

DİJİTALLEŞME VE DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN ADÖLESAN SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ LİTERATÜR DERLEME

Kevser KATKAYA

Yüksek Lisans Öğrencisi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı ABD, Türkiye, kevserkatakaya@gmail.com ORCID-ID:0009-0006-2070-8788

Fatmanur BAYRAK

Yüksek Lisans Öğrencisi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı ABD, Türkiye, fatmanrbayrakk@gmail.com, ORCID-ID: 0009-0003-3925-9810

Mehtap SÖNMEZ

Prof. Dr. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Türkiye, mehtapomac@gmail.com ORCID-ID: 0000-0001-6975-0262

Öz

Dünyada küreselleşme ve teknolojinin gelişmesi ile birlikte dijital imkanların yaşamın her alanında kullanılması insanların hayatını kolaylaştırmakta ve teknolojiyi vazgeçilmez kılmaktadır. Ancak sunulan bu kolaylığın yanında teknolojinin aşırı ve bilinçsiz şekilde kullanımı ile “dijital bağımlılık” kavramı ortaya çıkmaktadır. Günümüzde dijital araç ve ortamları kullanım oranı adölesanlarda diğer yaş gruplarına göre oldukça fazladır. Bu da adölesan bireyleri dijital bağımlılığa maruz kalmada potansiyel risk grubu haline getirmektedir. Risk grubunda olan adölesanlar, birçok fiziksel ve ruhsal sorunla karşı karşıya kalmakta, günlük hayattan soyutlaşarak kendilerini iç dünyalarına kapatmakta, okul ve sosyal aktivitelerden de uzak kalarak izole bir yaşam sürmeye başlamaktadırlar. Bu çalışmanın amacı teknolojinin gelişmesinin olumsuz sonuçlarından biri olarak; önemli bir halk sağlığı sorunu olan dijital bağımlılığının, gelişim dönemini henüz tamamlamamış bireyler olan adölesanlar üzerinde olumsuz etkilerini incelemektir. Bu bağlamda toplamda 51 adet İngilizce ve Türkçe akademik çalışmadan yararlanılmış, konuyla ilgili uygun olanlardan alıntılar yapılarak çalışmada yer verilmiştir. İnternet siteleri, derleme ve araştırma makaleleri, kitap bölümleri ve tez çalışmaları bu derlemeyi oluşturmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Adölesan Sağlığı, Bağımlılık, Dijitalleşme, Dijital Bağımlılık

EFFECTS OF DIGITALIZATION AND DIGITAL ADDICTION ON ADOLESCENT HEALTH

Abstract

With globalization and technological advancements, the use of digital resources in every aspect of life is making people's lives easier and technology indispensable. However, this convenience is accompanied by the excessive and unconscious use of technology, leading to the emergence of the concept of "digital addiction." Today, the rate of use of digital tools and environments is significantly higher among adolescents than other age groups. This makes adolescents a potential risk group for digital addiction. Adolescents in this at-risk group face numerous physical and psychological problems, become isolated from daily life, withdraw into their inner worlds, and begin to live isolated lives, often withdrawing from school and social activities. The purpose of this study is to examine the negative effects of digital addiction, a significant public health problem and one of the negative consequences of technological advancements, on adolescents, who have not yet completed their developmental period. In this context, a total of 51 English and Turkish academic studies were used, and quotations from appropriate ones related to the subject were included in the study. This compilation consists of websites, compilation and research articles, book chapters and theses.

Keywords: Adolescent Health, Addiction, Digitalization, Digital Addiction

1. GİRİŞ

Şu an içinde bulunduğumuz 21. Yüzyıl, bilişim/bilgi çağı olarak adlandırılmaktadır (1). Bu son yüzyılda teknoloji ve internetin hızlı gelişimi, dijital ağ ve araçların yaşamın her noktasına entegre olması insanlara birçok kolaylık ve konfor sunmuştur (2). Ancak bu gelişim birçok sorunu da beraberinde getirmiştir. Bu sorunlardan bir tanesi de “Dijital Bağımlılık” kavramının hayata geçmesidir. Bu bağımlılık kavramı Dünya Sağlık Örgütü (WHO)’ne göre 10-19 yaş aralığı olan adölesan dönemde daha sık görülmektedir (3).

Bu derlemede teknolojinin gelişmesinin olumsuz sonuçlarından biri olarak; önemli bir halk sağlığı sorunu olan dijital bağımlılığının, kimlik oluşumunu henüz tamamlamamış bireyler olan adölesanlar üzerinde olumsuz etkilerini incelemek amaçlanmıştır.

2. DİJİTALLEŞME VE DİJİTAL BAĞIMLILIK

Bağımlılık, genel anlamıyla bireyin zarar görmesine karşı fiziksel veya psikolojik olarak bir maddeye, objeye, varlığa veya kişiye aşırı istek duyması ve vazgeçememe hissi olarak tanımlanmaktadır (4). Bağımlılık yaşayan kişi devamlı olarak tekrarlayan ve artan dozlarla bağımlı olduğu davranışı düşünerek onu yapmaya karşı güçlü bir istek duymaktadır (5). Bağımlılık fiziksel bir maddeye ve davranışsal bir eyleme bağımlılık olmak üzere temelde iki kategoride ele alınmaktadır (6). Fiziksel bağımlılık; bağımlılığa neden olan maddenin (sigara, alkol, ucuucu maddeler vb.) kişi tarafından uzun veya kısa dönem düzenli bir şekilde kullanılmasıyla bedenin maddeye yönelik gösterdiği yoksunluk durumu olarak tanımlanmaktadır. Davranışsal bağımlılık ise bireyin madde kullanmamasına rağmen fiziksel bağımlılıkta görülen olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olan alışkanlıklar olarak ifade edilmektedir. İki türü de insan hayatını derinden etkilemektedir (7).

Dünyada teknolojinin ve en önemli ürünlerinden internetin gelişmesi ile birlikte dijital imkanların hayatın hemen hemen her alanında kullanılması/sunulması insanların hayatını kolaylaştırmakta ve teknolojiyi vazgeçilmez kılmaktadır (8). Ancak sunulan bu kolaylıkla birlikte aşırı ve bilinçsiz kullanımı ile de “dijital bağımlılık” kavramı gündeme gelmektedir (9). Davranışsal bağımlılık adı altında incelenen teknoloji bağımlılığı veya dijital bağımlılık bireyin bilgisayar, telefon, tablet, sosyal medya gibi teknolojik araçlar ve ortamlara gereğinden fazla vakit geçirmesini ifade etmektedir (10,11). Birçok çalışmada dijital/teknolojik bağımlılık yaşayan bireyin teknolojik araçlara olan ilgisini kontrol edemediği, erişim zorluğu yaşadığında ise ciddi düzeyde yoksunluk yaşadığı, çevresine karşı toleransının azaldığı ve çatışma yaşadığı belirtilmektedir (12). Özellikle günümüzde sağlık, ulaşım, ticaret, eğitim, güvenlik gibi birçok farklı alanda kullanılan ve insan hayatını kolaylaştıran cep telefonlarının sağladığı avantajların yanında dezavantajları da bulunmaktadır. Cep telefonları kullanılarak hemen her yerde internete erişimin kolaylaşması insanların çevresiyle olan iletişimini olumsuz şekilde etkilemekte, insanları yalnızlaştırmakta ve gerçek hayattan uzaklaştırmaktadır (13). Birçok araştırma sonucunda cep telefonlarının kişilik ve davranış bozukluklarına da sebep olduğu tespit edilmiştir (14,15). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DSM-V) dijital bağımlılık için herhangi bir tanı kriterine rastlanmamıştır (16). Bu nedenle, internet bağımlılığı/dijital bağımlılık kavramının yerine “problemlili internet kullanımı” veya daha da özelleştirilerek “internet oyun bozukluğu” gibi kavramların kullanılması önerilmektedir (17).

Dijital araçlara ve ortamlara aşinalık dijital bağımlılığın oluşmasında etkili bir faktördür. Dijital araçların geliştiği ve yaygınlaşmaya başladığı 1980’ler ve sonrasında doğan ve dijital araç ve ortamları etkin bir şekilde kullananlar “dijital yerliler”, yine dijital araç ve ortamları etkin şekilde kullanan ancak daha önceki dönemde doğanlar ise “dijital göçmenler” olarak adlandırılmaktadır (18). Özellikle teknolojik araçların daha da geliştiği ve yaygınlaştığı 2000’ler ve sonrasında doğan dijital yerlilerin dijital göçmenlerle aralarında belirli farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılıklara dünyayı algılamaları, dünyaya bakış açıları, teknolojik araçlara yönelik tutumları, bağımlılıkları ve bağımlılık düzeyleri örnek olarak verilebilir (19). 2021 yılında yapılan sistematik bir derlemenin incelenmesi sonucunda, pandemi dönemi ile birlikte dijital araçların kullanım düzeylerinin artmasıyla; ekran bağımlılığı, odaklanma sorunları, antisosyalleşme, dijital oyun bağımlılığı gibi sorunların yaşandığı ortaya konmuştur (20). Dijital bağımlılık kaynaklarda “yaşı olmayan bağımlılık” olarak da nitelendirilmektedir. Her meslek grubundan ve her yaştan kişilerin bağımlı olarak nitelendirildiği bu bağımlılık türü 21. yüzyılın en tehlikeli ve önemli bağımlılık türlerinden biri olarak değerlendirilir (21). TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu)’ in 2024 verileri incelendiğinde internet kullanım oranının, 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2023 yılında %87,1 iken 2024’te %88,8 olduğu, cinsiyete göre internet kullanım oranları ise 2024 yılında erkeklerde %92,2, kadınlarda %85,4 olduğu saptanmıştır (22).

3. DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN ADÖLESAN SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ

Adölesan kavramı çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresini kapsar. Bu evre bireyin gelişimi açısından önemli bir yere sahiptir. Adölesan bireylerde ergin bir birey olana kadar bazı fiziksel, cinsel ve psikososyal değişimler olmaktadır (23). Bu değişimler sırasında çeşitli kimlik karmaşaları yaşamaktadır. Bu karmaşalar sırasında etrafları tarafından yönlendirilmelere oldukça açık hale gelmektedir. Yönlendirmeleri sağlayan kişilere ya da ortamlara örnek olarak akranları, çevresi ya da dijital medya ortamları örnek gösterilebilmektedir (24). Adölesan birey bu dönemde kendi sağlığından daha çok sorumlu olarak ebeveynlerinden bağımsız hale gelmektedir. Bu yüzden adölesan sağlığı, daha tam olarak gelişimini tamamlayamayan bireylerin üstlendiği bir durumda olduğu için olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu olumsuz sonuçlardan bir tanesi de dijital bağımlılık kavramıdır. Dijital bağımlılık kavramı teknoloji ve internetin bilinçsiz bir şekilde aşırıya kaçarak kullanılması sonucunda ortaya çıkmaktadır (25). Dijital bağımlılık kavramı günümüz dünyasında, teknoloji çağında oldukça büyük bir yere sahiptir. TÜİK 2024 verilerine göre 11-15 yaş grubundaki adölesan gençlerin internet kullanım oranları %94.7, kendilerine ait oyun konsolu sahibi olan gençlerin sayısı % 5.1, akıllı saat sahibi olan gençlerin sayısı %15.0, bilgisayar (masaüstü, dizüstü veya tablet) sahibi gençlerin oranı %37.4, akıllı telefon sahibi olan gençlerin sayısı % 64.7, en az bir dijital teknoloji ürünü olan adölesanların sayısı ise %75.8 verilerine ulaşmaktadır. Yine yapılan çalışmalara göre adölesan bireylerin yetişkin bireylere göre daha fazla oranda dijital bağımlılığa sahip oldukları gösterilmektedir (26,27). Bu bağımlılık her zaman adölesan bireye olumlu sonuçlar doğurmamaktadır. Bağımlılığın sonucunda adölesan bireyler bazı risklere sahip olmaktadır. Bu risklere bakıldığında Dijital bağımlı olan adölesanların gerçek hayattaki sorumluluklarından kaçtığı ve Dijital ortamda uzun vakitler geçirmenin adölesan bireyler için daha öncelikli işler haline geldiği örnek verilebilmektedir (28). Bu durumdan dolayı adölesan bireyler kendi sağlık aktivitelerini aksatarak bu durumu kendileri açısından oldukça riskli bir hale getirmektedir (29).

Uzun süre ekran başında vakit geçirmelerinden kaynaklı öncelikli olarak sedanter bir yaşam döngüsüne girmektedir. Sedanter yaşam beraberinde birçok olumsuzluklara da davetiye çıkartmaktadır. Azalmış fiziksel aktivite doğrultusunda obezite oranları önemli riskler taşımaktadır (30). Literatürde de dijital bağımlılığının obezite riskini arttırdığıyla ilgili birçok çalışma yer almaktadır (31,32,33). Benzer sonuçlar elde eden bir başka çalışmada da 2021 yılında bir Üniversite hastanesinin endokrinoloji bölümünde bir kesitsel çalışma yapılmıştır. Ekzojen obezite bireylerin ekran karşısında yemek yeme ve dijital ortamda vakit geçirme süreleri anlamlı düzeyde çok bulunmuştur (34). İnternet ve akıllı telefon kullanım süreleri arttıkça daha fazla besin alındığı, alınan besin içeriklerinin sağlıksız ve düzensiz şekilde alınarak tüketildiği, dijital ortamlarda hazır gıdaya sevk edecek reklam ve amblemlerden de kaynaklı olarak bu faktörlerin obeziteye neden olabileceği de belirtilmektedir (35).

Dijital bağımlılığının bir başka etki ettiği nokta da uyku düzenidir. Kontrolsüz ve aşırıya kaçarak vakit geçirilen sanal ortam adölesanların uyku düzenlerinin değişmesine, uyku gereksinimlerini yeteri kadar alamamasına, sabah uyandıkları zaman yeterince dinlenememiş şekilde uyanmalarına sebebiyet vermektedir. Bu durum adölesanların fiziksel ve bilişsel gelişimlerine, psikolojik durumlarına olumsuz şekilde yansımaktadır. 2021 yılında Doğu Karadeniz Bölgesinde bir ilçe merkezinde 3 ayrı lisede 4 ayrı sınıf düzeyi de katılarak yapılan tanımlayıcı bir çalışmada adölesan bireylerin dijital oyun bağımlılıkları arttıkça uyku kalitesinde bozulmalar meydana geldiği de elde edilmektedir (28). Bir başka tanımlayıcı araştırmada ise akıllı telefon bağımlısı olma riski taşıyan adölesan bireylerde gündüz uykululuk durumunun çoğaldığı toplanan veriler doğrultusunda ortaya konmuştur (36). Uzun süreli Akıllı telefon bağımlılığı Adölesanların bilişsel sağlıklarına da olumsuz şekilde etki etmektedir (37). Bilişsel bozukluklar kapsamında dijital bağımlılık ile ilişkili olarak en fazla üzerinde durulan konu depresyondur. Depresyon ile dijital bağımlılık arasında pozitif şekilde anlamlılık ortaya konmuştur (38).

Artan dijital bağımlılık sonucunda adölesan bireylerde yalnız kalma istekleri artmış, arkadaşlık ortamlarını sanal arkadaşlık ortamlarına çevirerek sosyal hayattan uzakta kaldıkları bildirilmiştir (39). Ankara da ise 10-13 yaş aralığında 402 adet ortaokul öğrencisiyle yapılan bir çalışmada Dijital ortamlara bağlı kalmanın Adölesan bireylerde depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı bozukluklarına sebebiyet verdikleri ortaya konmuştur (40). Ayrıca bir başka çalışmada ise Dijital bağımlılığın sosyal anksiyete, okb, sabırsızlık, aşırı öfke durumlarına yol açabileceği de ortaya konmaktadır (41). Dijital bağımlılığının hem fiziksel hem de ruhsal açıdan birçok olumsuz yönleri bulunmaktadır. Bu bağımlılığının önüne geçerek olumsuz etkileri en aza indirmek hedeflenmektedir.

4. DİJİTALLEŞME RİSKLERİNDEN ADÖLESAN SAĞLIĞINI KORUMAYA YÖNELİK HEMŞİRELİK YAKLAŞIMLARI

Günümüzde yaygın bir şekilde dijital ağların kullanımı söz konusu olmaktadır. Bu ağlara en çok erişim sağlayan gruplar ise yapılan araştırmalar sonucunda Adölesan gruplar olduğu görülmektedir. Her dört adölesandan biri devamlı olarak internete bağlı kalmaktadır (42). Aşırıya kaçarak internet kullanımının halk sağlığı problemlerine yol açabileceği de çalışmalarla ortaya konmaktadır (43). Bu konuda hemşirelere büyük görevler düşmektedir. Okul sağlığı hemşireleri adölesanlara sahada en yakın olan kişilerdir. Okul sağlığı hemşirelerinin ulaşamadığı noktada da diğer hemşire gruplarına iş düşmektedir. Okul sağlığı hemşireleri sağlığa yönelik risk durumlarının daha erken fark edilmesini, önlemler alınmasını, öğrencilerin sağlığını tehdit eden dijital bağımlılık davranışlarına karşı adölesan bireylere danışmanlıkta bulunmaktadır (44). Ayrıca hemşireler adölesan bireylerin aileleriyle de iletişimde bulunarak aile içi ilişkilere de odaklanmakta, adölesan bireye neyin dijital ortama sürüklediğinin de araştırmasını yapmaktadır. Bu sayede sorunun köküne inerek adölesan bireye daha faydalı olabilmektedir. Bu durum hemşirelerin çalışma alanını da sadece hastane ve sağlık ocakları gibi kurumlar değil okul, ev gibi ortamlarda da bireylere bakım ve tedavi ortamları yaratmaktadır (45).

Dijitalleşen dünyada teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte medya ortamlarında ortaya çıkan tek düze manken vücudu denilen güzellik algılarının ortaya çıkması sonucu beslenme sağlığında bozulmalar meydana gelmiştir. Adölesanlar kendi vücut ölçüleri hakkında oldukça eleştirel hale gelebilmektedir. Bu da sağlıksız yeme alışkanlıkları edinilmesine, popüler kültür gıdalarının yarar zarar dengesi sağlanmadan tüketilmesine sebep olmaktadır. Bu konuda hemşireler adölesanlara dengeli ve düzenli şekilde beslenmesi hakkında danışmanlık verse de medyanın ikna edici gücü sayesinde adölesanların bu konuda ikna edilmeleri oldukça zorlaşmıştır. Çünkü her medyayı açtıklarında aynı uyarılara yeniden maruz kalmaktadırlar. Bu durum dijitalleşen dünyanın adölesan bireye verebileceği olası zararları gözler önüne sermektedir (46). Ayrıca hemşirelerin mesleki gerekliliklerini yerine getirmede zorlanmalarına da sebep olmaktadır. Bu yüzden hemşireler adölesan bireylerin daha dijital bağımlı hale gelmeden önlemlerini almalıdır (28). Teknolojik riskleri önlemeye yönelik hemşirelik uygulamaları arasında; dijital medya ortamlarının kullanılma sürelerini ve sıklıklarını en uygun şekilde tutulmasını sağlamak, güvenli medya kullanımını sağlamak, dijitalleşmenin olumlu yönlerinden olan sağlık okuryazarlığı kavramı doğrultusunda bireylerin sağlık davranışlarına olumlu katkılarda bulunmak gösterilmektedir (47). Adölesan bireyde dijital bağımlılık belirtileri görüldüğünde bağımlılık tedavisi için hemşirelerin diğer sağlık çalışanları ile de işbirliği içinde çalışması gerekmektedir (48).

5. YÖNTEM

Bu derlemenin yazımında, araştırma makalelerinden, kitap bölümlerinden, internet verilerinden, derleme ve tez çalışmalarından yararlanılmıştır. Araştırmanın büyük çoğunluğunu son 5 yılın güncel kaynakları oluşturmıştır. Adölesan Sağlığı, Bağımlılık, Dijitalleşme, Dijital Bağımlılık gibi anahtar kavramlar üzerinden taramalar yapılmış, konunun hemşirelikle ilgili olan bağlamlarına da aynı doğrultuda yer verilmiştir.

SONUÇ

Bu çalışma günümüz şartlarında artan dijitalleşme oranlarının giderek bağımlılığa dönüştüğünü vurgulamakta ve bu sorunun önemini dile getirmektedir. Ayrıca sağlık profesyoneli olan hemşirelerin dijital bağımlılıkla mücadelede ne gibi rollerinin olduğunu da ifade etmektedir. Araştırmanın temel amacı dijital bağımlılığın sağlık üzerinde olan etkilerine dikkat çekerek bu konuda yürütülen çalışmalara katkıda bulunmaktır. Elde edilen verilere göre dijital bağımlılığa en çok maruz kalan gruplar arasında adölesanlar büyük bir yere sahiptir (49,50). Bu yüzden bu konuda yapılan çalışmalar özellikle 10-19 yaş aralığında olan adölesan bireylere odaklanarak önleme ve bilgilendirme kapsamında veriler sunmalıdır (51). Ayrıca sağlık profesyoneli olan hemşirelerin de dijital bağımlılık konusunda üstlerine düşenleri yapmaları gerekmekte, risk altında bulunan adölesan bireyleri okul ve ailesi ile destekleyerek danışmanlık programlarına alarak uygun eğitim programları düzenlemeli, bağımlılığın sebep olabileceği sağlık risklerine karşı önlemler alabilmelidirler (46).

Etik Beyanı

Dijitalleşme ve Dijital Bağımlılığın Adölesan Sağlığı Üzerine Etkileri Literatür Derleme Başlıklı Makalenin Araştırma ve Etik Beyanı Bilgileri	
Bu çalışma “Araştırma ve Yayın Etiği” değerlerine uygun olarak hazırlanmış ve intihal kontrol programında kontrol edilmiştir. Çalışmanın tüm sorumluluğu yazar(lar)a aittir.	
Bilgilendirme	Bu çalışma özgül bir çalışmadır.
Yazar Çıkar Çatışması Beyanı	Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.
Finansal Destek	Çalışmada herhangi bir finansal destek alınmamıştır.
Yazar Katkı Oranı Beyanı	Yazarlar eşit oranda katkıda bulunmuşlardır.
Teşekkür	-
Etik Kurul Onay Belgesi	-
Ölçek İzni	-

KAYNAKÇA

- Canbulat, T., İlhan, E., & Hamurcu, H. (2023). Sınıf Öğretmenlerinin ve Öğretmen Adaylarının 21. Yüzyıl Becerilerine Yönelik Yeterlilik Algılarının İncelenmesi. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 17(46), 19-36.
- Ergin Çağatay, H. H. (2024). Teknoloji ve İnternetin Getirisi Olarak Dijital Bağımlılık. *Bitlis Eren Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 146-158.
- Bütüner, R., Bütüner, N., & Bütüner, M. (2022). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı konusunda son beş yılda yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Journal of Information Systems and Management Research*, 4(2), 17-34.
- Holden C. (2001). 'Behavioral' addictions: do they exist?. *Science (New York, N.Y.)*, 294(5544), 980–982.
- Arslan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41.
- Kurupınar, A., & Erdamar, G. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde görülen madde bağımlılığı alışkanlığı ve yaygınlığı: Bartın ili örneği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 65-82.
- Sevindik, F. (2011). Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya*.
- Çetinkaya, M.(2013), “İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Yüksek Lisans Tezi, İzmir*.
- Taş, İ., & Ayas, T. (2015). Relationship the level of internet addiction with personality traits of high school students. *Journal of Human Sciences*, 12(2), 150-162.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS drugs*, 22(5), 353–365
- Young, KS (2009). İnternet Bağımlılığı: Yeni Bir Klinik Bozukluğun Ortaya Çıkışı. *SiberPsikoloji ve Davranış*, 1, 237-244.
- Griffiths, MD ve Hunt, N. (1995). Ergenlikte bilgisayar oyunu oynama: Yaygınlık ve demografik göstergeler. *Topluluk ve uygulamalı sosyal psikoloji dergisi* , 5 (3), 189-193.
- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z. ve Taş, UE (2016). Akıllı telefon filtresinin (ATBÖ) Türk lisesine geçiş için uyarılma çalışması. *Eğitim ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi* , 7 (1), 156-169.
- Shine, O., & Beak, S. (2013). The influence of adolescents smart phone addiction on aggression. *Korean Review of Crisis and Emergency Manegement*, 9(11), 345-362.
- Bal, E., & Balcı, Ş. (2020). Akıllı cep telefonu bağımlılığı: Kişilik özellikleri ve kullanım örüntülerinin etkinliği üzerine bir inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 369-394.
- Andiç, S., & Batigün, A. D. (2019). DSM-5 tanı ölçütleri temelinde internet bağımlılığı ölçeği'nin geliştirilmesi: İnternet oyun oynama bozukluğu açısından bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(1), 33-42.

17. Karabulut, A. (2023). Bağımlılık Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerine Etkisi. Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi(21), 1-25. <https://doi.org/10.46218/tshd.1166817>
18. Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 2: Do they really think differently?. On the horizon, 9(6), 1-6.
19. Eşgi, N. (2013). Dijital yerli çocukların ve dijital göçmen ebeveynlerinin internet bağımlılığına ilişkin algılarının karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(28-3), 181-194.
20. Çelik, İ., Bektaş, M., & Duran, S. (2022). COVID-19 pandemisinin çocukların ve adolesanların fiziksel aktivite düzeyi ve ekran süresi üzerindeki etkisi: bir sistematik derleme ve meta-analiz. Current Perspectives on Health Sciences, 3(3), 92-101.
21. ÇAKIR, Ö., Ayas, T., & Horzum, M. B. (2011). Ergenler için Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği. Kastamonu Eğitim Dergisi, 19(2).
22. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2024). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492)
23. Akbaş, E., & Yiğitoğlu, G. (2021). Adolesan Dönemde Psikososyal Sorunlar. OPUS International Journal of Society Researches, 18(43), 7277-7299.
24. Kılıçarslan, Suat, Sistemik Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Ergenlerde Şiddet ve Saldırganlıkla Başetme Psikoeğitim Programı, 2016, 88s., Karahan Kitabevi, Adana.
25. Timur, A., Metin, S., & Bakış, B. (2023). Adolesanlarda Teknoloji Bağımlılığı. Medical Research Reports, 6(3), 153-163.
26. Bütüner, R., Bütüner, N., & Bütüner, M. (2022). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı konusunda son beş yılda yapılmış çalışmaların incelenmesi. Journal of Information Systems and Management Research, 4(2), 17-34.
27. Uygur, Y., & Dilmaç, B. (2021). Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı sosyal uyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(3), 1706-1714.
28. Tuncay, B., & Göger, B. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi.
29. Çam, H. H. (2014). Adolesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi.
30. Çokkeser, Ş. P., & Kızıltan, G. (2023). Adolesanlarda Dijital Bağımlılık ve Obezitenin İlişkilendirilmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 8(3), 235-244.
31. Gedik, Ş. (2021). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve obezite ilişkisinin belirlenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 35(3), 311-320.
32. Özkan, Ö. P., Ersü, D. Ö., & İrtürk, Ö. S. (2024). Gençlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 9(2), 225-233.
33. Duran, Ş. (2023). Çocuklarda İnternet Bağımlılığının Obezite Riski ve Uyku Bozukluğu İle İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
34. Dağlı, H. Y. (2021). Çocukluk çağı obezitesinin kalp iletim sistemi üzerine etkisinin değerlendirilmesi.
35. Baş, G., Kardaş, Ö., Kardaş, B., & Ünal, E. (2023). Ekzojen obezite tanılı ergenlerin internet ve akıllı telefon kullanım özellikleri ve psikopatolojiler açısından araştırılması. Turkish J Clinical Psychiatry, 26, 209-218.
36. Sülün, A., Günay, U., Sarman, A., & Dertli, S. (2020). Akıllı telefon kullanan adolesanlarda gündüz uykululuğu. Bağımlılık Dergisi, 21(2), 129-136.
37. Koç, E. S., & Oğuzhan, H. (2024). COVID-19, Afetler ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Adolesan Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri. Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi, 9(2), 47-53.
38. Balcı, Ş., & Baloglu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: "üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması". Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi, (29), 209-234.
39. Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 29(1), 51-64
40. Atak, F. (2020). 10-14 yaş arasındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi.

41. Çetintaş, Y., Demirci, İ., Bildiren, M., Kaplan, S., & Ulaş, E. (2023). Erken Adölesan Çağındaki Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı, Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri İle Antropometrik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 26-37.
42. Council On, C.,& Media. (2016). Media Use in School-AgedChildrenandAdolescents. *Pediatrics*, 138(5). doi:10.1542/peds.2016- 2592
43. Akkol, Sefa ve ark ‘‘Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı İle Duygusal İstismar ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’.Adölesandan Yaşlılığa Farklı boyutlarıyla Hemşirelik Yaklaşımları. ed.D.r Tuğba Yardımcı Gürel.35.Ankara:İksad Publishing House ,2019.
44. Geniş,Ç (2020).Adölesan Dönemde Dijital Oyun Bağımlılığı,Sosyal Kaygı ve Anne-Baba tutumları.Yüksek Lisans Tezi.Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Ankara
45. Özbey, H.,&Başdaş, Ö.(2020) Ergenlerde Zorbalık ve Hemşirelik Yaklaşımı. ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 7(1), 46-50.
46. Güler, B. D.,& Altay, B (2024). Adölesanlarda Riskli Sağlık Davranışları Ve Hemşirelik Yaklaşımı. *Hitit Sağlık Dergisi*, (2), 27-39.
47. Uludaşdemir, A &Akca, A (2022).Dijital Dünyanın Riskleri ve Adölesan Sağlığına Yönelik Hemşirelik Yaklaşımları.
48. Alıkaşifoğlu, Müjgan. ‘‘Ergenlerde Riskli Medya Kullanımı’’.Birinci Basamak Sağlık Çalışanları İçin Ergen Sağlığına ve Sorunlarına Yaklaşım Cep Kitabı.ed. ProfDr Hilal Özcebe.52. Ankara: Kayıhan Ajans,2017
49. Paş, B., & Çelik, O. T. (2024). 12-18 yaş arasındaki çocukların dijital bağımlılıkları ile benlik saygıları ve etkileşim kaygıları arasındaki ilişki. *Anatolian Journal of Health Research*, 5(1), 65-72.
50. Kaya, A. (2021). Adölesanlarda dijital oyun bağımlılığının mutluluk ve yaşamın anlamına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 297-304.
51. Çakır, Y., & Turan, N. (2022). Adölesanlarda Teknolojik Oyun Bağımlılığı ve Karakter Güçleri. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 377-382.