

# Ergenlerde dijital bağımlılığa yönelik müdahaleler: 2013-2023 yıllarını kapsayan anlatı derlemesi

## Giriş

Dijital cihazların yaygın kullanımı, ergenlerin yaşam alışkanlıklarını yeniden şekillendirmiş ve problemli oyun oynama, akıllı telefon kullanımı ve daha geniş kapsamlı internetle ilişkili davranışlar dahil olmak üzere dijital bağımlılık (DB) konusunda endişeleri artırmıştır. Bildirilen yaygınlık oranları bölgelere göre farklılık göstermekte olup, kullanılan terminoloji ve sınıflandırmalar halen tutarsızlıklar içermektedir. DSM-5'te yer alan İnternet Oyun Bozukluğu (IGD), resmi olarak tanınmış az sayıdaki tanınmış çerçeveden biri olarak literatürde öne çıkmaktadır. Bu derleme, resmi olarak tanınmış tanınmış çerçevelere olan gereksinimi vurgulamakta ve ergen odaklı önleme ile tedavi yaklaşımlarının mevcut durumunu daha sistematik biçimde sentezleme ihtiyacını ele almaktadır. Özellikle, müdahalelerin nasıl tasarlandığı ve değerlendirildiği, hangi DB alt türlerinin hedeflendiği ve hangi tarama araçlarının kullanıldığı ayrıntılı olarak incelenmiştir. Çalışma, ergenlerde hangi müdahale yaklaşımlarının etkili olduğunu ve hangi metodolojik eksikliklerin kesin sonuçlara ulaşılmasını sınırladığını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

## Araştırma Tasarımı ve Yöntemler

2013–2023 arasında yayımlanan hakemli ampirik çalışmalar incelenmiştir. Amaç, ergenlerde dijital bağımlılığa yönelik önleme ve tedavi müdahalelerini belirlemektir. ScienceDirect, PsycINFO, PubMed ve Scopus veri tabanlarında “dijital bağımlılık” (internet, akıllı telefon, IGD), “müdahale” (önleme, tedavi, terapi) ve ergen popülasyonu terimleri Boolean operatörleriyle taranmıştır. Arama sürecinde dijital bağımlılık (ör. internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, IGD), müdahale (ör. önleme, tedavi, terapi) ve ergen popülasyonuna ilişkin terimler Boolean operatörleri kullanılarak birleştirilmiştir. Çalışmaların dahil edilme kriterleri şu şekilde belirlenmiştir: ampirik nitelikte olması, İngilizce yazılmış olması ve dijital bağımlılık belirtilerini azaltmaya yönelik müdahale içermesi. Dışlama kriterleri: konferans özetleri, tezler, teorik makaleler, vaka çalışmaları ve kumar bağımlılığı odaklı araştırmalar yer almıştır.

Arama sonucunda 402 kayıt bulunmuş, başlık-özet ve tam metin değerlendirmesi sonrası 10 çalışma seçilmiştir. Çalışmalardan elde edilen veriler; bağlam, katılımcı özellikleri, bağımlılık türü, müdahale formatı ve süresi, ebeveyn katılımı, kontrol grubu varlığı, ölçüm araçları, sonuç değişkenleri ve takip değerlendirmelerini kapsamaktadır. Bulgular, metodolojik desenler ve farklılıklar dikkate alınarak tanımlayıcı biçimde özetlenmiştir.

## Bulgular

Dahil edilen on çalışmada müdahalelerin büyük ölçüde bilişsel-davranışçı terapi (BDT) veya BDT temelli bileşenlere dayandırıldığı görülmektedir. Müdahale yoğunluğu ve süresi, uygulama formatı (bireysel ya da grup temelli) ve ebeveyn katılım düzeyi değişkenlik göstermiştir. İncelenen çalışmaların yedisinde deneysel araştırma tasarımları kullanılmıştır. Bu çalışmaların üçünde kontrol grupları yer alırken, diğer çalışmalar randomize olmayan veya ön test-son test tasarımlarına dayanmaktadır. Bu durum, elde edilen sonuçların çalışmalar arasında doğrudan karşılaştırılmasını sınırlamaktadır.

Çalışmaların coğrafi dağılımı sınırlı sayıda ülkeyle sınırlı kalmış ve özellikle Güney Kore, Almanya ve İspanya öne çıkmıştır. Bu bulgu, mevcut kanıt tabanında bölgesel çeşitliliğin sınırlı olduğunu göstermektedir. Ele alınan dijital bağımlılık alt türleri arasında İnternet Oyun Bozukluğu (IGD), akıllı telefon bağımlılığı ve genel internet bağımlılığı yer almaktadır. Bu durum, son on yılda yürütülen müdahale araştırmalarının problemli dijital kullanımın farklı biçimlerini hedeflediğini göstermektedir.

Çalışmalar arasında kullanılan ölçüm yaklaşımları da önemli farklılıklar göstermektedir. Tarama ve sonuç ölçüm araçları çeşitlilik göstermekle birlikte, Kore Akıllı Telefon Bağımlılığı Eğilimi Ölçeği en sık kullanılan araç olarak öne çıkmaktadır. Bazı çalışmalarda dijital bağımlılık belirtilerini ve bunların işlevsel etkilerini değerlendirmek amacıyla birden fazla ölçüm aracı kullanılmıştır. Müdahalelerin çoğu, müdahale sonrası değerlendirmelerde dijital bağımlılığa ilişkin belirtilerde azalma olduğunu bildirmiştir. Bununla birlikte, dahil edilen çalışmaların %40'ında uzun dönemli takip değerlendirmeleri bulunmamaktadır. Takip değerlendirmelerinin yer aldığı çalışmalarda ise takip süreleri ve kullanılan ölçüm araçları farklılık göstermekte olup, bu durum müdahalelerin sürdürülebilir etkilerine ilişkin bulguların karşılaştırılmasını sınırlamaktadır. Ayrıca, ergen örneklemelerine özgü olarak tasarlanmış yazılım tabanlı veya kendi kendine yardım uygulamalarını değerlendiren bir çalışmaya rastlanmamıştır.

## Sonuçlar

Genel olarak, BDT merkezli müdahaleler, ergenlerde dijital bağımlılık belirtilerinde azalmayla en sık ilişkilendirilen ve en tutarlı bulgularla desteklenen yaklaşımlar olarak öne çıkmaktadır. Özellikle ebeveyn katılımının müdahale yapısına dahil edilmesi, müdahale etkilerini güçlendiren önemli bir unsur olarak görülmektedir. Bununla birlikte, mevcut kanıt tabanı heterojen ölçüm araçlarının kullanılması, sınırlı sayıda kontrol grubu içeren çalışma bulunması ve yetersiz uzun dönemli takip değerlendirmeleri nedeniyle bazı sınırlılıklar içermektedir. Bu durum, müdahalelerin sürdürülebilir etkilerine ilişkin kesin çıkarımlar yapılmasını zorlaştırmaktadır. Ayrıca, çalışmaların coğrafi dağılımının sınırlı olması ve ergenlere özel olarak tasarlanmış yazılım tabanlı müdahalelerin değerlendirilmemiş olması literatürdeki önemli boşluklar arasında yer almaktadır. Gelecekteki araştırmaların, standartlaştırılmış değerlendirme araçları, daha güçlü kontrol tasarımları ve boylamsal takipleri önceliklendirmesi; aynı zamanda ergenlerin gerçek dünyadaki teknoloji kullanımını yansıtan ölçeklenebilir dijital ve disiplinlerarası müdahale modellerini keşfetmesi önerilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** internet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, ergenler, bilişsel-davranışçı terapi, tanısal testler, tedavi sonuçları