

Öz

Amaç: Bu çalışmanın amacı hemşirelik öğrencilerinin teknoloji kullanımına bağlı unutkanlık durumunu (dijital demans) belirlemektir.

Yöntem: Araştırma 1 Mart -10 Haziran 2019 tarihleri arasında bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nde öğrenim gören toplam 386 öğrenci ile yapılmıştır. Veriler "Dijital Demans ve Tanıtıcı Özellikler Veri Formu" ve "Sosyotelizm Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin %52,1'i gün boyunca internette geçirdikleri süreyi 4 saat ile 7 saat arası olarak belirtmiştir. Öğrencilerin sosyotelizm ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması $26,0 \pm 6,8$; ölçek alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları ise iletişim bozukluğu $11,3 \pm 3,5$ ve telefon tutkusu $14,8 \pm 4,2$ 'dir. Öğrencilere dijital demans ile ilgili durumları sorulduğunda; öğrenciler telefon numaralarını ezberlemekte güçlük yaşadıklarını (%49,5), insanların isimlerini hatırlamakta zorlandıklarını (%53,9) ve unutkanlık yaşadıklarını (%59,3) "nadiren" olarak değerlendirmişlerdir.

Tartışma ve Sonuç: Öğrencilerin sosyotelizm (phubbing) bağımlılığı olmadığı ve teknolojiye bağlı unutkanlık yaşama durumlarının nadir olduğu belirlenmiştir.

Anahtar sözcükler: Hemşireler, Öğrenci hemşireler, Dijital teknoloji, Demans

Abstract

Objective: The aim of the study is to determine the state of forgetfulness (digital dementia) of the nursing students due to the technology usage.

Methodology: This survey was carried out with 386 nursing students who studied at an University, Faculty of Health Science, Nursing Department between March 1st and June 10th 2019. Data was collected using "Digital Dementia and Descriptive Characteristics Data Form" and "Phubbing Scale".

Findings: 52.1% of students stated that they spent between 4 hours and 7 hours on the internet during the day. The total mean scale scores of the students received from Phubbing scale were 26.0 ± 6.8 and the mean subscale scores of the students were communication disorders (mean= 11.3 ± 3.5) and telephone obsession (mean= 14.8 ± 4.2). According to the status of nursing students` with the digital dementia, in which students "rarely" disagreed on the statements were "they had difficulty in memorizing their phone numbers" (49.5%), they were in struggle for remembering the names of people (53.9%) and they have forgetfulness (59.3%).

Conclusion: It was determined that nursing students were not phubbing abused and forgetfulness due to usage of digital technology was rarely.

Key words: Nurses, Pupil Nurses, Digital technology, Dementia

¹ Dr., Hannover Tıp Fakültesi (Hannover Medical School (MHH)), Radyoterapi ve Özel Onkoloji Bölümü, Almanya (Orcid no: 0000-0002-5756-5665)

² Prof. Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, İç Hastalıkları Hemşireliği AD (Orcid no: 0000-0003-3734-3843)

Giriş ve Amaç

21. yüzyılda hızla artan teknolojik gelişmelerle birlikte, toplumda birçok dijital teknolojik ürün kullanımı da artmıştır. Başta akıllı telefon, bilgisayar, tablet olmak üzere birçok ürün çağın vazgeçilmez cihazları arasında yer almıştır. Bu dijital teknolojinin yeni bilgilere hızlı ulaşma, erişilebilirlik, haberleşme, boş zaman değerlendirme, bilgi edinme gibi birçok avantajının bulunmasının yanında; yüz yüze iletişim ile gizlilik / mahremiyeti azaltma, sanal iletişimle birlikte gelen depresyon, yalnızlık, asosyalite, uyku problemleri, fiziksel harekette azalma, obezite, teknoloji bağımlılığı gibi birçok dezavantajının da olduğu görülmektedir (1,2). Bu dezavantajlarla birlikte yeni bir kavram olan "dijital demans" sıkça konuşulmaya başlanmıştır.

Dijital demans kavramı ilk kez bir Alman psikiyatrist, psikolog ve nörolog olan Manfred Spitzer tarafından 2012 yılında tanımlanmıştır. Dijital demans; dijital teknolojinin fazla kullanılmasına bağlı kişilerde görülen bilişsel fonksiyonlarda bozulmaların olmasıdır. Spitzer aynı zamanda teknolojiyi fazla kullanma durumunda kısa süreli bellek yollarının bloke olup bozulmaya başlayacağını ifade etmektedir (3). Ayrıca uzmanlar; özellikle Güney Kore gibi dijital teknolojinin gençler arasında sık kullanıldığı ülkelerde akıllı telefon, sanal oyun alanlarının fazla kullanılması durumunda beyin gelişiminin dengesinde bozulmalar olacağını belirtmektedir. Dijital teknolojiyi fazla ve uzun süre kullanan kişilerin, beyinlerinin sağ lobu yerine sol lobunu geliştirdikleri ifade edilmektedir (3-5). Dolayısıyla; uzun süre dijital teknolojik ürün kullanımının dikkatte azalmaya ve bilişsel bozukluklara yol açarak, bellek süresini düşürdüğü ve böylece erken başlangıçlı demansı hızlandırabildiği düşünülmektedir. Ayrıca uzun süre boyunca akıllı telefon kullanan bireylerin unutkanlık yaşadıkları, en küçük bilgileri bile hatırlamak için kayıt ettikleri ya da akıllı telefonlar aracılığıyla bilgiye ulaştıkları belirtilmektedir. Arama motorlarının kişilerin bilgiye hızlı ve kolay bir şekilde ulaşabilmesine izin vermesinden dolayı, kişilerin bu bilgiyi hatırlamak yerine bu bilgiyi internet üzerinden aramanın daha kolay olması nedeniyle tercih ettikleri belirtilmektedir (5-7).

Ayrıca literatürde yine son yıllarda sıklıkla kullanılan bir kavram olan sosyotelizm (phubbing) davranışının/bağımlılığının kişilerde sıklıkla görüldüğü ve bu kişilerin özellikle akıllı telefon kullanımı sırasında kişilerarası ilişkilerden kaçınma, karşısındakini görmezden gelme ve dikkatini akıllı telefona verme gibi davranışlar gösterdiği

bilinmektedir (8-10).

Teknolojinin insan gelişimindeki olumlu etkisinin yanında, beraberinde getirebileceği sağlığa olumsuz etkileri de bulunmaktadır (2,3). Literatürde ise yeni bir kavram olan dijital demansla yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Çalışmalarda teknoloji kullanımının gençler arasında daha yaygın olduğu belirtilmektedir (5,6). Bu nedenle özellikle geleceğin sağlık personeli olan hemşirelik öğrencilerinde dijital demans kavramının değerlendirilmesi teknolojinin getireceği gelecek sağlık problemlerinde çözüm önerilerinin arttırılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Tipi ve Amacı

Tanımlayıcı tipte planlanan bu araştırmanın amacı; hemşirelik öğrencilerinin teknoloji kullanımına bağlı unutkanlık durumunu (dijital demans) belirlemektir.

Araştırmanın Yeri-Zamanı ve Çalışma Grubu

Araştırma 1 Mart - 10 Haziran 2019 tarihleri arasında bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nde öğrenim gören, araştırmanın yapıldığı tarihler arasında ulaşılabilen ve gönüllü olan toplam 386 öğrenci ile yapılmıştır. Anket çalışmasına katılım oranı %96'dır.

Araştırma İzni

Araştırmanın yapılabilmesi için, ilgili fakülte dekanlığından yazılı izin, araştırmaya katılan bireylerden onam ve ölçek kullanımı ile ilgili gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada öğrencilere anket formu dışında herhangi bir girişimde bulunulmaması ve katılımın gönüllülük esasına dayanması nedeniyle etik kurul izni alınmamıştır. Anket formlarının uygulanması öncesi, ilgili fakültenin anket/egitim, uygulama ve değerlendirme komisyonundan (karar tarihi:07.02.2019, karar sayısı:17742791/04) ve ayrıca fakülte dekanlığından yazılı onay alınmıştır.

Araştırmanın Uygulanması

Araştırma; basılı olarak hazırlanmış anket formlarının; yüz yüze eğitimde, sınıf ortamında, ders bitiminde ek süre tanınarak (yaklaşık 15-20 dakika), öğrencilere dağıtılıp, gönüllü ve anonim olarak yanıtlanan anket formlarının tekrar toplanması şeklinde uygulanmıştır.

Dijital Demans ve Tanıtıcı Özellikler Veri Formu

Bu anket formu; hemşirelik öğrencilerinin teknoloji kullanımını ve teknolojiye bağlı yaşadıkları unutkanlık durumunu belirlemek

için araştırmacı tarafından ilgili literatürden yararlanılarak hazırlanmıştır (6.8.9). Formda öğrencilerin yaş, cinsiyet, okuduğu sınıf gibi sosyo-demografik özelliklerine ilişkin 3 soru, teknoloji kullanımlarına ilişkin 4 soru ve teknolojiye bağlı yaşanan unutkanlık durumuna ilişkin ise 22 soru olmak üzere toplam 29 soru bulunmaktadır.

Sosyotelizm Ölçeği

Karadağ ve ark. (2015) tarafından geliştirilen ve sosyotelizm davranışını ölçmeyi sağlayan Sosyotelizm Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplam 10 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde (1=hiçbir zaman, 2=nadiren, 3= bazen, 4=sıklıkla, 5=her zaman) puanlandırılmaktadır. Ölçekte iletişim bozukluğu (5 madde; Cronbach;= 0,87) ve (ii) telefon tutkusu alt boyutu (5 madde; Cronbach;= 0,85) olmak üzere toplam 2 alt boyut bulunmaktadır. Ölçek toplam puanının 40 puan ve üzerinde olması bireylerin sosyotelizm bağımlılığını göstermektedir. Sosyotelizm bireyin başka bireylerle iletişim halindeyken, dikkatini daha çok telefona vermesi, telefonla ilgilenmesi ve kişilerarası iletişimde bozulmalar yaşaması anlamına gelmektedir (10).

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler IBM SPSS 21 istatistik paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel metodlar (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma), normal dağılım gösteren veriler için Pearson korelasyon testi, normal dağılım göstermeyen veriler için Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. $p < 0.05$ değeri anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tanıttıcı Özellikler

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması olup; %74,4'ü kadındır. Öğrenciler sırasıyla %31,3'ü 1. sınıf, %28,2'si 2.sınıf, %21,5'i 3. sınıf ve %19,0'u ise 4.sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin tamamı akıllı telefon kullanmakta ve tamamının telefondan internet erişimi bulunmaktadır. Öğrencilerin %52,1'i gün boyunca internette geçirdikleri süreyi 4 saat ile 7 saat arası olarak belirtmiştir. Öğrencilerin %64,8'i ise telefona bakmadan geçirilebilen süreyi 1 saatten uzun olarak değerlendirirken, %31,1'i ise bu sürenin 20-60 dakika olduğunu belirtmiştir (Tablo 1).

Sosyotelizm Ölçek Puanları

Öğrencilerin sosyotelizm ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması $26,0 \pm 6,8$; ölçek alt

Tablo 1. Tanıtıcı özellikler n=386		
	n	%
Yaş [Ortalama]		
Cinsiyet		
Kadın	287	74,4
Erkek	99	25,6
Okuduğu sınıf		
1. sınıf	121	31,3
2. sınıf	109	28,2
3. sınıf	83	21,5
4. sınıf	73	19,0
Akıllı telefon kullanma durumu		
Evet	386	100,0
Hayır	0	0,0
Telefonundan internet erişimi olma durumu		
Evet	386	100,0
Hayır	0	0,0
İnternette geçirilen süre (günlük)		
1 saatten az	11	2,8
≥ 1 sa veya < 4 saat	138	35,8
≥ 4 sa veya < 7 saat	201	52,1
7 saat ve üzeri	36	9,3
Telefona bakmadan geçirilebilen süre		
1 dakikadan az	2	0,5
≥ 1 dk veya < 20 dk	14	3,6
≥ 20 dk veya < 60 dk	120	31,1
1 saatten uzun	250	64,8

boyutundan aldıkları puan ortalamaları ise iletişim bozukluğu $11,3 \pm 3,5$ ve telefon tutkusu $14,8 \pm 4,2$ 'dir (Tablo 2). Öğrencilerin sosyotelizm bağımlılığı bulunmamaktadır.

Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri ile sosyotelizm ölçek puanları karşılaştırılmıştır. Buna göre; kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyotelizm toplam ölçek puanı ve telefon tutkusu puanı anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). Ayrıca öğrencilerin yaş ile sosyotelizm ölçek puanı ($p < 0.05$, $r = -.111$) ve telefon tutkusu puanı ($p < 0.05$, $r = -.104$) arasında negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin okuduğu sınıf ile ölçek puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

	Min.	Max.	Ortalama	Standart Sapma
İletişim bozukluğu	5	25	11,3	3,5
Telefon tutkusu	5	25	14,8	4,2
Sosyotelizm TOPLAM	10	50	26,0	6,8

Görüşler	Hiçbir zaman		Nadiren		Sıklıkla		Her zaman	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Telefon numaralarını ezberlemekte güçlük yaşıyorum.	125	32,4	191	49,5	55	14,2	15	3,9
İnsanların isimlerini hatırlamakta zorlanıyorum.	96	24,9	208	53,9	63	16,3	19	4,9
Şifre vb. bilgileri telefonuma kaydederim.	76	19,7	122	31,6	114	29,5	74	19,2
Navigasyon uygulaması kullanmadan yeni bir yolu bulamam.	75	19,4	219	56,7	74	19,2	18	4,7
E-posta, banka şifresi gibi şifrelerimi hatırlamakta güçlük yaşıyorum.	144	37,3	169	43,8	60	15,5	13	3,4
Unutkanlık yaşıyorum.	39	10,1	229	59,3	96	24,9	22	5,7
Bazen unutkanlığımdan dolayı hastaneye başvurmayı düşündüğüm oluyor.	248	64,2	76	19,7	41	10,6	21	5,4
Yeni kelimeler ya da yeni yerleri ezberlemekte zorlanıyorum.	91	23,6	226	58,5	66	17,1	3	0,8
Telefonuma ya da bilgisayarıma bazı işlerimi unutmamak için hatırlatıcılar koyuyorum.	115	29,8	161	41,7	92	23,8	18	4,7
Telefon ya da bilgisayarımın fazla vakit geçirdikten sonra yeni şeyler öğrenmem güçleşiyor.	120	31,1	179	46,4	83	21,5	4	1,0
Yeni bilgileri ezberlemeyi saçma buluyorum, telefonum zaten herşeyi kaydedebiliyor.	243	63,0	108	28,0	26	6,7	9	2,3
Yeni bilgiler öğrenmeyi saçma buluyorum çünkü zaten her bilgiye internette hemen ulaşabiliyoruz.	249	64,5	100	25,9	26	6,7	11	2,8
Telefonumla ya da bilgisayarımın fazla vakit geçirmek öğrenmemi engelliyor.	105	27,2	189	49,0	80	20,7	12	3,1

Öğrencilerin Dijital Demans ile İlgili Durumları

Öğrencilere dijital demans ile ilgili durumları sorulduğunda; öğrenciler telefon numaralarını ezberlemekte güçlük yaşadıklarını (%49,5), insanların isimlerini hatırlamakta zorlandıklarını (%53,9), şifre vb. bilgileri telefona kaydettiklerini (%31,6), navigasyon uygulaması kullanmadan yeni bir yolu bulamadıklarını (%56,7), e-posta, banka şifresi gibi şifrelerini hatırlamakta güçlük yaşadıklarını (%43,8) ve unutkanlık yaşadıklarını (%59,3) "nadiren" olarak değerlendirmişlerdir (Tablo 3).

Ayrıca yine öğrenciler, telefonlarına ya da bilgisayarlarına bazı işleri unutmamak için hatırlatıcı koyma durumlarını (%41,7), telefonla

ya da bilgisayarla vakit geçirdikten sonra yeni şeyler öğrenme durumunun güçleşmesini (%46,4), teknolojik alet kullanmaya bağlı konsantrasyon kaybı yaşama durumlarını (%48,2) ve telefona bakmadan uzun süre ders çalışmama durumlarını (%45,6) "nadiren" olarak ifade etmişlerdir (Tablo 3, Tablo 4).

Öğrenciler unutkanlıklarından dolayı vitamin vb. takviye alma durumlarını (%61,7) ve bu nedenle hastaneye başvurma durumlarını (%64,2) "hiçbir zaman" olarak değerlendirmişlerdir. Öğrenciler klinik uygulamalarında hasta isimlerini ezberlemekte zorlanma durumlarını (%49,0), hastanın yaşamsal bulgularını ölçerken dijital cihaz kullanmayı güvenilir bulma/tercih etme durumlarını (%33,2) "nadiren" olarak ifade

Tablo 4. Öğrencilerin dijital demansla ilgili durumları (devamı...)

Görüşler	Hiçbir zaman		Nadiren		Sıklıkla		Her zaman	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Telefona bakmadan uzun süre ders çalışmam.	80	20,7	176	45,6	113	29,3	17	4,4
Unutkanlığımdan dolayı vitamin vb. takviye almaya çalışıyorum.	238	61,7	95	24,6	39	10,1	14	3,6
Unutkanlığımdan dolayı klinik uygulamalarda zorlanıyorum.	215	55,7	129	33,4	39	10,1	3	0,8
Klinik uygulamalarımda hasta isimlerini ezberlemekte zorlanıyorum.	143	37,0	166	43,0	62	16,1	15	3,9
İlaç uygulamalarını ya da nabız vb. hesaplarken hesap makinası kullanırım.	232	60,1	108	28,0	42	10,9	4	1,0
İlaç isimlerini ezberlemekte zorlanıyorum.	52	13,5	189	49,0	118	30,6	27	7,0
Hastanın yaşamsal bulgularını (tansiyon vb.) ölçerken dijital cihaz kullanmayı güvenilir buluyorum/tercih ederim.	81	21,0	128	33,2	108	28,0	69	17,9
Doğum günü gibi özel günleri hatırlamak için telefon vb. kullanıyorum.	105	27,2	120	31,1	116	30,1	45	11,7
Teknolojik alet kullanmama (telefon, tablet, bilgisayar vb.) bağlı konsantrasyon kaybı yaşıyorum.	109	28,2	186	48,2	82	21,2	9	2,3

Tartışma

Günümüzde dijital teknolojik ürün kullanımı ve bu ürünlere ulaşım olanağı giderek artış göstermiştir. Çalışmada öğrencilerin tamamının akıllı telefon kullandığı ve yine tamamının telefonunda internet erişimi bulunduğu görülmüştür. Çapık ve ark.nın (2018) çalışmasında da benzer şekilde hemşirelik öğrencilerinin %86,9'unun akıllı telefona ve %86,0'inin de internet erişimine sahip olduğu belirtilmiştir (11). Yine çalışmada öğrencilerin yarısından fazlasının günde 4 saat ile 7 saat arasında internette vakit geçirdikleri bulunmuştur. Ahn ve ark.nın (2015) çalışmasında da benzer şekilde bireylerin %36,1'inin günde 3 saatten fazla 5 saatten az sürede akıllı telefon kullandıkları belirtilmiştir (9).

Çalışmalarda özellikle yoğun ve uzun süreli akıllı telefon ve teknolojik ürün kullanımının bireyler üzerinde negatif etkilerinin olduğu ifade edilmiştir. Bu negatif etkiler arasında ise özellikle dijital bağımlılıkla birlikte gelen dijital demans ön plana çıkmaktadır (9,12). Akıllı telefon kullanımının, bilgiye hızlı ulaşma, ezberlemeye gerek duymama gibi nedenlerle kullanım kolaylığı algılayışının artması, akıllı telefon kullanım bağımlılığını artırmakta bu durumun da dolaylı olarak dijital demans gelişimine yol açabildiği

düşünülmektedir (9). Ioannidis ve ark.nın (2019) problematik internet kullanımının kognitif etkilerini araştıran meta analiz çalışmasında; problematik internet kullanımının dikkatte azalma, motor fonksiyonlarda inhibisyon, karar verme, hafıza ve bilişsel aktivitede azalma ile ilişkili olduğu bulunmuştur (13). Eser ve ark.nın (2019) çalışmasında da hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya kullanımına bağlı sağlık sorunları yaşadıkları ve bu sağlık sorunları arasında uykusuzluk, unutkanlık, baş ağrısı gibi problemlerle karşılaştıkları bildirilmiştir (14). Ayrıca akıllı telefon gibi teknolojik ürünlerin uzun süreli kullanımlarının kişilerarası iletişimde bozulmalar, sosyotizm bağımlılığı, izolasyon gibi sosyal etkileşimi olumsuz yönde etkileyebileceği bilinmektedir (8,15).

Özellikle internet kullanımının negatif etkilerinin görülmesinde, internette geçirilen süre, kullanım amacı gibi faktörlerin de etkili olabileceği düşünülmektedir (16). Çalışmamızda ise öğrencilerin sosyotizm ölçeğinden aldıkları puana göre sosyotizm (phubbing) bağımlılığı olmadığı görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin teknoloji kullanımına bağlı unutkanlık durumlarının nadir olduğu görülmüştür. Bunun yanında çalışmamızda özellikle yaşı daha genç

olan ve kadın öğrencilerin sosyotelizm ve telefon tutkusu puanlarının erkek öğrencilere göre yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde de benzer şekilde; özellikle 21-23 yaş grubundaki üniversite öğrencilerinin 27 yaş grubundaki öğrencilere göre daha fazla cep telefonlarına anlam yüklediği ve cep telefonuna bağımlılıklarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (17). Bir diğer çalışmada da çalışmamıza benzer şekilde kadınların akıllı telefon bağımlılığı davranışı ya da alışkanlığı geliştirme olasılığının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (18). Chotpitayasunondh & Douglas (2016) 'ın çalışmasında da kadınlarda sosyotelizm sıklığının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve internet bağımlılığının, birşeyleri kaçırmak korkusu ve kontrol etme çabası nedeniyle akıllı telefon bağımlılığına sebep olabildiği bulunmuştur (19). Dolayısıyla bu durum çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir. İnternette ve dijital teknolojik ürünlerle geçirilen sürenin artması ve bu ürünleri kötü amaçlar için kullanma durumunun olması sağlığa olumsuz etkilerinin görülme durumunu arttırdığı düşünülmektedir.

Sonuç

Sonuç olarak; hızlı gelişen dinamik bir dünyada internet ve teknoloji kullanımı kaçınılmaz bir durumdur. Dijital teknolojik ürünlerin yoğun ve uzun süreli kullanımı bireyler üzerinde özellikle unutkanlık başta olmak üzere birçok olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bu nedenle geleceğin sağlık personellerinden biri olan hemşirelik öğrencilerinin eğitiminde ve meslek yaşamında dijital demans kavramına önem verilmesi önerilmektedir. Ayrıca hemşireler ve diğer tüm sağlık çalışanları tarafından toplumdaki tüm bireylere bilinçli internet kullanımı, aktif ve hareketli yaşamı destekleme, sosyal etkileşimin artırılması hafızayı güçlendiren aktivitelerin günlük hayata yerleştirilmesi gibi dijital demans görülme durumunu engellemeye yönelik girişimler önerilmelidir.

İletişim: Dr. Burcu Babadağ Savaş

E-Posta: babadagsavas.burcu@mh-hannover.de

Kaynaklar

1. Hanesova D, Nelson A, Badley K. Educators in search of the fine line between use and misuse of new technologies. *Communications-Scientific Letters of the University of Zilina* 2017;19(1):44-8.
2. Terkeş N, Bektaş H. Yaşlı sağlığı ve teknoloji kullanımı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi* 2016;9(4):153-9.
3. Spitzer M. *Digitale Demenz*. München: Droemer; 2012.
4. Surge in "digital dementia." Accessed November 14, 2021, at <https://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/asia/southkorea/10138403/Surge-in-digital-dementia.html>
5. 'Digital dementia' is on the rise. *Korea Joong Ang Daily*. November 14, 2021, at <http://koreajoongangdaily.joins.com/news/article/article.aspx?aid=2973527>
6. Moledina S, Khoja A. Letter to the Editor: Digital dementia—is smart technology making us dumb? *The Ochsner Journal* 2018;18(1):12.
7. Sparrow B, Liu J, Wegner DM. Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips. *Science* 2011;333(6043):776-8.
8. Karadağ E, Tosuntaş ŞB, Erzen E, Duru P, Bostan N, Mızrak Şahin B, Culha I, Babadağ B. Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction* 2016;3:223-69.
9. Ahn JS, Jun HJ, Kim TS. Factors affecting smartphone dependency and digital dementia. *Journal of Information Technology Applications and Management* 2015;22(3):35-54.
10. Karadağ E, Tosuntaş ŞB, Erzen E, Duru P, Bostan N, Mızrak Şahin B, Culha I, Babadağ B. Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions* 2015;4(2):60-74.
11. Çapık A, Çapık C, Kırbaş Y. Ebelik ve hemşirelik bölümü öğrencilerinin bilgi ve iletişim teknolojilerine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 2018;21(3):163-70.
12. Dossey L. FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing* 2014;10(2):69-73.
13. Ioannidis K, Hook R, Goudriaan AE, Vlies S, Fineberg NA, Grant JE, Chamberlain SR. Cognitive deficits in problematic internet use: Meta-analysis of 40 studies. *The British Journal of Psychiatry* 2019;215(5):639-46.
14. Eşer AK, Alkaya SA. Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi* 2019;1(1):27-36.
15. Prievara DK, Piko BF, Luszczynska A. Problematic internet use, social needs, and social support among youth. *International Journal of Mental Health and Addiction* 2019;17(4):1008-19.
16. Moxley JH, Czaja SJ. Potential mediators of the relationship between internet usage and cognition. *International Psychogeriatrics* 2019;31(7):917-9.
17. Kuyucu M. Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition* 2017, 7(14): 328-359.
18. Van Deursen AJ, Bolle CL, Hegner SM, Kommers PA. Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior* 2015, 45:411-420.
19. Chotpitayasunondh V, Douglas KM. How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior* 2016, 63:9-18.