescents at risk for Internet Addictive Behaviours: A Grounded Theory inquiry. National and Kapodistrian University of Athens (N.K.U.A.), Athens: EU NET ADB. Available at www.eunetadb.eu
- Dzubak, C. M. (2008). Multitasking: The good, the bad, and the unknown, Synergy, 1 (2). Retrieved 5th July. Retrieved from <http://www.hawaii.edu/behavior/306/downloads/Multitasking%20-%20Dzubak.pdf>
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet behaviour and addiction. *Semester thesis (Swiss Federal Institute of Technology, Zurich, 1996)*.
- Ellis, A. ve Knaus, W. (1977). Overcoming procrastination. NY: Signet.
- ESA-Entertainment Software Association. (2013). Essential Facts about the computer and video game industry. Retrieved from http://www.theesa.com/facts/pdfs/esa_ef_2013.pdf
- Esposito, N. (2005). A short and simple definition of what a videogame is. In DiGRA 2005 conference: Changing views–worlds in play
- Fabio, A. D. (2006). Decisional procrastination correlates: personality traits, self-esteem or perception of cognitive failure?. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 6(2), 109-122. <http://dx.doi.org/10.1007/s10775-006-9000-9>
- Faiola, A. (2006). When escape seems just a mouse-click away. *The Washington Post. Washington: The Washington Post*.
- Fauzi, A. (2011). Ratusan gamers coba pecahkan rekor main game 150 Jam. Detikinet.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on ‘working best under pressure’. *European journal of Personality*, 15(5), 391-406. <http://dx.doi.org/10.1002/per.413.abs>
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2014). Procrastination and mental health coping: A brief report related to students. *Individual differences research*, 12(1), 8-11.
- Ferrari, J. R., & Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of social behavior and personality*, 10(1), 135.

- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in personality*, 34(1), 73-83.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 2-6.
- Ferris, J. (2001). Social ramifications of excessive Internet use among college-age males. *Journal of Technology and Culture*, 20(1), 44-53.
- Freeman, E. K., Cox-Fuenzalida, L. E., & Stoltenberg, I. (2011). Extraversion and arousal procrastination: Waiting for the kicks. *Current Psychology*, 30(4), 375-382.
- Funk, J. B. (1993). Reevaluating the impact of video games. *Clinical pediatrics*, 32(2), 86-90.
- Gamefactory. (2021). "Türkiye'de En Çok Oynanan MMORPG Oyunları Açıklandı!" <https://gamefactory.gs/turkiyede-en-cok-oynanan-mmorpg-oyunlari-aciklandi/>
- Gargari, R. B., Sabouri, H., & Norzad, F. (2011). Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavioral postponement. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 5(2), 76.
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzcüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzcüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.
- Green, C. S., & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423(6939), 534-537.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & behavior*, 2(5), 403-412.
- Greenfield, D. N. (2000). Virtual addiction: Help for netheads, cyberfreaks, and those who love them. *Adolescence*, 35(137), 223.
- Griffiths, M. (1995, February). Technological addictions. In *Clinical psychology forum* (pp. 14-14). Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc.

- Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of adolescence*, 27(1), 87-96.
- Gupta, R., Hershey, D. A., & Gaur, J. (2012). Time perspective and procrastination in the workplace: An empirical investigation. *Current psychology*, 31(2), 195-211.
- Gürültü, E. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Haagsma, M. C., Pieterse, M. E., Peters, O., & King, D. L. (2013). How gaming may become a problem: A qualitative analysis of the role of gaming related experiences and cognitions in the development of problematic game behavior. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(4), 441-452.. <http://dx.doi.org/10.1007/s11469-013-9427-4>
- Hansen, S. (2002). Excessive Internet usage or 'Internet Addiction'? The implications of diagnostic categories for student users. *Journal of Computer Assisted Learning*.
- Hazar, Z., & Hazar, M. (2017). Digital Game Addiction Scale for Children Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 203-216.
- Hazar, Z., & Hazar, M. (2017). Digital Game Addiction Scale for Children Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 203-216.
- Horzum, M. B., Ayas, T., & BALTA ÇAKIR, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76-88.
- Howard, R. (1993). The virtual community: homesteading on the electronic frontier. *Mass: Addison Wesley*, 1, 993.
- Huang, XQ., Li, MC., Tao, R. (2019). Treatment of internet addiction. *Curr Psychiatry Rep.* 12:462–470.
- Hult, L., Irestig, M., & Lundberg, J. (2006). Design perspectives. *Human–Computer Interaction*, 21(1), 5-48.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). Excessive use of massively multi-player online role-playing games: A pilot study. *International journal of mental health and addiction*, 7(4), 563-571.. <http://dx.doi.org/10.1007/s11469-009-9202-8>
- Huvila, I., Holmberg, K., Ek, S., & Widén-Wulff, G. (2010). Social capital in second life. *Online Information Review*.. <http://dx.doi.org/10.1108/14684521011037007>

- İnan, A. (2010). İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- İnan, A. (2010). İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Irvine, C. (2010). World of warcraft subscriber base reaches 12 million worldwide. *Acessado em, 11*, 16. Retrieved from <http://us.blizzard.com/en-us/company/press/pressreleases.html?id=2847881>
- Irwin, A. R., & Gross, A. M. (1995). Cognitive tempo, violent video games, and aggressive behavior in young boys. *Journal of family violence, 10*(3), 337-350..
- Işık, E. (2009). Erişkinlerde klinik psikofarmakoloji. *Güncel Temel ve Klinik Psikofarmakoloji*.(Eds E Işık, T Uzbay), 337-359.
- J Kuss, D., D Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design, 20*(25), 4026-4052.
- Jiao, Q. G., & Onwuegbuzie, A. J. (1999). I'll Go to the Library Tomorrow: The Role of Procrastination in Library Anxiety.
- Jiao, Q. G., DaRos-Voseles, D. A., Collins, K., & Onwuegbuzie, A. J. (2011). Academic procrastination on the performance of graduate-level cooperative groups in research methods courses. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning, 119-138*.
- Kandemir, M. (2010). Akademik erteleme davranışını açıklayıcı bir model. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 4*(3), 51-72.
- Kandemir, M. (2014). The predictors of academic procrastination: responsibility, attributional styles regarding success/failure, and beliefs in academic self-efficacy. *Education & Science/Eğitim ve Bilim, 39*(171).
- Karakoç, S. (2021). Oyun Terapisi, Klinik Psikolojide Kullanılan Psikoterapi Yöntemleri içinde (ed. F.Bal), 2.baskı, İstanbul, Nobel Yayıncılık.
- Karasar, N. (1995). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler. *Anı Yayıncılık*.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). Problematizing excessive online gaming and its psychological predictors. *Computers in Human Behavior, 31*, 118-122. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.017>
- Karhulahti, V.-M. (2015). Adventures of Ludom: A videogame geneontology. Dissertation. University of Turku, Turku.

- Karlsen, F. (2011). Entrapment and near miss: A comparative analysis of psycho-structural elements in gambling games and massively multiplayer online role-playing games. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9(2), 193-207. <http://dx.doi.org/10.1007/s11469-010-9275-4>
- Kaya, A. B. (2013). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Master's thesis, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Keepers, G. A. (1990). Pathological preoccupation with video games. *Journal of the american academy of child & adolescent psychiatry*, 29(1), 49-50.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European psychiatry*, 23(3), 212-218.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2014). Internet gaming disorder treatment: a review of definitions of diagnosis and treatment outcome. *Journal of clinical psychology*, 70(10), 942-955.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2011). The role of structural characteristics in problematic video game play: An empirical study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9(3), 320-333.. <http://dx.doi.org/10.1007/s11469-010-9289-y>
- Király, O., Griffiths, M. D., King, D. L., Lee, H. K., Lee, S. Y., Bányai, F., ... & Demetrovics, Z. (2018). Policy responses to problematic video game use: A systematic review of current measures and future possibilities. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 503-517.
- Klassen, R. M., Ang, R. P., Chong, W. H., Krawchuk, L. L., Huan, V. S., Wong, I. Y., & Yeo, L. S. (2010). Academic procrastination in two settings: Motivation correlates, behavioral patterns, and negative impact of procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology*, 59(3), 361-379.
- Knaus, W. J. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of social Behavior and Personality*, 15(5), 153.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of nervous and mental disease*, 193(4), 273-277.
- Koh, Y. S. (2017). The Korean national policy for Internet addiction. In *Internet addiction* (pp. 323-336). Springer, Cham.
- Kosten, T. R., & George, T. P. (2002). The neurobiology of opioid dependence: implications for treatment. *Science & practice perspectives*, 1(1), 13.

- Kuss, D. J. (2017). "I Can't Do It by Myself": An IPA of Clients Seeking Psychotherapy for Their MMORPG Addiction. In *Gaming and Technology Addiction: Breakthroughs in Research and Practice* (pp. 566-599). IGI Global.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International journal of mental health and addiction*, *10*(2), 278-296. <http://dx.doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet addiction treatment: The therapists' view. In *Internet addiction in psychotherapy* (pp. 6-14). Palgrave Pivot, London.
- Leshner, A. I. (1997). Addiction is a brain disease, and it matters. *Science*, *278*(5335), 45-47.
- Lesieur, H. R., & Blume, S. B. (1993). Pathological gambling, eating disorders, and the psychoactive substance use disorders. *Journal of Addictive diseases*, *12*(3), 89-102.
- Levy, N. (2010). Addiction and compulsion. In T. O'Connor and C. Sandis (Eds), *A Companion to the Philosophy of Action*, pp. 267-73. Oxford: Blackwell.
- Levy, S. (1996). Breathing is also addictive. *Newsweek*, *128*(27), 52-53.
- Ling, K. (2012). Validasi alat ukur prokrastinasi dalam pengambilan keputusan. *Unpublished Bachelor's Thesis. Faculty of Psychology, University of Surabaya.*
- Lo, S. K., Wang, C. C., & Fang, W. (2005). Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. *Cyberpsychology & behavior*, *8*(1), 15-20.
- Matsushita, Y., & Matsushita, K. (1997). Video Games: A Potential New World.
- McInroy, L. B., & Mishna, F. (2017). Cyberbullying on online gaming platforms for children and youth. *Child and adolescent social work journal*, *34*(6), 597-607.
- Mehroof, M., & 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.. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2009.0229>
- Milgram, N., Marshevsky, S., & Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability. *The Journal of psychology*, *129*(2), 145-155.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (1997). Incidence and correlates of pathological internet usage. In *Paper presented at the 105th annual convention of the American Psychological Association, Chicago, Illinois.*

- Moral, R., & Kumcağız, H. (2019). Ergenlerdeki internet bağımlılığı: Anne, baba ve akran ilişkileri açısından bir değerlendirme. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)*, 9(2), 335-346.
- Müller, C. P., & Schumann, G. (2011). Drugs as instruments: a new framework for non-addictive psychoactive drug use. *Behavioral and Brain Sciences*, 34(6), 293.
- Mulligan, J., & Patrovsky, B. (2003). Online Game: An Insider's Guide. *California, USA: NRG*.
- Murat, S. (2011). The influence of self-compassion on academic procrastination and dysfunctional attitudes. *Educational Research and Reviews*, 6(2), 230-234..
- Nguyen, B., Steel, P., & Ferrari, J. R. (2013). Procrastination's impact in the workplace and the workplace's impact on procrastination. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(4), 388-399.
- Nurlu, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışının yordanmasına ilişkin bir çalışma (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). *Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana*.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19.
- Onwuegbuzie, A. J., & Collins, K. M. (2001). Writing apprehension and academic procrastination among graduate students. *Perceptual and motor skills*, 92(2), 560-562.
- Oral, M. (1999). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik boyutları, stresli yaşam olayları ve depresif belirtiler arasındaki ilişki depresyonun bir diyatezi testi-stres modeli. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Özdoğan, B. (2000). Çocuk ve oyun "(3. Baskı). *Ankara: Anı Yayıncılık*.
- Özer, B. U. (2011). A cross sectional study on procrastination: who procrastinate more. In *International Conference on Education Research and Innovation* (Vol. 18, No. 1, pp. 34-37).
- Özer, B., Demir, A., ve Ferrari, R. (2009). Türk öğrenciler arasında akademik ertelemenin araştırılması: Yaygınlık ve sebeplerde olası cinsiyet farklılıkları. *Sosyal Psikoloji Dergisi*, 2009, 149(2), 241-257
- Ozturk, O., Odabasioglu, G., Eraslan, D., Genc, Y., & Kalyoncu, A. (2007). Internet bagimlilik: Klinigi ve tedavisi. *Bagimlilik Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Paul, J. A., Baker, H. M., & Cochran, J. D. (2012). Effect of online social networking on student academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2117-2127.

- Peele, S., & Brodsky, A. (1979). *Love and addiction*. Scarborough, Ontario: New American Library of Canada
- Pew Araştırma Merkezi. (2003). Amerika Birleşik Devletleri'nde bölgelere göre internet kullanımı. <http://www.pewinternet.org/reports> Erişim Tarihi: 01.01.2021
- Pickard, H. (2011). The instrumental rationality of addiction. *Behavioral and Brain Sciences*, 34(6), 320.
- Pickard, H. (2012). The purpose in chronic addiction. *AJOB neuroscience*, 3(2), 40-49.
- Pickard, H. and Pearce, S. (2017). Addiction in context: Philosophical lessons from a personality disorder clinic. In N. Levy (Ed.), *Addiction and Self-Control*. New York, NY : Oxford University Press
- Poli, R., & Agrimi, E. (2012). Internet addiction disorder: prevalence in an Italian student population. *Nordic journal of psychiatry*, 66(1), 55-59.
- Prot, S., Anderson, C. A., Gentile, D., Brown, S., ve Swing, E. (2014). The Positive and Negative Effects of Video Game Play. A. B. Jordan ve D. Romer (Eds.), *Media and The Well-Being of Children and Adolescents* (s. 109-128). New York: Oxford University Press.
- Przepiora, AM., Blachnio, A., Miziak, B., Czuczwar, SJ. (2014). Clinical approaches to treatment of Internet addiction. *Pharmacol Rep.* p. 66:187–191.
- Ptak, C. and Petronis, A. (2010). Epigenetic approaches to psychiatric disorders. *Dialogues Clin Neurosci* 2010; 12:25-35.
- Pychyl, T. A., Morin, R. W., & Salmon, B. R. (2000). Procrastination and the planning fallacy: An examination of the study habits of university students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 135.
- Rachlin, H. (1990). Why do people gamble and keep gambling despite heavy losses?. *Psychological science*, 1(5), 294-297.
- Ramsay, J. R. (2002). A cognitive therapy approach for treating chronic procrastination and avoidance: Behavioral activation interventions. *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama and Sociometry*, 55(2-3), 79-93.
- Ross, D., Sharp, C., Vuchinich, R. E., and Spurrett, D. (2008). *Midbrain Mutiny: The Picoeconomics and Neuroeconomics of Disordered Gambling*. Cambridge, MA : MIT Press.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33(4), 387.

- Rozental, A. & Carlbring, P. (2013). Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Procrastination: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 15(11), 27.
- Savci, M., & Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106.
- Scherer, K. (1997). College life online of college life and development. *Healthy and unhealthy Internet use Journal*, 38(6), 655-65.
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pynchyl, T. A., & Ferrari, J. R. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. American Psychological Association.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational psychology*, 99(1), 12.
- Schubert Walker, L. J., & Stewart, D. W. (2000). Overcoming the powerlessness of procrastination. *Guidance & Counseling*, 16(1), 39.
- Seferoğlu, S.S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: ilköğretim öğrencilerinin facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 31-48.
- Senécal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European journal of social psychology*, 33(1), 135-145.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Sherry, J. L. (2001). The effects of violent video games on aggression: A meta-analysis. *Human communication research*, 27(3), 409-431.
- Shotton, M. A. (1991). The costs and benefits of 'computer addiction'. *Behaviour & Information Technology*, 10(3), 219-230.
- Şimşek, E., & Yılmaz, T. K. (2020). Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(4), 1851-1866. doi: 10.24106/kefdergi.3920
- Sinnott-Armstrong, W. and Fogelin, R. (2010). *Understanding Arguments: An Introduction to Informal Logic*, Eighth Edition . Belmont, CA: Wadsworth.
- Skowronski, M., & Mirowska, A. (2013). A manager's guide to workplace procrastination. *SAM Advanced Management Journal*, 78(3), 4.
- Smahel, D., Blinka, L., & Ledabyl, O. (2008). Playing MMORPGs: Connections between addiction and identifying with a character. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 715-718. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2007.0210>

- Smahel, D., Brown, B. B., & Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and Internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental psychology*, 48(2), 381. <http://dx.doi.org/10.1037/a0027025>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. (1988). Procrastination assessment scale-students. *Dictionary of behavioral assessment techniques*, 358-360.
- Sonnar Interactive. (2016). Audio game Hub. Auckland: Sonnar Interactive Ltd.
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. (2010). "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and individual differences*, 49(3), 175-180. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.028>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58. <http://dx.doi.org/10.1002/per.1851>
- Stenros, J. (2017). The game definition game: A review. *Games and culture*, 12(6), 499-520. <https://doi.org/10.1177/1555412016655679>.
- Suits, B. (1980). *The grasshopper: Games, life and Utopia*. Toronto: University of Toronto Press.
- Tellioglu, T. (2010). Buprenorphine: a new alternative in the treatment of opioid addiction. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 20(3), 261-265.
- Thorens, G., Achab, S., Billieux, J., Khazaal, Y., Khan, R., Pivin, E., ... & Zullino, D. (2014). Characteristics and treatment response of self-identified problematic Internet users in a behavioral addiction outpatient clinic. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 78-81.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological science*, 8(6), 454-458.
- Trepte, S., Reinecke, L., & Juechems, K. (2012). The social side of gaming: How playing online computer games creates online and offline social support. *Computers in Human behavior*, 28(3), 832-839. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2011.12.003>
- Turkle, S. (1996). *Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet*. New York: Simon & Schuster, ISBN 0-684-80353-4 (hbk.), 347 pp.
- Ulukaya, S., & Bilge, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme yordayıcıları olarak aile bağlamında benlik ve ana-baba tutumları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 89-102.

- Walker, M. B. (1989). Some problems with the concept of “gambling addiction”: Should theories of addiction be generalized to include excessive gambling?. *Journal of Gambling behavior*, 5(3), 179-200.
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Psychological motives and online games addiction: A test of flow theory and humanistic needs theory for Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 317-324.
- Wang, Z., & Englander, F. (2010). A cross-disciplinary perspective on explaining student performance in introductory statistics--what is the relative impact of procrastination?. *College Student Journal*, 44(2), 458-472.
- Webster, J., Trevino, L. K., & Ryan, L. (1993). The dimensionality and correlates of flow in human-computer interactions. *Computers in human behavior*, 9(4), 411-426.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 277-283.
- Williams, D. (2007). The impact of time online: Social capital and cyberbalkanization. *CyberPsychology & behavior*, 10(3), 398-406. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2006.9939>
- Williams, D., Yee, N., & Caplan, S. E. (2008). Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *Journal of computer-mediated communication*, 13(4), 993-1018. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.00428.x>
- Williams, S. H. (2005). Medications for treating alcohol dependence. *American family physician*, 72(9), 1775-1780.
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(2), 317-329.
- Winn, M. (1983). *The plug-in drug*. New York: Viking.
- Xu, J., Shen, L. X., Yan, C. H., Hu, H., Yang, F., Wang, L., ... & Shen, X. M. (2012). Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: a survey in Shanghai, China. *BMC public health*, 12(1), 1-10.
- Yazıcıoğlu, E., & Erdoğan, S. (2004). SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri. Detay Anatolia Akademik Yayıncılık. 1. Baskı. Ankara.
- Yee, N. (2006). The demographics, motivations, and derived experiences of users of massively multi-user online graphical environments. *Presence: Teleoperators and virtual environments*, 15(3), 309-329. <http://dx.doi.org/10.1162/pres.15.3.309>

- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder." Paper presented at 104th annual conversation of the American Psychological Association. Toronto, Canada.
- Yurdakoş, K., & Biçer, E. B. (2019). İnternet bağımlılık düzeyinin akademik ertelemeye etkisi: Sağlık yönetimi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 243-278.
- Zhong, Z. J. (2011). The effects of collective MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games) play on gamers' online and offline social capital. *Computers in human behavior*, 27(6), 2352-2363.



EKLER

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar,

Bu araştırma Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında yapılmaktadır. Soruların doğru veya yanlış cevapları yoktur. Verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Araştırmanın doğru sonuç vermesi vereceğiniz gerçekçi ve içten cevaplara bağlıdır. Formda kimlik belirtmenize gerek yoktur, bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Araştırma ile ilgili daha fazla bilgi edinmek isterseniz vermiş olduğum mail adresi ile benimle iletişime geçebilirsiniz.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Mehmet Necdet ZAMKI

Gelişim Üniversitesi

1. Araştırmaya Gönüllü Olarak Katılıyorum: Evet () Hayır ()
2. Cinsiyetiniz: K () E ()
3. Sınıfınız: 1 () 2 () 3 () 4 () Lisans Üstü ()
Doktora ()
4. Ekonomik Düzey: Düşük () Orta () Yüksek ()
5. Fakülteniz:

EK-2: AKADEMİK ERTELEME ÖLÇEĞİ

Bu ölçeğin amacı sizin ders çalışma alışkanlıklarınızı belirlemektir. Aşağıdaki bazı ifadeler verilmiştir, lütfen her ifadeyi dikkatle okuyup sizi ne kadar tanımladığını belirleyiniz.	Beni hiç yansıtıyor	Beni çok az yansıtıyor	Beni biraz yansıtıyor	Beni çoğunlukla yansıtıyor	Beni tamamen yansıtıyor
1. Derslerimi düzenli olarak çalışırım.	1	2	3	4	5
2. Ödevlerimi/projelerimi genellikle son belirlenen tarihte yetiştiririm.	1	2	3	4	5
3. Daha keyifli şeyler yapmak için ders çalışmayı erken bırakırım.	1	2	3	4	5
4. Sınavlardan önce konuları tekrar etmeye zamanım kalır.	1	2	3	4	5
5. Ne zaman dersin başına otursam aklıma yapmam gereken başka işler gelir.	1	2	3	4	5
6. Önemli olsalar bile sınavlara çalışmayı gereksiz yere son güne bırakırım.	1	2	3	4	5
7. Derslere hazırlanarak gelirim.	1	2	3	4	5
8. Sıkıcı derslere çalışmayı son ana bırakırım.	1	2	3	4	5
9. Herhangi bir dersle ilgili verilen okumaları derse okumuş olarak gelirim.	1	2	3	4	5
10. Ders çalışırken bir şey yapmak, birisiyle konuşmak, çay ya da kahve içmek vb. için sık sık ara veririm.	1	2	3	4	5
11. Ödevlerimi/projelerimi zamanında teslim ederim.	1	2	3	4	5
12. Tarihi önceden bildirilmiş olsa bile sınav günü yaklaştığında önceliği olmayan başka işlerle uğraştığım olur.	1	2	3	4	5
13. Kendime bir ders çalışma programı hazırlamışsam ona uyarım.	1	2	3	4	5
14. Önemli derslere çalışmayı bile son güne bırakırım.	1	2	3	4	5
15. Çalışmayı son güne bıraktığım için başarısız olduğum derslerim olur.	1	2	3	4	5
16. Ödevlerimi/projelerimi zamanında yetiştiremem.	1	2	3	4	5
17. Bir sınavdan önce sınavla ilgili konuları her yönüyle çalışmış olurum.	1	2	3	4	5
18. Ödevlerimi/projelerimi yapmayı önemsiz gerekçelerle son güne bırakırım.	1	2	3	4	5
19. Ben derslerimi çalışmayı son ana bırakan ancak bir dahaki sefere çalışmaya zamanında başlayacağım diyen bir öğrenciyim.	1	2	3	4	5

EK-3: ÇEVİRİM İÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Çevrimiçi oyun oynadığım için uyku düzenim bozuldu.					
2. Çevrimiçi oyunlarda level(seviye) atladığımda mutlu hissedirim.					
3. Çevrimiçi oyunda hedefime ulaşmak için (puan, level, item vs.) işlerimi ertelediğim olmuştur.					
4. Çevrimiçi oyunda en üst seviyeye ulaşmak için elimden geleni yaparım.					
5. Çevrimiçi oyun oynadığım için geç yatıp geç kalkarım.					
6. Çevrimiçi oyunlarda geliştirdiğim karakteri satarak para kazandım.					
7. Gece geç saatlere kadar çevrimiçi oyun oynadığım için kaçırdığım dersler oldu.					
8. Çevrimiçi oyunlarda rakibimi alt ettiğimde mutlu hissedirim.					
9. Çevrimiçi oyun oynarken yemeğimi genelde bilgisayar başında yerim.					
10. Çevrimiçi oyunlarda rakibim beni yendiğinde öfkelenirim.					
11. Çevrimiçi oyunlarda kazandığım itemleri satarak para kazandım.					
12. Çevrimiçi oyun oynadığım için arkadaşlık ilişkilerim sekteye uğradı.					
13. Çevrimiçi oyunlarda yeni bir item aldığımda mutlu hissedirim.					
14. Çevrimiçi oyuna ara vermemek için yemeği ertelediğim olmuştur.					
15. Çevrimiçi oyun benim için kazanç kapısıdır.					
16. Level atladığımda emeklerimin karşılığını aldığımı hissedirim.					
17. Çevrimiçi oyun grubumuzun oyun içi bir faaliyeti için gece uykumdan feragat ederim.					
18. Çevrimiçi oyundaki başarılarımdan dolayı kendimle gurur duyarım.					
19. Çevrimiçi oyunda seviyesi benden yüksek oyuncuları yendiğimde gururlanırım.					
20. Takasa girerek oyun karakterimi geliştirdim.					
21. Çevrimiçi oyunda hedefime ulaşmak için (puan, level, item vs.) uyku saatimi ertelemişimdir.					

EK-4: ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ



T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 22.04.2021

TOPLANTI SAYISI: 2021-14

KARAR NO: 2021-14-36: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 190624412 numaralı Mehmet Necdet ZAMKI'nın "Üniversite Öğrencilerinde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve Akademik Erteleme Davranışı Arasındaki İlişki" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 04.03.2021 tarih ve 2021-07 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy çokluğu ile karar verildi.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Mehmet Necdet Zamkı

Uyruğu : T.C.

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek lisans	Gelişim Üniversitesi – Klinik Psikoloji	
Lisans	Doğu Akdeniz Üniversitesi - PDR	2019
Lise	Mimar Sinan Anadolu Lisesi	2015

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
-----	-----	-------

Yabancı Dil

Yayınlar

Hobiler

