



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi

The Journal of International Social Research

Cilt: 8 Sayı: 37 Volume: 8 Issue: 37

Nisan 2015 April 2015

www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

BAĞLANTIDA KALMAK YA DA KALMAMAK İŞTE TÜM KORKU BU: İNTERNETSİZ KALMA KORKUSU VE ÖRGÜTSEL YANSIMALARI

"NETLESSFOBIA" STAY IN CONNECTION OR NOT THAT IS THE ALL FEAR: FEAR OF BEING WITHOUT INTERNET AND ORGANIZATIONAL REFLECTIONS

Dr. Umut Can ÖZTÜRK*

Öz

21 yy. teknolojik gelişmelerle beraber post modernleşen iletişim anlayışında sosyal medya ve internetin yönlendirmesi gelişen bir sosyolojik yapı ortaya koymaktadır. Tüm alanlarda olduğu gibi iletişim ve kültür alanındaki bu değişim toplumda köklü değişiklikler meydana getirmektedir. Ortaya çıkan bu parametreler beraberinde gerek sosyolojik gerek psikolojik nevrozlar ve problemler ortaya çıkarmaktadır. Bu çalışmada "internetsiz kalma korkusu" olarak adlandırılan Netlessfobia teorik olarak ele alınmıştır. Ortaya konulan bu korkunun örgütsel anlamda ortaya çıkaracağı durumlar tüm yönleriyle paylaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Netlessfobia, İnternetsizlik Korkusu, Algı, Nomofobi, İnternet Bağımlılığı, Sanal Kaytarma.

Abstract

With technological advances occurring in the 21st century and Post modernizing communication concept sociological structure emerges which developed under the guidance of social media and the Internet. This change in the field of communication and culture as well as in all areas, constitute the fundamental changes in society. Occurring with these parameters, reveals the psychological and sociological problems and neuroses. In this study, "the fear of being without internet" which named as Netlessfobia discussed theoretically. This fear that puts forward, situations should arise in organizations is discussed theoretically in all aspects.

Keywords: Netlessfobia, No internet Fear, Perception, Nomofobia, Internet Addiction, Cyberloafing.

1. GİRİŞ

Günümüzün gelişen ve değişen rekabet koşullarında örgütlerin sürdürülebilir rekabet avantajı elde etmeleri ve bunu koruyabilmeleri, şüphesiz bilginin elde edilmesi ve uygun şekillerde kullanılmasına önemli ölçüde bağlıdır. Özellikle teknolojinin bu denli geliştiği bir dönemde; işletmelerin amaçlarına ulaşabilmeleri için hem insan kaynaklarını hem de teknolojiyi iyi kullanabilmeleri gerekmektedir. Ancak doğru ve yerinde kullanılmayan teknoloji, zamanın iyi kullanılmamasına neden olmakta ve çalışan performansını düşürmekte bu da doğrudan işletme performansına yansımaktadır (Çavuşoğlu ve Palamutçuoğlu, 2014). Ülkemizde 2012 yılı internet kullanım verilerine göre interneti işyerinde kullanma oranı %33.8, kablosuz bağlantılar vasıtasıyla kullanım oranı %5.9 olarak belirlenmiştir (TÜİK, 2012). 16-74 yaş grubundaki bireylerde bilgisayar kullanımı %48.7 ve internet kullanımı oranı ise %47.4'dür. Bununla beraber düzenli internet kullanan bireylerin oranı ise %37.8'dir (Örücü ve Yıldız, 2014). İnternet kullanımı günümüzde hızla yayılmakta ve bağımlılık düzeyine ulaşmakta hatta yoksunluğu bir kısım kişi de ciddi fizyolojik ve psikolojik sonuçlar ortaya çıkartmaktadır. Bu bağlamda gün geçtikçe kullanımı artan internet, bilgisayar ve mobil aygıtların kullanım politikaları belirlenmedikçe ortaya çıkan sonuçlar daha kontrol edilemez hale gelmektedir. Çünkü kontrolsüz gücün işletme amaçlarına yönlendirilmediği sürece bir güç olmasından söz edilmesi zordur. Yol açtığı önemli verimlilik kayıpları ve bu alanda yapılan araştırmaların sınırlılığı düşünüldüğünde üzerinde dikkatle durulması gereken bir konu olarak ortaya çıkmaktadır (Örücü ve Yıldız, 2014).

*Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi

Bu çalışmada, ilk olarak internetin yaygınlaşması ile ortaya çıkan ve örgüt içinde hem örgütsel hem de bireysel sonuçlar doğuran "Netlessfobia" olarak isimlendirilecek olan internetsiz kalma korkusu teorik olarak tartışılmış ve sunulmuş devamında da örgütsel yansımaları açıklanmıştır.

2. KORKU, ANKSİYETE, VE FOBİNİN TANIMI

Korku (fear) Almanca'dan gelen bir terimdir. Bu dilde köken aldığı kelime beklemek, pusuda yatmak veya saldırmak anlamına gelmektedir(Gürbüz, 2010). Bugünkü kullanımda korku; yaşamı veya güvenliği tehdit eden mevcut veya olası bir tehlike karşısında ortaya çıkan emosyonel bir tepkidir. Güvenliği tehdit eden herhangi bir durumda böylesi bir tepkinin ortaya çıkışı, yaşamın devamı için gerekli, hatta şarttır. Duyulan korku sayesinde tehdit edici uyarana karşı gerekli, hatta şarttır. Duyulan korku sayesinde tehdit edici uyarana karşın gerekli acil tedbirler alınır ve yaşam güven içinde sürdürülür (Sungur, 1997).

Anksiyete 'tetikte olunması' için gelen bir uyarıdır. Yaklaşan tehlikeler için uyarmakta ve kişinin tehdit ögesi ile baş etmek üzere önlem almasını sağlamaktadır(Kocabaşoğlu, 2005). Sadock ve Sadock(2005) Anksiyeteyi "nedeni bilinmeyen, içten gelen, belirsiz, korku, kaygı, sıkıntı, kötü bir şey olacakmış endişesi ile yaşanan bir bunaltı duygusudur. Yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan bir çeşit alarm duygusudur. İçten ya da dıştan gelen tehlikeler ya da tehlike beklentilerine karşı yaşanan bir tepkidir" olarak tanımlamıştır. Latince "tıkanma", "boğulma" anlamına gelen Anksiyete (anxiety) terimi korku da benzeri bir uyarıdır. Kocabaşoğlu(2005) bu ayrımı "Korku dışarıda bulunan, bilinen, açık seçik olarak tanımlanabilir ve kökeni iç çatışmaya dayalı olmayan bir tehdide karşı gösterilen bir tepkidir. Oysa anksiyete, bilinmeyen, içten gelen, belirsiz ya da kökeni iç çatışmaya dayalı olan bir tehdide karşı gösterilen bir tepkidir. Aralarında bir ayrım yapmak çoğu zaman zor olur, çünkü korku da bilinçdışı, içten gelen bastırılmış bir uyarının dış dünyadaki başka bir nesneye displace edilmesi sonucu ortaya çıkabilir" şeklinde yapmıştır.

Tablo 1: Anksiyetenin ruhsal ve bedensel belirtileri

Ruhsal Belirtiler	Bedensel Belirtiler
<ul style="list-style-type: none"> • Endişe, kaygı, tasa • Konsantrasyonda bozulma • Sinirlilik, huzursuzluk • Tahammülsüzlük <ul style="list-style-type: none"> • Heyecan • Kötü bir haber alacağı beklentisi <ul style="list-style-type: none"> • Çabuk irkilme • Kolay yorulma • Derealizasyon (gerçekdışılık hissi, dış dünyaya yabancılık duygusu) • Depersonalizasyon (kişinin bedenine veya bedeninin bir parçasına yabancılık yaşaması, Örn. kolunu bir odun parçası gibi hissetmesi, kolunu kendine ait gibi hissetmemesi, elinin veya kafasının büyüdüğünü hissetmesi gibi) <ul style="list-style-type: none"> • Kontrolünü yitirme hissi <ul style="list-style-type: none"> • Çıldırma hissi • Ölüm korkusu 	<ul style="list-style-type: none"> • Çarpıntı hissi veya kalp atım hızında artma <ul style="list-style-type: none"> • Terleme • Titreme veya sarsılma <ul style="list-style-type: none"> • Ağız kuruluğu • Nefes almakta güçlük • Boğulma hissi veya hava açlığı • Göğüste ağrı veya rahatsızlık hissi • Bulantı veya karın bölgesinde rahatsızlık <ul style="list-style-type: none"> • Yüzde kızarma • Baş dönmesi • Kulak çınlaması • Sıcak veya soğuk basması (titreme) • Yerinde duramama veya gevşeyememe <ul style="list-style-type: none"> • Uyuşma ya da ürperme hissi • Boğazda düğümlenme hissi veya yutma güçlüğü <ul style="list-style-type: none"> • Uyku bozuklukları • Kaslarda gerginlik ve ağrılar <ul style="list-style-type: none"> • Kolay yorulma

Kaynak: Berksun, O. (2003), Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları (2nd ed.), İstanbul: Turgut Yayıncılık.

Fobide ise oluşan tepki ve anksiyete, neden olarak gösterilen uyarana orantılı olmayan bir şiddette ortaya çıkar. Fobik birey bu abartılı tepkisinin mantıksız olduğunu bildiği halde, bazen panik düzeyine varan fobik tutum davranışlarını önleyemez. Fobik bireyler, fobi oluşturan ortamlarda (yer, durum veya nesnelere) ısrarlı bir kaçınma davranışı gösterirler(Sungur,1997). Belirli bir varlığa ve duruma bağlanamayan fobiler de vardır. Her şeyden önce, bireyin varlığını tehdit eden pek çok dış unsur olduğuna göre, pek çok korku ve fobi de vardır. Ancak kişinin varlığını tehdit eden dış unsurlar bazen, belirli bir varlık ya da duruma bağlı olmazlar. Kişinin, genel anlamda kendi varlığını tehdit altında algılamaması durumunda, onun bilinçaltına yansıyan, bu tanımlanmamış, bir nesne ya da durumla ilişkilendirilememiş, belirsiz anksiyete, kişinin bilinçaltında işleyen bir mekanizmayla tanımlanabilir bir korku haline dönüştürülür. Korku haline dönüştüğü anda da, genel bir anksiyete olması sonucu, fobiye dönüşür(wikipedia, 2013a). Bu anlamda bağlanılan bir şeyden uzak kalma ve yoksun kalma zamanla fobik özelliklere dönüşebilir. Teknolojinin gelişmesi ve insan hayatının önemli bir parçası haline gelmesiyle buna

benzer fobiler hızla çoğalmaya başlamaktadır. Nomofobi ve bu çalışmayla ortaya konulan netlessfobi buna birer örnek oluşturmaktadır.

3. İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE NOMOFOBİ EKSENİNDE NETLESSFOBİ

3.1. İnternet Bağımlılığı

Günümüzde teknolojinin yaygınlaşması ile yeni bağımlılıklar görülmektedir. İnternet bağımlılığı da bunlardan biridir. Her yaşta ve cinsiyette görünen bir rahatsızlık olmasına rağmen diğer bağımlılıklara göre daha erken yaşlarda başlamaktadır. Özellikle 12-18 yaşları riskin en yüksek olduğu dönemler olarak görülmektedir. İnternet bağımlılığının toplumda görülme olasılığı %1.8'dir; bu rakamlar bize internet bağımlılığının toplumda sık görülen ve tedavisi gerekli bir rahatsızlık olduğunu söylemektedir(e-psikiyatri.com, 2013).

İnternet bağımlılığı rahatsızlığı (İBR) Ivan Goldberg tarafından 1995 yılında yerici bir şaka ile ortaya çıkan varsayımsal bir rahatsızlıktır. Goldberg'in bu esprili tanımı tanısı ilk olarak DSM-IV tarafından konulan nedensiz kumar rahatsızlığından esinlenmiştir (wikipedia, 2013b). "İnternet bağımlılığı" terimi 1996 yılında ilk kez o dönemde Amerika Birleşik Devletleri New York kentinde çalışan psikiyatrist Goldberg tarafından patolojik internet kullanımını nitelendirmek için önerilmiştir. Goldberg 1996 yılında "İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu" birden çok temel tanı ölçütü ile tanımlamıştır. Bu tanı ölçütlerini; ağda geçirilen zamanı artırma isteği, internet ile ilgili hayal kurma, planlanandan daha uzun süre internette kalma, internet kullanımı sonucunda sürekli fiziksel, sosyal ya da psikolojik sorunlara neden olma şeklinde sıralamıştır(Yılmaz, 2010;2).

Young (2004) çalışmasında internet bağımlılığında, alkol bağımlılığına benzer şekilde, insanların kendilerini maddenin etkisine maruz bıraktıklarını belirtmektedir. Öyle ki; tatmin olabilmek için gittikçe daha fazla alkol tüketmesi gereken bir alkolik gibi, bağımlılar da düzenli olarak çok uzun süreler boyunca çevrimiçi kalabilmektedirler. İnternet bağımlısı sayısının gün geçtikçe artmasının altında birçok neden yatmaktadır. Bunlardan en önemlileri internetin sosyal hayatın üzerindeki avantaj olarak algılanan özelliklerinin olmasıdır. Bunlardan bazıları arasında şunları sayılabilir (Bahem, 2013a):

- Günümüzün şehir hayatında kolay kolay kurulamayan sosyal bağlantıları internet üzerinden kurabilmek

- Yabancılarla kolaylıkla ve risksiz olarak ilişkiye geçebilmek
- İnsanların kendi kendilerini dizginlemeden, özgürce düşüncelerini, duygularını ifade edebilmeleri
- Kendilerini göstermek istedikleri yönlerini abartarak gösterebilmeleri
- İnternet üzerindeki paylaşma ortamlarında ses çıkarmadan diğerlerini dikizleme olanağının olması

İnternet bağımlılığı sendromun zamanla ortaya çıkan ve ağırlaşan bir trend seyretmektedir. Bu anlamda zaman içerisinde gözlemlenebilir bazı belirtileri bulunmaktadır. Genel olarak ele alındığında en belirleyici olanı kişinin işlevselliğinin bozulmasıdır. Aksoy (2013a) çalışmasında bu belirtileri 7 temel başlıkta toparlamıştır;

- Yanlış olduğunu bildiği halde kendini durduramamak
- Giderek harcanan zamanın artması
- Aile ve arkadaşların ihmal edilmesi
- Boşluk hissi, depresyon, bilgisayar başında olmayınca huzursuzluk veya sinirlilik
- Yaptıkları konusunda yalan söyleme
- Bilgisayar başında kendini iyi hissetme
- Kontrolünü kaybetmek

Bağımlılık Tanı ve Tedavi Merkezi (Batem,2013b) bilgilendirme raporunda birçok uzmanın çalışmalarında yola çıkarak İnternet bağımlılığın göstergeleri 10 basamakta toplamıştır;

1. Yalnızca birkaç dakika harcamaya niyetli olduğu halde, bilgi aramak için saatler harcamak
2. Çalışma arkadaşları, özel arkadaşlara ya da eşe bilgisayar başında geçirilen zaman hakkında yalan söylemek
3. Monitörün başına her oturuşta saatlerce kaldığı için fiziksel sorunlardan mustarip olmak
4. Sürekli olarak bir sonraki internet oturumunu iple çekmek
5. Aranılan bilgiyi bulmaya hep "bir adımcık" kaldığını düşünmek
6. Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaktan daha kolay bulmak

7. E-postada bir şey var mı diye bakmak için zorlayıcı bir istek duymak
8. İnternet e girmek için yemek öğünlerini, dersleri ya da randevuları boş vermek
9. Bilgisayar başında bu kadar fazla zaman geçirildiği için suçluluk duyma ve büyük bir zevk alma arasında gidip gelmek
10. Bilgisayardan uzak kalındığında canın bilgisayar çekmesi ve yoksunluk semptomları göstermek

Her geçen günle beraber internetin kullanım alanı genişlemektedir. Buna paralel olarak bağımlılık türleri çeşitlenmektedir. Araştırmalarda İnternet bağımlıları ya da netkolik diye adlandırdıkları sanal dünyada kendini kaybedenler 5 alt gruba ayrılmaktadırlar. Bu gruplar(Aksoy, 2013b; Batem,2013b);

- *Sanal-seks meraklıları*: Erotik ve pornografik sayfalara meraklı bağımlılar. Genellikle erkeklerde görülüyor. Araştırmalarda pornografik sayfaları ziyaret edenlerin yaklaşık % 85'inin erkek olduğu bulunmuştur.

- *Arkadaş arayanlar*: Bu gruba siber ilişki meraklıları giriyor. Buluşma yeri chat odaları. Birçok kişi gerçek hayattan kaçışı burada aramaktadır.

- *Online kumarbazlar*: Sanal kumarhanelerin ve alışveriş sitelerinin müşterileri bu grupta yer almaktadır.

- *Bilgi bağımlıları*: Yeni bilgilere ulaşmak için saatlerce sörf yaparlar, siteden siteye atlayıp, enformasyon yüklemesinden haz almaktadırlar.

- *Bilgisayar kurtları*: Bu grupta ise bilgisayara ve bilgisayar teknolojisine kafa takmış, genelde Doom ve oto yarışı gibi bilgisayar oyunlarına meraklı gençler ve yetişkin erkekler yer almaktadır.

Günümüzde yaygınlığını hızla artıran İnternet bağımlılığı Amerikan Medikal Kurumu Haziran 2007'de Amerikan Ruhbilim Kurumu'na iletlediği mektupta İnternet Bağımlılığı'nın DSM(Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)'nin 2012 sürümüne eklenmeyeceğini bildirmiştir. Bunun yanında kurum, "uzun süreli oyun oynama" olgusunun daha ayrıntılı bir biçimde incelenmesine karar vermiştir(Wikipedia, 2013b). DSM IV'te tanımlanan bağımlılık ölçütleri sadece kimyasal maddeler için belirlendiğinden ve davranısal bağımlılıkları içermediğinden ve kimyasal olmayan davranısal bağımlılıklar DSM IV'te "dürtü kontrol bozuklukları" olarak değerlendirildiğinden; Young, herhangi bir madde kötüye kullanımını içermeyen internet bağımlılığına en yakın bozukluğun DSM IV'te dürtü kontrol bozuklukları bağımlılığı altında yer alan "patolojik kumar oynama" olduğu kanaatine varmıştır (Block, 2008). Fakat İnternet Bağımlılığı tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de gün geçtikçe ciddi sorun haline gelmektedir. Bu nedenle 2012 yılında Bakırköy Ruh ve sinir hastalıkları hastanesinde internet bağımlılığı polikliniği kurulmuştur.

3.2. Nomofobi

Netlessfobia ile bağlantılı olan bir diğer bozukluk ise Nomofobia'dır. Cep telefonu günümüzde android sistemlerin gelişmesiyle her alana her konumda katılmıştır. Birçok kişi için gün geçtikçe vazgeçilmez bir araç olarak görülmektedir. İngilizce olarak "No Mobile Phone Fobia"nın kısaltması olarak karşımıza çıkan ruhsal bozukluk net olarak bir fobial olarak literatüre geçmemiş olsa da 2008 yılında İngiltere'nin Telekom şirketi UK Post Office Telecom sponsorluğunda YouGov Plc şirketine hazırlatılan araştırma sonucunda Nomofobia ilk defa resmi bir araştırma ile ortaya konulmuş ve 2163 kişi üzerinde yapılan araştırma sonucunda Nomofobik oranı Erkeklerde %58, Kadınlarda %48 çıkmıştır(DailyMail, 2008). 2012 yılında İngiliz SecurEnvoy şirketinin OnePoll araştırma şirketine yaptırmış olduğu ve kullanıcının cep telefonu ile ayrılık korkusunun, yani nomofobinin artış trendinde olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmaya katılanların yüzde 66'sı açıkça "mobil telefonları olmamasından çok korktuklarını" dile getirmiştir. Bu oran, sözü geçen araştırmadan 4 yıl önce yapılan benzer bir araştırmanın sonucundan yüzde 13 oranında artışı da ortaya koymuştur(btnet, 2013). Sözü geçen araştırma İngiltere üzerine olsa da genç neslin bir yansıması olarak genel hakkında yorum yapabilmemize olanak sağlamaktadır. SecurEnvoy (Aktüel Psikoloji, 2013) şirketinin sunduğu rapora göre bazı önemli veriler aşağıdaki gibidir;

- Katılımcıların % 41'inde iletişimden kopmamak için yedek ikinci bir telefon taşımaktadır.

- Kadınlarda Nomofobi oranı %70'lere ulaşırken bu oran Erkeklerde %61 civarındadır(YouGov araştırmasına göre 4 yıl içinde kadınlarda %20'den fazla bir artış yaşanmıştır).

- Yaş aralığı 18-24 arasında Nomofobi oranı %77'e ulaşmakta ve cep tekefonsuz kalmayı "Tam bir trajedi" olarak tanımlamaktadırlar.

- Yaş aralığı 25-34 arası Nomofobi açısından %68'lik oranla 2. Yüksek gruptur.

Nomofobi nispeten yeni bir olgudur. Bu nedenle üzerinde çok fazla resmi araştırma bulunmamaktadır. Fakat giderek yaygınlaşması konuya verilen önemi artırmaktadır. Halen tanımlama ve belirtilerini belirleme çalışmaları devam etmektedir ve henüz net bir fikir birliği bulunmamasına rağmen temel düzeyde Nomofobi'nin belirtileri aşağıdaki gibi sayılabilir(Aktüel Psikoloji, 2013);

• Cep telefonunu veya sinyalini kaybetmek olumsuz fiziksel belirtilere yol açar veya kişi telefonunu asla kapatmaz,

- Kişi panik atağın sinyal çekmemesi veya şarjın bitmesine karşı aşırı bir tepki olduğunun farkındadır,
- Obsesif biçimde cep telefonunun veya mobil cihazının yanında olup olmadığını kontrol eder,
- Cep telefonu güvenli bir yerde olsa bile onu kaybetme endişesi sürekli mevcuttur,
- Fobi oldukça uzun bir süredir devam etmekte ve kişinin sağlığını veya günlük yaşamını olumsuz etkilemektedir.

3.3. Netlessfobi

İnternet insan hayatını kablolu ya da kablosuz olarak artık tamamen sarmaktadır. Akla gelecek neredeyse tüm işlemler internet üzerinden reel hayattan daha hızlı, daha kolay ve daha ucuza yapılmaktadır. İnternet denilen ağ artık fakir-zengin, Kırsal-Şehir demeden yeni teknolojilerle tüm insanları kapsamaya başlamıştır. Zamanla kullanımı bu kadar yaygınlaşması ve yeni nesillin doğduğundan beri bu teknolojiye maruz kalması, hayatlarının bir parçası olması nedeniyle artık günümüz insanının koparılmaz bir parçası haline gelmiştir. İnternetin bu konuma gelmesiyle ve bağımlılık/ bağımlılık duygusuna beraberinde bu olgudan yoksun kalma korkusuna dönüşmeye başlaması mantıksal bir döngüdür.

3.3.1. Netlessfobinin Tanımı

Tüm sosyal ağlar, elektronik alışveriş olanakları, e-devlet, e-bankacılık gibi hayatımıza katılan teknolojiler günümüz insanının internet bağımlılığına sürüklenmektedir. Bazen sosyalleşme ve devamlı iletişimde kalma arzusu, bazen tam tersi olarak reel hayattan uzaklaşmak; kişiliğini, fiziğini saklayacağı anomin bir ortam olarak internete sığınma isteği insanları internetsiz olamamaya itmektedir.

İngilizce "Being Netless Fobia" kısaltması olarak ilk defa AB Bakanlığı TR-11-E163-2013-R1 nolu Gençlik Programı Alt-Eylem 1.1 Gençlik Değişimleri "Esc Netlessfobia Live ur Teenage Utopia" projesinde "İnternetsiz Kalma Korkusu" anlamında kullanılan Netlessfobi bir metafordan yola çıkarak belirli yönleriyle fobik özellikler gösteren ruhsal bir sıkıntıya göndermede bulunmak için ortaya konulmuştur. Bir fobi olarak sunmak şu an için mümkün değildir fakat "İnternet Bağımlılığı" ve "Nomofobi" ile ele alındığında tamamlayıcı ve daha bütüncül bir sorunu ortaya koyduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Netlessfobia internet bağımlılığında yer alan "Yoğun İnternet Kullanımı", "Patolojik İnternet Kullanımı"ndan daha öte "Kişinin İnternetsiz ortamlarda kalamama ve bu durumdan yoğun endişe ve rahatsızlık duymasıdır".

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de durum çok farklı gözükmemektedir. Sosyal medya ve internet dünyayı daha önce hiç olmadığı kadar küçültmekte ve bilgi akışını beklenenin çok üstünde olarak paylaşım sunmaktadır. İnternet jargonuyla yeni oluşturulan ve popüler olan bir uygulama bir "virüs" gibi yayılmaktadır. Masaüstü bilgisayarların yavaş yavaş piyasadan kaybolması insanların daha mobilize olma her an bağlantıda kalma isteğine bağlamak yanlış olmayacaktır. Bu nedenle beklentilere paralel olarak akıllı telefonlar, tabletler, minibooklar gün geçtikçe daha fazla tercih edilmektedir. Bu durum insan-makine ve insan-insan etkileşime apayrı ve yeni bir bakış açısı getirmiştir(DiMaggio vd.2001; Rubin, 2002; Cömert ve Ögel, 2009). Bu noktada en büyük atılım netlessfobikler için düşünüldüğünde akıllı telefonlar olmuştur. 7/24 açık ve bağlantıda olabilinen ve bu rahatlığı sunan minik bilgisayarlar. FaDa ajansında çalışan Damien Douani bilgisayar ve akıllı telefonlarla büyüyen yeni nesili "Başparmak Nesli" olarak tanımlamaktadır(Aktüel Psikoloji, 2013). Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği tarafından 2004 yılında yapılan araştırmada "lise öğrencilerinin yaşadıkları sorun alanlarını" tespit etmek hedeflenmiştir. Araştırmaya 3483 lise II. sınıf öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin %15,8'inin internet kullandığı, %20,6'sının bilgisayarda oyun oynadığı, %6,2'sinin internet kafeye gittiği saptanmıştır. Erkeklerin kızlara göre 4,7 kat daha fazla oyun oynadığı, 2,5 kat daha fazla orana internet kullandığı, 7,2 kat daha fazla internet kafeye gittiği tespitinde bulunulmuştur(Aksoy,2007). 2000'lerin ilk yarısından sonra internet kullanama trendi rekabetten ötürü hem cihazların hem internet sağlayıcıların ucuzlamasıyla hızla yayılmaya başlamıştır. 2007 yılının ilk yarısın da Türkiye'de halkın %22,5'inin internete erişim olanağı bulunmaktadır. 2007 yılının tümü için ülkemiz nüfusunun dörtte birinin internet erişimi olduğu, %34,3'ünün son 3 ay içinde bilgisayar kullandığı, %32,2'sinin ise internete girdiği Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yapılan çalışmada ortaya çıkmıştır. İnternet kullanımının da artış oranı 2000-2007 yılları arasında Avrupa genelinde de %231 iken Türkiye'de %700'dür (Cömert ve Ögel, 2009). Bu açıdan bakıldığında Türkiye daha "online"laşan bir profil sergilemektedir. Bu nedenle Netlessfobia ülkemiz için potansiyel bir tehdit oluşturmaktadır.

Netlessfobinin Belirtileri

Bir insanı "Netlessfobik" olarak adlandırmak için sadece internette çok zaman geçirmesini ya da sadece daima online olara akıllı telefon taşınması yeterli değildir. Kişinin internet olmayan ortamda büyük sıkıntı duyması, internetsizlik kişide fiziksel tepkimeler göstermesi, daima internette olabilmek için alternatifler üretmesi, aklında daima bir profil güncelleme ya da kontrol etme arzusunun olması gerekir. Basit olarak gözlemsel boyutta Netlessfobi'nin belirtileri sıralanırsa;

- Kişisel kullanım için 3'den fazla internet bağlantılı bilgisayar temelli cihaz kullanmak ve bunları çoğuz aman beraber kullanmak,
- Sosyal alan tercihlerini wifi bağlantılı işletmelerden/mekanlardan yana kullanmaları,
- Günde 10 saatten fazla online olmaları,
- İnternet kesildiğinde hayatın durduğu inancına sahip olmaları,
- İnternet kesildiğinde bir şeyleri kaçırdıkları ve yakalayamayacakları inancına sahip olmaları,
- İnternet bağlantılı cihazları uyurken dahi ulaşılabilir mesafede bulundurmaları,
- Bildiri, mesaj sesinden keyif almaları,
- İnternette yoksun 1 saatten fazla kalamamaları,
- Günlük 20'den fazla sosyal amaçlı bildirimde bulunma,
- Reel alternatifler yerine sürekli olarak online olanları tercih etme(Gündelik işler, yemek sipariş, fatura ödeme... vb.),
- Nomofobik ve İnternet bağımlısı olmak,

Gibi başlıca belirtiler Netlessfobiya için gözlemlenebilir belirtiler olarak sıralanabilir. Henüz çeşitlendirilmiş kapsamlı bir araştırma olmadığı ve konu üzerinde çalışmalar yoğunlaşmadığı için kesin olarak belirtilerden söz etmek mümkün görünmemektedir.

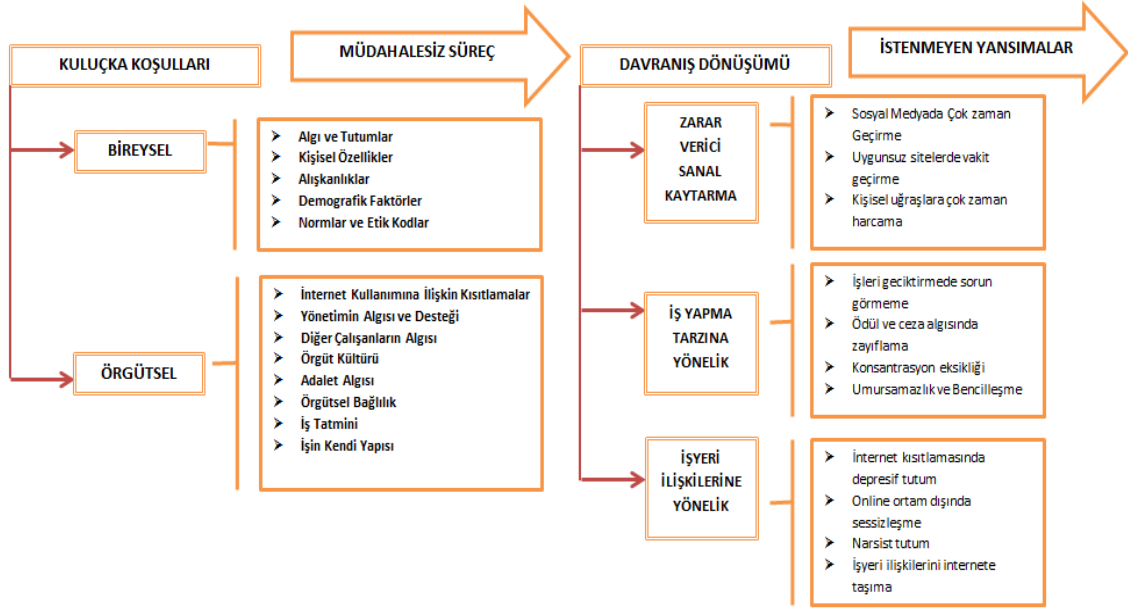
3.3.2. Netlessfobinin Örgütsel Yansımaları

Dönüşümcü ve proaktif örgütler netlessfobi ve türevlerini doğru analiz etmeli ve bu konuda erken adım atarak geliştirilen bu davranışı bir avantaj unsuru haline getirmelidir. Aslına bakıldığında beklenenin aksine Stanton (2002'den aktaran örücü ve yıldız,2014) tarafından yapılan araştırmada sık internet kullanan çalışanların daha az kullanan çalışanlara göre iş tutumları ve örgütsel konular açısından değerlendirilmiştir. İş tutumları açısından sık internet ve bilgisayar kullananların iş tatmini, duygusal bağlılık, destekleyici örgüt, çalışma ve gözetmen memnuniyeti ve promosyon fırsatları açısından yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir. Örgütsel konular açısından ise, sık internet ve bilgisayar kullananların, otonomi, ilginç/zorlayıcı iş, çalışma arkadaşları ve yönetimin kalitesi, önemli sorumluluklar, organizasyonunu başarılı kabul etme ve iş-yaşam dengesi değişkenleri açısından yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir. Tabi bu boyutta sık internet kullanmakla internetsiz kalma korkusu farklılık göstermektedir. Netlessfobisi olan işgören istem dışı olarak olsa bile gerek ofis bilgisayarı ile gerekse cep telefonu ile internete girerek sanal kaytarma durumuna geçecektir. Sanal kaytarma (cyberloafing), bir çalışanın, iş saatleri içerisinde, çalıştığı kurumun internet bağlantısını kişisel amaçlarına yönelik olarak kullanması olarak tanımlanmaktadır (Lim, 2002; 675). Literatür incelendiğinde sanal kaytarmanın üç türünden söz edilmektedir. Bunlar(Anandrajan vd., 2004);

1. Zarar verici veya bozucu sanal kaytarma (Disruptive Cyberloafing)
2. Yaratıcı ve boş zamanları doldurucu sanal kaytarma (Recreational Cyberloafing)
3. Öğretici sanal kaytarma (Personal Learning Cyberloafing)

Anandrajan vd. (2004) çalışmalarında sanal kaytarmanın olumsuz olacağı gibi olumlu bazı yönlerine de değinmiştir. Fakat yukarıda da ifade edildiği gibi netlessfobia kaynaklı sanal kaytarma daha farklı sonuçlar doğuracaktır. Daha sade bir ifadeyle netlessfobia temelli sanal kaytarma faaliyetleri; önemsiz ve ciddi sanal kaytarma faaliyetleri şeklinde iki boyutta değerlendirilebilir. Önemsiz sayılabilecek sanal kaytarma; işle ilgili olmayan e-postaları kontrol etmek, almak ve göndermek, haber ve spor sitelerini ziyaret etmek, banka ya da finans içerikli web sitelerini ziyaret etmek, internette alışveriş yapmak gibi faaliyetleri içerirken, ciddi sanal kaytarma ise; yetişkin odaklı siteleri ziyaret etmek, müzik indirmek, bahis ve kumar sitelerini ziyaret etmek, sohbet odalarına katılmak, internet üzerinden oyunlara katılmak gibi faaliyetleri içermektedir(Çavuşoğlu vd.,2014). Bir anlamda netlessfobia sanal kaytarma davranışının istenmeyen yüzünü oluşturmaktadır. Sanal kaytarma temeli üzerinden bile düşünüldüğünde hem örgütsel hem finansal hem de kişisel ciddi negatif çıktıları olacaktır. Sonuçlarını ve önemini anlamak için öncelikli olarak

netlessfobinin sonuçlarını örgüte yansımaya ortam yaratan faktörleri, başka bir ifadeyle kuluçka koşullarını değerlendirmek gerekmektedir;



Kaynak: Özler ve Polat(2012)'den Yorumlanmış ve Geliştirilmiştir.

Şekil 1: Netlessfobinin Etkilerinin Bireyselden Örgütsel Dönüşme Süreci

Şekil 1'de kuluçka koşulları genel başlıklarıyla verilmiştir. Fakat bu başlıkları daha anlaşılır kılmak adına genişletmekte ve açıklamakta fayda vardır. Aşağıdaki tabloda sözü geçen koşullar genel açıklamalarıyla verilmiştir;

Tablo 2: Netlessfobinin Etkilerinin Bireyselden Örgütsel Dönüşme Koşulları

	KULUÇKA KOŞULU	İÇERİK
BİREYSEL	Algi ve Tutumlar	Sürekli online olma konusunda bir rahatsızlık duymama ve normal bir süreç olduğu algısı geliştirme ile başlayan bir yapıdır.
	Kişisel Özellikler	Geçmişe yönelik olarak utangaçlık, yalnızlık, dışlanmışlık gibi duygular beslemek, günümüze yönelik kendine güven ve kontrol sorunları yaşamak. Fakat bunu dışarıya online ortamdan farklı yansıtma bilme imkanı sağlayarak narsist ve baskın görüne bilme durumlarıdır.
	Alışkanlıklar	İnternet üzerinden kumar, bahis gibi alışkanlıklar, anlık borsa takibi, porno bağımlılığı, sosyal medya düşkünlüğü, paylaşım ve bildirim hazzı...vb.
	Demografik Faktörler	Genç kuşak(Y Kuşağı ve sonrası) online olmaya alışkın ve bunu bir ihtiyaç olarak görmektedir. Eğitimsiz kesim bahis, kumar, online oyunlar gibi alışkanlıklar geliştirirken, eğitilmiş kesim blog, sözlük, haber takibi bağımlılığı geliştirmektedir.
	Normlar ve Etik Kodlar	Eğer kişi işten kaytarmayı zaten başka yollarla da (ekstra sigara molası, uzun telefon görüşmeleri...vb.) internet onun için bir bahane haline gelecek ve otomatikman bağımlılık geliştirecektir. İş geciktirmek, sorumluluk hissetmemek gibi durumlarda sıkıntı duymayan kişi için internet yeni bir enstrüman olacaktır.
ÖRGÜTSEL	İnternet Kullanımına İlişkin Kısıtlamalar	İnternet kısıtlamaları aslında günümüzde daha fazla girme arzusu yaratmak dışında bir işe yaramamaktadır. Kişi akıllı telefonu ile giriş yaparak daha fazla zaman harcamakta ayrıca çalışan takibi zorlaşmaktadır. Yasakların cazibesi bu anlamda etkili olmaktadır.
	Yönetimin Algısı ve Desteği	Yönetim internet kullanımı hakkında bilgilendirme, yardım ve eğitimler vermez ve durumu görmezden gelir.
	Diğer Çalışanların Algısı	Örgüt içerisindeki diğer çalışanlarda benzer davranışlar sergiler ve bu davranışlar engellenmez ve ya uyarılmaz.
	Örgüt Kültürü	Aslında örgütün tüm bakış açısını belirleyen örgüt kültürüdür. Bu başlıkta yer alan diğer bileşenlerin bütünüdür.
	Adalet Algısı	Örgütsel adalet algısı zayıfsa, işgören örgütünden umudunu kesmiş ise örgüt içerisinde iken internette zaman geçirme alışkanlığı geliştirmeden hiçbir sıkıntı duymaz.

Örgütsel Bağlılık	Örgüt içerisinde örgütsel bağlılık algısı (Duygusal Bağlılık) gelişmemiş ise işgören kendi menfaatini ve zevklerini örgütün faydalarından ve geleceğinden bağımsız ve daha önemli bulmaya başlar. Böylelikle netlessfobi rahatlıkla etkisini gösterir.
İş Tatmini	Kişi yaptığı işten zevk almıyor ve ona çok kolay-monoton geliyorsa mutlaka başka uğraşlar geliştirmeye başlayacaktır.
İşin Kendi Yapısı	İş internet üzerinde olmayı gerektiriyorsa ve online olmaya imkan sağlıyorsa kişinin netlessfobisi için uygun ortam yaratılmış olmaktadır.

Kuluçka koşullarının sağlanması ve devamında müdahale edilmemesi sonucunda davranış dönüşümleri başlayacaktır. Bu davranışsal tepkilerin devamında netlessfobi örgüt üzerinde de bireye olduğu kadar etkili olmaya başlayacaktır. En genel anlamda bu sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir;

Tablo 3: Netlessfobi'nin Örgütüçü Sonuçları

	SONUÇ	İÇERİK
ÖR GÜTSEL SONUÇLAR	Çalışan devir hızında artış	Yetenek ve kapasitesini eksik kullanan, verimsizleşen personel işten çıkartılır. Bu hem zaman hem de insan kaynakları uygulaması adına para kaybına neden olur.
	Kurumsal gizlilik ve itibar kaybı	İşgörenlerin sosyal medya aracılığı görsel ya da yazılı paylaşımlarla örgüt içi sıkıntı, çatışma, uygunsuz ticari ya da kişisel durumları paylaşarak örgütün imajına zarar vermeleri durumudur.
	Verimlilik kaybı	Örgüt içerisinde yapılması gereken işler yavaşlar ve ya ertelenir. Konsantrasyon eksikliği nedeniyle sık ve ciddi hatalar görülmeye başlar. Ciddiyetsizlik örgüt kültürüne bulaşabilir.
	Telif hakkı-ticaret sırları	Çeşitli paylaşımlarda finansal raporlar ya da çeşitli ar-ge çalışmaları isteyerek ya da istemeyerek sızdırılabilir.
	Hukuki sıkıntılar	İşgörenlerinin hatalı davranış(hakaret, ırkçılık, taciz...vb.) ve paylaşımlarından ya da girdikleri illegal sitelerden(çocuk istismarı, yüksek şiddet içerikli videolar...vb.) kimi zaman örgüt sorumlu tutulabilir. Bu durumda ciddi hukuki sıkıntılarla yüzleşebilir.
	Ağ tabanının verimsiz kullanılması	Sınırlı hacimli veri akışı hızının yavaşlatılması ya da hata vermesi durumudur.
	Bilgi sisteminde açıklar ve saldırılar	Girilen web sitelerinden bulaşabilecek çeşitli casus yazılımlar ve hacker saldırılarına karşı açık vermek.
	Hızlı enformel iletişim(dedikodu)	Anlık paylaşımlarla örgüt içi huzur ortamının zedelenmesi, sanal çatışma ve mobbing ortamının oluşması durumudur.
KİŞİ SEL SONUÇLAR	Disiplin Suçu İşleme/İşten Çıkartılma	Uygunsuz internet kullanımı ve verim düşüklüğü nedeniyle karşılaşılabilecek olumsuz sonuçlar
	Terfi ve diğer promosyonlardan yararlanamama	
	Bilgisayarından kişisel bilgilerin çalınması	Girilen web sitelerinden bulaşabilecek çeşitli casus yazılımlar ve hacker saldırılarına karşı açık vermek.
	Konsantrasyon eksikliği	Sürekli online olma arzusu nedeniyle yaratıcılık ya da yüksek dikkat gerektiren işleri geciktirme ya da konsantre olamama durumudur.
	Sosyal Medya zehirlenmesi	Her an ve gelişmenin paylaşılması kişisel gizlilik anlayışının ortadan kalkarak örgüt içi çatışmalarda dezavantajlı duruma düşme durumudur.
	İşlerini yetiştirememesi	Yoğun internet kullanımı nedeniyle günlük işlerini aksatma durumudur.
	Kaytarma faaliyetini ifşa etme	Her an ve gelişmenin paylaşılması kişisel gizlilik anlayışının ortadan kalkarak gün, saat, dakika dakika kaytarılan anların üst yönetime kendi kendine ifşa edilmesi durumudur.
	Şarjsız iletişim sorunu	Uzun toplantı ve görüşmelerde dikkat dağınıklığı ve konsantrasyon eksikliği durumudur.
	İnternet kısıtlamalarında depresif tutum	İnternet sınırlandırması politikaları nedeniyle örgütte sıkıntı yaratma ve kişisel kredisini bu baş kaldırıyla azaltma durumudur.
	Ciddi beğenilme kaygısı ve yüksek doz özgüven	Yaratılan sanal kimlikler ya da online kimliği ile gerçek kimliği arasındaki farkın unutulması sonucunda "like"lanma arzusunun gerçek hayatta da beklenmesi ve belirli konularda ağırbaşlılığın ve profesyonelliğin kaybedilmesi durumudur.

SONUÇ

Örgüt birden fazla boyutu ve değişkeni ile oldukça zor bir denklemdir ve bu denklem her geçen gün yeni sosyal yansımayla yeniden anlamlandırılır ve değerlendirilir. Her geçen gün ile beraber örgütü etkileyen yeni bir örgütsel hastalık ortaya çıkabilir. Bunlardan en yenilerinden biri olan Netlessfobia bu çalışmada tartışılmıştır. İnternetsiz kalma korkusu belki de psikolojik boyutta henüz tam olarak bir “fobia” olarak adlandırılmaya bile bilgisayar bağımlılığı ve cep telefonu bağımlılığı gibi varlığı kabul edilen sıkıntılara ortak bir başlık sunmaktadır. Örgütsel boyuta yansımaları ise en kolay sanal kaytarma fikri üzerinden şekillendirilmiştir. Bir anlamda sanal kaytarmanın karanlık yüzünü oluşturmaktadır.

Bu çalışmada Netlessfobia yeni bir kavram olarak teorik düzeyde ele alınmış ve altyapısı araştırmacılarla paylaşılmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda sözü geçen durum daha farklı boyutlarda değerlendirilerek geçerliliği ve örgütsel varlığı sınanmalıdır. Yapılacak uygulamalarla ve varılacak sonuçlarla ancak tam anlamıyla literatüre girebilecektir.

KAYNAKÇA

- AKSOY, Alper (2007). “İnternet bağımlılığının dünyada ve Türkiye’de durumu”, http://www.bagimlilik.info.tr/internet_bagimliliginin_dunyada_ve_turkiyede_durumu.html, erişim tarihi: 08.10.2013
- AKSOY, Alper (2013a). “İnternet bağımlılığının belirtileri nelerdir?” http://www.bagimlilik.info.tr/internet_bagimliliği_belirtileri_nelerdir.html, erişim tarihi: 14.10.2013
- AKSOY, Alper (2013b). “İnternet Bağımlılığı”, http://www.bagimlilik.info.tr/internet_bagimliliği.html, erişim tarihi: 14.10.2013
- AKTÜEL PSİKOLOJİ (2013). “Nomofobi Nedir? Belirtileri Nelerdir?”, http://www.aktuelpsikoloji.com/haber.php?haber_id=11388, erişim tarihi: 17.10.2013
- ANANDARAJAN, Murugan.; DEVİNE, Patrick ve SİMMERS, Claire. A. (2004). “A Multidimensional Sealing Approach to Personal Web Usage in the Workplace”, editörler: M. Anandarajan and C. A. Simmers , A Personal Web Usage in the Workplace: A Guide to Effective Human Resources Management içinde, 1.Baskı, Hershey, Information Science Publishing, PA.
- BATEM (2013a). “İnternet ve bilgisayar bağımlılığı nedenleri ve özellikleri”, <http://www.batem.info.tr/diger-bagimlilikler/internet-ve-bilgisayar-bagimliliği/internet-ve-bilgisayar-bagimliliği-nedenleri-ve-ozellikleri/>, erişim tarihi: 05.10.2013.
- BATEM (2013b). “İnternet ve bilgisayar bağımlılığı sınıflaması”, <http://www.batem.info.tr/diger-bagimlilikler/internet-ve-bilgisayar-bagimliliği/internet-ve-bilgisayar-bagimliliği-siniflamasi/>, erişim tarihi: 08.10.2013.
- BERKSUN, Oğuz (2003). “Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları”, 2.Baskı, Turgut Yayıncılık, İstanbul.
- BLOCK, J. Jerald (2008). “Issues for DSM-V: Internet Addiction”, *American Journal of Psychiatry*, 165:306-307.
- BTNET (2013). “Cep telefonsuz kalma kabusu!”, <http://www.bt.net.com.tr/44213-cep-telefonsuz-kalma-kabusu.html>, erişim tarihi: 13.10.2013.
- CÖMERT, T. İtr ve ÖĞER, Kültegin (2009). “İstanbul Örneğinde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi”, *Türkiye Klinikleri J Foren Med*, 6(1):9-16.
- ÇAVUŞOĞLU, Selin.; PALAMUTÇUOĞLU, Aynur ve PALAMUTÇUOĞLU, B.Türker (2014). “Çalışanların Demografik Özelliklerinin Sanal Kaytarma (Cyberloafing) Üzerindeki Etkisi: Üniversite Çalışanları Üzerinde Ampirik Bir Araştırma”, *Research Journal of Business and Management*, 1(3); 149-168.
- DAİLYMAIL (2008). “Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age”, <http://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact-plague-24-7-age.html>, erişim tarihi: 08.10.2013.
- DİMAGGIO, Paul; HARGİTTAİ, Eszter; NEUMAN, W.Russell ve ROBİNSON, P.John (2001). “Social impactions of the internet”, *Annual Review of Sociology*, 27(1):307-36.
- E-PSİKİYATRİ.COM (2013). “İnternet Bağımlılığı”, <http://www.e-psikiyatri.com/category/bagimlilik-tedavileri/internet-bagimliliği-bagimlilik-tedavileri>, erişim tarihi: 20.10.2013.
- GÜRBÜZ, Turgut (2010). “Anksiyete Bozukluğu Tanısıyla Takip Edilen Hastalarda Anksiyete Şiddeti ve Serum Lipid Profili İlişkisinin Değerlendirilmesi”, Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Uzmanlık Tezi, Isparta.
- KOCABAŞOĞLU, Neşe (2005). “Stres ve Anksiyete”, İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Komisyonu Birinci Basamak Sempozyum Yazı Dizisi, 47;181-198.
- LİM, K. G. Vivien (2002). “The IT Way of Loafing on the Job: Cyberloafing, Neutralizing and Organizational Justice”, *Journal of Organizational Behavior*, 23(5); 675-694.
- ÖRÜCÜ, Edip ve YILDIZ, Harun (2014). “İşyerinde Kişisel İnternet ve Teknoloji Kullanımı: Sanal Kaytarma”, *Ege Akademik Bakış*, 14(1); 99-114.
- ÖZLER, D. Ergun ve POLAT, Gülçin (2012), Cyberloafing Phenomenon In Organizations: Determinants And Impacts, *International Journal Of Ebusiness And Egovernment Studies*, 4(2); 1-15.
- RUBİN, M. Alan (2002). “The uses and gratifications perspective of media effects”, editörler: Bryant, J. ve Zillmann, D., *Media Effects: Advances in Theory and Research* içinde, 2. Baskı, New York: Lawrence Erlbaum.
- SADOCK, J. Benjamin ve SADOCK, V.Alcott (2005). “Kaplan and Saddock’s Comprehensive Textbook of Psychiatry”, Çeviri Editörleri: Aydın, H. ve Bozkurt, A., 8.Baskı, Güneş Kitabevleri, İstanbul.
- SUNGUR, Z. Mehmet (1997). “Fobik Bozukluklar”, *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, 1(1):5-11
- TÜİK (2012). “Türkiye İstatistik Kurumu Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması”, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=10880>, erişim tarihi: 11.02.2014.
- WİKİPEDIA (2013a). “Fobi”, <http://tr.wikipedia.org/wiki/Fobi>, erişim tarihi: 10.11.2013.
- WİKİPEDIA (2013b). “İnternet Bağımlılığı Sendromu”, http://tr.wikipedia.org/wiki/İnternet_bağımlılığı_sendromu, erişim tarihi: 15.10.2013.

YILMAZ, Dinçer (2010). "Çocuk Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalına Başvuran Çocuk Ve Ergenlerde Bilgisayar Oyunu ve İnternet Kullanımı İle Utangaçlık Ve Sosyal Fobi İlişkisinin İncelenmesi", Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, Bursa.

YOUNG, S. Kimberly (2004). "Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences", American Behavioral Scientist, 48(4): 402 -415.