İstanbul Üniversitesi
Edebiyat Fakültesi
Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü

Bilgi ve Belge Araştırmaları Dergisi

The Journal of Information and Documentation Studies

Sayı/Number: 6, Sayfa/Pages: 23-45, İstanbul, Kış/Winter 2016

Basılı Nüsha ISSN: 1307-6655 Elektronik Nüsha ISSN: 2148-8975

BİLGİ PROFESYONELİ ADAYLARININ İNTERNET BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ: MARMARA ÜNİVERSİTESİ BİLGİ VE BELGE YÖNETİMİ BÖLÜMÜ ÖRNEĞİ

Internet Addiction Levels of Potential Information Professionals: The Example of Marmara University Information and Records Management Department

Mehlika KARAGÖZOĞLU-ASLIYÜKSEK

Marmara Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü

kmehlika@gmail.com

Alındığı tarih: 05.01.2017; Kabul tarihi: 23.03.2017

Öz

İnternet bağımlılığı çeşitli fiziksel ve zihinsel problemleri beraberinde getirebilen bir dürtü kontrol bozukluğudur. Araştırmalar, toplumun genç bireyleri olan üniversite öğrencileri arasında yaygın olan bu bağımlılığın ilerideki çalışma ve iş yaşamı kalitesini etkilediğini göstermektedir. Bu araştırmanın amacı, geleceğin bilgi profesyonelleri olan Bilgi ve Belge Yönetimi bölümü öğrencilerinin İnternet bağımlılık düzeylerini incelemektir. Çalışmada Marmara Üniversitesi Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü (MÜBBY) öğrencilerinin İnternet bağımlılığı düzeyleri sorgulanmış, Hahn ve Jerusalem tarafından tasarlanıp Şahin ve Korkmaz tarafından Türkçeye uyarlanan "İnternet Bağımlılık Ölçeği (İBÖ)" kullanılmıştır. Çalışma kapsamında MÜBBY bölümünde öğrenim gören 177 öğrenciye İBÖ ile kişisel bilgi formundan oluşan bir anket uygulanmıştır. Anket sonuçları SPSS 23 programı ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda 177 öğrencinin 140'ının (% 79,1) İnternet bağımlısı olmadığı, 17'sinin (%9,6) İnternet bağımlısı olduğu; 20'sinin (%11,3) de bağımlılık riski taşıdığı tespit edilmiştir. 171 öğrencinin 71'i (%40,1)

kendini İnternet bağımlısı olarak tanımlarken, 106 öğrenci (%59,9) bağımlı olduğunu düşünmemektedir. Kendini bağımlı olarak tanımlayan 71 öğrencinin 15'i ölçek sonuçlarına göre bağımlıdır ancak 56'sı bağımlı olmadığı halde bağımlı olduğunu düşünmektedir. Bağımlı olmadığını ifade eden 106 öğrencinin 104'ü ölçek sonuçlarına göre de bağımlı değildir ancak 2 öğrenci bağımlı olduğu halde olmadığını düşünmektedir. Araştırmada kendilerini İnternet bağımlısı olarak tanımlayan öğrencilerin, İnternet bağımlılığının bir bozukluk olduğunun farkında olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin İnternet bağımlılığını kendilerini toplum içinde farklı kılan bir özellik olarak gördükleri ve bu şekilde bir toplumsal statü elde edeceklerini düşündükleri gözlemlenmiştir. Çalışma sonunda şu öneriler listelenmiştir: İnternet bağımlısı olduğu tespit edilen öğrencilerin tedavi görmeye teşvik edilmesi veya İnternet bağımlılığını azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı teknikleri uygulama konusunda desteklenmesi gerekmektedir. İnternet'in bilinçsiz ve aşırı kullanımının zararlarını anlatmak üzere eğitim programları, açık dersler, sosyal ve kültürel etkinlikler, projeler, bilinçlendirme kampanyaları ve öğrenci kulübü aktiviteleri gerçekleştirilmelidir.

Anahtar Sözcükler: İnternet bağımlılığı, üniversite öğrencileri, Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü, Marmara Üniversitesi.

Abstract

Internet addiction is an impulse-control disorder that can bring about various physical and mental problems. A large number of studies have revealed that prevalence of internet addiction, which is also quite high among the young population in society like university students, negatively impacts the quality of work life. This study seeks to examine the levels of Internet addiction of the students of the Information and Records Management Department, who are the potential information professionals. In this study, the level of Internet addiction of the students of Information and Records Management Department of Marmara University (MUBBY) was investigated and the "Internet Addiction Scale" designed by Hahn and Jerusalem and configured to Turkish by Şahin and Korkmaz was used. Within the scope of the study, a questionnaire based on the "Internet Addiction Scale" and a personal information form was conducted on 177 students in the MUBBY department. Survey results were analyzed using the SPSS 23 program. As a result of the research carried out, 140 of 177 students (79,1 %) were deemed not to be Internet addicts, 17 of 177 students (9,6%) to be "Internet addicts" and 20 of 177 students (11.3%) were found to be at risk of addiction. 71 (40,1 %) of 171 students defined themselves as Internet addicts, whilst 106 (59.9%) thought that they were not addicted to the Internet. According to the scale results, 15 out of 71 students who considered themselves to be addicted to the Internet had an extreme addiction and 56 students were not addicted but on the contrary considered themselves to be addicted. 104 of the 106 students who stated that they were not addicted -according to the scale results- were indeed not addicted, but 2 of the students were not aware that they had an addiction. It was observed that students who considered themselves to be Internet addicts did not realize that Internet addiction is a disorder. They took the view that Internet addiction was regarded as differentiating them to be unique; a habit that

demonstrates their interest in society and thus increases social status. The recommendations listed at the end of the study are: Students identified as Internet addicts should be encouraged to receive treatment or to apply cognitive behavioral techniques to reduce Internet addiction. Educational programs, seminars, social and cultural events, projects, awareness raising campaigns and student club activities should be carried out in order to explain the damages that can be caused by the unconscious and compulsive use of the Internet.

Keywords: Internet addiction, university students, Information and Records Management Department, Marmara University.

Giriş

Ortaya çıktığından beri bütün dünyayı etkileyen ve kullanıcılarına birçok fayda sağlayan İnternet, günümüz iletişiminin en etkin aracı ve önemli bir bilgi kaynağıdır. Hayatın hemen her alanında bir işleve sahip olan ve gerek iş dünyasının gerekse gündelik hayatın bütün işleyişinin üzerinde yürütüldüğü İnternet, dünyanın dört bir yanında artan oranda yaygın olarak kullanılmaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumu "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (TÜİK, 2016), 2014-2016" ile Türkiye'deki bireylerin yaş grubuna göre İnternet kullanım oranlarını tespit etmiştir. Buna göre, ülkemizde 16-24 yaş grubu İnternet kullanım oranı toplam %84,3 ve 25-34 yaş grubu İnternet kullanım oranı toplam %78,8'dir. Aynı yaş gruplarının 2010 yılındaki İnternet kullanım oranlarının %62,9 ve %50,6; 2004 yılındaki İnternet kullanım oranlarının ise %26,6 ve %15,7 olması, gençlerde İnternet kullanımının yıldan yıla arttığını göstermektedir.

İnternet, sunduğu kolaylıklar ile hayatımıza getirdiği yararların yanında bazı olumsuz sonuçları da beraberinde getirmektedir. İnternet teknolojisinin kontrol edilemeyen zararlı kullanımını ifade eden "İnternet bağımlılığı" İnternet'in bu olumsuz sonuçlarından biridir. İnternet kullanıcıları içinde özellikle genç kitlede görülen bu bağımlılık; çeşitli sağlık sorunlarına yol açmakta, iş yaşamında ve sosyal ilişkilerde bozulmaya sebebiyet vermektedir.

Bilgi ve Belge Yönetimi (BBY) alanı açısından bakıldığında, bilgi profesyonellerinin ve bilgi profesyoneli adaylarının İnternet ile ilişkilerinin sağlıklı oluşu, işyeri sorumluluklarını yerine getirme başarısının yanı sıra, çalıştıkları kurumun amaç ve hedeflerinin gerçekleşebilmesini de etkileyeceğinden oldukça önem taşımaktadır. Bu sebeple, geleceğin bilgi profesyonelleri olarak BBY öğrencilerinin İnternet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi bir ihtiyaç olarak görülmüştür.

İnternet Bağımlılığı Kavramı

Bağımlılık kavramı söz konusu olduğunda akla ilk olarak alkol, sigara ve madde bağımlılıkları gelmektedir. Bununla birlikte kumar, alışveriş, yemek yeme, televizyon izleme, bilgisayarda oyun oynama vb. davranışların da bağımlılık sebebi olabileceği bilinmektedir. Kimyasal olmayan bağımlılıklar olarak ifade edilen davranışsal bağımlılıklardan biri de şüphesiz İnternet bağımlılığıdır.

İnternet bağımlılığı, kişinin İnternet'i aşırı kullanma isteğinin önüne geçememesi; çevrimiçi olmadan geçirdiği zamanın önemini yitirdiğini düşünmesi; İnternet bağlantısından yoksun kaldığında aşırı sinirlilik ve saldırganlık hali ve iş, aile ve sosyal yaşamının İnternet sebebiyle giderek bozulması olarak tanımlanabilir (Arısoy, 2009, s. 57).

Resmi olarak ilk kez 1996 yılında Amerikan Psikiyatri Derneği'nin yıllık toplantısında kullanılan "İnternet bağımlılığı / Internet addiction" (Young, 2004, s. 403) kavramı literatürde farklı terimler ile ifade edilebilmektedir. Aynı kavram için, Greenfield (1999) "kompulsif İnternet kullanımı / compulsive Internet use"; Davis (2001), Morahan-Martin ve Schumacher (2000), "patolojik İnternet kullanımı / pathological Internet use"; Shapira ve diğerleri (2000), Caplan (2002) ile Davis, Flett ve Besser (2002) "problemli İnternet kullanımı / problematic Internet use"; Yang ve diğerleri (2005) "aşırı İnternet kullanımı / excessive Internet use" ve Vaugeois (2006) "siber bağımlılık / cyberaddiction" ifadesini kullanmaktadır. Bu çalışmada, kullanılan ölçeğin adı ile de ilişkili olarak *İnternet bağımlılığı* ifadesi öncelikli olarak tercih edilecek ancak metin akışı içinde diğer ifadelere de yer verilebilecektir.

İnternet bağımlılığı konusundaki ilk bilimsel çalışmaları yürütenlerden biri olan Young, 1998'de kaleme aldığı makalesinde, İnternet bağımlılığının varlığını ve İnternet'i yanlış kullanma potansiyelinin neden olduğu sorunların boyutunu araştırmıştır. Patolojik kumar bağımlılığının tanı ölçütlerini model alan Young, İnternet bağımlılığını sarhoş edici (intoxicant) madde alımını içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlar (Young, 1998, s. 237).

İnternet bağımlılığı, İnternet'e içsel psikolojik bir bağlanmaya işaret ederken, kişide (1) İnternet'le ilgili faaliyetlere kaynak yatırımının artması, (2) çevrimdışı olunduğunda hoş olmayan duygular (örneğin anksiyete, depresyon, boşluk) yaşanması, (3) çevrimiçi olmanın olumsuz etkilerine karşı artan bir hoşgörünün gelişmesi ve (4) sorunlu davranışların inkâr edilmesi şeklinde kendini gösterir (Kandell, 1998, s. 11).

Shapira ve diğerlerine (2000, s. 267) göre; İnternet bağımlılığı, kontrol edilemeyen İnternet kullanımının bir sonucu olarak ortaya çıkan ve sadece hipomanik veya manik belirtiler sırasında değil, hayatın bütününde belirgin derecede sıkıntı verici, zaman alıcı, sosyal, mesleki ve finansal güçlüklerle sonuçlanan bir dürtü kontrol bozukluğudur.

Beard ve Wolf (2001, s. 378) ise İnternet bağımlılığını, "kişinin hayatında psikolojik, sosyal, okul ve/veya işle ilgili zorluklar yaratan İnternet kullanımı" olarak tanımlar. Caplan'a (2002, s. 564) göre İnternet bağımlılığı; İnternet hakkında takıntılı düşünceler, suçluluk duygusu, çevrimiçi etkinliklerde azalmış dürtü denetimi ve çevrimiçi olduğu zamanlarda diğer zamanlara oranla daha olumlu duygular taşıma gibi bilişsel belirtiler gösterir.

Literatürde, "patolojik İnternet kullanıcıları / pathological Internet users", "aşırı İnternet kullanıcıları / excessive Internet users", "bilgisayar aracılı iletişim bağımlıları / computer mediated communication addicts" ve "bilgisayar müptelaları / computer junkies" gibi etiketlerle tanımlanan İnternet bağımlıları, her eğitim sevi-

yesi, her yaş, her sosyal kesim ve her ekonomik düzey grubundaki kişiler arasından çıkabilmektedir (Beard ve Wolf, 2001, s. 378).

Young'un (1995, 1998) araştırmalarında sorunlu İnternet kullanımı için öngördüğü ölçütleri karşılayan kişiler, kendi kişiliklerini cesur, cana yakın, açık fikirli ve iddialı olarak nitelendirmektedir. Bu kişilerin diğer bir özellikleri ise zekâlarıyla gurur duymaları ve *kendini entelektüelleştirme* denilen savunma mekanizmasını kullanmalarıdır. Esasında bağımlı İnternet kullanıcılarının birçoğu depresyona girmiştir, toplum içinde yalnızdır, endişelere sahiptir ve düşük benlik saygısı taşımaktadır (Beard ve Wolf, 2001, s. 378). Bu kişiler, İnternet'i kendini ifade etmenin tatmin edici bir aracı olarak kullanmakta ve bunu diğer ifade metotlarına oranla üstün görmektedir. İki yönlü iletişim sağlayan uygulamaların, örneğin MUDS gibi interaktif karakter oyunları ve haber gruplarının bu kişiler tarafından kötüye kullanılması ihtimal dâhilindedir (Beard ve Wolf, 2001, s. 378).

İnternet Bağımlılığı Bir Hastalık mıdır?

İnternet bağımlılığı, Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychological Association, APA) tarafından psikolojik hastalıkları tanımlamak için hazırlanan 1994 tarihli *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayısal El Kitabı IV (DSM IV)* adlı eserde henüz bağımsız bir hastalık olarak tanımlanmamaktadır. Bunun gerekçesi olarak bağımlılık ölçütlerinin sadece kimyasal maddeler için belirlenmesi ve davranışsal bağımlılıkları içermemesi gösterilmektedir (Young, 1998, s. 238). Bununla birlikte İnternet bağımlılığına ilişkin araştırmalarda, bu bağımlılığın başka bir hastalığın belirtisi veya bağımsız bir hastalık olduğuna dair iki yaklaşım bulunmaktadır. İnternet bağımlılığını başka bir hastalığın belirtisi olarak kabul edenler, İnternet'in hastalık sebebiyle ortaya çıkan sıkıntıların bastırılması için kullanılabileceğini ve bunun, sürekli bilgisayar oyunu oynamak [yahut sohbet odalarında vakit geçirmek] olarak nüksedebileceğini belirtmektedir (Erden ve Hatun, 2015, s. 55).

Shapira ve diğerleri (2000, s. 267) yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirdikleri deneklerin İnternet kullanımını ölçen çalışmalarında, İnternet bağımlısı olan deneklerin %100'ünün sorunlu İnternet kullanımına ek olarak en az bir yaşam boyu DSM-IV Eksen I tanısına sahip olduğunu ve %70'inin yaşam boyu bipolar bozukluk tanısı aldığını tespit etmişlerdir. Bu da İnternet bağımlılığının öznel sıkıntı, fonksiyonel bozukluk ve Eksen I psikiyatrik bozuklukları ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. (Bipolar bozukluk, eski adı manik depresif hastalık olan ve ruh halinde dönemsel değişikliklerin yaşandığı, iki uçlu bir duygudurum bozukluğudur (Akdeniz ve Alkan, s.1)).

Griffits (2005, s. 38) aşırı İnternet kullanıcılarının aslında İnternet bağımlısı olmadıklarını fakat İnternet'i başka bağımlılıklarının tatmini için ideal bir ortam olarak kullandıklarını ifade etmektedir. Young (1998, s. 238; 2004, s. 412) ise İnternet bağımlılığını bağımsız bir psikiyatrik bozukluk olarak tanımlamaktadır.

Uzmanlar İnternet kullanımı ile ilgili sorunların üstüne gitmeden önce, gerçekten İnternet bağımlısı olan kişiler ile altta yatan başka bir psikiyatrik bozukluk sonucu yahut başka bağımlılıkların tatmini için aşırı İnternet kullanan kişilerin iyi ayırt edilmesi gerektiğini belirtmektedir (Arısoy, 2009, s. 59; Erden ve Hatun, 2015, s. 55).

İnternet Bağımlılığının Belirtileri ve Tedavisi

İnternet bağımlılığını bağımsız bir hastalık olarak gören Young (1998, s. 238) bu bağımlılığın tespiti için DSM IV'teki *patolojik kumar oynama* tanı kriterlerinden faydalanmış ve aşağıdaki sekiz soruluk tanı listesini geliştirmiştir:

1. Zihninizin sürekli olarak İnternet'le meşgul olduğunuzu hissediyor musunuz? (Devamlı İnternet'i düşünme, İnternet'te yapılan etkinliklerin hayalini kurma vb.)
2. Yeterli tatmine ulaşabilmek için giderek daha fazla oranda İnternet kullanma ihtiyacı hissediyor musunuz?
3. İnternet kullanımını kontrol etmek, kesmek veya durdurmak için tekrarlanan başarısız girişimleriniz oldu mu?
4. İnternet kullanımınız azaldığında veya tamamen kesildiğinde kendinizi huzursuz, huysuz, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?
5. Başlangıçta planladığınızdan daha uzun süre İnternet'te kalır mısınız?
6. İnternet nedeniyle önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını riske atıp kaybetme tehlikesiyle karşılaştınız mı?
7. Aile üyelerine, terapistlere veya diğer insanlara İnternet'te kalma süreniz ile ilgili yalan söylediniz mi?
8. İnternet'i sorunlardan kaçmanın veya keyifsiz duygulardan uzaklaşmanın bir yolu olarak kullanır mısınız? (Örneğin çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı vb.)

Young (2004, s. 404) son altı ay içinde iş veya akademik araştırma gereği olmaksızın serbest zaman etkinliği olarak gerçekleştirilen, kendi ifadesi ile gereksiz (nonessential) İnternet kullanımını göz önünde bulundurarak soruların en az beş tanesine "Evet" diyenlerin bağımlı olduklarını, kriterlerin sekizini birden taşıyanların ise hayatlarında önemli sorunlarla karşılaşabileceklerini belirtmektedir. Beard ve Wolf (2001, s. 377) makalelerinde, Young'ın İnternet bağımlılığı için önerdiği tanı kriterlerinin meseleye somut bir temel oluşturmada önemli bir katkı sunduğunu belirtmekle birlikte, kriterlerin ne kadar objektif olduğunu sorgularlar. Yazarlar, kriterler hakkındaki çeşitli sorunları açıklamışlar ve bazı değişiklikler yapılması önerisinde bulunmuşlardır. Ancak sonraki tarihli yayınlara bakıldığında Young'ın çalışmasının hem kendisi, hem de büyük bir kesim tarafından değiştirilmeden kullanılmaya devam ettiği görülmektedir. Özellikle Türkiye'de Young, bu konuda en çok referans alınan isimlerden biri durumundadır (Örneğin, Tuncer, 2000; Balcı ve Gülnar, 2009; Şahin, Sarı, Özer ve Er, 2010; Batıgün ve Kılıç, 2011; Zorbaz, 2013; Köksal, 2015; Kalaman ve Bat, 2016; Çavuş, Ayhan ve Tuncer, 2016. vb.).

İnternet bağımlılığının tedavisi için çeşitli yaklaşımlar söz konusudur. Bunlardan ilk akla gelenler, bilişsel davranışçı yaklaşım (psikoterapi) ve farmakoterapidir.

"Bilişsel-davranışçı yaklaşım kişinin kendisiyle ilgili düşünce hatalarının ve sağlıksız düşüncelerinin yerine alternatif sağlıklı ve gerçekçi düşünceler geliştirme yoluyla psikolojik sıkıntıları ortadan kaldıran, yatıştıran yaklaşımları içermektedir. Bu yaklaşıma göre düşünceler duyguları belirlemektedir, danışanın duygularına onun düşünceleri yoluyla ulaşılabilir. Dolayısıyla hatalı inançları/düşünceleri düzelterek danışanın uygunsuz ve aşırı duygusal reaksiyonları azaltılabilir" (Beck, 2008; Erden ve Hatun, 2015, s. 57). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre, kişinin

kendi koşulları içerisinde makul sayılabilecek bir sürede, açık bir amaç doğrultusunda ve farklı / sanal bir kimliğe bürünmeden İnternet kullanması sağlıklı İnternet kullanımıdır (Davis, 2001, s. 193).

Young (1999) -İnternet kullanımının hayattaki işleri yürütebilmek için elzem bir ihtiyaç olması nedeniyle- tedavi amacıyla da olsa İnternet bağımlısı bireyin İnternet kullanımının yasaklanamayacağını, bunun yerine İnternet kullanımının kontrol altına alınması gerektiğini vurgulamaktadır. İnternet kullanımını kontrol altına almak için Young'ın (1999, s. 12-13) önerdiği bilişsel-davranışçı teknikler şöyle sıralanabilir:

a. İnternet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak,
b. dış durdurucular (external stoppers) kullanmak,
c. İnternet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek,
d. özellikle belli bir işlevden uzak durmaya çalışmak,
e. hatırlatıcı kartlar kullanmak,
f. İnternet yerine yapmak istediklerini not edebileceği kişisel bir defter kullanmak,
g. bir destek grubuna girmek,
h. aile içi terapi desteği almak.

İlaç yoluyla tedavi anlamına gelen farmakoterapi, hem İnternet bağımlılığının altında yatan başka psikolojik rahatsızlıklar varsa bunların tedavi edilmesini, hem de İnternet bağımlılığı kaynaklı dürtü kontrol bozukluğunun yahut çoklu duygu durumunun tedavi edilmesini amaçlar (Arısoy, 2009, s. 60). İnternet bağımlısının sorunları bunlardan değil de depresyondan kaynaklanıyorsa antidepresan tedavisi uygulanır ve bunun yanında kişinin İnternet'te geçirdiği zamanı azaltacak dışsal engeller oluşturulur (Öztürk, Odabaşıoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007, s. 39).

İnternet Bağımlılığının Sonuçları

Birçok araştırmacı, İnternet bağımlılığının fiziksel, ruhsal ve sosyal olumsuz sonuçlara sebep olduğunu belirtmektedir. Young (2004, s. 405) zaman mefhumunun İnternet bağımlıları için teşhis koymada direkt bir gösterge olmamasına karşın, bağımlı kişilerin ekran başında haftada 40-80 saat arasında vakit geçirdiğini ve İnternet etkinliğini kesintisiz 20 saate kadar sürdürebildiğini belirtmektedir. Gece geç saatlerde oturum açmaları nedeniyle uyku düzenleri bozulmakta ve genellikle sabahları saat 2.00, 3.00 veya 4.00'a kadar -iş veya okul için erken uyanma gereğini bildikleri halde- sörf yapmaya devam etmektedirler. Zaman zaman kafein hapları kullanarak uykusuzluklarını gidermekte ve İnternet oturumlarını uzatmaktadırlar. İnternet bağımlılığı sebebiyle ortaya çıkan bu uyku bozukluğu aşırı yorgunluğa neden olur, akademik veya mesleki performansı düşürür ve bağışıklık sistemini güçsüzleştirerek kişiyi hastalıklara karşı savunmasız bırakabilir. Bilgisayar başında uzun sürelerle oturmak, doğru egzersiz yapılmadığı anlamına da gelmektedir ve İnternet bağımlıları karpal tünel sendromu (kol ve el damarlarında sinir sıkışması) konusunda risk altındadır.

İnternet bağımlılığının düzensiz beslenme ve hareketsizlik nedeniyle oluşacak sağlık sorunlarına sebep olabileceğini, bu bağımlılığın yoğun olarak görüldüğü ülke-

lerdeki aşırı kilo alımı ve obeziteye yakalanma istatistikleri göstermektedir. İnternet bağımlılığının boyun, bel ve sırt ağrılarına; sürekli ekrana bakmaktan kaynaklanan görme problemlerine ve baş ağrılarına sebep olduğu bilinmektedir.

Çocuklar ve gençler üzerinde yapılan çalışmalarda, İnternet bağımlılığı sebebiyle kas ve iskelet ağrılarının görülebileceği (Jacobs ve Baker, 2002, s. 221); İnternet'te günde bir saatten fazla oyun oynayan çocukların dikkat eksikliği düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu (Chan ve Rabinowitz, 2006, s.4) ve bu bağımlılığın ergenlerin beyin yapısında değişmeye sebep olabileceği (Yuan, Qin, Wan vd., 2011, s.5-6) saptanmıştır.

İnternet bağımlılığının içe dönüklük, yalnızlık, utangaçlık, sosyal izolasyon, hoşgörü azalması (Caplan, 2002, s. 566), düşük benlik saygısı (Beard ve Wolf, 2001, s. 378), anksiyete, stres, depresyona girme veya var olan depresyon düzeylerinin artması (Young, 2004, s. 410) gibi birçok psikolojik soruna da neden olduğu bilinmektedir. Bağımlı bireylerde "duygudurum bozuklukları, algı bozuklukları ve uyum bozuklukları" (Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan, 2016, s. 70) da görülebilmektedir.

İnternet bağımlıları, bağımlılık düzeylerine göre ailevi, sosyal ve mesleki ve finansal yaşantılarında sorunlarla karşılaşmaktadır (Widyanto ve Griffiths, 2006, s. 33). Young (2004, s. 406) İnternet bağımlılarının %53'ünün evlilikte uyumsuzluk, ayrılma ve hatta boşanma ile sonuçlanan ciddi ilişki sorunlarının bulunduğunu tespit etmiştir. Karşı cinsten kişilerle İnternet yoluyla kurulan bağlantılar, çevrimiçi aldatmaya, ardından gizli telefon görüşmelerine ve daha sonra gerçek buluşmalara kolayca geçebilmektedir. Klinisyenler, bu konuda danışmanlık almak üzere başvuran çiftlerin sayısının giderek arttığını belirtmektedir.

Okul ve iş performansında azalma (Beard & Wolf, 2001, p. 378); okulda dersi kaçırma, sınavlara girmeme yahut girilen sınavlarda başarısız olma (Young, 2004, s. 408); aile ve öğretmenlerle çatışma; iş yerinde yönetici ile yaşanabilecek sıkıntılar ve arkadaşlarla ilişkinin azaltılması olarak sıralayabileceğimiz sorunlar, bağımlı kişinin hayatını zamanla daha da zorlaştırmaktadır.

İnternet Bağımlılığının İş Yaşamına Etkileri ve Bilgi ve Belge Yönetimi (BBY) Alanı

Young'a (2004, s. 410) göre, çalışanların İnternet kullanımı ve bağımlılık ihtimalleri, potansiyel bir iş salgını haline gelmiştir. Yeni çalışmalar, çalışanların mesai saatlerinde İnternet'i kötüye kullanmasının verimliliği ve kurumun tanıtımını olumsuz olarak etkilediğini göstermektedir. İnternet üzerinden alışveriş yapan, hisse alım satımı ile ilgilenen, ev ve araba değişikliği için yapacağı araştırmayı iş yerinde gerçekleştiren, İnternet üzerinden oyun veya kumar oynayan ve sohbet odalarına girme alışkanlığı olan çalışanların, çalıştıkları kurumun verimliliğini ve yıllık kâr oranlarını ciddi ölçüde düşürdükleri araştırmalar ile ortaya konulmuştur.

Gelecekte kütüphane, arşiv ve bilgi merkezlerinde görev yapacak olan BBY öğrencilerinin İnternet bağımlısı olmaları, bu kurumların verimlilik ve tanıtımlarını olumsuz etkileyecek ve birçok problemi beraberinde getirecektir. Bilgi hizmetlerinin karakteristiği gereği bilgisayar ile içli dışlı olacak olan bilgi hizmeti personelinin işini yaparken bir yandan İnternet'e girmesi ve buradaki etkinliklerini kimseye belli

etmeden sürdürmesi imkân dâhilindedir. Ancak bu durum, bağımlı kişinin iş arkadaşları, meslek çevresi, bilgi merkezi kullanıcıları ve yöneticisi ile ilişkilerini olumsuz olarak etkileyecektir.

Sosyal izolasyon, çevrimiçi arkadaşlıklara odaklanma, yemek saatlerini ve iş molalarını İnternet'te geçirme, İnternet bağımlısı personelin iş arkadaşları ile iletişim sorunları yaşamasına neden olabilir. Meslektaşları ile irtibatını koparan, yeni gelişmelerden ve güncel kütüphanecilik faaliyetlerinden uzak kalan bağımlı kişi, kişisel ve mesleki gelişimini de yavaşlatmış olacaktır.

Bilgi yöneticilerinde İnternet bağımlılığının bilgi merkezi kullanıcıları ile ilişkileri de olumsuz yönde etkileyeceği açıktır. Özellikle danışma hizmetinde çalışan personelin İnternet bağımlısı olması ciddi problemler doğuracaktır. Çünkü günün büyük bölümünü ekran başında geçiren, geçiremese dahi aklı hep İnternet'te olan bir bireyin sorumluluklarını hakkıyla yerine getirememesi kaçınılmazdır. Farklı kullanıcılar ile iletişime dayanan danışma hizmetinde, çalışanın dışa dönük, empatik ve diyaloğa açık biri olması oldukça önemlidir. Oysa Caplan'a (2002, s.569) göre İnternet bağımlılarının iç dünyalarına kapandıkları ve izole bir hayat yaşadıkları bilinmektedir.

Sürekli olarak dijital araçlara odaklanma, kişide algısal bozulmalara, dikkat eksikliği ve dalgınlığa sebep olacağından iş yapabilirlik düzeyi düşen personelin işvereni veya yöneticisi tarafında uyarılması muhtemeldir. Özel sektörde bir süre sonra işini kaybedecek olan İnternet bağımlısı bilgi yöneticisi, kamuda çalışıyor ise eksik denetim mekanizmalarını kolayca alt edebilir ve bağımlılık etkinliklerini sürdürerek kurumunda verimlilik kaybını arttırabilir. Bu da bilgi ve belge yönetimi alanının nihai hedefi olan bilgi toplumu idealine ulaşma yolunu uzatacaktır.

Araştırmanın Amacı, Kapsamı, Yöntemi

Bu araştırmanın amacı BBY bölümü öğrencilerinin İnternet bağımlılık düzeylerini incelemektir. BBY öğrencilerinin İnternet bağımlılığı düzeylerini Marmara Üniversitesi (MÜ) örneğinde ortaya koymaya yönelik bu araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Marmara Üniversitesi Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü öğrencilerinin İnternet bağımlılık düzeyleri nedir?
2. Cinsiyet, yaş, sınıf, mezun olunan lise türü, İnternet'e kolay ulaşıp ulaşamama durumu, yaşanılan mekân ve kendisinde İnternet bağımlılığı olup olmadığına ilişkin kişisel değerlendirme değişkenlerinin öğrencilerin İnternet bağımlılığı düzeylerine etkisi var mıdır?

Araştırmanın evreni 2016-2017 Öğretim Yılı Güz yarıyılında MÜBBY Bölümü'ne kayıtlı lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. MÜBBY Bölümünde birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflar olmak üzere toplam dört örgün eğitim sınıfı bulunmakta olup bu sınıflardaki 2016-2017 Öğretim Yılı Güz yarıyılı dönem kaydı yaptırmış toplam öğrenci sayısı üniversitenin Bilgi Yönetim Sistemi verilerine göre 294'tür. Bu öğrencilerden 62'si birinci sınıf, 58'i ikinci sınıf, 73'ü üçüncü sınıf ve 101'i dördüncü sınıftır. Bölümün eğitim öğretim faaliyetine son verdiği ikinci öğre-

tim programına kayıtlı olan 9 öğrenci, 4. sınıf örgün eğitim öğrencileri arasında ders aldıkları için bu grup içine dâhil edilmiştir.

Çalışmada, *tam sayım örnekleme* yöntemi tercih edilmiş ve anketin 294 öğrencinin tamamına yapılması hedeflenmiştir. Ancak derslere devam etmeyen öğrencilere ulaşılamaması nedeniyle anket toplamda 182 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçekte eksik soru bırakan 5 öğrencinin cevapları analiz dışı bırakılmıştır. Böylece araştırmanın örneklemini MÜBBY Bölümü'nde öğrenim görmekte olan 177 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Elde edilen veriler SPSS 23 programına girilerek analiz edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın demografik verilerini toplamak için bir *kişisel bilgi formu* oluşturulmuş; bağımsız değişkenler olarak cinsiyet, yaş, sınıf, mezun olunan lise türü, öğrencinin kiminle yaşadığı, İnternet'e kolay ulaşıp ulaşmadığı ve İnternet bağımlısı olup olmadığına ilişkin kişisel değerlendirmesi sorulmuştur.

Araştırmada temel veri toplama aracı olarak Hahn ve Jerusalem (2001) tarafından tasarlanıp Şahin ve Korkmaz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan *"İnternet Bağımlılık Ölçeği (İBÖ)"* kullanılmıştır. İBÖ, beş basamaklı likert tipi bir ölçektir ve faktörlerde yer alan maddeler, *Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Genellikle (4), Her zaman (5)* şeklinde ölçeklendirilmiştir.

Ölçeğin orijinalinin *"kontrol kaybı", "vazgeçme belirtileri", "bağımlılıkta süre artışı", "çalışma ve verimlilikte olumsuz sonuç"* ve *"sosyal ilişkilerde olumsuz sonuçlar"* başlıklarında 5 alt faktörü ve 20 maddesi bulunmaktadır.

Şahin ve Korkmaz söz konusu ölçeği 3 alt faktör ve 19 madde altında toplamışlardır. Bu çalışmaya başlanırken, Şahin ve Korkmaz tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin uygulanması planlanmış ve buna bağlı olarak 19 soruluk anket formu kullanılmıştır. Ancak ölçeğin güvenilirlik testleri yapıldığında ölçeğin orijinal aslındaki beş faktörün de sonuçlara yansıdığı görülmüştür (bkz. Tablo 4).

Fakat orijinal ölçekte bulunan 20. sorunun daha önceden ankete dâhil edilmemesi nedeniyle ne orijinal ölçeğin, ne de uyarlanmış ölçeğin tamamen uygulanması mümkün olmadığından çalışmanın güvenilirliğini kanıtlamak üzere anketin yapı geçerliliği ve madde ayırt ediciliği çeşitli testlerle ölçülmüştür.

Yapı Geçerliliği

Yapı geçerliliğini sağlamak için yapılan açımlayıcı faktör analizine ilişkin bulgular şöyle sıralanabilir: İBÖ'nün yapı geçerliğini test etmek üzere veriler üzerinde ilk olarak Kaiser-Meyer-Oklin (KMO) ve Bartlett analizleri yapılmış ve KMO= 0,868; Bartlett testi değeri ise X 2= 1411,187; sd=171 (p=0,000) olarak belirlenmiştir. Bu değerler çerçevesinde ölçek üzerinde faktör analizi yapılabileceği anlaşılmıştır. Faktör analizi (Borg ve Gall, 1989; Balcı, 2009, s.269), birbiriyle ilişkili değişkenlerin birleştirilerek faktör adı verilen birkaç küme veya boyuta indirgenmesi işlemidir. Öte yandan Faktör analizinde kullanılan Temel Bileşenler Analizi ve buna paralel olarak yapılan Varimax Dik Döndürme tekniği sonucunda, faktör yükleri 0,30'un altında olan maddelerin ve iki faktördeki yükleri arasından en az 0,100 olmayan,

bir başka ifade ile yükü iki faktöre de dağılan maddelerin atılması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2002; Şahin ve Korkmaz, 2011, s.107).

Bu çerçevede ilk aşamada, ölçeğin tek boyutlu olup olmadığını belirlemek üzere sık kullanılan bir faktörleştirme tekniği olan Temel Bileşenler Analizi yapılmıştır. Ölçeğin birbirinden ilişkisiz faktörlere ayrışıp ayrışmadığını görmek için de Varimax dik döndürme tekniği uygulanmış ve faktör yükleri incelenmiştir. Bu doğrultuda madde yükü 0,30'un altında yalnızca bir maddenin olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan ölçek kapsamına alınan maddelerin üç faktörde toplandığı ve toplam varyans açıklama oranının %64,75 olduğu belirlenmiştir. "Bilindiği üzere faktör yüklerinin 0,30'un altında olmaması ve davranış bilimleri açısından açıklanan varyans miktarının %40 olması yeterli görülmektedir" (Büyüköztürk, 2002; Şahin ve Korkmaz, 2011, s.107). Faktörlerdeki maddelerin içerikleri incelenerek faktör adları verilmiştir. Yapılan bu işlemler sonucunda, ölçekte kalan toplam 19 maddenin faktör isimleri, faktörlere göre madde yükleri ile faktörlerin özdeğerleri ve varyansı açıklama miktarlarına ilişkin bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Ölçeğin Faktörlerine Göre Yapılan Faktör Analizi Sonuçları

Bileşenler	Soru No	1 Hiçbir zaman	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sık sık	5 Her zaman
Vazgeçme belirtileri	a10	0,732				
	a6	0,721				
	a5	0,680				
	a11	0,620				
	a4	,0580				
Çalışma ve verimlilikte olumsuz sonuç	a18		0,759			
	a19		0,747			
	a17		0,742			
	a16		0,612			
Kontrol kaybı	a2			0,832		
	a3			0,746		
	a1			0,731		
Sosyal ilişkilerde olumsuz sonuçlar	a13				0,768	
	a15				0,710	
	a14				0,646	
	a12				0,479	
Bağımlıkta süre artışı	a8					0,776
	a9					0,670
	a7					0,660
	Özdeğer	6,454	2,166	1,483	1,161	1,039
	Varyans	33,970	11,398	7,804	6,111	5,470
	Toplam varyans	33,970	45,368	53,172	59,283	64,753

Tablo 1'de görüldüğü gibi ölçeğin "Vazgeçme belirtileri" faktörü 5 maddeden oluşmakta ve faktör yükleri 0,580-0,732 arasında değişmektedir. "Çalışma ve verimlilikte olumsuz sonuç" faktörü 4 maddeden oluşmakta ve faktör yükleri 0,612-0,759 arasında değişmektedir. "Kontrol kaybı" faktörü ise 3 maddeyi içermektedir ve faktör yükleri 0,731-0,832 arasında değişmektedir. "Sosyal ilişkilerde olumsuz sonuçlar" faktörü ise 4 maddeyi içermektedir ve faktör yükleri 0,479-0,768 arasında değişmektedir. "Bağımlıkta süre artışı" faktörü ise 3 maddeyi içermektedir ve faktör yükleri 0,660-0,776 arasında değişmektedir.

Madde Ayırt Ediciliği

Burada toplam madde korelasyonu yöntemine göre faktörlerdeki her bir maddeden elde edilen puanlar ile faktörlerden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonlar hesaplanarak madde ayırt edicilik düzeyleri test edilmiştir. Her bir madde için elde edilen madde-faktör korelasyon değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

Madde-Faktör Puanları Korelasyon Analizi

Vazgeçme belirtileri		Çalışma ve verimlilikte olumsuz sonuç		Kontrol kaybı		Sosyal ilişkilerde olumsuz sonuçlar		Bağımlıkta süre artışı	
Madde No	r	Md. No	r	Md. No	r	Md. No	r	Md. No	r
a4	0,743**	a16	0,760**	a1	0,812**	a12	0,641**	a7	0,641**
a5	0,771**	a17	0,761**	a2	0,860**	a13	0,714**	a8	0,917**
a6	0,773**	a18	0,786**	a3	0,840**	a14	0,847**	a9	0,899**
a10	0,781**	a19	0,756**			a15	0,749**		
a11	0,729**								

**N=171 p<0,001

Tablo 2'de görüldüğü gibi madde test korelasyon katsayıları "vazgeçme belirtileri" faktörü için 0,729 ile 0,781; "Çalışma ve verimlilikte olumsuz sonuç" faktörü için 0,756 ile 0,786; "Kontrol kaybı" faktörü için 0,812 ile 0,860; "Sosyal ilişkilerde olumsuz sonuçlar" faktörü için 0,641 ile 0,847 ve son olarak "Bağımlıkta süre artışı" faktörü için ise 0,641 ile 0,917 arasında değişmektedir. Her bir madde, ölçeğin geneli ile anlamlı ve pozitif ilişki içerisindedir (p<0,000). "Bu katsayılar her bir maddenin geçerlik katsayısı olup ölçeğin bütünü ile tutarlılığını; bir başka ifade ile ölçeğin genel amacına hizmet edebilme düzeyini ifade etmektedir" (Carminesi ve Zeller, 1982; Şahin ve Korkmaz, 2011, s. 110).

Ölçek Güvenilirliğinin İncelenmesi

Ölçeğin güvenirliğini hesaplamak üzere veriler üzerinde iç analizler yapılmıştır. Toplam 19 maddeden ve 5 faktörden oluşan ölçeğin faktörlere göre ve bütün olarak güvenirlik analizi; Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ve Guttmann Split-Half güvenirlik formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Her bir faktöre ve ölçeğin geneline ilişkin güvenirlik analizi değerleri Tablo 3'te özetlenmiştir:

Tablo 3
Ölçeğin Geneli ve Faktörlerine İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde Sayısı	Guttmann Split-Half	Cronbach Alpha
Vazgeçme belirtileri	5	0,738	0,816
Çalışma ve verimlilikte olumsuz sonuç	4	0,731	0,750
Kontrol kaybı	3	0,703	0,787
Sosyal ilişkilerde olumsuz sonuçlar	4	0,686	0,715
Bağımlıkta süre artışı	3	0,840	0,771
Toplam	19	0,745	0,890

Tablo 3'te görüldüğü üzere 5 alt faktörden oluşan ölçeğin Guttmann Split-Half değeri 0745; Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ise 0,890 olarak belirlenmiştir. Öte yandan faktörlere ilişkin Guttmann Split-Half değerlerinin 0,686 ile 0,840; Cronbach Alpha değerlerinin ise 0,715 ile 0,816 arasında değerler aldığı görülmektedir. Bu da ölçeğin yeterince güvenilir olduğunu göstermektedir.

Bulgular

Araştırmada elde edilen bulgular sırasıyla aşağıda verilmiştir.

Demografik Bulgular

Araştırmaya katılan toplam 177 öğrencinin 121'i (%68,4) kız; 56'sı (%31,6) erkektir. Katılımcıların yaşları 17 ila 32 arasında değişmektedir. Katılımcıların 45'i (%25,4) birinci sınıf; 32'si (%18,1) ikinci sınıf; 56'sı (%31,6) üçüncü sınıf; 40'ı (%22,6) dördüncü sınıf öğrencisi ve 4'ü (%2,3) normal öğretim süresinde derslerini tamamlayamamış ikinci öğretim öğrencisidir. Katılımcıların 57'si (%32,2) düz lise, 78'i (%44,1) Anadolu lisesi, 3'ü (%1,7) fen lisesi, 12'si (%6,8) meslek lisesi, 17'si (%9,6) imam-hatip lisesi, 6'sı (%3,4) açık öğretim lisesi, 4'ü (%2,3) özel lise mezunudur. Katılımcıların 56'sı (%31,6) ailesiyle, 9'u (5,1) akrabalarıyla, 73'ü (%41,2) yurtta, 33'ü (%18,6) arkadaşlarıyla evde, 2'si (%1,1) eşi / sevgilisi ile evde, 3'ü (%1,7) yalnız yaşamaktadır. 1 katılımcı (%0,6) "diğer" seçeneğini işaretlemiş ancak ilgili bilgi boşluğunu doldurmamıştır. Katılımcıların 149'u (%84,2) İnternet'e kolay ulaşım sağladığını söylerken, 28'i (%15,8) İnternet'e kolaylıkla ulaşamadığını düşünmektedir. Katılımcıların İnternet'e bağlı olarak geçirdikleri günlük süre 1 saat ile 24 saat arasında değişmektedir. Katılımcıların 71'i (%40,1) kendini İnternet bağımlısı olarak tanımlarken, 106'sı (%59,9) İnternet bağımlısı olmadığını düşünmektedir.

İnternet Bağımlılığına İlişkin Bulgular

Hahn ve Jerusalem (2001, s. 12) tarafından tasarlanan orijinal ölçeğin puanlama sistemi, 100 puan üzerinden 50'nin altında puan alanları "normal", 50-59 arası puan alanları "riskli grup" ve 59 puanın üstünde olanları "İnternet bağımlısı" olarak sınıflamaktadır.

Bu puanlama sistemine (Tablo 4) göre araştırmamızın sonuçları, katılımcıların 17'sinin (% 9,6) "Bağımlı" olduğunu; 20'sinin (%11,3) bağımlılık riski taşıdığını ve 140'nın (%79,1) "Normal" olduğunu göstermektedir.

Tablo 4

Hahn & Jerusalem puanlamasına göre katılımcıların bağımlılık durumu

	n	%	Birikimli %
Normal	140	79,1	79,1
Bağımlı	17	9,6	88,7
Riskli	20	11,3	100,0
Toplam	177	100,0	

Özetle, parametre sonuçlarına göre 177 öğrencinin 17'si (%9,6) İnternet bağımlısıyken, 160'ı (%90,4) değildir.

17 İnternet bağımlısı öğrencinin, 4'ü erkek, 13'ü kızdır. Yaşları 20 ile 26 arasında değişmektedir. Yaşa göre Kikare Bağımsızlık Testi yapıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamıştır, yani İnternet bağımlısı 17 öğrencinin yaşları bağımlılık durumlarına etki eden bir değişken değildir. (Kikare=2,22; sd=1; p>0,05).

Bağımlı öğrencilerin 8'i Anadolu lisesi, 7'si düz lise, 1'i fen lisesi ve 1'i de özel lise mezunudur. Araştırmaya katılan öğrencilerin %76,3'ünün Anadolu lisesi ve düz lise mezunlarından oluştuğu dikkate alındığında mezun olunan liseye göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

İnternet bağımlısı öğrencilerin 1'i 1. sınıf öğrencisi, 8'i 3. sınıf öğrencisi ve 8'i de 4. sınıf öğrencisidir. Sınıf mevcutlarının birbirine yakın olduğu hesaba katılırsa görüldüğü gibi bağımlılık durumu 3. ve 4. sınıflarda daha yoğundur.

İnternet bağımlısı öğrencilerin 7'si yurtta, 6'sı ailesiyle evde, 1'i arkadaşlarıyla, 1'i eşiyle evde, 1'i akrabalarıyla ve 1'i yalnız yaşamaktadır.

İnternet bağımlısı öğrencilerin İBÖ puan değerlendirmesine göre aldıkları toplam puanlar incelendiğinde, en yüksek puanların 78 puan, 69 puan ve 66 puan olduğu görülmektedir. 78 puan alarak -ölçek değerlendirmesine göre- en yüksek İnternet bağımlılığı düzeyine sahip öğrenci, 22 yaşında bir kız öğrencidir. Öğrenci, İnternet bağımlısı olan öğrenciler arasında yalnız yaşayan tek öğrencidir. Günde en az 12 saatini, en fazla 20 saatini İnternet'te geçirdiğini belirten öğrenci, İnternet bağımlısı olmadığını ifade etmiştir.

Ölçeğin değerlendirme sonuçlarına göre kendini İnternet bağımlısı olarak tanımlayan 71 öğrencinin 15'i bağımlıdır ama 56'sı bağımlı olmadığı halde olduğunu düşünmektedir. Bağımlı olmadığını söyleyen 106 öğrencinin 104'ü bağımlı değildir ama 2'si bağımlı olduğu halde bağımlı olmadığını düşünmektedir (Tablo 5).

Tablo 5

Özdeğerlendirme durumuna göre katılımcıların bağımlılık durumu

	Bağımlı Değil	Bağımlı	Toplam
"Evet, bağımlıyım." diyenler	56	15	71
"Hayır, değilim." diyenler	104	2	106
Toplam	160	17	177

İBÖ Alt Faktörlerine İlişkin Bulgular

İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin "kontrol kaybı", "vazgeçme belirtileri", "bağımlılıkta süre artışı", "çalışma ve verimlilikte olumsuz sonuç" ve "sosyal ilişkilerde olumsuz sonuçlar" başlıklarındaki 5 alt faktörüne ilişkin bulgular aşağıda sıralanmıştır.

Birinci Faktör: Kontrol Kaybı (Tablo 6)

1. sorudaki *"İnternet'e uzun süreli bağlanmadığımda aklım İnternet'le meşguldür"* ifadesine katılımcıların 17'si (%9,6) hiçbir zaman, 53'ü (%29,9) nadiren, 63'ü (%35,6) bazen, 39'u (%22) genellikle, 5'i (%2,8) her zaman cevabını vermiştir.

2. sorudaki *"Çok uzun süre İnternet'ten uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum"* ifadesine katılımcıların 61'i (%34,5) hiçbir zaman, 60'ı (%33,9) nadiren, 32'si (%18,1) bazen, 20'si (%11,3) genellikle ve 4'ü (%2,3) her zaman cevabını vermiştir.

3. sorudaki *"İnternet'e bağlı olup online olmadığımda aklım sürekli olarak İnternet'e takılıp kalıyor"* ifadesine katılımcıların 62'si (%35) hiçbir zaman, 52'si (%29,4) nadiren, 47'si (%26,6) bazen, 14'ü (%7,9) genellikle ve 2'si (%1,1) her zaman cevabını vermiştir.

Tablo 6

***Kontrol Kaybı* alt boyutunun betimsel istatistik değerleri**

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman	Toplam	OSS*	α **
a1	Sayı	17	53	63	39	5	177	2,785	0,787
	%	9,6%	29,9%	35,6%	22,0%	2,8%	100,0 %	,988	
a2	Sayı	61	60	32	20	4	177	2,129	
	%	34,5%	33,9%	18,1%	11,3%	2,3%	100,0 %	1,081	
a3	Sayı	62	52	47	14	2	177	2,107	
	%	35,0%	29,4%	26,6%	7,9%	1,1%	100,0 %	1,013	

*OSS: Ortalama standart sapma
**α: Cronbach's Alpha

İkinci Faktör: Vazgeçme Belirtileri (Tablo 7)

4. sorudaki "İnternet'te önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum" ifadesine katılımcıların 14'ü (%7,9) hiçbir zaman, 28'i (%15,8) nadiren, 54'ü (%30,5) bazen, 55'i (%31,1) genellikle ve 26'sı (%14,7) her zaman cevabını vermiştir.

5. sorudaki "İnternet'te birkaç dakikalığına sörf yapmaya girip, bir türlü bırakamıyorum" ifadesine katılımcıların 22'si (%12,4) hiçbir zaman, 45'i (%25,4) nadiren, 49'u (%27,7) bazen, 43'ü (%24,3) genellikle ve 18'i (%10,2) her zaman cevabını vermiştir.

6. sorudaki "İnternet'te geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım" ifadesine katılımcıların 77'si (%43,5) hiçbir zaman, 46'sı (%26) nadiren, 33'ü (%18,6) bazen, 16'sı (%9) genellikle ve 5'i (%2,8) her zaman cevabını vermiştir.

10. sorudaki "Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırırken, şimdi İnternet'e daha fazla zaman ayırıyorum" ifadesine katılımcıların 28'i (%15,8) hiçbir zaman, 38'i (%21,5) nadiren, 52'si (%29,4) bazen, 41'i (%23,2) genellikle ve 18'i (%10,2) her zaman cevabını vermiştir.

11. sorudaki "İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor" ifadesine katılımcıların 35'i (%19,8) hiçbir zaman, 50'si (%28,2) nadiren, 47'si (%26,6) bazen, 34'ü (%19,2) genellikle ve 11'i (%6,2) her zaman cevabını vermiştir.

Tablo 7

***Vazgeçme Belirtileri* alt boyutunun betimsel istatistik değerleri**

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman	Toplam	OSS	α
a4	Sayı	14	28	54	55	26	177	3,28	,816
	%	7,9%	15,8%	30,5%	31,1%	14,7%	100,0%	1,13	
a5	Sayı	22	45	49	43	18	177	2,94	
	%	12,4%	25,4%	27,7%	24,3%	10,2%	100,0%	1,18	
a6	Sayı	77	46	33	16	5	177	2,01	
	%	43,5%	26,0%	18,6%	9,0%	2,8%	100,0%	1,11	
a10	Sayı	28	38	52	41	18	177	2,90	
	%	15,8%	21,5%	29,4%	23,2%	10,2%	100,0%	1,21	
a11	Sayı	35	50	47	34	11	177	2,63	
	%	19,8%	28,2%	26,6%	19,2%	6,2%	100,0%	1,17	

*OSS: Ortalama standart sapma
**α: Cronbach's Alpha

Üçüncü Faktör: Bağımlılıkta Süre Artışı (Tablo 8)

7. sorudaki "İnternet için harcayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum" ifadesine katılımcıların 103'ü (%58,2) hiçbir zaman, 42'si (%23,7) nadiren, 22'si (%12,4) bazen, 8'i (%4,5) genellikle ve 2'si (%1,1) her zaman cevabını vermiştir.

8. sorudaki "İnternet'te geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor" ifadesine katılımcıların 32'si (%18,1) hiçbir zaman, 42'si (%23,7) nadiren, 36'sı (%20,3) bazen, 48'i (%27,1) genellikle ve 19'u (%10,7) her zaman cevabını vermiştir.

9. sorudaki "İnternet'e daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor" ifadesine katılımcıların 39'u (%22) hiçbir zaman, 41'i (%23,2) nadiren, 38'i (%21,5) bazen, 43'ü (%24,3) genellikle ve 16'sı (%9) her zaman cevabını vermiştir.

Tablo 8

***Bağımlıkta Süre Artışı* alt boyutunun betimsel istatistik değerleri**

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman	Toplam	OSS	α
a7	Sayı	103	42	22	8	2	177	1,667	,771
	%	58,2%	23,7%	12,4%	4,5%	1,1%	100,0%	,939	
a8	Sayı	32	42	36	48	19	177	2,887	
	%	18,1%	23,7%	20,3%	27,1%	10,7%	100,0%	1,287	
a9	Sayı	39	41	38	43	16	177	2,751	
	%	22,0%	23,2%	21,5%	24,3%	9,0%	100,0%	1,290	

*OSS: Ortalama standart sapma
**α: Cronbach's Alpha

Dördüncü Faktör: Sosyal İlişkilerde Olumsuz Sonuçlar (Tablo 9)

12. sorudaki "İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı" ifadesine katılımcıların 138'i (%78) hiçbir zaman, 29'u (%16,4) nadiren, 6'sı (%3,4) bazen, 2'si (%1,1) genellikle ve 2'si (%1,1) her zaman cevabını vermiştir.

13. sorudaki "Çok değer verdiğim kişiler, İnternet'te çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar" ifadesine katılımcıların 107'si (%60,5) hiçbir zaman, 43'ü (%24,3) nadiren, 16'sı (%9) bazen, 10'u (%5,6) genellikle ve 1'i (%0,6) her zaman cevabını vermiştir.

14. sorudaki "Okul / meslek / aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim İnternet kullanmam yüzünden azalıyor" ifadesine katılımcıların 88'i (%49,7) hiçbir zaman, 47'si (%26,6) nadiren, 28'i (%15,8) bazen, 4'ü (%2,3) genellikle ve 10'u (%5,6) her zaman cevabını vermiştir.

15. sorudaki "Çok değer verdiğim kişiler bende, İnternet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar" ifadesine katılımcıların 132'si (%74,6) hiçbir zaman, 29'u (%16,4) nadiren, 13'ü (%7,3) bazen ve 3'ü (%1,7) genellikle cevabını vermiştir. Bu soruya "her zaman" cevabını veren katılımcı olmamıştır.

Tablo 9

***Sosyal İlişkilerde Olumsuz Sonuçlar* alt boyutunun betimsel istatistik değerleri**

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman	Toplam	OSS	α
a12	Sayı	138	29	6	2	2	177	1,310	,715
	%	78,0%	16,4%	3,4%	1,1%	1,1%	100,0%	,698	
a13	Sayı	107	43	16	10	1	177	1,615	
	%	60,5%	24,3%	9,0%	5,6%	,6%	100,0%	,910	
a14	Sayı	88	47	28	4	10	177	1,875	
	%	49,7%	26,6%	15,8%	2,3%	5,6%	100,0%	1,118	
a15	Sayı	132	29	13	3	0	177	1,361	
	%	74,6%	16,4%	7,3%	1,7%	0,0%	100,0%	,694	

*OSS: Ortalama standart sapma
**α: Cronbach's Alpha

Beşinci Faktör: Çalışma ve Verimlilikte Olumsuz Sonuç (Tablo 10)

16. sorudaki "İnternet'te daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum" ifadesine katılımcıların 86'sı (%48,6) hiçbir zaman, 58'i (%32,8) nadiren, 22'si (%12,4) bazen, 8'i (%4,5) genellikle ve 3'ü (%1,7) her zaman cevabını vermiştir.

17. sorudaki "İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçırıyorum" ifadesine katılımcıların 149'u (%84,2) hiçbir zaman, 17'si (%9,6) nadiren, 9'u (%5,1) bazen ve 2'si (%1,1) genellikle cevabını verirmiştir. Bu soruya her zaman cevabını veren katılımcı olmamıştır.

18. sorudaki "Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum" ifadesine katılımcıların 103'ü (%58,2) hiçbir zaman, 42'si

(%23,7) nadiren, 25'i (%14,1) bazen, 5'i (%2,8) genellikle ve 2'si (%1,1) her zaman cevabını vermiştir.

19. sorudaki "İnternet'le öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle/ okulla/ aile bireyleri ile sorunlarım oluyor" ifadesine katılımcıların 128'i (%72,3) hiçbir zaman, 30'u (%16,9) nadiren, 13'ü (%7,3) bazen, 5'i (%2,8) genellikle ve 1'i (%0,6) her zaman cevabını vermiştir.

Tablo 10

***Çalışma ve Verimlilikte Olumsuz Sonuç* alt boyutunun betimsel istatistik değerleri**

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman	Toplam	OSS	α
a16	Sayı	86	58	22	8	3	177	1,77	0,750
	%	48,6%	32,8%	12,4%	4,5%	1,7%	100,0%	,948	
a17	Sayı	149	17	9	2	0	177	1,23	
	%	84,2%	9,6%	5,1%	1,1%	0,0%	100,0%	,591	
a18	Sayı	103	42	25	5	2	177	1,64	
	%	58,2%	23,7%	14,1%	2,8%	1,1%	100,0%	,90	
a19	Sayı	128	30	13	5	1	177	1,42	
	%	72,3%	16,9%	7,3%	2,8%	,6%	100,0%	,79	

*OSS: Ortalama standart sapma
**α: Cronbach's Alpha

Farklı Değişkenlere Göre İBÖ Alt Faktörlerindeki Ortalama Farklar

Ölçeğin alt boyutlarını bağımsız örneklem T Testi ile incelemek için öncelikle normallik dağılımı sağlayıp sağlamadığı Kolmogorov Simirnov Testi ile incelenmiş ve normal dağılmadığı görülmüştür. Bu sebeple iki grubun ortalaması Mann Whitney U Testi ile incelenerek karşılaştırılmıştır. Grup sayısını üç ve daha fazla grubun ortalaması ile karşılaştırmak için ise Kruskal Wallis H Testi ile inceleme yapılmıştır.

İnternet bağımlılık ölçeğinin alt boyutlarının ortalamalarının yaşa göre, cinsiyete göre, yaşanılan yere göre ve İnternet'e kolay ulaşım durumuna göre ortalamalarının farklılığı incelendiğinde istatistiksel olarak bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

İnternet bağımlılık ölçeğinin alt boyutlarının ortalamalarının kendisinde İnternet bağımlılığı olduğunu düşünme durumuna göre ortalamalarının farklılığı incelendiğinde bütün alt boyutlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bütün alt boyutlarda İnternet bağımlısı olduğunu düşünenlerin ortalamaları İnternet bağımlısı olduğunu düşünmeyenlerden daha yüksektir.

Sonuç ve Öneriler

İnternet günümüzün en yaygın bilgi erişim ve edinim ortamıdır. İnternet'i mahirce kullanabilen bireyler, hem gündelik yaşamlarında, hem de iş ortamlarında işlerini kolaylıkla halledebilmekte, emek ve zamandan tasarruf edebilmekte ve yaşam boyu öğrenme süreçlerini kesintisiz olarak sürdürebilmektedir. İnternet'in getirdiği imkân ve alışkanlıklar kişilerin İnternet kullanım sürelerini arttırmakta ve bu

artış, insan hayatında bir araç olan İnternet'in zamanla bir amaca dönüşmesine sebep olmaktadır. Hayati bir amaca dönüşen İnternet kullanımı ise kontrol edilemeyen bir bağımlılığın habercisi olabilmektedir.

Bu çalışmada, kişinin ruhsal, fiziksel ve sosyal yaşamını olumsuz olarak etkileyen bir dürtü kontrol bozukluğu olan İnternet bağımlılığının MÜBBY öğrencileri arasındaki yaygınlığı araştırılmıştır. Sonuç olarak -ölçek parametrelerine göre- 177 öğrencinin 17'sinin (%9,6) "İnternet bağımlısı" olduğu; 20'sinin (%11,3) bağımlılık riski taşıdığı ve 140'nın (%79,1) bağımlı olmadığı görülmüştür.

Cinsiyet, yaş, sınıf, mezun olunan lise türü, İnternet'e kolay ulaşıp ulaşamama durumu, yaşanılan mekân ve kendisinde İnternet bağımlılığı olup olmadığına ilişkin kişisel değerlendirme değişkenlerinin öğrencilerin İnternet bağımlılığı düzeylerine etkisini sorgulayan ikinci araştırma sorusuna karşılık olarak bütün bu değişkenlerden sadece sonuncusunda anlamlı karşılık bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre, İnternet bağımlısı olduğunu düşünenlerin alt boyutlardaki ortalamaları İnternet bağımlısı olduğunu düşünmeyenlerden daha yüksektir.

Kişinin duygusal yaşantısına, psikolojik durumuna, algı yeterliliğine ve diğer insanlarla uyumuna olumsuz etkilerde bulunan İnternet bağımlılığının bir tek kişide dahi görülmesi istenmeyen bir durumdur. Bu sebeple 171 öğrencinin % 9,6'sının İnternet bağımlısı olması da dikkate alınması gereken bir meseledir. 17 İnternet bağımlısı öğrencinin ileride 17 bilgi merkezinde görev alabileceği göz önünde bulundurulursa, konunun önemi daha iyi anlaşılacaktır. Bağımlı olma riski taşıyan 20 öğrencinin de yakın zamanda tam manasıyla İnternet bağımlısı olacağı ihtimali hesaba katılınca 37 bilgi ve belge merkezinin kurumsal performansının azalacağı, vizyon ve misyonlarına ulaşmalarının zorlaşacağı ileri sürülebilir. Çünkü yapılan araştırmalar İnternet bağımlısı bireylerin iş yapabilirliklerinin azaldığını ve bu sebeple kurum verimliliklerinin düştüğünü göstermektedir. Verimliliği düşen 37 kurumun toplumdaki meslek temsili imajı da olumsuz olarak etkilenecek, bu durumdan hem kurumlar, hem arşivcilik ve kütüphanecilik mesleği, hem de zihinlerdeki kütüphane algısı ciddi zararlar görecektir.

Öğrencilerin 71'i (%40,1) kendini İnternet bağımlısı olarak tanımlarken, 106'sı (%59,9) İnternet bağımlısı olmadığını düşünmektedir. Araştırmanın parametrelerine göre ise İnternet bağımlısı olduğunu düşünen 71 öğrencinin 15'i bağımlıdır ancak 56 öğrenci bağımlı olmadığı halde olduğunu düşünmektedir. Bağımlı olmadığını söyleyen 106 öğrencinin 104'ü ölçek sonuçlarına göre bağımlı değildir ama 2'si bağımlı olduğu halde olmadığını düşünmektedir.

Ölçek sonuçlarına göre İnternet bağımlısı olan 15 öğrencinin kendi durumlarının farkında olması kayda değer bir durumdur. Bununla beraber, bağımlı olmayan 56 öğrencinin kendini bağımlı olarak görmesi, böyle bir etiketi kolayca sahiplenmesi de üzerinde durulması gereken bir noktadır.

İnternet bağımlısı olmadığı halde olduğunu düşünen öğrencilerin, İnternet bağımlılığının bir bozukluk olduğunun farkında olmadıkları, bu bozukluğa sahip olmayı da toplum içinde ilgi çekmeye ve sosyal statülerini arttırmaya sebep olacak farklı bir özellik olarak gördükleri gözlemlenmiştir.

Alkol bağımlılığı, kumar bağımlılığı yahut madde bağımlılığından pek de farklı olmayan İnternet bağımlılığı, tehlikeli görülmüyor ve kişisel bir özellikmiş gibi benimseniyorsa, İnternet bağımlılığı hakkında yeterli bilgiye sahip olmayan öğrencilerin bu konudaki algıları da kapalı olmalıdır. Bu kapalı algının açılması ve öğrencilerin bilinçlendirilmesi için teknolojinin bilinçli kullanımına dair çalışmalar yürütülmeli, ihtiyaç duyan her gruba gerekli eğitimlerin verilmesi sağlanmalıdır.

İnternet'in hayatımızı kolaylaştıran birçok yararlı tarafı yanında bilinçsiz kullanıldığında oluşabilecek zararların anlatılması için öğrencilere yönelik eğitim programları, açık dersler, bu konuyu işleyen sosyal ve kültürel etkinlikler, projeler, bilinçlendirme kampanyaları ve öğrenci kulübü aktiviteleri gerçekleştirilmelidir. Bu çalışmalar, İnternet bağımlısı olma potansiyeli taşıyan kişiler için farkındalığı gündemde tutmak adına önemlidir.

İnternet bağımlısı olduğu tespit edilen öğrencilerin ya tedavi görmeye teşvik edilmesi ya da İnternet bağımlılığını azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı teknikleri uygulama konusunda desteklenmesi bu konuda atılacak en önemli adımlardan biridir. Erden ve Hatun'un (2015, s.53) makalelerinde, ileri düzey İnternet bağımlısı olduğu tespit edilen bir öğrencinin uygulanan bilişsel davranışçı tekniklerle "bağımlılık düzeyinin düştüğü, sağlıklı İnternet kullanım davranışı kazandığı, okul başarısında, aile ve arkadaş ilişkilerinde olumlu yönde ilerlemeler kaydettiği" görülmüştür.

İnternet bağımlılığı konusu hem sosyo-kültürel hem de mesleki açıdan ciddiye alınmalı ve bu konudaki araştırmalar arttırılmalıdır. Bu sebeple yeni çalışmalarda diğer BBY bölümlerinin öğrencileri ve hali hazırda görev yapmakta olan bilgi hizmeti personelinin İnternet bağımlılık düzeyleri de araştırma konusu yapılmalı ve incelenmelidir.

Teşekkür

SPSS 23 programının hukuki olarak kullanımı ve analizler konusundaki desteklerinden dolayı Yıldız Teknik Üniversitesi İstatistik Bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. İbrahim Demir'e teşekkür ederim.

Kaynakça

Akdeniz, F. ve Alkan M. (t.y.) *Bipolar bozukluk hakkında bilgilendirme kitapçığı.* İzmir: Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (1995). *Mental bozuklukların tanısal ve sayısal el kitabı (DSM IV).* (E. Köroğlu, Çev.). (4. bs.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi, 1*(1), 55-67.

Balcı, A. (2009). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi,* 6(1), 5-22.

Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi,* 26(67), 1-10.

Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior, 4*(3), 377-383.

Beck, A. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (A. Türkcan ve V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayınları.

Borg, W. ve Gall, M.D. (1989). *Educational research an introduction.* 5.bs, New York ve Londra: Longman.

Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory based cognitive–behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior, 18*(5), 553-575.

Carmines, E. G. ve Zeller, R. A. (1982). *Reliability and validity assessment.* 5th ed. Beverly Hills: Sage Publications Inc.

Chan, P.A. ve Rabinowitz, T. A. (2006). Cross-sectional analysis of video games and attention deficit hyperactivity disorder symptoms in adolescents. *Ann Gen Psychiatry,* 24, 5-16.

Çavuş, S., Ayhan, B. ve Tuncer, M. (2016). Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi,* 2016 (43), 265-289.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*(2), 187-195.

Davis, R. A., Flett, G. L. ve Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyber Psychology & Behavior*, 5 (4), 331-345.

Erden, S. ve Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 2*(1), 53-83.

Griffiths, M. D. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191-197.

Greenfield D. N. (1999). Psychological characters of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyber Psychology Behavior, 2*(5), 403-412.

Hahn, A. ve Jerusalem, M. (2001). Internetsucht: reliabilität und validität in der online-forschung. 10 Aralık 2016 tarihinde http://www.andre-hahn.de /downloads/pub/2001/2001b_InternetsuchtReliabilitaet_und_Validitaet_in_der _Online-Forschung.pdf adresinden erişildi.

Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2004-2016: Son üç ay içinde bireylerin yaş grubuna göre bilgisayar ve İnternet kullanım oranları. (2016, Mart) *Türkiye İstatistik Kurumu.* 05 Aralık 2016 tarihinde http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 adresinden erişildi.

Jacobs, K. ve Baker, N.A. (2002). The association between children's computer use and musculoskeletal discomfort. *Work.* 18(3), 221-226.

Kalaman, S. ve Bat, M. (2016). İnternet bağımlılığı ve medya kullanımı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Journal of International Social Research,* 9(47).

Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyber Psychology & Behavior, 1*(1), 11-17.

Köksal, Y. (2015). İnternet bağımlılığı ile İnternetten alışveriş ilişkisi üzerine bir incelenme: Üniversite öğrencileri uygulaması, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 7(12), 117-130.

Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). Young İnternet bağımlılığı testi kısa formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17*, 69-76.

Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior, 16*(1), 13-29.

Öztürk, Ö. Odabaşıoğlu G., Eraslan D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi. 8(1), 36-41.*

Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M. ve McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders, 57*(1-3), 267-272.

Şahin, C. ve Korkmaz, Ö. (2011). İnternet bağımlılığı ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 32*, 101-115.

Şahin, M. Sarı, S. V., Özer, Ö. ve Er, S. H. (2010). Lise öğrencilerinin siber zorba davranışlarda bulunma ve maruz kalma durumlarına ilişkin görüşleri. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 21, 257-270.

Tuncer, N. (2000). Çocuk ve İnternet kullanımı. *Türk Kütüphaneciliği,* 14(2), 205-212.

Vaugeois, P. (2006). *Cyberaddiction: Fundamentals and perspectives.* Canada: Centre Québécois de Lutte aux Dépendances.

Widyanto, L. ve Griffiths, M. D. (2006). 'Internet Addiction': A Critical Review*, Int J Ment Health Addict* 4: 31–51.

Yang, C. K., Choe, B. M., Baity, M., Lee, J. H. ve Cho, J. S. (2005). SCL-90-R and 16PF Profiles of senior high school students with excessive Internet use. *Canadian Journal of Psychiatry, 50* (7), 407-414.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior, 1*(3), 237-244.

Young, K. S.(1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. 20 Mart 2017 tarihinde http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf adresinden erişildi.

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-441.

Young, K. S. (2007). Cognitive behaviour therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyber Psychology and Behavior*, *10*(5), 671-679.

Yuan, K. Qin, W. Wang, G. Zeng, F. Zhao, L. Yang, X. ve Tian, J. (2011). Microstructure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder. *Plos One*, 6(6), 1-8.

Zorbaz, O. ve Tuzgöl Dost, M. (2014). Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education]*, 29(1), 298-310.