

## TEKNOLOJİ VE İNTERNETİN GETİRİSİ OLARAK DİJİTAL BAĞIMLILIK

Hacer Hande ERGİN ÇAĞATAY\*

### ÖZET

İçinde bulunduğumuz bilişim çağında iletişim kurmamak olanaksızdır. Çeşitli yöntem ve araçlarla gerçekteşirilen iletişim faaliyetlerinde yakın zamana kadar geleneksel iletişim araçları kullanılırken internetin yaygınlaşması ile dijital araçların kullanımı daha öncelikli bir hale gelmiştir. Günümüzde internet temelli dijital araçların kullanımından kaçınmak mümkün değıldir. Özellikle 2000'li yıllardan sonra bilişim teknolojilerinde yaşanan gelişim ve dönüşümle birlikte internet ve dijital araçlar insan hayatına yoğun bir şekilde girmiş, birçok uygulama ve iletişim faaliyetleri dijital ortamlarda gerçekteşirilmeye başlanmıştır. Bu kullanım insan hayatını kolaylaştıran birçok özelliğı bünyesinde taşıırken birtakım olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir. Bu olumsuzlukların en önemlisi yoğun kullanıma bağılı olarak gelişen ve giderek yaygınlaşan dijital bağımlılıktır. Dijital bağımlılık bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal çeşitli problemler yaşamalarına yol açan bir faktördür. Dijital bağımlılık konusunda birçok araştırma yapılmış ve çözüm önerisi hazırlanmış olmasına rağımen problemin tam anlamıyla çözüme kavuştuğunu söylemek pek mümkün değıldir. Bu yüzden konuya ilişkin çalışmalar sürmektedir. Bu çalışmada konuya ilişkin literatür taraması yapılarak kavramsal çerçevede dijital bağımlılık, teknoloji ve internet bağımlılıkları tanımlanıp sebepleri, sonuçları, yol açtığı hastalıklar ve kaygı bozuklukları genel çerçevede açıklanmıştır. Günlük hayatımızda oldukça önemli bir yeri olan dijital araçların doğıru kullanımının nasıl gerçekteşirilebileceğine kısaca değınilerek dijital bağımlılığın sebepleri, etki ve sonuçları, bağımlılığın önüne geçilmesi konusunda neler yapılabileceğı ile ilgili toplumun dikkatini çekmek çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Konuya ilişkin olarak dijital bağımlılığın önlenmesinde dijital araçların doğıru kullanımının önemi anlatılmış, dijital bağımlılığın önlenmesi için açık hava etkinlikleri, spor, sanat ve kültürel faaliyetlerinin arttırılması, dijital araçların kullanımına sınırlama getirilmesi, aile içi ve toplumsal iletişimin güçlendirilmesi, konuya ilişkin yasal düzenlemelerin yapılması önerilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağımlılık, Dijital Bağımlılık, Dijital Hastalıklar, Dijital Araçların Doğıru Kullanımı.

## DIGITAL ADDICTION AS A RETURN OF TECHNOLOGY AND THE INTERNET

### ABSTRACT

It is impossible not to communicate in the information age we are in. While traditional communication tools were used in communication activities carried out with various methods and tools until recently, the use of digital tools has become a priority with the spread of the internet. Today, it is impossible to avoid the use of internet-based digital tools. Especially after the 2000s, with the development and transformation in information technologies, the internet and digital tools have entered human life intensively, and many applications and communication activities have begun to be carried out in digital environments. While this use carries many features that make human life easier, it has also brought with it some negativities. The most important of these negativities is digital addiction, which develops due to intensive use and becomes increasingly widespread. Digital addiction is a factor that causes individuals to experience various physical, mental and social problems. Although many studies have been conducted on digital

\*Öğr. Gör. Dr., Bitlis Eren Üniversitesi, [handecagatay.45@gmail.com](mailto:handecagatay.45@gmail.com), 0000-0002-3774-2572

addiction and solution proposals have been prepared, it is not possible to say that the problem has been completely solved. Therefore, studies on the subject are ongoing. In this study, a literature review on the subject was conducted, and digital addiction, technology and internet addictions were defined in a conceptual framework, and their causes, results, diseases they cause and anxiety disorders were explained in a general framework. The main purpose of the study is to draw the attention of the society about the reasons, effects and results of digital addiction and what can be done to prevent addiction by briefly touching on how to use digital tools, which have a very important place in our daily lives, and the reasons for digital addiction. The importance of using digital tools correctly in preventing digital addiction is explained, and it is suggested that outdoor activities, sports, art and cultural activities should be increased, digital tools should be restricted, family and social communication should be strengthened and legal regulations should be made on the subject.

**Keywords:** Addiction, Digital Addiction, Digital Diseases, Correct Use of Digital Tools.

## 1. GİRİŐ

İletişim insan hayatında her zaman önemli bir yere sahiptir. İnsanoğlu varoluŐundan beri çeşitli araç ve yöntemleri kullanarak iletişim kurmaya çalışmıŐtır. Yakın zamana kadar geleneksel iletişim araçları ile gerçekleştirilen bu eylem bilişim teknolojilerindeki geliŐmeler ve internetin bulunuuyla dijital ortamlara taŐınmıŐ, birçok iletişim faaliyeti dijital araçlarla gerçekleştirilmeye başlanmıŐtır.

Dijital araçların kullanımı, kiŐilere bilgiye eriŐim ve iletişim konusunda önemli avantajlar ve kolaylıklar sağlar. Aynı zamanda fırsat eŐitliđi yaratır. Zaman ve maliyet tasarrufu sağlayarak verimliliği ve çalışanların performansını artırır, departmanlar arası iletişimi güçlendirir (Korkmaz, 2023: 77). Dijital araçların bu avantajlarının yanında aşırı kullanımı durumunda çeşitli olumsuz etkileri de mevcuttur. Bu araçların bilinçsiz ve yoğun kullanımı insan sağlığı üzerinde fiziksel, zihinsel, ruhsal çeşitli olumsuzluklara hatta bağımlılığa yol açabilmektedir.

Dijital bağımlılık çok boyutlu bir kavram olup farklı adlandırmaları vardır. Bu bağımlılığın sebep, etki ve sonuçları da gün geçtikçe toplumu etkiler bir hale gelmektedir. Bu çalışmada literatür tarama tekniği kullanılarak dijital bağımlılık kavramı genel çerçevede açıklanıp insan sağlığı üzerindeki etkileri ve yol açtığı hastalıklar ele alınmıŐ, konuya ilişkin bireysel, toplumsal ve yasal düzeyde neler yapılabileceğine ilişkin çeşitli çözüm önerileri sunulmuŐtur. Çalışmanın amacı dijital bağımlılığın sebep ve sonuçlarına dikkat çekerek dijital bağımlılığın önlenmesine katkı sağlamaktır.

## 2. LİTERATÜR TARAMASI

Dijital bağımlılığın günümüzün önemli problemlerinden birisi olması sebebiyle teknoloji, internet ve dijital bağımlılık konusunda dünyada ve Türkiye’de sürekli yeni araştırma çalışmaları yapılmaktadır. Gerçekleştirilen literatür çalışmaları kısaca incelenecek olursa; Yang ve Tung (2007), ‘Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High School’ isimli araştırmada; Tayvan’daki lise öğrencilerini internet bağımlısı olanlar ve olmayanlar şeklinde karşılaŐtırıp bağımlılığın sebep ve sonuçlarını açıklamıŐlardır. Shaw ve Black (2008), ‘Internet Addiction, Definition, Assesment, Epidemiology and Clinical Management’ isimli çalışmada, internet bağımlılığını tanımlayarak sınıflandırmıŐ, bu bağımlılığların hangi davranışsal bozuklukları yol açtığını ele almıŐlardır. Rugai ve Hamiliton- Ekeke (2016), ‘A Review of Digital Adddion: A Call for Safety Education’ başlıklı çalışmada dijital bağımlılığı çeşitli boyutları ile ele almıŐ, sebep ve sonuçlarını değerlendirerek bağımlılığtan korunmak için neler yapılması gerektiği konusunda önerilerde bulunmuşlardır. Güney (2017), ‘Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi’ isimli çalışmasında, dijital bağımlılık sonucu ortaya çıkan ve internetsiz kalamama şeklinde tanımlanan netlessfobi kavramının Türkiye’deki yansımalarını ele almıŐ, internetin yoğun kullanımına bağlı ortaya çıkan sonuçları ortaya koymuŐtur. Kalip ve Çöl (2020), ‘Teknolojiyle Bağlantılı Yeni Davranışsal Bozukluklar’ isimli çalışmalarında dijital araçların kontrolsüz kullanımında bireylerde ortaya çıkan duygu durum bozukluklarını deđerlendirmiŐler, konuya ilişkin çeşitli çözüm önerilerinde bulunmuşlardır. Arslan (2020), ‘Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli DeđerŐkenler Açısından İncelenmesi’ başlıklı çalışmada üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini çeşitli demografik ve sosyolojik boyutlarla incelemiş, dijital bağımlılığın önlenmesi için çeşitli çözüm önerilerinde bulunmuŐtur. Vink (2020), ‘The Dangers of Digital Addiction’ isimli çalışmada, dijital araçların kullanımının gün geçtikçe yaygınlaŐtıđını ve bunun özellikle çocuklar üzerinde bağımlılık yaratarak çeşitli olumsuz sonuçlara yol açtığını ele almıŐtur. Arslan ve Bardakçı (2021), ‘Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılığlarının Sosyal Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi’ isimli çalışmalarında dijital bağımlılığın üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini araŐtırarak

dijital bağımlılık düzeyinin sosyal kaygı düzeyini anlamlı bir seviyede etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır. Aktaş (2021: 37), ‘Pandemi Sürecinde İlköğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılığına İlişkin Öğretmen Görüşleri’ isimli tezsiz yüksek lisans projesinde pandemi sürecinde ilköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılıklarını değerlendirme konusunda öğretmen görüşlerini incelemiş ve dijital bağımlılığın ortaya çıkmasında dijital kültür, dijital oyunlar ve pandemi tedbirleri olarak öğrencilerin evde kalmasının önemli etkileri olduğunu belirtmiştir. Taşlıyan vd. (2021) tarafından, ‘Dijital Bağımlılık ile Yaratıcı Düşünme Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma’ isimli çalışmada üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleriyle yaratıcı düşünme yetenekleri arasındaki ilişki çeşitli değişkenlerle değerlendirilmiş, bağımlılığın nüksetme ve bırakamama boyutlarıyla yaratıcı düşünme arasında bazı anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konularak dijital araçların yaratıcı düşünme amacıyla kullanılması önerilmiştir. Demirel vd. (2022), ‘Dijital Bağımlılık ve Boş Zaman Yönetiminin Günlük Hayata Etkisinin İncelenmesi’ başlıklı çalışmalarında dijital bağımlılık ve boş zaman değerlendirme arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre değerlendirerek demografik özelliklerin boş zaman yönetimini etkilediği ve boş zaman ile dijital bağımlılık arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Demir ve Bulut (2023), ‘Ortaokul Öğrencilerinde Görülen Dijital Oyun Bağımlılığının Öğrenci Görüşlerinden Yararlanılarak Çeşitli Açılardan İncelenmesi’ isimli çalışmalarında ortaokul öğrencileri ile yaptıkları yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda öğrencilerin dijital oyunları zararlı görmekle birlikte boş vakitlerinde dijital oyun oynadıkları, dijital oyunları oynarken olumsuz duygular hissettikleri oysa kendi akran grubuyla vakit geçirdiklerinde bu oyunları oynamayı akıllarına getirmediikleri ve bağımlılık konusunda içinde buldukları durumun farkında oldukları sonuçlarına ulaşmışlar, konuya ilişkin çeşitli çözüm önerilerinde bulunmuşlardır.

Farklı yaş gruplarında yer alan bireylere yönelik olarak yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde, teknolojideki gelişmelerin artması ve internetin yaygın hale gelmesi sonucu dijital araçların kullanımının giderek fazlaştığı, bu kullanımın bireylerde bağımlılığa yol açtığı, çeşitli fiziksel ve zihinsel problemlere yol açarak toplum sağlığını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Aynı zamanda dijital bağımlılık iletişim becerilerini de olumsuz yönde etkilemekte, bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri aktiviteleri değişime uğratmaktadır. Tüm bu olumsuz sonuçların önüne geçmek için dijital bağımlılık konusunun farklı boyutlarda ele alınarak değerlendirilmesi ve önlemek için gerekli çalışmaların yapılması toplumun beden ve akıl sağlığının korunması açısından önemlidir.

### 3. BAĞIMLILIK VE DİJİTAL BAĞIMLILIK

Bağımlılık; herhangi bir nesne, cihaz, madde veya durumdan ayrı kalamama, söz konusu nesne, madde veya cihaza karşı aşırı istek duyma, sorunlu bir davranışı kontrol etmede yinelenen başarısızlık ve önemli olumsuz sonuçlara rağmen davranışın devam etmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Panova ve Carbonell, 2018; Uğurlu vd. 2012: 38; Dinç, 2015: 32). Bağımlılığın bir diğer tanımı; bir maddenin tedavi ya da fizyolojik bir ihtiyacı karşılama amacı olmadan her geçen gün miktarının artırılarak kullanılması durumudur (Baş ve Diktaş, 2020: 197).

Bağımlılık konusunda üç temel faktör önem taşımaktadır: Kişinin engelleyemediği kullanma arzusu, kullanım süresinde sürekli bir artma, fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarda ortaya çıkan eksiklikler bu faktörleri oluşturmaktadır (Yengin, 2019:138).

Bağımlılığın belirtileri, kullanılan maddenin veya bağımlılık kabul edilen davranışa yönelik isteğin, harcanan zamanın gün geçtikçe artması, kullanılan madde ya da davranışa ilişkin sıklıkta azalma meydana geldiğinde huzursuzluğa, uykusuzluğa öfke nöbetlerine yol açması, kullanılan madde ya da gerçekleştirilen davranış kişide; zihinsel, sosyal, fiziksel problemlere yol

açmasına rağmen kullanıma devam edilmesi, kullanılan madde ya da gerçekleştirilen davranışa ilişkin oto kontrolün yitilmesi, kişinin vaktini önemli oranda zihinsel veya eylemsel olarak kullandığı madde ya da gerçekleştirdiği davranış için harcaması, kullanılan madde ya da bağımlılık yapan davranışın kişinin bireysel ve sosyal sorumluluklarını gerçekleştirmesini önlemesi şeklinde sıralanabilir (Dinç, 2018: 32-33).

Özellikle 2000'li yıllardan sonra teknolojide yaşanan gelişmeler ve internetin yaygınlaşması, internet temelli olan ve eğlenmek, öğrenmek, oyun oynamak, sosyalleşmek, haber almak, içerik paylaşmak gibi çok çeşitli amaçlarla kullanılan cihazların ve yazılım programlarının sürekli yenilenmesi gençlerin bu tür dijital araçlarla ve internet platformlarında daha fazla zaman geçirmelerine yol açabilmektedir (Demirel vd. 2022: 1293). Dijital araçların aşırı kullanımı olumlu ve olumsuz birçok sonucu beraberinde getirmekte, bu aşırı kullanım insan sağlığını tehdit eder bir boyuta taşınarak bağımlılığa dönüşebilmektedir. Dijital bağımlılık olarak adlandırılan bu durumun kavramsal çerçevede ele alınıp incelenmesi gün geçtikçe daha önemli hale gelmektedir (Seema vd. 2022; Demirel vd. 2022: 1293).

Bilgisayar kullanımı ve internet erişimi ile ilgili olarak çeşitli problemlere yol açan, kontrol edilemeyen meşguliyetler, dürtüler ve davranışlarla karakterize edilen durum internet ve dijital bağımlılığı olarak nitelendirilmektedir (Shaw ve Black, 2008: 353; Arslan ve Bardakçı, 2021: 916). Dijital bağımlılık, içinde bulunduğumuz bilişim çağında kitle iletişim araçlarının ve dijital teknolojilerin yoğun kullanımının sonucu olarak giderek yaygınlaşmaktadır (Taşlıyan vd.2021: 505).

Dijital bağımlılığı tam olarak tanımlayabilmek için internet bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığı kavramlarını da açıklamak gerekir. Bu kavramlar birbiriyle ilişkili olup dijital bağımlılık konusunda önem arz etmektedir.

İnternet bağımlılığı, kullanıcıların çeşitli konularda zarar görecek şekilde aşırı derecede internet kullanımını ifade eden bir durum olup genelde zorlayıcı davranışları içine alan zihinsel bir bozukluk olarak nitelenir (Belli vd., 2022: 60). Normal internet kullanımı ile bağımlılık olarak nitelenebilecek internet kullanımını birbirinden ayırt etmek kolay değildir. İnternetin her defasında daha fazla kullanılmak istenmesi, kullanım bırakıldığında kişide gerginlik ve depresif durumların ortaya çıkması, planlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalınması, internet kullanımına bağlı olarak kişinin kariyerinin olumsuz bir yönde ilerlemesi, internet kullanımı konusunda kişinin ailesine ve terapistine yalan söylemesi, internet ortamlarının mevcut problemlerden uzaklaşma konusunda bir çözüm yolu olarak görülmesi internet bağımlılığının belirtileri olarak kabul edilmektedir (Kalip ve Çöl, 2020: 320-321). Ivan Goldberg, 1995'te internet bağımlılığını, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*'ın madde bağımlılığı kavramından türeterek internet bağımlılığı olarak tanımlamıştır. İletişim faaliyetlerinin internet temelli platformlarda gerçekleştirilmesi internet bağımlılığını tetikleyen bir unsurdur (Yengin, 2019:139).

Dijital bağımlılık konusunda yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde dijital bağımlılığın; uyku bozukluğu, duygusal sıkıntılar, sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk, iletişim becerilerinde azalma, sosyal çevreden uzaklaşıp içine kapanma, akademik başarının düşmesi, intihar eğilimi, yalnızlaşma, yabancılaşma gibi çeşitli bireysel, zihinsel, fiziksel, ruhsal ve toplumsal problemlere yol açmasının yanı sıra nomofobi (cep telefonu olmadan kalamama korkusu), netlessfobi (internetsiz kalma korkusu), photolurking (internette sürekli başkalarının fotoğraflarına bakma problemi), fomo (günceli kaçıрма korkusu), hayalet titreşim sendromu, Facebook depresyonu gibi çeşitli fobi ve kaygı bozukluklarına sebep olarak insan sağlığını tehdit eder bir hale geldiği görülmektedir.

İnternette bağlantılı bağımlılık türlerinin temelinde internet bağımlılığı bulunmaktadır. İnternette gerçekleştirilen etkinlikler de bağımlılık kaynağı olarak gösterilmektedir. Bu bağlamda sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi bağımlılık türleri bu kategoride değerlendirilebilmektedir. Bağımlılığın ortaya çıkmasına sebep olan uygulama ya da aktivitenin türü göz önüne alınmaksızın internet bağımlılığı bir bütün olarak ele alınmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017: 203).

İnternet bağımlılığı konusunda araştırmacılar birçok çalışma yapmış, konuya ilişkin çeşitli kavramlar ortaya atılmıştır. Bu kavramlar; internet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, sorunlu internet kullanımı, patolojik bilgisayar kullanımı, internet bağımlılığı bozukluğu gibi çeşitli terimlerden oluşmaktadır. Bu terimlere ilişkin araştırmalar artarak devam etmektedir. Amaç internet bağımlılığının tüm kapsamını ve en etkili tedavi yöntemini bulmaktır (Yang ve Tung, 2007).

İnternet bağımlılığı konusunda literatür değerlendirildiğinde; sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı kavramları konusunda ortak bir tanımlamaya gidilebilir. Bu çerçevede, bu kavramlara ilişkin aşırı kullanma isteğinin oluşması, bu kullanım isteğinin doyurulamaması, aşırı kullanıma bağlı olarak hayati aktivitelerin göz ardı edilmesi, sosyal ilişkilerin zarar görmesi, aşırı kullanımı azaltmak veya durdurmak konusunda başarısız olmak, kullanım yoksunluğunda gerginlik ve sinirlilik halinin oluşması, kullanıma ilişkin süre ile ilgili yalana başvurma durumlarının ortaya çıkması yukarıdaki bağımlılıkların tanımlanmasında kullanılmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017: 204). Tüm bu bağımlılık türlerinin teknoloji bağımlılığı ya da dijital bağımlılık olarak adlandırmak mümkündür (Dinç,2018: 34).

### 3.1. DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN SEBEP VE SONUÇLARI

Dijital bağımlılığın gelişmesinde internetin yoğun kullanımının önemli bir etkisi vardır. TÜİK verilerine göre Türkiye'de 16-74 yaş arasındaki bireylerin internet kullanım oranı her geçen gün artmaktadır. Bu oran 2023'te %87,1 iken 2024 yılında %88,8'e çıkmıştır. İnternet kullanımı erkeklerde %92,2, kadınlarda %85,4 olarak belirlenmiştir (data.tuik.gov.tr, 2024). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada günlük internet kullanım süresinin üç saatin üstüne çıkması bağımlılığın oluşmasında önemli bir etken olarak görülmektedir (Ergin Çağatay ve Öntürk Akyüz, 2024: 77).

Dijital bağımlılığın ortaya çıkmasında; yalnızlık duygusu, sosyalleşme ihtiyacı, kendini gösterip ifade edebilme gibi çeşitli sosyal ihtiyaçlar etkili olabildiği gibi; erken yaşta dijital araçların kullanımına başlanması, çeşitli ailevi problemler, anne ya da babanın kaybı, bağımlı arkadaş grupları veya arkadaş edinememe, çocuklar ve gençler için çevrelerinde dijital araçları aşırı kullanan örneklerin olması gibi çeşitli olumsuz etkenler de söz konusu olabilir (Dinç, 2015: 49-53). İnternetin yaygınlaşmasıyla her gruptan insanın internet kullanımı artmış olmakla birlikte özellikle üniversite öğrencilerinin internet kullanımı daha da fazlaşmıştır. Bunun çeşitli sebepleri vardır: Ücretsiz ve kolay erişilebilir bağlantılara sahip olmak, sağlam bir kimlik duygusu geliştirmeye yönelik güçlü bir dürtüye sahip olmak, samimi ilişkiler geliştirme arzu ve çabası içinde olmak, internet kullanımının gerekli olması ve teşvik edilmesi gibi başlıklar sebeplerin başlıcalarını oluşturmaktadır (Yang ve Tung, 2007). Özellikle gençler için can sıkıntısı teknolojik araçlara yönelme konusunda önemli bir sebep oluşturmaktadır (Vink, 2020: 83).

Dijital bağımlılık belirtileri, günlük işlerin genellikle internet üzerinden halledilmesi, kişinin hobilerinden, arkadaşlarından uzaklaşması, cep telefonun sürekli elde taşınması, yedek şarj aleti taşınması, kişinin işine, ailesine ilişkin görev ve sorumluluklarını ihmal etmesi, habersiz kalma korkusu yaşaması, sosyal medyada harcanan zaman yüzünden uykusuz kalınması, yemek ve uyku düzeninin bozulması, kişilerin aşırı kullanıma bağlı olarak göz kuruması, karpal tünel

sendromu ve sırt ağrısı gibi fiziksel problemler yaşaması, kullanım amacına göre çeşitli ödemelerin yapılmasına bağlı olarak ekonomik problemler yaşanması başlıca belirtiler arasındadır (Korkmaz, 2023: 91, 105; Polat, 2017: 166-167).

Dijital bağımlılığın çeşitli fiziksel, ruhsal ve sosyal sonuçları bulunmaktadır. Dijital bağımlılıklar kişilerin iletişim becerileri ve sosyalleşme süreçleri üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Dijital bağımlılığı olan bir bireyin, günün önemli bir kısmını sanal ortamlarda geçirdiğinden sosyal becerilerinin zayıflayarak sosyal bağlılığının azaldığını söylemek mümkündür (Savcı ve Aysan, 2017: 210).

Dünya Sağlık Örgütü; 2020 yılında dijital teknolojiye ve buna bağlı olarak kullanılan cihazlara bağımlılığı, aşırı çevrim içi aktiflik ve internet kullanımının zaman, enerji ve dikkat yönetimini zorlaştırdığını, uyku düzeninde bozukluklara yol açtığını, bunun dünya genelinde bir sorun olduğunu kabul etmiştir. Dijital bağımlılığı, dijital cihazların alışkanlık haline gelmiş, kontrolsüz kullanımı ve belirli bir çevrim içi davranışa aşırı derecede tekrarlanan katılımla karakterize edilen, işlevsel olarak tüm bağımlılıklarla eşdeğer olduğu kabul edilen bir bağımlılıktır. Çevrimiçi olma dürtüsü kontrol edilemez hale geldiğinde; buna genellikle uyku bozukluğu, duygu durum bozukluğu, depresyon ve hafızada zayıflama belirtileri eşlik etmektedir. Dijital bağımlılıklardaki davranışsal belirtiler arasında yeme bozuklukları, açık hava ve sosyal yaşamdan uzaklaşma davranışları da yer almaktadır. Özellikle uykusuzluk bağımlılığın hem tetikleyicisi hem de güçlendiricisi olabileceği gibi kronik bir sonucu da olabilir. Gençlerde internet ve dijital bağımlılığının bir sonucu olarak depresyon, uykusuzluk ve intihar eğiliminin artması dünya çapında endişe duyulan bir durumdur (Dresp-Langley ve Hutt, 2022).

Aktaş, (2021: 36) dijital bağımlılığın sonuçlarını; obezite, uyku problemleri, göz ve duruş bozuklukları, şiddet eğilimi, öfke ve kaygı bozukluğu, stres, korku ve yalnızlık hissi, iletişim becerilerinde azalma, akademik başarıda düşme, yabancılaşma şeklinde sıralamıştır.

Konuya ilişkin yapılan araştırmalara göre, internet kullanımı için harcanan zaman uzadıkça kişilerde bedensel ağrılar, obsesiflik, depresiflik, anksiyete durumu, fobilerin oluşması, paronayak düşüncelerin ortaya çıkması, bireyler arası duyarlılıkta azalma, sağlık durumunda bozulma gibi çeşitli sonuçlardan söz edilmektedir (Baş ve Diktaş, 2020: 198). Dijital bağımlılııkta önemli bir sorun olarak genellikle dürtü kontrol bozukluğu veya madde bağımlılığı gibi başka bir problemin varlığı söz konusu olabilir (Dinç, 2015: 51).

### 3. 2. DİJİTAL HASTALIKLAR

Araştırmacılar dijital araçların aşırı kullanımının bireyleri fiziksel, zihinsel ve sosyal boyutta etkilediğini, bunun sonucu olarak çeşitli fobilerin, kaygı bozukluklarının ve hastalıkların oluştuğunu ortaya koymuşlardır. Bu fobileri, kaygı bozukluklarını ve hastalıkları şöyle sıralamak mümkündür; nomofobi, netlessfobi, fomo, hayali titeşim sendromu (phantom vibration syndrome), photolurking, Facebook depresyonu, video paylaşım narsizmi, klavye hastalığı (WhatsAppitis), siberkondri, egosörfü (egosurfing), enforografi, cronic selfitis, stalking (Korkmaz, 2023: 78-87; Kalip ve Çöl, 2020: 321-328; Shaw ve Black, 2008: 353). Bunları kısaca açıklamak gerekirse:

Stalking, kişinin diğer bireylere ilişkin bilgileri rahatsızlık verecek seviyede devamlı araştırarak kaydetmesidir. Bu durum, diğer insanlar için tehlikeli ve rahatsız edici bir boyuttadır (Kalip ve Çöl, 2020: 326-327).

Facebook depresyonu, Facebook kullanıcılarının yaşadıkları olumsuz olaylara ilişkin duygu ve düşüncelerini diğer kullanıcılarla paylaşarak olumsuz hislerini pekiştirme, bunun sonucunda kendini daha mutsuz hissetmeleri durumudur. Aynı zamanda sosyal medyada

başkalarının mutlu görüntülerini görerek kendi hayatlarıyla kıyaslayıp mutsuz olmak da insanları depresyona sürükleyebilmektedir (Korkmaz, 2023: 85).

Egosörfü, kişinin sık sık kendi adına ortaya çıkan gelişmeleri internet ortamında araması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu davranışı gerçekleştirenlerin temel özelliği kendilerini fazla beğenme ve online ortamlarda kendileri hakkında yapılan yorum ve beğenileri sürekli kontrol etme eğiliminde olmalarıdır (Kalip ve Çöl, 2020: 325; [www.iyihisset.com](http://www.iyihisset.com), 2024).

Cronic selfitis, kişinin sürekli kendi fotoğrafını çekerek bunları günde altı defadan fazla sosyal medyada paylaşmasıdır (Korkmaz, 2023:87).

Fomo ( Fear of missing out), kişinin gündemi takip edemeyerek günceli kaçırma ve geri kalma korkusudur. Bu korkuyu yaşayan kişilerin telefon veya diğer dijital araçlarından sosyal medya hesaplarını devamlı kontrol etmeleri söz konusudur (Kalip ve Çöl,2020: 322).

Netlessfobi, kişilerin internet bağlantısı bulunmayan yerlerde kalamama durumu olup internetsiz kalma korkusu anlamına gelmektedir. Böyle bir kaygı bozukluğuna sahip olan kişi internete ulaşamama durumunda oldukça gergin ve kaygılı olmaktadır (Güney, 2017: 211; Arı, 2022: 88).

Video paylaşım narsizmi, özellikle kendisini çok beğenen narsist kişilerin çeşitli videoları sosyal medya ortamlarında paylaşarak takipçi ve beğeni toplamaları yaygın görülen bir durum olup video paylaşım narsizmi olarak adlandırılmaktadır. Bu kişilik özelliğine sahip olanlar beğenilme kaygısı ile toplumsal düzeyde tehlike oluşturabilecek video paylaşımları yapabilmekte, bu davranışları beğenilmediğinde öfkelenip saldırganlaşabilmektedir (Kalip ve Çöl, 2020: 326).

Nomofobi, (No Mobile Phone Fobia) kişilerin cep telefonundan ayrı kalıp dış dünya ile iletişim kuramama korkusu şeklinde tanımlanan ve son yıllarda oldukça yaygın görülen bir kaygı bozukluğudur (Korkmaz, 2023: 79; Öztürk, 2015: 632). Nomofobisi olan kişiler, devamlı telefonlarında mesaj veya arama olup olmadığını kontrol etme eğiliminde olup 24 saat telefonlarından ayrı kalamazlar (Özgür Güler ve Veysikarani, 2019: 77; Polat; 2017: 168).

Enfornografi, bilgi edinme, bilgiyi kullanma, paylaşma konularını içeren bağımlılık ya da saplantı durumunu tanımlamaktadır. Bu tür bir davranış bozukluğu olan kişiler, çevrimiçi ortamlarda bilgiyi paylaşmak, değiştirip düzenleyerek yaymaktan çok hoşlanmaktadır (Kalip ve Çöl, 2020: 328).

Hayalet titreşim sendromu, bu sendromun görüldüğü bireyler telefonları çalmadığı halde çalıyor gibi hissetmektedir. Araştırmalara göre bu, kişinin beklenti halinde olması ya da ilişkilerinde güven problemi yaşamasına bağlı olarak gelişen psikolojik temelli bir durumdur (Kalip ve Çöl, 2020: 328; Korkmaz,2023. 84).

Klavye Hastalığı (WhatsAppitis), bilgisayar ve telefon kullanımında sürekli aynı elin kullanılmasından kaynaklı sinir, tendon, kas ve diğer dokularda deformasyon oluşması durumudur. Son yıllarda kişiler mesajlaşma amacıyla WhatsApp'ı çok kullandığı için bu rahatsızlığa WhatsAppitis adı verilmiştir (Kalip ve Çöl, 2020: 324).

Photolurking, sosyal medyada paylaşılan gönderi ve fotoğraflara zamanın nasıl geçtiğini anlamadan sürekli bakmak, fotoğrafların içinde kaybolmak olarak tanımlanır ve kronik dijital hastalıklardan birisi sayılmaktadır (Esen ve Yengin, 2021: 162; Korkmaz, 2023: 85).

Siberkondri, kişilerin kendilerinde mevcut bulunduğunu düşündükleri hastalıklar konusunda internet aracılığıyla çeşitli bilgileri ve tedavi yöntemlerini araştırıp kendi kendine teşhis koyma veya tedavi etme gayreti içinde bulunması durumudur. Böyle durumlarda bireyler gözünden



kaçan bir bilgi eksikliğinin olmaması için sürekli hastalıkları konusunda araştırma yapmakta buna bağlı olarak kaygı bozukluğu oluşmaktadır (Tarhan vd. 2019: 4261). Bu kişiler, sağlıklarına ilişkin çeşitli konularda internette bilgi edinip bu bilgileri benzer belirtileri gosteren kişilerle de paylaşmaktadır. Ancak bu bilgilerin doğruluğu tartişma konusu olduğundan kişileri yanliş yonlendirilebilmekte, doktor- hasta ilişkilerine zarar verebilmekte ve guven problemlerine yol acmaktadır (Kalip ve Cöl, 2020: 327). Dijital bağımlılık sonucu ortaya cikabilecek hastaliklar değerlendirildiğinde dijital bağımlılığın insan ve toplum sağlığını tehdit eden önemli sonuçlara yol açtığı görülmektedir.

#### 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bilişim teknolojilerindeki gelişmeler, küreselleşme ve internetin yaygın kullanımı kişileri dijitalleştirmektedir. Bu dijitalleşme ile birlikte bireyler toplumdan soyutlanmakta ve tek tipleşmektedir (Yengin, 2019:132). Ancak dijital araçların ve internetin her geçen gün hayatımızda daha çok yer alması kaçınılmaz bir gerçektir. Bu yüzden teknolojiyi ve dijital araçları doğru kullanarak hayatımızı kolaylaştırmanın yanısıra insan sağlığını korumak da oldukça önemlidir.

Dijital bağımlılığa ilişkin literatür taraması yapılarak gerçekteştirilen bu çalışmada dijital bağımlılığın sebepleri, bireyler üzerindeki fiziksel, ruhsal sosyal etkileri, yol açtığı hastaliklar değerlendirilmiş, konuya ilişkin farkındalık oluşturulmaya çalışılmıştır.

Davranışsal bir sorunu çözüme ulaştırmanın en iyi yolu onu tam anlamıyla anlayıp problemin ne olduğuna karar vermektir. Problemin temel sebeplerini tanımlayıp kısa ve uzun vadeli etkilerini belirlemek ve problemin çözümlünün bireyin hayatını nasıl etkileyeceğini tespit etmek dijital bağımlılığın çözümlünde önemli bir adımdır. Bu yüzden davranışsal bir problem olan dijital bağımlılığının üstesinden gelebilmek için onu bütün boyutları ile ele alarak çözümler aramak gerekir.

İncelenen çalışmalarda da görüldüğu gibi dijital bağımlılığın önenebilmesi için bilgisayarın ve internetin kullanım amaçlarının belirlenmesi ve bu çerçevede kullanılması önemli bir yaklaşımdır. Çünkü günümüzün dijital dünyasında bilgisayardan ve teknolojik araçlardan uzak durmak mümkün değildir. Ancak kullanıcılar kullanım amaçlarını belirleyip bu çerçevede kontrollü bir kullanım sağladıklarında kendilerini dijital bağımlılığtan korumuş olurlar. Unutulmamalıdır ki her türlü bağımlılığta bağımlılığtan korunmak bağımlılığtan kurtulmaktan daha önemlidir. Çünkü bir madde ya da davranışa bağımlılığtan kurtulmak daha zorlu bir süreci içerir.

Teknoloji ya da dijital bağımlılığını önleme konusunda psikologların bir takım temel önerileri bulunmaktadır. Bunlar ana başlıklar altında sayılacak olursa; kendine dijital araçların kullanımını konusunda zaman sınırı belirlemek, zamanını iyi planlamak, çeşitli kültürel ve sportif etkinliklere katılmak, yürüyüş yapmak, doğada vakit geçirmek, bisiklete binmek, uyku düzenine dikkat etmek, kendine hobiler edinmek, sosyal aktiviteleri güçlendirmek, eğer konuya ilişkin bağımlılık önemli bir problem haline dönuşmüşe profesyonel destek almaktır (Dinçer, 2023).

Dijital bağımlılığın, sorunlu çevrim içi uygulamalardan uzak durmayı sağlayarak ve anlamlı çevrim dışı etkinlikleri arttırarak bağımlılığtan kurtulmak konusunda başarı sağlamaları mümkündür. Araştırmacılara göre dijital bağımlılığın tedavisinde en uygun yöntem internetin ve dijital araçların ölçülü ve kontrollü kullanılmasıdır (Young vd. 2011: 7). Bu konuda bireylere, işlevsel bir zaman çizelgesi oluşturarak kontrol duygusunu oluşturmak, çeşitli hatırlatma kartları ile neyi hedeflediklerini akılda tutmak, bu tür bir bağımlılık oluştuktan sonra ihmal edilen birey ve yaşamsal aktivitelerin listesini yaparak onlara zaman ayırmak, dijital bağımlılığını engellemede destek olacak kişilerle bir arada olmak, çeşitli grup terapileri ile problemi çözmeye çalışmak gibi çeşitli kurallar belirlemek tavsiye edilmektedir (Kwon, 2011: 237; Ektiricioğlu vd., 2020: 58).

İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte dijital bağımlılık her yaş grubu arasında gün geçtikçe yaygınlaşmaktadır. Bunu önlemek için çeşitli araştırmalarla belirlenen risk unsurlarının göz önüne alınarak ailelerin, eğitimcilerin ve öğrencilerin çeşitli farkındalık eğitimleri ile bilinçlendirilmeleri faydalı olabilir. Konuya ilişkin sosyal sorumluluk projeleri yapılarak bağımlılığı önlemeye yönelik tedbirler alınabilir (Ektiricioğlu vd., 2020: 60).

İçinde bulunduğumuz çağda teknolojiden uzak kalmak mümkün değildir. Günlük hayattaki kişisel ve kurumsal işlerin yürütülmesi, iletişimin gerçekleştirilmesi için teknolojiyi kullanmak bir zorunluluktur. Ancak yukarıda bahsedildiği gibi teknolojinin ve dolayısıyla dijital araçların yoğun kullanımının bireylere ve topluma çeşitli zararları, yol açtığı çeşitli hastalıklar vardır. Bu zararları önlemek için konuya ilişkin hemen bütün çalışmalarda dile getirildiği gibi teknolojik cihazları kontrollü kullanarak insan ve toplum sağlığını korumak gerekir. Bunun için de öncelikle bireysel olarak dijital bağımlılığın farkında olup bunu önlemek için gerekli tedbirleri almak, iyi bir medya okuryazarı olmak, iletişim araçlarının doğru kullanımını öğrenmek, çocuklara bu konuda gerekli temel eğitimi vermek önemlidir. Ayrıca bireylerin sosyal bağlarının, aile içi ve toplumsal düzeydeki iletişimin güçlendirilmesi, stres faktörlerinin azaltılması, araştırmalara göre bağımlılığın oluşmasında önemli bir etken olan boş vakitlerinin spor, sanat ve kültürel aktivitelerle değerlendirilmesi, açık havada yürüyüş, bisiklete binmek gibi aktivitelerin düzenlenmesi, düzenli uyku alışkanlığının geliştirilmesi, dijital araçların kullanım amaçlarının belirlenerek kullanımda zaman sınırının konulması yoluyla dijital araçların yoğun kullanımının önüne geçebilir. Bir bağımlılık durumunda bunun farkına varmak ve profesyonel destek almak da önemlidir.

Aşırı kullanım sonucu çeşitli sağlık sorunlarına yol açan, bireyin iletişim becerilerini azaltan, maddi ve manevi yönden toplumu olumsuz yönde etkileyen dijital bağımlılığın önlenmesinde toplumsal ve bireysel düzeyde bilinç gereklidir. Bu konuda geleneksel ve dijital kitle iletişim araçları özellikle sosyal medya kullanılarak çocuk ve gençlerin, ailelerin, toplumun bilgilendirilmesi, dijital bağımlılığın zararlarının ve yol açtığı sonuçların anlatılması önerilir. Bu bilinçlenmeyi sağlamada yetkili kurumların problemin farkında olarak gerekli tedbirleri alması, dijital bağımlılığa yol açan risk faktörlerini ortadan kaldırmaya yönelik yasal ve sosyal düzenlemelerin yapılması bir gerekliliktir ve bu konuda çalışmalar artarak sürmektedir. İlerleyen zamanda bu konuda çalışma yapacak araştırmacıların dijital bağımlılık konusunda yaşanan örnek olayları inceleyerek bu bağımlılığın insan sağlığını ve toplumsal iletişimi nasıl etkilediğini somut örneklerle değerlendirmeleri önerilir. Bunun yanında toplumda madde bağımlılığı konusunda temel düzeyde de olsa bir bilinçlenme olmasına rağmen dijital bağımlılık konusunda henüz bu bilinçlenmenin yeterli düzeyde olmaması konusuna dikkat çekilmesi, bu konuda bilim insanları ve yetkililerin, ilgili kuruluşların işbirliği içinde hareket etmeleri tavsiye edilir. Böylece dijital bağımlılığı önleme ya da bir bağımlılık söz konusu ise bunu çözüme kavuşturma konusunda daha başarılı sonuçlar elde edilebilir.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Çıkar Çatışması:** Yazar çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

**Finansal Destek:** Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

**Peer Review:** Externally peer reviewed.

**Conflict of Interest:** The author declared that she has no conflict of interest.

**Grant Support:** The author declared that this study has received no financial support.

## KAYNAKÇA

- Aktaş, F. (2021). *Pandemi Sürecinde İlköğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılığına İlişkin Öğretmen Görüşleri*. (Tezsiz Yüksek Lisans Projesi) Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Arı, F. (2022). İnternet Bağımlılığının Sonrası: Netlessfobi ve Sanallaşan Kimlik. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 85-96.
- Arslan, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4 (7), 27-41.
- Arslan, A. ve Bardakçı, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının Sosyal Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50 (230) Bahar/ 2021, 899-922.
- Baş, K ve Diktaş A. (2020). Social Media Dependency of Pre-Service Social Studies Theachers. *İönü University Journal of the Faculty Of Edication*, 21 (1), 193-207.
- Demir, E. ve Bulut İ. H. (2023). Ortaokul Öğrencilerinde Görülen Dijital Oyun Bağımlılığının Öğrenci Görüşlerinden Yararlanılarak Çeşitli Açılardan İncelenmesi. *Okul Yönetimi Dergisi*, 3 (2), 119-136.
- Demirel, M., Er, Y., Kaya A. ve Çuhadar, A. (2022). Dijital Bağımlılık ve Boş Zaman Yönetiminin Günlük Hayatta Etkisinin İncelenmesi”, *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (3), 1292-1306.
- Diñç, M. (2018). Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik, *Gençlik Araştırmaları Dergisi*.27.01.2024 tarihinde [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net), adresinden alındı.
- Diñçer, E.(2023). Teknoloji Bağımlılığı Nedir, Belirtileri ve Terapisi. 26.02.2024 tarihinde <https://psikologenesdincer.com.tr>, adresinden alındı.
- Dresp-Langley, B. ve Hutt, A. (2022). Digital Addication and Sleep. *International Journal of Environmental Resarch and Public Health*, 19 (11), 6910.
- Ektiricioğlu, C.; Arslantaş, H. ve Yüksel R. (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29 (1), 51-64.
- Esen, R. ve Yengin, D. (2021). Yeni Medya Bağımlılığında Photolurking Sonucu Ortaya Çıkan Dijital Şiddet Üzerine Bir İnceleme, *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 5 (2), 156-171.
- Ergin Çağatay, H.H. ve Öntürk Akyüz, H. (2024). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Rahva Teknik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4 (1), 69-80.
- Güney, B. (2017). Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1 (2), 207-213.
- Kalip, K. ve Çöl, M. (2020). Teknolojiyle Bağlantılı Yeni Davranışsal Bozukluklar. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5 (2), 318-333.
- Karaca Belli, T., Belli, Ş., Akıncı, I., Keleş, Ö. ve Altun, O. (2022). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi. *Türk Eğitim Araştırmaları Dergisi*,3 (1), 59-69.
- Korkmaz, A. (2023). Dijital Bağımlılık. İksad Yayınevi. Ankara.
- Kwon, J. H. (2011). Toward the Prevention of Adolescent Internet Addiction, *in Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment (Edited by K. S. Yuong, C. N. De Abreu)*, Wiley& Sons, Hoboken, New Jersey, 223-243.
- Özgür Güler, E. ve Veysikarani, D. ( 2019). Nomofobi Üzerine Bir Araştırma: Üniversite Öğrencileri Örneği, *Beykoz Akademi Dergisi*, 7 (1), 75-88.
- 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.
- Panova, T. ve Carbonell, X. (2018). Is Smartphone Addiction Really an Addiction?, *Journal of Behavioral Addictions*, Publishing online June, 7 (2), 252-259.
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi, *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1 (2), 164-172.

Rugai, J. ve Hamilton- Ekeke, J. T. (2016). A Rewiew of Digital Addiction: A Call for Safety Education, *Journal of Education and e-Learning Research*, 17(1), 17-22.

Savcı, M. ve Aysan F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yorumlayıcı Etkisi, *Düşünen Adam Dergisi*, 30, 202-216.

Shaw, M. ve Black, D. W. (2008). Internet Addication, Definition, Assesment, *Epidemiology and Clinical Management. CNS Drugs*, 22 (5), 353-365.doi: 10.2165/00023210-2000822050-00001

Seema, R., Heidmets, M., Kontabel, K. ve Maasik, V. (2021). “Development and Validation of the Digital Addiction Scale for Teenagers (DST), *Journal of Psychoeducational Assessment Online*First 40 (2), 1-12.

Tarhan N., Tutgun-Ünal, A. ve Ekinci, Y. ( 2019). Yeni Kuşak Hastalığı Siberkondri: Yeni Medya Çağında Kuşakların Siberkondri Düzeyleri ile Sağlık Okuryazarlığı İlişkisi, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17 (37), 4253-4297.

Taşlıyan, M., Karakuş, F. N ve Çakıroğlu, Z. (2021). Dijital Bağımlılık ile Yaratıcı Düşünme Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 13 (25), 503-5017.

Toker Uğurlu, T., Balcı Şengül, C. ve Şengül C. (2012). Bağımlılık Psikofarmakoloji, *Psikiatriye Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 4(1), 37-50.

TÜİK Hane Halkı Bilişim Verileri, 02.09.2024 tarihinde [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/index?p=Hanchalki-Bilişim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/index?p=Hanchalki-Bilişim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2024-53492) adresinden alındı.

Vink, A. (2020).The Dangers of Digital Addiction, Newyork, Lucent Press, on İmprint of Greenhaven Publishing.

Yang, S. C. ve Tung, C. J.(2007).Comparison of Internet Addicts and Non Addicts in Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*, 23 (1), 79-96.

Yengin, D.(2019). Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık, *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 9 (2), 130-144.

Young, K. S., Yue X. D. ve Ying L. (2011). Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction, in *Internet Addiction Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. (Edited by K. S.Young, C.N. De Abreu )*, John Wiley& Sons, New Jersey, 3-19.