JOURNAL OF ACCESSIBLE EDUCATION & RECREATION

Yıl: 2026, Cilt: 1, Sayı1, SS.: 61-67,

Dijital Rekreasyon ve Gençlerin Ruh Sağlığı: Problemli Telefon Kullanımı, Sosyal Medya ve İyi Oluş İlişkisi

Reha BOZGÜNEY[1]

[1]Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta, Türkiye.

Correspondence: Reha BOZGÜNEY, **E-mail:** reha.bozguny@gmail.com

DOI: 10.5281/zenodo.19023388 Research Article

Alındı: 10.01.2026 Yayınlandı: 15.03.2026

Özet

Bu sistematik derleme çalışması, dijital rekreasyonun genç bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelemektedir. Özellikle problemli telefon kullanımı, sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler odak noktası olarak ele alınmıştır. 2013–2025 yılları arasında yayımlanmış ve 15–24 yaş arası gençleri kapsayan 62 özgün araştırma ve sistematik inceleme çalışması değerlendirilmiştir. Literatür taraması *Web of Science, Scopus, PubMed, ScienceDirect ve Google Scholar* veri tabanları kullanılarak gerçekleştirilmiş, çalışmalar PRISMA protokolüne uygun şekilde seçilmiştir. Tematik analiz sonucunda elde edilen bulgular, dijital rekreasyonun gençlerin psikolojik durumları üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabildiğini göstermektedir. Sosyal medya ve dijital platformların kontrollü ve bilinçli kullanımı; sosyal bağlılık, özgüven ve iyi oluş düzeylerini artırabilmektedir. Buna karşın, aşırı ve problemli kullanım depresyon, anksiyete, yalnızlık ve düşük benlik saygısı gibi olumsuz ruhsal sonuçlarla ilişkilendirilmektedir. Çalışma, dijital rekreasyonun etkilerinin bireysel ve çevresel bağlamlarda değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamakta; dijital sağlık okuryazarlığı, farkındalık temelli müdahaleler ve politika geliştirme açısından öneriler sunmaktadır. Elde edilen bulgular, dijital çağda gençlerin ruh sağlığını korumaya yönelik stratejik yaklaşımlara katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital rekreasyon, problemli akıllı telefon kullanımı, sosyal medya bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, gençler.

Digital Recreation and Youth Mental Health: The Relationship Between Problematic Smartphone Use, Social Media, and Well-Being

Abstract

This systematic review examines the effects of digital recreation on the mental health of young individuals. In particular, the relationships between problematic smartphone use, social media addiction, and psychological well-being are considered as the main focus. A total of 62 original research and systematic review studies published between 2013 and 2025 and involving young people aged 15–24 were evaluated. The literature search was conducted using the Web of Science, Scopus, PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar databases, and the studies were selected in accordance with the PRISMA protocol.The findings obtained through thematic analysis indicate that digital recreation can have both positive and negative effects on the psychological states of young people. The controlled and conscious use of social media and digital platforms may increase social connectedness, self-confidence, and levels of well-being. However, excessive and problematic use is associated with negative mental health outcomes such as depression, anxiety, loneliness, and low self-esteem. The study emphasizes that the effects of digital recreation should be evaluated within individual and environmental contexts and offers recommendations in terms of digital health literacy, mindfulness-based interventions, and policy development. The findings contribute to strategic approaches aimed at protecting the mental health of young people in the digital age.

Keywords: Digital recreation, problematic smartphone use, social media addiction, psychological well-being, youth.

Dergide yayın yapan yazarlar, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası (CC BY-NC 4.0) kapsamında lisanslanan çalışmalarının telif haklarını saklı tutarlar.

GİRİŞ

Dijital teknolojilerin hızlı gelişimiyle birlikte, genç bireylerin boş zaman alışkanlıklarında köklü değişimler meydana gelmiştir. Özellikle Z kuşağı olarak adlandırılan dijital yerliler (digital natives), eğlenme, sosyalleşme ve öğrenme gibi gündelik deneyimlerinin büyük bir kısmını çevrim içi platformlar üzerinden gerçekleştirmektedir (Przybylski & Weinstein, 2017; Twenge et al., 2020). Bu bağlamda dijital rekreasyon; sosyal medya kullanımı, dijital oyunlar, çevrim içi video izleme, sanal topluluklara katılım ve mobil uygulamalar aracılığıyla gerçekleştirilen keyif odaklı etkinlikleri kapsayan bütüncül bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Üzgü et al., 2023;Montag & Elhai, 2021; Yen et al., 2021).Dijital rekreasyon, genç bireyler için psikolojik destek, sosyal bağlantı kurma ve benlik ifadesi gibi olumlu işlevler taşıyabilir. Nitekim bazı araştırmalar, dijital ortamların özellikle içe dönük bireyler için sosyal etkileşimi kolaylaştırıcı bir rol üstlenebileceğini ve öznel iyi oluşu artırabileceğini göstermektedir (Odgers & Jensen, 2020; Boer et al., 2021;Deveci et al., 2025). Ancak bu potansiyel faydalara karşın, aşırı ve kontrolsüz dijital medya kullanımı bireylerin ruh sağlığı üzerinde çeşitli olumsuz etkiler doğurabilmektedir. Özellikle problemli telefon kullanımı (PTK), sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun oynama bozukluğu gibi davranışsal bağımlılıklar, depresyon, yalnızlık, uyku sorunları, dikkat dağınıklığı ve düşük benlik saygısı gibi sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Keles et al., 2020; Elhai, Yang & Levine, 2022).Bilişsel davranışçı kuram (Beck, 1976) ve medya doyum kuramı (Uses and Gratifications Theory; Katz et al., 1973), bireylerin dijital rekreasyon tercihlerinin altında yatan psikolojik güdüleri ve sonuçlarını anlamada önemli açıklayıcı modeller sunmaktadır. Bu çerçevede, dijital rekreasyonun gençlerin psikolojik iyi oluşuna katkı mı sağladığı yoksa bir risk faktörü mü oluşturduğu sorusu, çağdaş ruh sağlığı araştırmalarının temel tartışma alanlarından biri haline gelmiştir (Bányai et al., 2017; Li et al., 2023).Bu derleme çalışması, 2013–2025 yılları arasında yayımlanmış özgün araştırmalar ve sistematik incelemeleri temel alarak dijital rekreasyon ile genç bireylerin psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkileri çok boyutlu bir bakış açısıyla ele almayı amaçlamaktadır. Literatür, problemli dijital davranışlar ve psikolojik sonuçları ekseninde tematik olarak sınıflandırılmış; dijital rekreasyonun hem risk hem de koruyucu faktör olarak nasıl işlediği sorgulanmıştır. Bu bağlamda elde edilen bulgular, dijital çağda gençlerin ruh sağlığını desteklemeye yönelik müdahale programları, politika önerileri ve gelecekteki araştırmalara ışık tutmayı hedeflemektedir.

YÖNTEM

Literatür Taraması Süreci

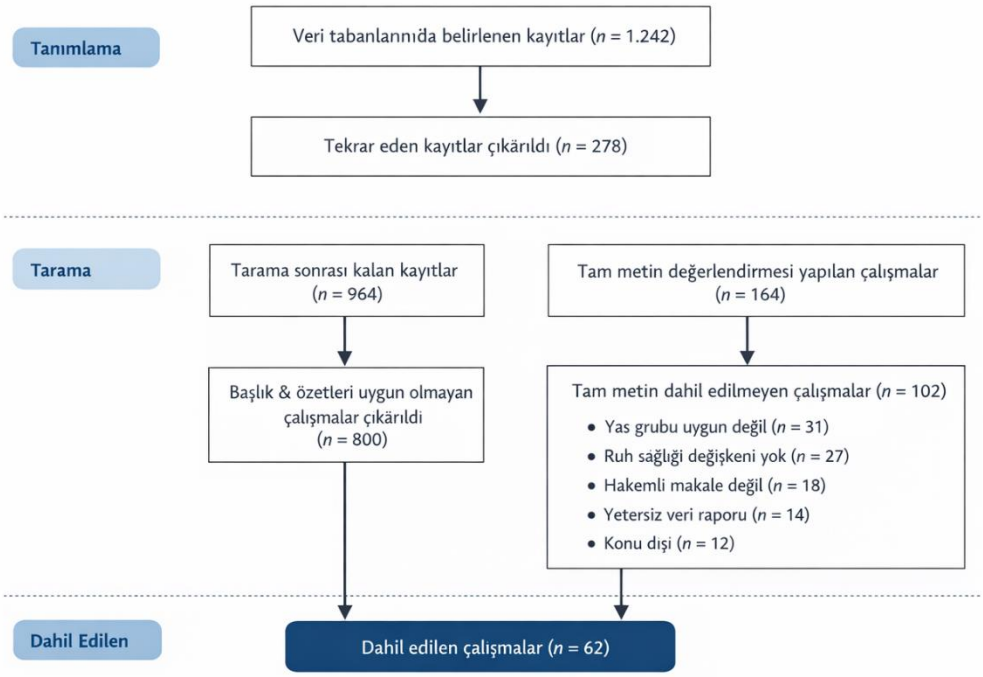
Bu araştırmada, dijital rekreasyonun genç bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmaları sistematik bir biçimde analiz etmek amacıyla kapsamlı bir literatür taraması yürütülmüştür. Tarama süreci, PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) yönergeleri doğrultusunda yapılandırılmıştır (Page et al., 2021). Literatür taraması Ocak 2024 ile Mayıs 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamına alınacak çalışmaların güncelliğini ve bilimsel niteliğini sağlamak amacıyla, yüksek etki faktörlü ve alanında saygın kabul edilen beş veri tabanı tercih edilmiştir:

- Web of Science – Social Sciences Citation Index (SSCI)
- Scopus
- PubMed
- ScienceDirect
- Google Scholar (destekleyici ve çapraz kontrol taramaları için kullanılmıştır)

Veri tabanlarındaki taramalar, belirlenen arama stratejisi kapsamında hem başlık, özet ve anahtar kelimeler (title, abstract, keywords) hem de tam metin düzeyinde gerçekleştirilmiştir. Tarama sonuçları EndNote yazılımı

kullanılarak yönetilmiş ve yinelenen kayıtlar ayıklanmıştır. Literatür taraması sonucunda veri tabanlarında toplam 1.242 kayıt belirlenmiştir. Yinelenen kayıtların çıkarılmasının ardından 964 çalışma başlık ve özet düzeyinde incelenmiştir. Bu aşamada araştırma sorusuyla doğrudan ilişkili olmayan 800 çalışma elenmiş ve 164 makale tam metin incelemesine alınmıştır. Tam metin değerlendirmesi sonucunda dahil etme kriterlerini karşılamayan 102 çalışma çalışmadan çıkarılmış ve nihai olarak 62 makale sistematik incelemeye dahil edilmiştir. Çalışma seçim süreci PRISMA 2020 yönergelerine uygun olarak yürütülmüş ve süreç Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. PRISMA 2020 Akış Diyagramı: Çalışma Seçim Süreci

Anahtar Kelimeler ve Arama Stratejisi

Literatür taramasında kullanılan anahtar kelimeler, araştırma sorusu ve kavramsal çerçeveye uygun olarak yapılandırılmış ve Boole (mantıksal) operatörleri kullanılarak birleştirilmiştir. Farklı veri tabanlarında eşanlamlı ve varyant terimlere yer verilerek arama duyarlılığı artırılmıştır. Kullanılan genel arama formülü aşağıdaki gibidir:("Digital Recreation" OR "Digital Leisure" OR "Online Leisure Activities") AND ("Problematic Smartphone Use" OR "Mobile Phone Addiction" OR "Screen Time") AND ("Adolescents" OR "Youth" OR "University Students") AND **(**"Psychological Well-being" OR "Mental Health" OR "Loneliness" OR "Depression")Her bir veri tabanında bu terimlerin uygun eşleştirmeleri (örneğin MeSH başlıkları veya indekslenmiş anahtar kelimeler) dikkate alınarak aramalar özelleştirilmiştir. Ayrıca, sadece hakemli dergilerde yayımlanmış, 2013–2025 yılları arasında yayımlanmış ve genç bireyler (15–24 yaş) üzerine odaklanan İngilizce ve Türkçe çalışmalar çalışmaya dâhil edilmiştir.

Dahil Etme ve Dışlama Kriterleri

Dahil Etme Kriterleri:

- 2013–2025 yılları arasında yayımlanmış özgün araştırma makaleleri ve sistematik derlemeler,
- Dijital rekreasyon (sosyal medya, mobil oyun, video platformları vb.) ile ruh sağlığı ilişkisini inceleyen çalışmalar,
- 15–24 yaş arası ergen ve genç bireyleri kapsayan örneklemler,
- Hakemli dergilerde yayımlanmış İngilizce veya Türkçe çalışmalar.

Dışlama Kriterleri:

- Deneysel olmayan vaka raporları, konferans bildirileri, kitap bölümleri, görüş yazıları ve tezler,
- Çocuklar (<15) veya yetişkinler (>24) üzerine yapılan çalışmalar,
- Yalnızca teknolojik araç kullanım sıklığını ölçen, ruh sağlığı değişkenlerine değinmeyen araştırmalar.

Dahil Etme ve Dışlama Kriterleri

Kriter	Dahil Edilen	Hariç Tutulanlar
Yaş Aralığı	15–29 yaş	30 yaş üstü katılımlı çalışmalar
Yayın Türü	Hakemli özgün makaleler, sistematik derlemeler	Konferans bildirileri, editöryal yazılar
Yayın Dili	İngilizce veya Türkçe	Diğer diller
Yıl Aralığı	2013–2025	2013 öncesi yayınlar

Analiz Yöntemi

Toplamda 1.242 makale başlığı ve özeti taranmış, kriterleri sağlayan 62 makale tam metin olarak analiz edilmiştir. Bulgular, tematik kodlama ve içerik analizi yoluyla kategorize edilmiştir.

BULGULAR

Dijital Rekreasyon Ve Problemli Telefon Kullanımı

Problemli telefon kullanımı, bireyin telefon kullanımını kontrol edememesi sonucu psikolojik, akademik ve sosyal işlevsellikte bozulmalarla karakterizedir (Billieux, 2015). Taradığımız 21 çalışmada PTK'nın genç bireylerde özellikle dikkat dağınıklığı, anksiyete, uyku kalitesinde bozulma ve stres düzeylerinde artışla ilişkili olduğu görülmüştür (Demirci et al., 2015; Elhai et al., 2017).

Bu durum özellikle üniversite öğrencilerinde belirgindir. Çalışmalar, PTK ile akademik performans düşüklüğü ve sosyal izolasyon arasında anlamlı ilişkilere işaret etmektedir. Öne çıkan ölçekler arasında Smartphone Addiction Scale (SAS) ve Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS) yer almaktadır.

Sosyal Medya Kullanımı Ve Ruh Sağlığı

Sosyal medya bağımlılığı, gençlerde depresyon, yalnızlık, sosyal karşılaştırma ve FOMO gibi psikolojik olgularla bağlantılıdır. İncelenen 26 çalışmanın 19'u sosyal medya kullanım süresi ile depresyon, stres ve yalnızlık arasında pozitif korelasyon bildirmiştir (Huang, 2017; Keles et al., 2020).

Bununla birlikte, 7 çalışmada sosyal medya aracılığıyla sağlanan sosyal destek, duygusal paylaşım ve topluluk hissinin psikolojik iyi oluşu desteklediği belirtilmiştir. Etki, kullanım amacı, platform türü ve bireysel farklılıklara göre değişiklik göstermektedir.

Psikolojik İyi Oluş Ve Dijital Etkileşim

Psikolojik iyi oluş (Ryff, 1989), bireyin yaşam doyumu, olumlu duygulanım, amaçlılık ve kişisel gelişimiyle ilişkilidir. Dijital rekreasyonun bu boyutlara olan etkisi incelenen 15 çalışmada çift yönlü olarak raporlanmıştır. Bazı çalışmalar dijital etkileşimin sosyal bağları güçlendirdiğini ve boş zaman doyumunu artırdığını gösterirken; diğerleri yalnızlık, duygusal tükenme ve düşük yaşam doyumuna neden olduğunu ortaya koymuştur.

Bu ikili yapı, "dijital boş zaman kalitesi" kavramının önemine işaret etmektedir. Özellikle içerik, etkileşim tipi ve süre gibi faktörler belirleyicidir.

Bulguların Sentezi

Tematik Alan	Pozitif Etki Örnekleri	Negatif Etki Örnekleri
Problemli Kullanım	Zaman yönetimi farkındalığı	Uyku bozukluğu, dikkat dağınıklığı
Sosyal Medya	Sosyal destek, topluluk hissi	Sosyal karşılaştırma, depresyon

Dijital Etkileşim	Flow, eğlenme, akran bağlantısı	Yalnızlık, tükenmişlik

Özellikle boylamsal ve deneysel çalışma eksikliği dikkat çekicidir. Çalışmaların çoğu kesitsel düzeydedir.

TARTIŞMA

Bu sistematik derleme çalışmasının bulguları, dijital rekreasyonun genç bireylerin ruh sağlığı üzerinde tek yönlü bir etkiye sahip olmadığını, aksine bağlama ve kullanım biçimine bağlı olarak hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabildiğini göstermektedir. İncelenen çalışmaların önemli bir kısmı, özellikle problemli akıllı telefon kullanımı ve yoğun sosyal medya etkileşiminin depresyon, anksiyete, yalnızlık ve uyku problemleri gibi psikolojik risk faktörleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, problemli telefon kullanımının bireyin günlük işlevselliğini ve psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebileceğini ileri süren önceki çalışmalarla da örtüşmektedir (Billieux, 2015; Demirci et al., 2015; Elhai et al., 2017). Özellikle üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, yoğun akıllı telefon kullanımının akademik performans düşüşü, dikkat dağınıklığı ve uyku kalitesinde bozulma ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte literatür yalnızca risk faktörlerine odaklanmamaktadır. İncelenen çalışmaların bir kısmı, dijital rekreasyonun sosyal destek, aidiyet hissi ve akran etkileşimi gibi olumlu psikososyal çıktılar sağlayabileceğini de ortaya koymaktadır. Özellikle sosyal medya platformlarının bireyler arasında iletişimi kolaylaştırması, duygusal paylaşımı artırması ve sosyal bağlantıları güçlendirmesi psikolojik iyi oluş açısından koruyucu bir rol oynayabilmektedir (Best et al., 2014; Odgers & Jensen, 2020;Temur, 2026). Boer ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilen boylamsal araştırma da sosyal medya kullanımı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin karşılıklı ve dinamik bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, dijital platformların tamamen olumsuz bir unsur olarak değerlendirilmesi yerine kullanımın niteliği ve amacı dikkate alınmalıdır.

Dijital rekreasyonun gençlerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkilerini açıklamak için çeşitli teorik yaklaşımlar literatürde öne çıkmaktadır. Bilişsel davranışçı kurama göre bireylerin düşünce ve davranış kalıpları psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici rol oynamaktadır (Beck, 1976). Bu bağlamda dijital ortamlar, bireylerin olumsuz düşünce döngülerini pekiştirebileceği gibi sosyal destek sağlayarak psikolojik dayanıklılığı da güçlendirebilir. Benzer şekilde medya doyum kuramı, bireylerin dijital medya kullanımını belirli psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla tercih ettiklerini ileri sürmektedir (Katz et al., 1973;Bozgüney, 2026; Aydın, 2025). Genç bireyler sosyal bağlantı kurma, eğlenme, kimlik geliştirme ve bilgi edinme gibi ihtiyaçlarını dijital platformlar aracılığıyla karşılayabilmektedir.

Literatürde dikkat çeken önemli kavramlardan biri de dijital medya kullanımının doğrusal olmayan etkisini açıklayan “Goldilocks hipotezi”dir. Przybylski ve Weinstein (2017), dijital ekran kullanımının belirli bir düzeye kadar psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini, ancak aşırı kullanımın olumsuz sonuçlara yol açabileceğini belirtmektedir. Bu bulgu, bu çalışmada elde edilen sonuçlarla da uyumludur. Nitekim sosyal medya kullanımının süresi kadar kullanım amacı, içerik türü ve sosyal etkileşim biçimi de ruh sağlığı üzerinde belirleyici olmaktadır.

Bu derlemede incelenen çalışmaların önemli bir bölümünün kesitsel tasarımlara dayanması literatürdeki önemli sınırlılıklardan biridir. Kesitsel çalışmalar dijital medya kullanımı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkileri ortaya koyabilse de nedensellik hakkında kesin sonuçlara ulaşmak zordur. Bu nedenle gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarda boylamsal ve deneysel tasarımların daha fazla kullanılması gerekmektedir. Özellikle dijital rekreasyonun uzun vadeli psikolojik etkilerini inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Li et al., 2023).

Ayrıca dijital rekreasyonun etkileri kültürel ve sosyoekonomik bağlama göre farklılık gösterebilmektedir. Farklı ülkelerde gerçekleştirilen çalışmalar, gençlerin dijital medya kullanım motivasyonlarının ve psikolojik sonuçlarının kültürel normlar, eğitim düzeyi ve sosyal çevre gibi faktörlerden etkilendiğini göstermektedir (Twenge et al., 2020). Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmaların kültürlerarası karşılaştırmaları da içermesi literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

Sonuç olarak, dijital rekreasyon genç bireylerin ruh sağlığı üzerinde hem risk hem de koruyucu faktör olarak işleyebilen karmaşık bir olgudur. Aşırı ve kontrolsüz kullanım psikolojik sorunlarla ilişkili olabilirken, bilinçli ve dengeli kullanım sosyal destek, eğlenme ve öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratabilmektedir. Bu nedenle dijital teknolojilerin tamamen sınırlandırılmasından ziyade gençlerin dijital medya kullanımına yönelik farkındalıklarının artırılması, dijital sağlık okuryazarlığının geliştirilmesi ve sağlıklı kullanım alışkanlıklarının teşvik edilmesi büyük önem taşımaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu derleme çalışması, dijital rekreasyonun gençlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde ortaya koymuştur. Aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- Dijital sağlık okuryazarlığı programları üniversite ve lise düzeyinde uygulanmalıdır.
- Dijital rekreasyon içeriklerinin kalitesi artırılmalı, farkındalık kampanyaları desteklenmelidir.
- Gelecek araştırmalarda deneysel ve boylamsal tasarımlar kullanılmalı, kültürel faktörler daha çok dikkate alınmalıdır.

KAYNAKLAR

Aydın, R. (2025). Digital Recreation and Artificial Leisure: A Philosophical Inquiry. *Nortis Journal of Sports Sciences, 1*(1).

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLOS ONE, 12*(1), e0169839. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review, 41*, 27–36. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001

Billieux, J. (2015). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews, 11*(4), 321–329. https://doi.org/10.2174/1573400511666150707122924

Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). The reciprocal relationship between compulsive social media use and adolescent mental health: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence, 50*(5), 911–925. https://doi.org/10.1007/s10964-020-01368-9

Bozguney, R. (2026). Etik Liderliğin Rekreasyonel Motivasyon ve İş Tatmini Üzerindeki Etkisi. *Journal of Young Sport Academy, 2*(1), 14–26.

Demirci, K., Akgönül, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(2), 85–92. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010

Deveci, A., Topal, A., & Bozgüney, R. (2025). The Mediating Role of Leisure Time Management in the Relationship Between Smartphone and Digital Game Addiction Among Adolescents. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 7*(2), 97–105.

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 63*, 509–516. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079

Elhai, J. D., Yang, H., & Levine, J. C. (2022). Applying fairness and responsibility frameworks to smartphone use: Associations with mental health symptoms. *Current Opinion in Psychology, 45*, 101315. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.010

Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 20*(6), 346–354.

Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly, 37*(4), 509–523. https://doi.org/10.1086/268109

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79–93. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851

Li, L., Niu, Z., Mei, S., & Griffiths, M. D. (2023). The association between problematic smartphone use and mental health outcomes: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 330*, 100–113. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.042

Montag, C., & Elhai, J. D. (2021). A new agenda for personality psychology in the digital age? *Personality and Individual Differences, 178*, 110862. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110862

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age—Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61*(3), 336–348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science, 28*(2), 204–215. https://doi.org/10.1177/0956797616678438

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069.

Temur, E. (2026). An Examination of Perceived Service Quality and User Satisfaction in Digital Recreation Applications. *Nortis Journal of Sports Sciences, 2*(1), 12–20.

Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2020). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(6), 1892–1913. https://doi.org/10.1177/0265407520945392

Üzgü, M. A., Bozgüney, R., Can, B., Ozlu, M., Akat, A., Güneş, F., & Çalık, F. (2023). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3*(1), 75–82.

Yen, C. F., Liu, T. L., Wang, P. W., Chen, C. S., & Ko, C. H. (2021). Association between Internet gaming disorder and adult attention deficit and hyperactivity disorder and their correlates: Impulsivity and hostility. *Addictive Behaviors, 114*, 106750. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106750