

DOI: 10.17064/iüifhd.90504

BİLGİ ÇAĞINDA PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE ENFORMASYON OBEZİTESİ: PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE UYGULANMASI

Şakir EŞİTTİ*

Öz

İnternetin ve sosyal medyanın demokrasiye, ifade özgürlüğüne, siyasal katılıma yaptığı katkılar birçok araştırmacı tarafından övgüyle karşılanmış, bu iletişim mecralarının doğurduğu problemli kullanım ve enformasyon obezitesi gibi hususlar çoğunlukla görmezden gelinmiştir. İnternet ve sosyal medya platformları, bireylerin sosyal bir varlık olmasından doğan birtakım psikolojik ve toplumsal ihtiyaçlarını doyuma uğratmaktadır. Bireyler bu iletişim mecralarında; okuma, izleme, etkileşimde bulunma ve içerik üretme gibi işlerle sürekli olarak meşgul olmaktadır. Bu durum, internet aracılığıyla üretilen enformasyon miktarını ve paralel bir şekilde enformasyon yoğunluğunu da arttırmaktadır. Bu çalışmanın hedefi bireylerin internet ve sosyal medyayı sağlıklı kullanıp kullanmadıklarını ve varsa problemli internet kullanıcılarının maruz kalabilecekleri 'enformasyon obezitesi' gibi unsurların neler olduğunu ortaya koymaktır. Çalışmada öncelikle internet ve sosyal medya kavramları ele alınmış, bu iletişim mecralarının sağlıklı kullanımından doğabilecek enformasyon obezitesi gibi fonksiyon bozuklukları açıklanmaya çalışılmıştır. Ardından yapılan alan araştırmasıyla bireylerin interneti problemli kullanım eğilimleri ölçülmüş, edinilen bulgular eleştirel bir bakış açısıyla irdelenmiştir. Elde edilen verilere göre katılımcıların interneti problemli kullanım eğiliminde oldukları saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların problemli internet kullanım düzeyleriyle cinsiyetleri arasında istatistikî olarak anlamlı bir fark bulunduğu, erkek katılımcıların interneti problemli kullanım genel eğiliminin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumun birçok fonksiyon bozukluğunun yanı sıra enformasyon obezitesine de neden olabileceği değerlendirilmiştir.
Anahtar Kelimeler: Enformasyon Obezitesi, Problemli İnternet Kullanımı, Sosyal Medya

THE PROBLEMATIC INTERNET USAGE AND INFORMATION OBESITY IN THE INFORMATION AGE: APPLICATION OF THE PROBLEMATIC INTERNET USAGE SCALE TO THE UNIVERSITY STUDENTS

Abstract

The contributions of internet and social media to democracy, freedom of expression and political participation have been praised by many researchers; however the problematic usages of these communication channels and issues such as information obesity are mostly ignored. Internet and social media platforms satisfy the psychological and social needs of the people. Individuals constantly engage in reading, watching, interacting with others and producing contents on these communication channels. All these activities increase the amount of information generated. The aim of this study is to find out whether the individuals use this communication medium healthily or not, and reveal the effects of functional disorders such as 'information obesity'. In the study, firstly the concepts of internet and social media are explained, then the functional disorders such as information obesity are discussed. In the study, the problematic internet usage tendencies of the participants are measured by a field research. According to the findings, the participants tend to use internet problematically. Also, it is observed that there is a significant relationship between problematic internet usage level and gender, it is found out that the problematic internet usage of the male participants is higher. It is argued that this may lead to information obesity as well as many other functional disorders.

Keywords: Information Obesity, Problematic Internet Usage, Social Media

* Asst. Prof. Dr., Ardahan University Faculty of Economics and Administrative Sciences, sakiresitti@yahoo.com

GİRİŞ

İletişim, hem bireylerin sosyalleşmesinde, hem de toplumun tarihsel süreç içerisinde geliştirdiği bilgi, düşünce ve kültürlerinin bir sonraki nesillere aktarılmasında önemli bir yer tutmaktadır. İletişim teknolojilerinde meydana gelen gelişmeler, sosyal bir varlık olan insanların birbirleri ile iletişim kurmasını ve bilgi edinmesini daha etkileşimli bir hale getirmiştir. İlk çağlarda insanlar günlük yaşamlarında karşılaştıkları olayları mağara duvarlarına çizdikleri resimler vasıtasıyla yansıtmakta, bu yolla diğer insanlarla iletişim kurmaktaydı; günümüzde ise bireyler multi-medya (çoklu medya) özellikli yeni iletişim teknolojileri vasıtasıyla birbirleriyle iletişim kurmaktadır. Bahsedilen bu iki dönem arasında geçen sürede iletişim yöntem ve teknikleri, içinde bulunduğu toplumla beraber değişip dönüşmüştür. Teknolojik gelişmelerin baş döndürücü bir hızla ilerlediği günümüzde, yeni iletişim araçları bireylerin hem bilgiyi daha kolay ve doğrulanabilir kaynaklardan edinmesine, hem de düşüncelerini özgürce açıklamasına imkân sağlamaktadır. Bunun yanı sıra internet ve sosyal medya, bireyin toplumsal bir varlık olmasından doğan, içinde bulunduğu çevre ile etkileşim kurma, haberdar olma, çevreye uyum sağlama, kabul görme, değer görme, dikkate alınma, ilgi çekme, eğlenme, öğrenme ve kendisini ifade etme gibi ihtiyaçlarına cevap vermekte, bu ihtiyaçlarını doyuma uğratmaktadır. Buna rağmen, bu iletişim mecralarında bireylerin kafalarını karıştıracak, ilgi odağını bozacak, hatta neyi aradığını unutturacak kadar çok ve karmaşık düzeyde enformasyon da mevcuttur. İnternet üzerinde bireyler okuma, dinleme, izleme, etkileşimde bulunma, düşünme, yorumlama, yorumları okuma, bilgi üretme işiyle sürekli olarak meşgul olmaktadır, dolayısıyla bu iletişim mecrasında üretilen bilgi miktarı artarken; buna paralel olarak bilgi kirliliği de artmaktadır. Özellikle sosyal medya üzerinden gönderilen mesajların taşıdığı bilgiler, gereksiz, yönlendirici, eksik, yanlış, tutarsız veya alakasız olabilmekte; bu bilgilerde enformasyon, dezenformasyon, istihbarat, haber, magazin, düzmece istatistikler, halkla ilişkiler çalışmaları, imaj ve itibar yönetim taktikleri, görsellik, siyaset ve eğlence iç içe geçmektedir. Maruz kaldığı bu yoğun bilgi kirliliği, bireyin yararlı ve doğru bilgi edinme ve bu bilgiyi kullanma şansını azaltmakta, kararlarını etkilemekte, bireyleri meşgul ederek onları uyuşturmaktadır. Bazı durumlarda bilgi kirliliğinden kaçınmak, hatta kirliliği fark etmek dahi mümkün olmamaktadır (Johnson, 2012: 5).

İnternet ve sosyal medyanın geleneksel iletişime geri bildirim ögesini katması, bireylerin herhangi bir süzgeçten ya da sansürden geçmeden düşüncelerini özgürce açıklamasına fırsat vermesi bakımından, internetin ve sosyal medyanın demokrasiyi ve ifade özgürlüğünü genişlettiği varsayımı, alanla ilgili çalışmalarda genel bir kanı haline gelmiştir. Bu alanda çalışan akademisyen ve araştırmacıların önemli bir kısmı internet ve sosyal medyanın olumlu yönlerini çalışmalarında ön plana çıkarmış, bu iletişim mecrasının bireyler ve toplumlar üzerindeki olumsuz etkilerini çoğunlukla görmezden gelmişlerdir. Çalışma, bu durumu bir sorunsal olarak kabul etmekte, problemlı internet kullanımının birçok yan etkisinin yanı sıra 'enformasyon obezitesine' de yol açabileceğini varsaymaktadır. Bu doğrultuda çalışma, Türkçe alan yazınında yer almayan 'enformasyon obezitesi' kavramını Türkçe alan yazınına tanıtarak tartışmaya açması ve interneti yoğun olarak kullanan bireylerin problemlı internet kullanım eğilimlerini saptaması bakımından önem arz et-

mektedir. Bu doğrultuda çalışmada öncelikle literatür taraması yöntemiyle internet ve internetin ayrılmaz bir parçası olan sosyal medya kavramlarına değinilecek, ardından problemlerli internet kullanımı ve enformasyon obezitesi gibi kavramlar açıklanacak, son olarak da yapılacak alan araştırmasıyla internet kullanıcılarının problemlerli internet kullanım eğilimleri ölçülmeye çalışılacaktır.

İnternet ve Sosyal Medyanın Kavramsal Çerçevesi

Yeni iletişim teknolojilerini bir enjektöre benzetmek mümkündür, şöyle ki enjektör insanlara ilaç aktararak onların iyileşmesini de sağlayabilir; uyuşturucu aktararak onların zarar görmesine de neden olabilir. Bu noktada internetin kendisinin sadece bir araç konumunda olduğu, dolayısıyla internetin kendisinden öte insanlara internet vasıtasıyla ne aktarıldığı ya da onun nasıl kullanıldığı önemlidir. Kavram olarak bakıldığında ise interneti, dünya genelindeki milyonlarca bilgisayar ağını ve kurumsal bilgisayar sistemini TCP/IP protokolü ile birbirine bağlayan, dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüyen bir elektronik iletişim ağı olarak tanımlamak mümkündür (Geray, 2002: 24). Türkiye İstatistik Kurumu (TUIK) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2014 yılı verilerine göre, Türkiye’de interneti kullanan bireylerin % 78,8 gibi önemli bir çoğunluğu bu ağ sistemini, sosyal medya olarak adlandırılan ve insanların birbirleriyle internet ortamında ‘etkileşimli bir şekilde iletişim kurmasına imkân veren’ (Borges, 2009: 31) iletişim mecrasına erişim için kullanmaktadır. Bu nedenle sosyal medyanın ve bireylerin sosyal medya kullanım nedenlerinin irdelenmesi, bu çalışmanın doğru anlaşılabilmesi bakımından önem arz etmektedir.

Oldukça geniş bir kapsama sahip sosyal medyanın, mevcut alan yazınında tek ve üzerinde anlaşılabilir bir tanımı bulunmamaktadır (Kırık, 2015: 168). Bu durumun temel nedeni, bu iletişim aygıtının sürekli olarak değişen ve dönüşen yapısıdır. Lon Safko (2010: 4)’ya göre, sosyal medya teriminde yer alan ‘sosyal’ kelimesi, “insanların, içgüdüsel ihtiyaçlarından olan diğer insanlarla ilişki kurmaya”, ‘medya’ kelimesi ise, “bu ilişkilerin kurulmasını sağlayan” iletişim aygıtına işaret etmektedir. Ona göre iletişim aygıtları “davul, zil, yazılı kelime, telgraf, telefon, radyo, televizyon, e-posta, web siteleri, fotoğraflar, ses, video, cep telefonları, veya kısa mesaj” gibi türlerde olsalar dahi, bunların tamamı diğer insanlarla ‘ilişki kurulmasını’ sağlamaktadır (Safko, 2010: 4). Sosyal medyanın en genel tanımını yapan yazarlardan biri Boyd (2007)’dur. Yeni medya olarak da adlandırılan sosyal medyayı Boyd (2007: 92), “şemsiye bir terim” olarak nitelendirmekte ve “ağ teknolojilerini kullanma yoluyla insanların diğerleriyle etkileşimine imkân veren araç, hizmet ve uygulamaların bütünü” şeklinde tanımlamaktadır. Günümüzün en etkili kitle iletişim araçlarından biri olan sosyal medya bireylerin, toplumların, organizasyonların, kurum ve kuruluşların birbirleriyle etkileşimli bir şekilde iletişim kurdukları, haber, bilgi ve içerik okuyup, yorumlayıp, paylaştıkları elektronik platformlardır. Mayfield (2008: 5), sosyal medyanın temel karakteristik özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

Katılım: Sosyal medya katılımcıları cesaretlendirir ve ilgili olan her bir kullanıcıdan geri bildirim alır. Sosyal medya yayıncılar ile izleyiciler arasındaki çizgiyi bulanıklaştırır.

Açıklık: Sosyal medya servislerinin çoğu geribildirime ve katılıma açıktır. Bu servisler kullanıcıları oylama, yorum ve bilgi paylaşımı gibi konularda teşvik eder. Bu servisler nadir olarak erişime ve içeriğın kullanımına yönelik engeller koyar.

Konuşma: Geleneksel medya yayına yönelikken (içerik aktarımı ya da dinleyiciye bilgi ulaşımı), sosyal medya iki yönlü diyaloga yöneliktir.

Toplum: Sosyal medya topluluklara çabuk ve etkili bir oluşum için izin verir. Topluluklar, fotoğrafçılık sevdası, politik bir sorun veya favori TV şovları gibi ilgili oldukları şeyleri paylaşabilirler.

Bağlantılık: Sosyal medya uygulamalarının birçok türü, bağlantılılığı ile büyür, diğer sitelerin linklerinden, araştırmalarından ve insanlarla olan bağlantılarından faydalanır.

Yapısı itibariyle iletişime, toplumsallığa, katılıma, üretime ve paylaşımına imkân veren sosyal medya, genel olarak bloglar, mikro bloglar, anlık mesajlaşma programları, yer bildirim ve fotoğraf paylaşım uygulamaları, sosyal ağlar, sohbet siteleri, forumlar gibi paylaşım ve katılıma izin veren uygulamaların tamamını kapsamaktadır. Günümüzde bireyler bu iletişim kanalı aracılığıyla, “toplumdaki kültürel, sosyal, politik ve ekonomik rollerinden ürettikleri kişisel, iletişimsel ve sosyal durumlarıyla ilgili bilgi ve içerikleri düzenli olarak internete yüklemekte, güncellemekte ve bu bilgileri paylaşmaktadırlar” (Fuchs, 2014: 77). Böylelikle sosyal medya aracılığıyla kitlesel iletişim de değişerek farklı bir yapıya bürünmüştür.

Sosyal medya ile bireyler pasif alıcı konumundan çıkarak aktif, içerik üretebilen bir konuma gelmiştir. Sosyal medyanın sağladığı geri bildirim imkânı ile iletişim sadece kaynaktan alıcıya değil, alıcıdan da kaynağa doğru çift taraflı olarak gerçekleşmeye başlamıştır. Bu durum bireylerin karşılıklı sohbet etmelerine, birbirlerinden etkilenmelerine ve daha fazla sosyalleşmelerine olanak sağlamıştır. Christian Fuchs (2014: 77)'a göre sosyal medya, sosyallığın üç yakınsamasını gerçekleştirmesi bakımından önem taşımaktadır bunlar, ‘bilişsel, iletişim ve iş birliği’dir. Örneğın, sosyal medya araçlarından olan Facebook’ta bir birey, bilişsel düzeyde video gibi multi-medya (çoklu medya) içerikli bir iletiyi üreterek onu paylaşır, bu paylaşılan iletiye diğerleri yorumda bulunur (iletişimsel düzey) ve buletin diğerleri tarafından manipüle edilmesi ve yeniden düzenlenmesine neden olur, bu durum yeni bir çok yazarlı içeriğın (işbirliği) ortaya çıkmasına neden olur. Bu adımlardan herhangi biri diğerinin ortaya çıkmasını her zaman sağlamayabilir ancak sosyal medya teknolojisi sanal alanda bu üç aktivitenin bir araya gelmesine imkân vermektedir.

Görüldüğü üzere sosyal medya bireylerin iletişim yöntemlerinin farklılaşmasına ve pasif alıcı konumundan işbirliği içinde aktif üreten konumuna gelmesine önemli imkânlar sağlamaktadır. Sosyal medya aracılığıyla internet üzerindeki bilgi akışı artmış, bireyler arasındaki iletişim ve bilgi alışverişi kolaylaşmış, bu durum bireyler arasındaki etkileşimin ‘maksimum düzeyde’ gerçekleşmesine imkân vermiştir (Kırık, 2015: 169). Yeni medya olarak da adlandırılan sosyal medya, geleneksel medyanın eksiklerini gidermekte, geleneksel medyadan farklı olarak bireylerin birtakım toplumsal ve psikolojik ihtiyaçlarını doyuma uğratmakta, bu iletişim mecrasının yoğun bir şekilde kullanılmasına imkân vermektedir.

İnternet ve sosyal medyanın yoğun kullanımı birtakım problemleri kullanım durumlarını da ortaya çıkarabilmektedir.

Yeni İletişim Teknolojilerinin Problemleri Kullanımı

Genel olarak yeni iletişim teknolojileri, özel olarak ise internet ve sosyal medya, akademik bilgiye erişim kolaylığı, sosyal iletişim ve sosyal ilişkilerin yönetilmesi, gündemi takip etme, internet üzerinden alışveriş, devletle ilgili resmi işlemlerin yürütülmesi gibi birçok hususta bireylerin hayatlarını kolaylaştırmaktadır. Daha önce de belirtildiği gibi internet, sosyal medya ve diğer yeni iletişim teknolojileri birer araç konumundadır, tıpkı bir enjektör gibi, enjektörle vücuda neyin verileceği bu aracın kullanım amacı ve nasıl kullanıldığıyla ilgilidir. Burada Elihu Katz'ın 'Kullanımlar ve Doyumlar' kuramını örnek olarak vermek yerinde olacaktır. Katz "İnsanlar medyadan nasıl yararlanıyorlar?" sorusuna yanıt vermeye çalışarak 'Kullanımlar ve Doyumlar' (Uses and Gratifications) kuramını geliştirmiştir. Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı'na göre "insanlar medyayı kullanarak birtakım toplumsal ve psikolojik ihtiyaçlarını doyuma uğratmaktadır" (Katz et al., 1973: 177). Bu kuramı internete ve sosyal medyaya uyarladığımızda, bu iletişim mecralarının bireylerin birtakım toplumsal ve psikolojik ihtiyaçlarını doyuma uğrattığını söyleyebilmek mümkündür. Buna karşın bireylerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçları doyuma uğratılırken, "medyanın yan etkisi olarak birtakım istenmeyen veya niyet edilmeyen sonuçlar" da ortaya çıkabilmektedir (Yaylagül, 2010: 70). Bu bakımdan yeni iletişim teknolojilerinden internet ve sosyal medya, bireyler ve toplumlar için önemli kolaylıklar sağlamaktadır ancak, bu iletişim mecralarının problemleri kullanımı, birtakım olumsuz sonuçları da doğurmaktadır. Bu olumsuz sonuçların temelinde ise internet temelli yeni iletişim teknolojilerinin problemleri kullanımı yer almaktadır.

Problemleri İnternet Kullanımı

Mevcut literatürde 'problemleri internet kullanımı' kavramı 'bir bireyin psikolojik, sosyal, akademik ve profesyonel yaşamı üzerinde internet kullanımının negatif sonuçlar yaratması' şeklinde tanımlanmış ve sıklıkla 'zamanı boşa harcama', 'kontROLSÜZLÜK', 'finansal ve sosyal olumsuzluklarla' ilişkilendirilmiştir (Beard & Wolf, 2001; Caplan, 2002; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Sanders et al., 2000; Scherer, 1997; Young, 1996, Young & Rogers, 1998; Büyükaslan & Kırık, 2013). Kavram günümüzde (aynı sorunu işaret eden diğer kavramlarla birlikte) giderek daha sık bir şekilde akademik alanda tartışılmaktadır.

Ögel (2012: 107)'e göre "problemleri internet kullanımı", "patolojik internet kullanımı", "İnternetin kötüye kullanımı", "aşırı internet kullanımı", "İnternet kullanım bozukluğu", "siber bağımlılık", "kompulsif internet kullanımı" ve "İnternet bağımlılığı" gibi kavramların tamamı aynı şeyi ifade etmektedir ve henüz bu kavramlar üzerinde belirli bir anlaşma yoktur. Bu durum, aynı dili konuşmayı, araştırma yapmayı ve sorunu anlamayı zorlaştırmaktadır. Ögel'e göre bağımlılık "alışkanlığın bir sonraki safhasıdır. Bağımlılığın tam olarak oluşması, alışkanlık davranışının rutin ve aşırı ölçüde yapılmasıyla yakından ilişkilidir".

Ona göre problemlı internet kullanıcıları üç aşamadan geçmektedir. Bunlar: 1. Büyüleme, 2. Saplantı, 3. Hayal Kırıklığı'dır. Problemlı internet kullanıcılarının "ikinci aşamada saplanıp kalma oranı oldukça yüksektir ve ikinci aşamadan üçüncü aşamaya geçmek her zaman mümkün değildir" (Ögel, 2012: 106). Ögel, İnternet bağımlılığının belirtilerini şu şekilde sıralamıştır (2012: 108 - 113):

1. Tolerans gelişimi
2. Yoksunluk
3. Başarısız bırakma girişimleri
4. Zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etme
5. Tasarladığından fazla kullanmak, kontrol edememek
6. Sorumluluk ve yükümlülüklerini yerine getirememe
7. Zaman harcama
8. Psiko-sosyal işlevlerde bozulma

Kırık (2013: 89) ise, problemlı internet kullanımının bir sonucu olan internet bağımlılığını genel olarak "internet ortamında sürekli var olmayı isteme arzusu ve internet karşısında kontrolsüz bir şekilde vakit geçirme" şeklinde tanımlamaktadır. Buna karşın Kırık (2013: 90)'a göre günümüzde "sosyal paylaşım ağlarının popüler bir hal almasıyla birlikte" internet bağımlılığı olarak bilinen problemlı internet kullanımı "sosyal medya bağımlılığına" dönüşmüştür. İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi problemlı internet kullanımlarının yanı sıra, günümüzde diğer yeni iletişim teknolojilerinin problemlı kullanımlarına da sıklıkla rastlanmaktadır. Bu sorunların başında 'nomofobi' (nomophobia), 'FOMO' ve 'bilgisayar oyunları bağımlılığı' gibi sorunlar gelmektedir.

Yeni bir kavram olan 'nomofobi' Türkçe alan yazınında giderek artan bir şekilde yer almaya başlamıştır (Mortan Sevil et al., 2014; Öztürk, 2015; Şar & Işıklar, 2012). İngilizce 'No Mobile Phone Fobia' yani 'Telefonsuz Kalma Fobisi' olarak bilenen 'Nomofobi', "cep telefonu, bilgisayar veya diğer internet temelli iletişim aygıtlarını kullanma alışkanlığı bulunan bireylerin, bu aygıtların ellerinin altında 'hazır bulunmaması' korkusuyla yaşadıkları endişe ve huzursuzluğu" tanımlamak için kullanılan bir terimdir (King et al., 2015: 141). Şar & Işıklar (2012: 265)'a göre mobil (cep) telefondan mahrum kalma korkusu olan *nomofobi* ortalama "100 ergenin 76'sında" görülmektedir.

Gündemi kaçırma korkusu olarak da bilinen 'FOMO' ise 'Fear of Missing Out' (fırsatı kaçırma / eksik kalma korkusu) kelimesinin baş harflerinden oluşturulmuş bir kavramdır (Gökler et al., 2015). 'FOMO', mevcut alan yazında 'bireylerin bir şeylerden geri kalma korkusu', 'gündemi kaçırma korkusu' ve 'sosyal bir etkileşimden haberdar olmama durumunda yaşadıkları sosyal kaygı' gibi 'takıntılı' durumları işaret etmek için kullanılmaktadır (Dossey, 2014: 69; Jonnes, 2014: 74). İnternet ve sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanan bireylerde görülen 'FOMO', sosyal medyada paylaşılan bir gönderiden, son olaylardan ve çeşitli deneyimlerden haberdar olmama, yani bilgilendirme çemberinin dışında bırakılma kaygısı sonucunda ortaya çıkan bir sorundur.

İnternet bağımlılığının yanı sıra son yıllarda çevrimiçi oyunların yaygınlaşmasıyla beraber yeni bir bağımlılık türü, 'çevrimiçi oyun bağımlılığı', ortaya çıkmıştır (Gündüz, 2015:

224). Genel olarak oyuncunun oyunu bırakamaması, sürekli oyunu düşünmesi, oyunu gerçek hayata ilişkilendirmesi, günlük yaşamını ve görevlerini aksatması olarak görülen çevrimiçi oyun bağımlılığı da (Horzum, 2011) internet bağımlılığının “spesifik bir alt tipi” konumundadır (Young, 2009: 356). Çevrimiçi bilgisayar oyunları bağımlılığı, tüm dünyada giderek artan bir şekilde soruna dönüşmektedir. Amerikan Tıp Birliği (American Medical Association)’ne göre Amerikalı gençlerin %90’ı internet üzerinden bilgisayar oyunlarını oynamakta, bunlarında %15’i de kendilerini bu oyunlara bağımlı olarak nitelemektedir. Dünyanın çeşitli yerlerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı gibi sorunları gidermek için çalışmalar ve araştırmalar başlatılmıştır. Örneğin Hollanda Video Oyunu Bağımlılığı Arınma Merkezi (Detox Center for Video Game Addiction) kurulmuştur (Young, 2009: 356).

Görüldüğü gibi bireyler yeni iletişim teknolojilerini ve interneti kullanarak birtakım toplumsal ve psikolojik ihtiyaçlarını doyuma uğrattırken bu teknolojilerin olumsuz etkilerine de maruz kalmaktadır. İnternet, sosyal medya, bilgisayar, akıllı cep telefonları gibi yeni iletişim teknolojilerinin problemleri kullanan bireylerin psikolojilerini, davranışlarını, sosyal ilişki ve etkileşimlerini dolaylı ya da dolaysız bir şekilde etkilemektedir (Demir, 2013: 109). Problemleri internet, sosyal medya ve yeni iletişim teknolojileri kullanımının mevcut literatürde “bağımlılık” (Young, 2009), “FOMO” (Dossey, 2014; Jonnes, 2014) “yalnızlık ve sosyal izolasyon” (Caplan, 2002; Morahan-Martin ve Schumacher, 2003), “nomofobi” (King et al., 2015), “depresyon” (Young ve Rogers, 1998), “endişe” (Caplan, 2002), “utangaçlık” (Chak ve Leung, 2004), “öfke ve saldırganlık” (Kim et al., 2008) gibi duygusal ve davranışsal sorunlara yol açtığı saptanmıştır. Ayrıca problemleri internet kullanımının bireylerin genel sağlık düzeylerini de (Caplan, 2007) gerilediği ve fiziksel sorunlara da neden olduğu tespit edilmiştir (Ata et al., 2011: 474). Buna karşın ‘enformasyon obezitesi’ sorununa mevcut literatürde yeterince önem verilmediği görülmektedir.

Problemleri İnternet Kullanımı Olarak Enformasyon Obezitesi

Yeni iletişim teknolojileri, bireylerin yaşamlarına her geçen gün biraz daha fazla nüfuz etmektedir. Sosyal medyanın ve internetin geleneksel medyadan farklı olarak sunduğu en önemli yenilik, bireylere bilgi ve içerik ekleme olanağı sağlamasıdır. Bu durum, internet aracılığıyla üretilen enformasyon oranının artmasına, buna paralel olarak da bilgi kirliliği ve dezenformasyonun artmasına sebebiyet vermiştir. Günümüzde bireyler “ortalama 11 saat boyunca, internette dolaşarak, kitap okuyarak, Facebook’ta arkadaşlarının sayfalarına bakarak, gazete okuyarak, radyo dinleyerek, televizyon izleyerek, enformasyon tüketmektedirler. Hatta bilgisayar karşısında çalışan bireyler tüm gün boyunca okuyarak, yazarak enformasyon tüketmektedirler”. Bireylerin maruz kaldıkları bu yoğun iletişim eylemleri, onların yararlı bilgi edinme ve kullanma şanslarını azaltmakta, karar verme süreçlerini etkilemektedir (Johnson, 2012: 4).

Özellikle yeni iletişim teknolojilerinin gelişmesiyle beraber, bu iletişim araçlarının ortaya çıkardığı enformasyon miktarı ve enformasyona erişim kolaylığı birçok düşünürün de ilgisini çekmiştir. Bu doğrultuda araştırmacılar enformasyon aşırı yüklemesi anlamına gelen ‘Information Overload’ kavramı üzerinde durmaya başlamış, yeni iletişim teknolojilerinin

ürettiğı enformasyonun bireylerin yaşamlarına etkilerini tartışmaya başlamışlardır (Toffler, 1970; Klapp, 1986; Schneider, 1987; Meglio & Kleiner, 1990; Wheelight, 1995; Kiley, 2005).

‘Information overload’ (aşırı enformasyon yüklemesi), Alvin Toffler tarafından popülerleştirilmiş bir terimdir. ‘Information overload’, bir bireyin bir sorunu anlamasında ve sorun ile ilgili karar vermesinde yaşadığı zorluğa dikkat çekmektedir. Bu zorluğun sebebi Toffler’a göre çok fazla enformasyondur (Toffler, 1970). Buna karşın A. Clay Johnson, günümüz bilgi akışını ve bunun bireylere etkisini, enformasyon aşırı yüklemesi (information overload) kavramının karşılamayacağını ileri sürmektedir (2012: 26, 5):

Enformasyon yüklemesi konsepti şu an itibarıyla sorunu tam olarak karşılamamaktadır. Çünkü her ne kadar beyinlerimizi iPod veya hard disklerimizle eşleştirmek istesek de, insan, doğası gereği biyolojik bir varlıktır. Bizim beyinlerimiz de bel ölçümüz kadar sınırlıdır. İnsanlar, çok yiyerek kalp krizi geçirirler dahi, gerçekte çok yemekten ölmüyorlar. İnsanların kızarmış tavuk restoranında son ısırığı aldıktan ve maksimum kapasitelerini aştıktan sonra patladıklarına şahit olmuyoruz. Kimsenin yağ için maksimum depo alanı yoktur, dolayısıyla bireylerin de bilgi için maksimum kapasitesi olduğunu söylemek mümkün değildir.

Yine Johnson’a göre; enformasyon aşırı yüklemesi asıl problem değil; asıl problem ‘information overconsumption’ yani ‘enformasyonun aşırı tüketilmesi’dir (2012: 26):

Information Overload geniş bir miktarda enformasyon alımını yeni ve etkili yollarla yönetmek anlamına gelmektedir. Buna karşın ‘enformasyonun aşırı tüketimi’ bizim enformasyon alımımızda daha seçici davranmamız gerektiğini ileri sürmektedir. Ayrıca ‘enformasyon aşırı-yüklemesi’ sıklıkla teknik filtrele bel bağlamaktadır, tıpkı kilo vermek için buzluktaki rafların yerini yeniden ayarlamaya çalışmak gibi. Buna karşın araçlar daima mevcut davranışı güçlendirme eğilimindedir. Bu nedenle enformasyon aşırı yüklemesi gibi kavramlar, bizim davranış değişiklikleri üzerine yoğunlaşmamızı engeller.

Information Overload (Enformasyon Aşırı - Yüklemesi) kavramına karşın Johnson, günümüz beslenme alışkanlığının sonucu olan ‘obez’lik sorununun, enformasyon toplumu olarak adlandırılan topluma ait bireylerde farklı bir bağlamda kendini göstermeye başladığını ileri sürerek enformasyon obezitesi kavramını ortaya atmıştır. Bu durumun oluşmasında ise bilgiyi yöneten ve yönlendiren medya şirketlerinin önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir. Johnson’a göre enformasyon ile yiyecek arasındaki paralellik oldukça ilgi çekicidir. Johnson’a göre; “nasıl ki yiyecek şirketleri kâr elde etmek ve ucuz kaloriyi daha çok satabilmek için, tuz, yağ ve şeker gibi –insanların aşerdiği - şeyleri yiyeceklere katmaları gerektiğini öğrendilerse” medya şirketleri de kendilerine daha fazla okuyucu, takipçi ya da izleyici bulabilmek için yeni bir şey keşfettiler. Bu yeni unsur, insanların bilgilenmekten ziyade ‘sansasyonu’ ve ‘teyit etmeyi’ tercih ettikleriydi (2012: 4). Daha fazla gelir elde etmek isteyen, daha geniş izleyici kitlesine ulaşmayı arzulayan medya şirketleri, mümkün olabildiğince fazla ucuz enformasyon üretmeyi tercih etmektedirler. Özellikle sansasyon ve cinsel içerikli bilgilerin, bilgilendirilmeye göre daha fazla tüketildiğinin farkına varan medya şirketleri, bilgilendirme yerine magazinsel içerikli enformasyon ve haberlerin daha çok kullanılmasına gayret göstermeye başlamış ve adeta bu hususta bir

yarış içine girmişlerdir. Bu durum benzer bir şekilde geleneksel medyanın bir uzantısı olarak yeni medyaya da sıçramış, sansasyonel ve cinsel içerikli bilgiler, reklam ve halkla ilişkiler çalışmaları, bilgi yönlendirmesi, propaganda, spin doktorluk gibi bilgi yönetimini içeren unsurlar, yeni medyada da etkin bir konuma gelmiştir.

Yeni iletişim teknolojilerinin etkisiyle günümüzde devasa ölçülerde enformasyona erişim mümkün hale gelmiştir. “Depolama şirketi EMC’ye göre dünyadaki bilgi depolarında şu anda 800,000 petabytes (her bir petabyte bir milyon gigabyte’ı temsil ediyor) bilgi bulunmaktadır. California Üniversitesi’ne göre ise, Amerikan evleri günde ortalama 3.6 zettabytes (bir milyon petabyte bir zettabyte’ı oluşturur) bilgi tüketmektedir. EMC bu durumun 2020 öncesinde 44 kat daha fazla olmasını beklemektedir” (Johnson, 2012: 4). Görüldüğü üzere günümüzde bireylere tarihte hiç olmadığı kadar fazla enformasyon pompalanmaktadır.

Enformasyon üretiminin bu derece yoğun olduğu ve giderek arttığı günümüz toplumlarında, bilgi kirliliği ve enformasyon obezitesi de giderek artmaktadır. Yeni medya organizasyonları da dahil çoğu medya organları, daha geniş bir kitleye ulaşabilmek için ‘sansasyonel’ enformasyon üretmekte, haber içerikleri de dahil üretilen çoğu medya içeriklerinin birincil önceliği bilgilendirmek olmaktan çıkmaktadır. (Johnson, 2012: 4). Günümüzde yoğun bir şekilde enformasyon bombardımanına maruz kalan bireyler, elde ettikleri sınırsız düzeydeki bilgileri hafızalarına kaydetmektedir. Buna karşın enformasyon akışının ve yoğunluğunun artması, ayrıca enformasyon kalitesinin düşmesi ve amacının da değişmesi gibi gelişmeler, bireylerin zihinlerinin bir nevi şişmesine, bireylerin birçok olaya duyarsızlaşmasına neden olmaktadır. Medyada meydana gelen bu fonksiyon bozukluğuyla beraber, enformasyon obezitesi kaçınılmaz bir sonuç haline gelmiştir. Bu doğrultuda, günümüzde bireylerin enformasyon obezitesinden kaçınmalarının, hatta bunun farkına varmalarının dahi neredeyse imkânsız bir hale geldiğini söylemek mümkündür.

Johnson’ın da belirttiği gibi ‘enformasyon obezitesi’, fiziksel obeziteye göre çok daha kötü bir durumdur, çünkü fiziksel obezitede, bireyin obez olup olmadığını söylemek mümkündür. Örneğin, “ayak parmaklarını göremiyor veya ona dokunamıyorsan ya da uçakta fazladan bir emniyet kemerine ihtiyacın varsa muhtemelen obezsindir.” Buna karşın; bilgi obezitesinin ‘tehlikeli tarafı’, “onun biraz daha bilinmez olmasıdır”. Çünkü burada, “bilgi obezitesinin mi yoksa kötü bilgi tüketim alışkanlıklarının mı olduğunu söylemek güçtür”. Bireyler yanılmaktan korktuğu için “yanlış bilgi ve haberleri tüketmektedirler” (2012: 65). Buna karşın enformasyon obezitesinin birtakım semptomları bulunmaktadır bunlar; aşırı internet kullanımı, internet bağımlılığı, zaman algısının zayıflaması, teknolojik araçların yoğun kullanımına bağlı olarak bireylerin fiziksel aktivitelerinin düzensiz ya da yetersiz olduğu sedanter yaşam tarzı, nefes apnesi, dikkat dağınıklığı, sosyal çevrenin daralması, gerçeklik algısının bozulması ve marka bağımlılığıdır (Johnson, 2012: 63-73).

Johnson’a göre (2012: 76) bireyler, bir tür diyet uygulayarak tükettiği bilgiyi kontrol etmek durumundadır. Ona göre bireyler, “pasif durumda olan bilgi tüketim alışkanlıklarını; aktif ve bilinçli seçimler yapan” bir konuma getirerek cahillikten veya kayıtsızlıktan kurtulabilirler. Normal, sağlıklı bir yiyecek diyetindeki gibi önemli olan, “bilgiyi az tüketmek

değil; doğru tüketmektir.” Johnson’ın ve bu konuyla ilgili araştırmalarda bulunan düşünürlerin üzerinde durduğu önemli hususlardan biri ve enformasyon obezitesinin oluşmasının temel nedeni, yeni iletişim teknolojilerinde meydana gelen gelişmelerdir. Katz’ın da belirttiği gibi medya ve yeni iletişim teknolojileri, bireylerin sosyal bir varlık olmasından doğan bilme, öğrenme, merak etme, ilişki kurma, beğenilme, düşüncelerini açıklama ve haberdar olma gibi ihtiyaçlarını doyuma uğrattırken onları da uyuşturabilmekte, zihinlerinin obezleşmesine neden olabilmektedir. Enformasyon obezitesinin oluşmasının temel nedeni, sosyal medyanın ya da genel anlamda internetin problemlı olarak kullanılmasıdır. İnternet ve sosyal medyanın *aşırı ve bilinçsiz kullanımı* enformasyon obezitesini tetiklemektedir (Johnson, 2012: 73). Bu doğrultuda bireylerin ‘problemlı internet kullanım’ eğilimlerinin belirlenmesi, enformasyon obezitesi gibi problemlı internet kullanım sonuçlarının saptanması ve bu sonuçları engelleyecek çalışmaların yapılması bakımından önem taşımaktadır.

AMAÇ VE YÖNTEM

İnternet ve sosyal medyanın problemlı kullanımı birçok sorunun yanı sıra enformasyon obezitesine de neden olabilmektedir. Bu bakımdan internet ve sosyal medyayı yoğun kullanan bireylerin, bu iletişim mecralarını problemlı kullanım eğilimlerinin ölçülmesi, bu sorunlardan kaynaklanabilecek olumsuzlukların en aza indirgenmesi için yapılacak çalışmalara önemli katkılar sağlayacaktır. Çalışmanın bu kısmında yapılan araştırmanın amacı, yöntemi, evreni, örneklem grubu ve veri toplama araç ve teknikleri hakkında bilgi verilecektir.

Amaç

Bu araştırmanın temel amacı, internet ve sosyal medya kullanıcılarının bu iletişim mecraasını problemlı kullanım eğilimlerini ölçmek ve eğer varsa problemlı internet kullanımının yaratabileceği enformasyon obezitesi gibi fonksiyon bozukluklarına dikkat çekmektir. Bunun yanı sıra çalışma, enformasyon obezitesi kavramını Türkçe alan yazınına tanıtarak problemlı internet kullanımı ve enformasyon obezitesi hususlarında akademik araştırmalar yapılmasına teşvik etmeyi, araştırma sonuçlarından, mevcut yerli ve yabancı literatürden faydalanarak bundan sonra yapılacak çalışmalar için önerilerde bulunmayı hedeflemektedir.

Yöntem

Bu araştırmada yöntem olarak survey, saha araştırması ya da tarama yöntemi olarak da bilinen alan araştırması yöntemi kullanılmıştır. Betimsel bir araştırma yöntemi olan alan araştırmaları, insanların herhangi bir konudaki görüş, tutum ve değerlendirmelerini içermektedir (Sevinç, 2009: 247). Bu bağlamda alan araştırmasının, bu çalışmanın hedeflerini ulaştırılması bakımından uygun bir yöntem olduğu değerlendirilmektedir. Bu nedenle

çalışmada alan araştırması yöntemiyle 353 üniversite öğrencisinin katıldığı bir anket yapılmış, elde edilen verilerin analiziyle katılımcıların problemleri internet kullanım eğilimi ve bu eğilimin cinsiyetlere göre farklılıkları ortaya konmuş, ardından ise daha sonra yapılacak araştırmalar için birtakım önerilerde bulunulmuştur.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini, Türkiye’de ve dünyada sosyal medyayı yoğunlukla kullanan kesimlerden biri olan üniversite öğrencileri olarak belirlenmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2014 yılı verilerine göre, bilgisayar ve internet kullanım oranlarının en yüksek olduğu yaş grubu, 16-24 arası yaş grubudur. Dolayısıyla bu yaş grubundaki öğrenciler problemleri internet kullanımı için bir risk grubu olarak kabul edilebilirler. Bu yaş grubundaki bilgisayar ve internet kullanıcılarının büyük çoğunluğunu ise üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu araştırmada ‘amaçlı örneklem’ yöntemiyle, 16-24 yaş aralığındaki bireylerin önemli bir bölümünü oluşturan ve internet kullanımının hem akademik hem de sosyal yaşamlarında önemli bir yer tuttuğu varsayılan üniversite öğrencileri, araştırmanın örneklemini olarak ele alınmış öğrencilerin problemleri internet kullanım eğilimleri ölçülmeye çalışılmıştır. Bu araştırmanın örneklem grubu 353 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 225’i kadın, 128’i erkektir.

Araştırma evreni olarak ise farklı sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel yapıya sahip birçok insanı barındırdığı ve Türkiye’deki üniversite sayısının en fazla olduğu il olması gereğiyle İstanbul İli seçilmiştir. Bu doğrultuda İstanbul’da farklı eğitim, yaş, cinsiyet ve gelir düzeyine sahip, farklı meslek guruplarında çalışmak üzere eğitim alan ve sosyal medyayı sıklıkla kullanan üniversite öğrencileri rastlantısal olarak seçilmiştir.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) tarafından geliştirilen ‘Problemleri İnternet Kullanım Ölçeği’ (PIKÖ), öğrencilerin sağlıklı ve sağlıklı olmayan internet kullanımlarını ölçmek için kullanılmıştır. Ölçekte 33 soru ve 3 alt faktör bulunmaktadır. Bu alt faktörler ‘aşırı kullanım’, ‘sosyal fayda, sosyal rahatlık’, ‘problemleri internet kullanımının olumsuz sonuçları’ olarak belirlenmiştir. Her soru 1 ve 5 arası puanlanmıştır. ‘Tamamen uygun’ = 5 puan, ‘oldukça uygun’ = 4 puan, ‘biraz uygun’ = 3 puan, ‘nadiren uygun’ = 2 puan, ‘hiç uygun değil’ = 1 puan olarak puanlanırken 7. ve 12. sorular için ters puanlama yapılmıştır. Ölçekten alınan toplam verilerle internet bağımlılığı teşhisi konulamamakta, ölçekten alınan yüksek puanlar internetin sağlıklı kullanımı ve bağımlılık patolojisinin ve negatif etkilerin artışı ifade etmektedir (Ceyhan et al., 2007: 410). Yukarıda da belirtildiği gibi ölçek 3 alt faktörden oluşmaktadır. Bunlardan ‘Aşırı kullanım’ alt faktörü 1,2,6,7,12,30. sorulardan oluşmakta, ‘Sosyal fayda - sosyal rahatlık’ alt faktörü 3, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 26, 32, 33. sorulardan oluşmakta, ‘Problemleri internet kullanımının olumsuz sonuçları’ alt faktörü ise 9, 14- 25, 27, 28, 29, 31. sorulardan oluşmaktadır (Ceyhan et al., 2007).

Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) tarafından geliştirilen Problemlı İnternet Kullanım Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik testi bu çalışma için tekrar yapılmıştır. Bu testinin sonuçlarına göre, ölçeğın genel olarak Cronbach Alfa güvenilirlik değeri 0,93 olduğu saptanmıştır. Her bir faktörün güvenilirlik değeri ise şu şekildedir: 'Aşırı kullanım' faktörünün güvenilirlik değeri 0,73, 'Sosyal fayda - sosyal rahatlık' alt faktörünün güvenilirlik değeri 0,82 ve 'Problemlı internet kullanımının olumsuz sonuçları' alt faktörünün güvenilirlik değeri ise 0,91'dir. Elde edilen verilere göre bu çalışma için ölçeğın güvenilirliğinin, İslamoğlu (2011: 139)'nun sınıflandırmasına göre, 'oldukça yüksek' olduğu saptanmıştır.

İşlem

Alan araştırması 11-27 Mart 2015 tarihleri arasında, İstanbul il sınırları içinde bulunan vakıf ve devlet üniversitelerinde eğitim alan üniversite öğrencilerine uygulanan anket ile yapılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 17 paket programından yararlanılarak çözümlenmiştir. Alan araştırmasında 353 katılımcının problemlı internet kullanım eğilimleri hakkındaki bulgulara ulaşmak için öncelikle betimleyici istatistik yöntemi kullanılmış ve kullanıcılardan elde edilen verilerin aritmetik ortalaması alınmıştır. Bu yöntem tekrar her bir ölçek alt faktörü için de kullanılarak bu faktörlerin genel aritmetik ortalamaları elde edilmiştir. Son olarak ise, katılımcıların problemlı internet kullanım eğilimlerinin cinsiyet değişkenine göre hem genel verilen cevaplarda, hem de ölçeğın alt faktörlerinde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi uygulanarak elde edilmiştir.

BULGULAR

Yukarıda da belirtildiği gibi araştırmada, ilk olarak ankete katılan üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı genel eğilimleri ve ölçekte sunulan ifadeleri onaylama veya onaylamama sıklıkları, betimsel istatistik yöntemi kullanılarak analiz edilmiş, ardından da elde edilen verilerin kadın ve erkek katılımcılar arasındaki farklılık durumları 'bağımsız örneklem t- testi' kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmanın 'Tablolar' kısmında verilen Tablo 1 (94-95)'de, internet kullanıcılarının ölçekte sunulan her bir ifadeye katılım ortalamaları verilmiştir. Verilen cevapların genel aritmetik ortalama hesabına ilişkin sonuçları ise Tablo 2 (96)'de verilmiştir. Tablo 1 (94-95)'den elde edilen verilere bakıldığında katılımcıların, ölçekte yer alan maddelerden en çok 30. maddede yer alan "İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum" ifadesini, 1. maddede yer alan "İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime 'birkaç dakika daha' diyorum" ifadesini, 7. madde yer alan olan "İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum" ifadesini ve 2. maddede yer alan "İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor" ifadesini onayladıkları görülmektedir. Ayrıca en az onaylanan ifadenin ise 12. maddede yer alan "Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum" olduğu belirlenmiştir. Bu durum araştırmaya konu olan internet kullanıcılarının, bu iletişim mecrasını kullanırken zamanlarını doğru yönetemediklerinden şikayet ettiklerinin bir göstergesidir.

Elde edilen verilerin istatistiki ortalamalarına göre katılımcıların en az onayladıkları ifadelerin arasında 9. maddede yer alan “Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum” ifadesi, 14. maddede yer alan “İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum” ifadesi ve 16. madde de yer alan “İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor” ifadesi olduğu saptanmıştır. Buna göre katılımcıların önemli bir çoğunluğu, internetin problemlili kullanımının olumsuz etkilerinden fazlaca etkilenmediklerini belirtmişlerdir.

Öğrencilerin Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği'nde (PİKÖ) yer alan önermelere katılma derecesine göre alabilecekleri puanların düzeylere göre sınıflandırılması $(n-1)/n$ formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Hesaplama sonucu 1 ile 5 arasındaki aralık genişliği 0.8 olarak belirlenmiştir. Buna göre (1-1.8) aralığı çok düşük düzeyi, (1.81- 2.6) aralığı düşük düzeyi, (2.61-3.4) aralığı orta düzeyi, (3.41- 4.2) aralığı yüksek düzeyi, (4.21-5) aralığı ise çok yüksek düzeyi temsil ifade etmektedir. Bu doğrultuda Tablo 2 (96)'de yer alan veriler incelendiğinde ankete katılan bireylerin genel problemlili internet kullanım eğilimlerinin düşük olduğu saptanmıştır. Genel katılımcıların verdikleri cevapların her bir faktöre göre ortalamaları ise Tablo 3 (96)'te verilmiştir.

Her bir alt faktörün genel ortalamalarına bakıldığında ise katılımcıların interneti 'Aşırı Kullanım' faktörüne verdikleri yanıtlarının ortalamasının (\bar{x}), diğer faktörlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde interneti 'aşırı kullanma' eğiliminin olduğu saptanmıştır. Ölçeğin diğer bir alt faktörü olan 'Sosyal fayda - Sosyal rahatlık' faktörüne verilen cevaplarının ortalamalarının çok düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinin interneti sosyal fayda amaçlı kullanmadıkları belirlenmiştir. Son faktör olan 'Problemlili internet kullanımının olumsuz sonuçları' faktörüne verilen cevapların ortalamasının da düşük olduğu görülmektedir. Buna göre Tablo 3 (96) incelendiğinde üniversite öğrencileri, problemlili internet kullanımının olumsuz sonuçlarından etkilenmediklerini düşünmektedirler.

Tablo 4 (96)'ten elde edilen sonuçlar incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeyleri ile cinsiyetleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunduğu, erkek katılımcıların problemlili internet kullanım genel eğiliminin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t=-3.410$, $p<0.05$).

Her bir faktörün cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gösterip gösterilmediği ise Tablo 5 (96), 6 (97) ve 7 (97)'den elde edilen verilere göre analiz edilmiştir. Tablo 5 (96)'te elde edilen sonuçlar incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin "Aşırı internet kullanımı" alt faktörü boyutu ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucu elde edilmiştir ($t=-320$, $p|>0.05$)

Tablo 6 (97)'den elde edilen sonuçlar incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal fayda - sosyal rahatlık alt faktörü ile cinsiyetleri arasında istatistikî olarak anlamlı bir fark bulunduğu, erkek öğrencilerin sosyal fayda-rahatlık değerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t=-4.441$, $p<0.05$).

Tablo 7 (97)'den elde edilen sonuçlar incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin

problemlı internet kullanımının olumsuz sonuçları alt faktörü ile cinsiyetleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunduğu, erkek katılımcıların problemlı internet kullanımının olumsuz sonuçlarından daha fazla etkilendikleri belirlenmiştir ($t=-3.256$, $p<0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu makalede internet ve sosyal medya kavramlarından yola çıkarak iletişim mecralarının sağlıksız kullanımından doğabilecek sorunlardan yola çıkarak, internet kullanıcılarının maruz kalabilecekleri ‘enformasyon obezitesi’ gibi unsurların neler olduğunu irdelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı eğilimlerini saptamayı amaçlayan bu araştırmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, katılımcıların interneti problemlı kullanma eğilimleri olduğu ortaya konulmaktadır. Öncelikle katılımcıların ölçekte yer alan 30, 7, ve 2. maddeler de yer alan ifadeleri en çok işaretlemeleri, araştırmaya konu olan internet kullanıcılarının, bu iletişim mecrasını kullanırken zamanlarını doğru yönetemediklerinden şikayet ettiklerini göstermektedir.

Kullanıcıların ölçeğın alt faktörlerine verdikleri yanıtlara göre veriler incelendiğinde ise genel olarak ‘Aşırı Kullanım’ faktörüne verilen yanıtlarının ortalamasının (x), diğer faktörlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda internet kullanıcılarının internette çok fazla zaman harcadıklarını ve zamanlarını internet kullanırken doğru değerlendirmediklerini söyleyebilmek mümkündür. Buna rağmen Tablo 3 (96) incelendiğinde katılımcılar problemlı internet kullanımı olan aşırı kullanımın sonuçlarından etkilenmediklerini belirtmişlerdir.

Genel eğilimin yanı sıra bu araştırmada yapılan bağımsız örneklem t-test analizi sonucu elde edilen bulgular ile problemlı internet kullanımının cinsiyetler arası farklılığını da ortaya konmuştur. Ölçek alt faktörlerinin bağımsız örneklem t-test yöntemi ile elde edilen analizin sonuçlarına göre kadın ve erkek öğrencilerin interneti aşırı kullanma eğilimleri arasında belirgin bir fark olmadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra internetin ‘sosyal fayda -sosyal rahatlık’ ve ‘problemlı internet kullanımının olumsuz sonuçları’ açısından anlamlı bir farka sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6 (97)’de da görüldüğü gibi istatistiki sonuçlara göre ($t=-4.441$, $p<0.05$), kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark vardır. Buna göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla interneti daha fazla “sosyal fayda - sosyal rahatlık” amaçlı kullandığı bulgusu edinilmiştir. Ayrıca Tablo 7 (97)’de de görüldüğü gibi erkeklerin, problemlı internet kullanımının olumsuz sonuçlarından kadınlara göre daha çok etkilendiği belirlenmiştir.

Betimsel istatistik analiz sonuçlarına göre ise erkek öğrencilerin interneti kadın öğrencilere oranla daha problemlı kullandığı belirlenmiştir. Literatürdeki yapılan diğer çalışmalarda Balta & Horzum, 2008; Ceyhan, Ceyhan & Gürçan, 2007; Kubey et al., 2001; Li & Chung, 2006; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Weitzman, 2000 gibi araştırmacılar da, erkeklerin kadınlara göre interneti daha problemlı kullandıklarını ortaya koyarak bu çalışmayı desteklemektedir. Bunun yanı sıra Hall ve Parsons (2001) ile Leung (2004)

gibi araştırmalar ise cinsiyet değişkeninin bireylerin problemleri internet kullanımına etki etmediği sonucuna ulaşarak bu çalışmayla tutarsızlık göstermiştir. Bu durumun nedeni toplumsal cinsiyet algısının toplumdan topluma farklılaşması olabilir. Şöyle ki toplumsal cinsiyet algısı sosyal olarak inşa edilmiştir. Bu durumda her toplumda kadın ve erkeğe atfedilen toplumsal değerler diğer toplumlardan farklı olabilir. Örneğin Batı toplumlarındaki 'kadın' ve 'erkek' olma ve kadın ve erkeğin yaşam biçimi olguları, Doğu toplumlarından farklılaşmaktadır. Bu fark onların dünyayı algılama biçimlerine de yansımaktadır.

Genel olarak elde edilen veriler değerlendirildiğinde bu ölçek bireylerin sağlıklı ya da sağlıklı internet kullanım eğilimlerini ve bu eğilimlerin cinsiyet değişkenine göre değişip değişmediğini ölçmeyi amaçlamakta, katılımcılara problemleri internet teşhisi koymayı hedeflememektedir (Ceyhan et al., 2007). Bu bağlamda çalışmadan elde edilen verilerle enformasyon obezitesi teşhisinin konulması hedeflenmemektedir. Bu çalışmadan elde edilen verilere göre katılımcıların önemli bir bölümünün interneti "aşırı kullandıkları" saptanmıştır. Dolayısıyla katılımcıların, internetin ve sosyal medyanın aşırı kullanımından kaynaklanan bazı olumsuzluklarına maruz kaldıkları değerlendirilmektedir. Bu olumsuzluklardan birinin de enformasyon obezitesi olduğu varsayılmaktadır. Günümüzde bireyler geleneksel medyanın yanı sıra bilgisayarlar, cep telefonları ve tabletler vb. teknolojik aletler vasıtasıyla düzenli olarak enformasyon akışına tabi tutulmaktadır. Özellikle internet ve sosyal medya bağımlılığının yanı sıra 'nomofobi', 'FOMO' ve 'çevrimiçi oyun bağımlılığı' gibi yeni iletişim teknolojilerinin problemleri kullanıcıları, bireylere yöneltilen enformasyonun akış hızında ve miktarında önemli ölçüde artışa neden olmuştur.

Clay A. Johnson (2012: 24) enformasyon obezitesinin semptomlarını sıralarken bunlardan en önemlilerinden birinin "Poor Sense of Time" yani 'zaman algısının zayıflığı' olduğunu belirtmektedir. Bu doğrultuda yukarıda verilen ölçek değerlendirildiğinde her iki bilgi birbirini desteklemektedir. Şöyle ki, kullanıcıların en sık işaretlediği şıklardan biri ölçekte yer alan 30. maddede yani "İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum" ifadesidir. Bu durum onların zaman algılarının zayıfladığını, yani enformasyon obezitesi semptomlarından birine sahip olduklarını göstermektedir. Öte yandan internetin aşırı kullanımı fiziksel olarak da sorunlu bir durumdur ve bireylerin sedanter yaşam tarzını benimsemelerine sebebiyet verebilmektedir. Bu durum bireylerin hem ruhsal hem de fiziksel olarak zayıflamasına neden olmakta, Johnson (2012)'in belirttiği fiziksel obezite ile enformasyon obezitesi arasında benzerliklere örnek teşkil etmektedir.

İnternetin aşırı kullanımı bireylerin zaman algısının zayıflamasına, sedanter yaşam tarzını benimsemesine, dikkatlerinin dağınık olmasına, sosyal çevrelerinin daralmasına ve gerçekliğin bozulmasına sebebiyet verebilir. Johnson'a göre bir birey günde ortalama 150 kişi ile iletişim kurabilme kapasitesine sahiptir. Fakat internetin aşırı kullanımı ile bu sayı artacaktır. Örneğin ortalama bir bireyin Facebook veya Twitter da belirtilen rakamın üzerinde arkadaş sayısı olduğu düşünülürse, onların her biriyle iletişim kurması mümkün olmayacaktır. Bu durum onun sosyal çevresini arttırması yerine daraltmasına neden olacaktır. Öte yandan internetin aşırı kullanımı bireylerin dikkatlerinin dağılmasına neden olacak, onların bazı şeyleri önemsemesinin ya da öneminin farkına varmasının da önüne

gececektir. Esas itibarıyla dikkat bilişsel bir enerji gerektirir, Johnson'ın da belirttiği gibi siz bir maratona kanepede tüm gün oturarak hazırlanamazsınız, dolayısıyla enformasyonun bolca, hazır ve ismarlama geldiği bir ortamda onu dikkatle takip etmeniz mümkün değildir (Johnson, 2012: 63-73). Bu durum gönderilen enformasyonun değerinin azalmasına, bireylerin de duyarsızlaşmasına neden olmaktadır.

Sonuç olarak bu araştırma, üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım eğilimlerini belirleyip, bu kullanıma sebep olan etkenleri en aza indirecek sosyal programların geliştirilmesi ve problemlı internet kullanımının olumsuz sonuçlarını engelleyecek biçimde üniversite ortamında önleyici çalışmalar yapılmasına katkı sağlayacaktır. Bu araştırmadan yola çıkılarak şu öneriler getirilebilir: Üniversitelerde öğrencilere bilgisayar kullanımı derslerinin yanı sıra aşırı bilgisayar kullanımının doğurabileceği sorunlar ya da yan etkiler anlatılmalı, yeni medya okur-yazarlığının önemi aktarılmalıdır.

İnterneti ve yeni medyayı sıklıkla kullanan kesimlerden özellikle 16-24 yaş aralığındaki kesimlere problemlı internet kullanıcısı olsun ya da olmasın teknoloji ile olan ilişkisinde gerekli rehberlik dersleri verilebilmeli, rehberlik danışmanları da bu konuda çeşitli seminerler aracılığıyla bilgilendirilmelidir. Bu çalışmada erkeklerin problemlı internet kullanım eğilimleri kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Bu doğrultuda erkeklerin bu davranışlarının nedenleri hem sosyolojik hem de psikolojik olarak irdelenmeli ve gerekli çözümler üretilmelidir. Bireylerin enformasyon obezi olduklarını söylemek Johnson'un da belirttiği gibi kolay değildir. Fakat şu bir gerçek ki günümüzde bilgi ve iletişim teknolojilerinin son gelişmesiyle ve araçların aşırı kullanımıyla beraber bireylerde doğal olarak birtakım fonksiyon bozuklukları olacaktır. Önemli olan bu bozuklukların büyümeden gerekli önlemlerin alınmasıdır. Bu doğrultuda gerekli enformasyon diyetinin gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Nasıl ki sağlıklı bir beden için diyet yapılıyorsa, aynı şekilde bireylerin algılarının bozulmaması, zihinlerinin tembelleşerek obezleşmemesi için enformasyon diyeti fikri üzerinde durulmalıdır.

Bu çalışmanın belirli sınırlılıkları mevcuttur. Çalışmada alan araştırmasıyla sadece İstanbul'da öğrenim gören ve bu ankete katılmaya gönüllü olan 353 üniversite öğrencisinin görüş ve tutumları değerlendirilmiş, buna göre yorum ve genellemeler yapılmıştır. Bu doğrultuda daha geniş kapsamlı araştırmalarla problemlı internet kullanımı ve enformasyon obezitesi gibi olgular hakkında genellemeler yapabilmek daha sağlıklı olacaktır. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı ise yalnızca betimsel istatistik yöntemlerinin kullanılmasıdır. Gelecek çalışmalarda problemlı internet kullanımı çeşitli değişkenlerle korelasyon yöntemi kullanılarak karşılaştırılabilecek, böylelikle daha sağlıklı sonuçlar elde edilebilecektir. Bunun yanı sıra enformasyon obezitesi henüz yeni bir kavramdır dolayısıyla, bu kavramın farklı görüşlere sahip araştırmacılar tarafından değerlendirilmesi gerekmektedir. Böylelikle bundan sonra yapılacak çalışmalarında katkısıyla problemlı internet kullanımının neden olabileceği enformasyon obezitesi gibi sorunların en aza indirgenebilmesi sağlanacak, bu doğrultuda sosyal programlar geliştirilebilecek ve enformasyon diyeti gibi çözüm önerilerinin temel alt yapısı oluşturulabilecektir. Buna karşın çalışma önemli bir

soruna işaret etmesi bakımından, bundan sonra yapılabilecek araştırmalara önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Ata, E. E., Akpınar, Ş. & Kelleci, M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(4), 473-480.
- Balta, Ö.Ç. & Horzum, M.B. (2008). Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Beard, K. W. & Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for İnternet Addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 4, 377-383.
- Borges, B. (2009). *Marketing 2.0 Bridging the Gap Between Seller and Buyer Through Social Media Marketing*. Tucson, Arizona: Wheatmark Inc.
- Boyd, D. (2007). Why Youth (Heart) Social Network Sites: The Role of Networked Publics in Teenage Social Life. In D. Buckingham (Ed.), *MacArthur Foundation Series on Digital Learning – Youth, Identity, and Digital Media Volume* (119-142). Cambridge: MIT Press.
- Boyd, D. & Ellison N. B. (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210-230.
- Büyükaslan, A. & Kırık, A. M., (2013). *Sosyal Medya Araştırmaları 1: "Sosyalleşen Birey"*. İstanbul: Çizgi.
- Büyükaslan, A. & Kırık, A. M., (2015). *Sosyal Medya Araştırmaları 2: "Sosyalleşen Olgular"*. İstanbul: Çizgi.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic İnternet Use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument. *Computer in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic İnternet Use and Psychosocial Well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
- Caplan, S. E. (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic İnternet Use. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and Locus of Control as Predictors of İnternet Addiction and İnternet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 559-570. doi: 10.1089/cpb.2004.7.559.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., Gürcan, A., (2007). Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387-416.
- Çetinkaya, A., Kırık, A.M. & Şahin, Ö. E., (2015). *Bilişim ve...* İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- Davis, R. A., Flett, G. L. & Besser, A. (2002). Validation of a New Scale for Measuring Problematic İnternet Use: Implications for Pre-Employment Screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 331-345.
- Demir, M. (2013). Modası Olan Bir Aksesuar Olarak Görülen Cep Telefonları Üzerine Bir İnceleme, Müge Demir (Ed.), *Yeni Medya Üzerine... Yeni İletişim Teknolojileri* (109-136), Konya: Literatürk Yayını.

- Demir, M. (Ed.) (2013). *Yeni Medya Üzerine... Yeni İletişim Teknolojileri*, Konya: Literatürk Yayını.
- Dossey, L. (2014) FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment. *Explore (NY)*, 10(2), 69-73.
- Fuchs, C. (2014). Social Media and the Public Sphere. *TripleC*, 12(1), 57–101.
- Fuchs, C. (2008) *Internet and society. Social Theory in the Information Age*. New York: Routledge
- Geray, H. (2002). *İletişim ve Teknoloji*, Ankara: Ütopya Yayınları.
- Gökler, M.E, Aydın R., Ünal, E., Metintaş, S. (2015). Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirliği. Halk Sağlığı Etkinlikleri, 18. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, Konya.
- Gündüz, U. (2015). Yeni Medyada Değişen Oyun Kültürü: Çevrimiçi Oyunun Yükselişi. In A. Çetinkaya, A. M. Kırık & Ö. Şahin (Eds.), (2015). *Bilişim ve...* (221-235). İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- Hall, A. S., & Parsons, J. (2001). Internet Addiction: College Student Case Study Using Best Practices In Cognitive Behavior Utility. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-327.
- Horzum, M.H. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Education and Science*, 36, 56-68.
- İsıamoğlu, A. H. (2009). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemler SPSS Uygulamalı*. 2. Baskı. İzmit: Beta.
- Jonnes, T. (2014) Students' Cell Phone Addiction and their Opinions. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 5(1), 74-80.
- Katz, E., Gurevitch, M., & Haas, H. (1973). On the Use of the Mass Media for Important Things. *American Sociological Review*, 38 (2), 164-181.
- Kırık, A. M. (2015). Sivil Toplum Sınırlandırılmayan Sosyal Medya Sorunsalı. Ahmet Çetinkaya, In A. M. Kırık, Ö. E. Şahin (Eds.), *Bilişim ve...* (161-184). İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- Kırık, A. M. (2013). Gelişen Web Teknolojileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı. In A. Büyükaslan, A. M. Kırık (Eds.), *Sosyal Medya Araştırmaları 1: "Sosyalleşen Birey"* (77-101). İstanbul: Çizgi.
- Kiley, K. (2005). The Cyberspace Database Information Overload, *Catalog Age*, 12(9) 56-59.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. & Nardi, A.E. (2015) Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia? *Computers in Human Behavior*, 29, 140-144.
- Klapp, O. E. (1986). *Overload and Boredom*. Westport, Greenwood: Publishing Group Inc.
- Leung, L. (2004). Net-Generation Attributes and Seductive Properties of the Internet as Predictors of Online Activities and Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 333-348.
- Li, S. M. & Chung, T M. (2006). Internet Function and Internet Addictive Behavior. *Compttters in Human Behavior*, 22(6), 1067-1071.
- Mayfield, A. (2008). What is Social Media, iCrossing, Retrieved July 17, 2015 from http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf.
- McLuhan, M. (1964). *Understanding Media: The Extensions of Man*. NY: McGrawHill.

- Meglio, C. E. & Kleiner, B. H. (1990). "Managing Information Overload," *Industrial Management and Data System*, 1(1), 23-26, doi:10.1108/02635579010003405.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students. *Computer-Human Behaviour*, 16, 13-29.
- Mortan Sevil, O., Odabaşoğlu, G., Genç, Y., Soykal, İ., Öztürk, Ö. (2014) Cep Telefonu Envanteri: Standardizasyonu ve Kişilik Özellikleriyle İlişkisinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 15(1), 15-22.
- Ögel, K. (2012). İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Öztürk, U. C. (2015). Bağlantıda Kalmak ya da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu ve Örgütsel Yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 629 – 638.
- Safko, L. (2010). *The Social Media Bible: Tactics, Tools, and Strategies for Business Success*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M. & Kaplan, M. (2000). The Relationship of Internet Use to Depression and Social Isolation Among Adolescents. *Adolescence*. 35, 237-242.
- Scherer, K. (1997). College Life On-line: Healthy and Unhealthy Internet Use. *Journal of College Student Development*, 38, 655-665.
- Schneider, S. C. (1987). Information Overload: Causes and Consequences. *Human Systems Management*, 7(2), 143-154.
- Sevinç, B. (2009). Survey Araştırma Yöntemi. In K. Böke (Ed.), *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (245-283). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Şar, A. H. & Işıklar, A. (2012). Problemlili Mobil Telefon Kullanım Ölçeğinin Türkçeye Uyarlaması. *International Journal of Human Sciences*. 9(2), 264-275.
- Toffler, A. (1970). *Future Shock*. New York: Random House.
- Türkiye İstatistik Kurumu Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. (2014, August 22). Retrieved from <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16198>.
- Weitzman, G. D. (2000). Family and Individual Functioning and Computer/Internet Addiction, UUnpublished Ph. D. thesis, Albany State University, USA.
- Wheelight, G. (1995). Information Overload. *Communications International*, 22(1), 55-58.
- Yaylagül, L. (2010). *Kitle İletişim Kuramları: Egemen ve Eleştirel Yaklaşımlar*. 3. Baskı, Ankara: Dipnot Yayınları.
- Young, K. (2009) Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37, 355-372.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction the Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1(3): 237-244.
- Young, K. S. & Rogers, R. C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 25-28.

TABLÖLAR :

Tablo 1: Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği, Her Bir İfadeye Katılım Ortalamaları

İFADELER	Katılımcı Sayısı (N)	Minimum Değer	Maksimum Değer	Ortama (X)	Standart Sapma (ss)
1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime "birkaç dakika daha" diyorum	353	1	5	3,06	1,332
2.İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor	353	1	5	3,13	1,294
3. İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum	353	1	5	1,44	,782
4. İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum	353	1	5	1,85	1,028
5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor	353	1	5	1,86	1,134
6. Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum	353	1	5	2,59	1,229
7. İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum	353	1	5	3,61	1,050
8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum	353	1	5	1,72	1,051
9. Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum	353	1	5	1,48	,801
10. Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer internettir	353	1	5	2,00	1,096
11. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum	353	1	5	1,55	,804
12. Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum	353	1	5	1,05	,971
13. İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum	353	1	5	1,71	,890
14. İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum	353	1	5	1,54	,932
15. İnternette, kontrol benden çıkıyor	353	1	5	1,80	1,035
16. İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor	353	1	5	1,46	,862
17. İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum	353	1	5	1,80	1,013

18. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum	353	1	5	1,46	,845
19. Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerini bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum	353	1	5	2,14	1,246
20. İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum	353	1	5	1,75	,893
21. Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor	353	1	5	2,30	1,195
22. İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır	353	1	5	2,32	1,198
23. İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor	353	1	5	1,54	,869
24. İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum	353	1	5	1,82	1,013
25. İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda	353	1	5	1,59	,894
26. İnternette kendimi çok özgür hissediyorum	353	1	5	2,33	1,143
27. İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarımlarım düşüyor	353	1	5	2,07	1,183
28. İnternet kullanmayı bırakmadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum	353	1	5	1,56	,897
29. Sabahları uyandığimde bir an önce internete bağlanmak istiyorum	353	1	5	1,88	1,159
30. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum	353	1	5	3,12	1,162
31. İnternet beni kendisine esir ediyor	353	1	5	2,00	1,057
32. İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum	353	1	5	2,18	1,101
33. İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişime kurmaya tercih ediyorum	353	1	5	1,58	1,014

Tablo 2: Problemlı İnternet Kullanımı Genel Eğiliminin Aritmetik Ortalama Hesabına İlişkin Analiz Sonuçları

	Katılımcı Sayısı (N)	Minimum Değer	Maksimum Değer	Ortama (X)	Standart Sapma (ss)
Geçerli	353	1,18	4,36	2.06	.587
Toplam	353				

Tablo 3: Her Bir Alt Faktörün Genel Ortalama Değerleri

Faktörlere Göre Genel Ortalama	Sayı (N)	Minimum Değer	Maximum Değer	X	SS
Aşırı Kullanım Faktörü	353	1,18	4,36	3,24	,763
Sosyal Fayda-Sosyal Rahatlık Alt ölçeği	353	1,00	4,50	1,82	,630
Problemlı İnternet Kullanımın Olumsuz Sonuçları Alt ölçeği	353	1,00	4,41	1,79	,665

Tablo 4: 'Problemlı İnternet Kullanımı Genel Eğiliminin' aritmetik ortalamasının cinsiyetler arasındaki farklarına ilişkin analiz sonuçları bağımsız örneklem t-testi

Değişken	Katılımcı Sayısı (N)	Aritmetik Ortalama (X)	Standart Sapma (SS)	t	df	p
Kadın	225	1.98	.530	-3.410	351	.001
Erkek	128	2.20	.653			

Tablo 5: 'Aşırı Kullanım' alt ölçeği ile katılımcıların cinsiyetleri arasındaki farklarına ilişkin analiz sonuçları, bağımsız örneklem t-testi

Değişken	Katılımcı Sayısı (N)	Aritmetik Ortalama (X)	Standart Sapma (SS)	t	df	p
Kadın	225	3.23	.779	-320	351	.749
Erkek	128	3.26	.738			

Tablo 6: ‘Sosyal Fayda – Sosyal Rahatlık’ alt ölçeği ile katılımcıların cinsiyetleri arasındaki farklarına ilişkin analiz sonuçları, bağımsız örneklem t-testi

Değişken	Katılımcı Sayısı (N)	Aritmetik Ortalama (X)	Standart Sapma (SS)	t	df	p
Kadın	225	1.71	.572	-4.441	351	.000
Erkek	128	2.01	.680			

Tablo 7: ‘Problemlı İnternet Kullanımının Sonuçları’ alt ölçeği ile katılımcıların cinsiyetleri arasındaki farklarına ilişkin analiz sonuçları, bağımsız örneklem t-testi

Değişken	Katılımcı Sayısı (N)	Aritmetik Ortalama (X)	Standart Sapma (SS)	t	df	p
Kadın	225	1.70	.595	-3.256	351	.001
Erkek	128	1.94	.752			