

Çocuklarda Ekran ve Sosyal Medya Bağımlılığı Screen and Social Media Addiction in Children

Büşra Durmuş, Damla Eyüboğlu

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Eskişehir, Türkiye

Özet: Günümüzde dijital teknolojiler gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş; bu durum çocuklarda da ekran karşısında geçirilen sürenin artmasına; eğlenme ve öğrenme süreçlerini şekillendirmeye başlamıştır. Artan ekran kullanımı bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Dijital teknolojilerin bilinçli ve dengeli bir şekilde kullanılması, bireysel sağlığın korunması ve verimli bir yaşam sürdürülmesi için önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, Ekran Bağımlılığı, İnternet, İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya

Abstract: Digital technologies have become an integral part of daily life, leading to a significant increase in children's screen time and shaping both their entertainment and learning processes. However, excessive screen use may have negative impacts on individuals' physical and psychological health. Therefore, the conscious and balanced use of digital technologies is essential for safeguarding individual well-being and maintaining a healthy, productive lifestyle.

Keywords: Child, Screen Addiction, Internet, Internet Addiction, Social Media

Durmuş B, Eyüboğlu D, Çocuklarda Ekran ve Sosyal Medya Bağımlılığı, *Beyin Farkındalığı 2025 Özel Sayısı, Ağustos 2025;65-78* Doi: 10.20515/otd.1749275

ORCID ID of the author: BD. [0000-0001-5538-6391](https://orcid.org/0000-0001-5538-6391), DE. [0000-0001-6042-7768](https://orcid.org/0000-0001-6042-7768)

Received 23.07.2025

Accepted 07.08.2025

Yazışma Adresi / Correspondence Address

Büşra DURMUŞ

e-mail: busra.durmus@ogu.edu.tr

1. Giriş

Dijitalleşmenin hızla ilerlediği günümüzde çocuklar ve ergenler, önceki nesillere kıyasla çok daha yoğun bir biçimde ekranla temas etmekte ve dijital dünyayla iç içe büyümektedir (1,2). İnternet, sosyal medya platformları ve dijital oyunlar, çocukların eğlenme, öğrenme ve sosyalleşme biçimlerini değiştirmiş; bu durum hem fırsatlar hem de çeşitli riskler doğurmuştur. Artan ekran kullanımı, çocuk ve ergenlerin psikolojik, sosyal ve fiziksel gelişimi üzerinde önemli etkiler yaratmakta; özellikle bağımlılık düzeyinde kullanım, ruh sağlığı sorunları, akademik performans düşüşü, sosyal ilişkilerde zayıflama, uyku problemleri ve obezite gibi sonuçlara yol açabilmektedir (3,4). Bu derlemede, çocuklarda ekran ve sosyal medya bağımlılığı konusu güncel literatür çerçevesinde ele alınmakta; bağımlılığın kapsamı, risk faktörleri, psikopatolojik sonuçları ve koruyucu yaklaşımlar tartışılmaktadır.

2. İnternetin Tarihsel Gelişimi

Dijital teknolojilerdeki dönüşüm ve sosyal medyanın hızlı yükselişi, temelde internetin gelişimi ve erişilebilir hale gelmesiyle hız kazanmıştır. İnternetin kökeni, 1960'lı yıllarda Amerika Birleşik Devletleri Savunma Bakanlığı'na bağlı Gelişmiş Savunma Araştırma Projeleri Ajansı (ARPA) tarafından olası saldırılarda iletişimin sürdürülebilmesi amacıyla geliştirilen ARPANET projesine dayanmaktadır. World Wide Web'in 1991 yılında genel kullanıma açılması ile internet küresel ölçekte bilgiye erişimi mümkün kılan yaygın bir iletişim ve etkileşim ağı kimliği kazanmıştır (5). 2004'te Facebook ve 2006'da Twitter'ın ortaya çıkmasıyla sosyal medya platformları hızla yaygınlaşmıştır (6). We Are Social ve Meltwater tarafından her yıl yayımlanan ve dünya genelindeki dijital alışkanlıkların kullanım istatistiklerini ortaya koyan rapora göre, 2025 yılı itibarıyla dünya genelinde cep telefonu kullanan bireylerin sayısı 5,78 milyara ulaşmış olup, bu rakam dünya

nüfusunun yaklaşık %70,5'ini kapsamaktadır. 5,56 milyar kişi (%67,9) internet kullanmakta; internetin en yaygın kullanım amaçları arasında bilgiye erişim ile arkadaşlar ve aileyle bağlantıda kalma yer almaktadır. Kullanıcıların günde ortalama 2 saat 21 dakikası sosyal medya olmak üzere 6 saat 38 dakika internette zaman geçirdiği rapor edilmiştir. Dünya genelindeki aktif sosyal medya kullanıcı sayısı 5,24 milyara ulaşmış olup, bu sayı son bir yıl içerisinde %4 oranında artış göstermiştir (7). Dijital 2025 Türkiye Raporu'na göre ise, Türkiye'de internet kullanan birey sayısı 77,3 milyona (nüfusun %88,3'ü) ulaşırken, sosyal medya kullanıcı sayısı 58,5 milyon (%66,7) olarak bildirilmiştir. Türkiye'de bireylerin günlük sosyal medya kullanım süresi ise ortalama 2 saat 43 dakika olarak belirlenmiştir (8). Dijitalleşmedeki bu hızlı artış, çocuk ve ergenlerin çevrim içi dünyayla etkileşim biçimlerini de doğrudan şekillendirmiştir. 2025 yılında yayımlanan bir çalışmada 11-15 yaş arası 10.092 ergenin %69,5'inin en az bir sosyal medya hesabına sahip olduğu; en sık kullanılan platformların TikTok (%67,1), YouTube (%64,7), Instagram (%66,0) ve Snapchat (%60,3) olduğu, kullanıcıların %25,3'ünün sosyal medyada aşırı zaman geçirdiği ve %25,2'sinin sosyal medyayı sorunlarından kaçmak için kullandığı belirtilmiştir (9). Türkiye İstatistik Kurumu'nun Çocuklarda Bilişim Teknoloji Kullanım Araştırması-2024 verilerine göre 6-15 yaş grubundaki çocuklarda internet kullanımı son yıllarda önemli derecede artış göstermiştir. Bu yaş grubunda internet kullanım oranı 2021 yılında %82,7 iken; 2024 yılında bu oran %91,3'e çıkmıştır. Çocukların %66,1'inin sosyal medya kullandığı, %76,1'inin cep telefonu/akıllı telefon kullandığı, %50,3'ünün bilgisayar kullandığı, %74'ünün dijital oyun oynadığı görülmektedir. Düzenli internet kullanan çocukların interneti en çok video izlemek

(%83,9), ödev yapmak ve çevrimiçi derslere katılmak (%75) ve oyun oynamak için (%72,7) kullandığı görülmektedir. Çocuklara oyun alışkanlıklarıyla ilgili görüşleri sorulduğunda, önemli bir kısmı planladığından fazla süre oyun oynadığını, bu durumun sorumluluklarını aksattığını, oyun oynamadıklarında huzursuzluk hissettiklerini ve ekran süresinin kitap okuma, ders çalışma, aile ve arkadaşlarla vakit geçirme ile uyku sürelerini azalttığını belirtmiştir (10).

3. İnternet Bağımlılığı

Davranışsal bir bağımlılık olan internet bağımlılığı ile ilgili olan çalışmalar 1990'lı yıllara dayanmaktadır. 1995 yılında Ivan Goldberg internet bağımlılığı bozukluğu kavramını kullanmış, aynı yıl Kimberly S. Young "internet bağımlılığı merkezini kurmuş, 1996 yılında ilk internet bağımlılığı vakasını; 1998'de 496 internet kullanıcısının yer aldığı, 396'sının internet kullanımına bağlı işlevsellik kaybı yaşadığı vaka serisini yayınlamış ve DSM-IV'teki madde kullanım bozuklukları ve patolojik kumar oynama bozuklukları tanı kriterlerinden yararlanarak 8 maddelik "Young'ın İnternet Bağımlılığı Ölçeğini geliştirmiştir (11-13).

İnternet bağımlılığının hastalık olarak sınıflandırılması konusu bir dönem tartışmalı olsa da, nöropsikolojik testler ve nörogörüntüleme yöntemleri ile yapılan çalışmalarla internet bağımlılığına özgü değişikliklerin saptanması bu tartışmaları sona erdirmiştir (14). İlk kez; İnternet oyun bozukluğu, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) 2013 yılında yayınladığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın 5. Baskısında

(DSM-V) daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulan bir durum olarak dahil edilmiş (15), oyun oynama bozukluğu ise 2018 yılında Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD-11)'e Madde Kullanımına veya Bağımlılık Yapan Davranışlara Bağlı Bozukluklar başlığı altında eklenmiştir (16). Sosyal medya bağımlılığı ise şu anda tanı sistemlerinde veya sınıflandırmalarda yer almamakla birlikte, pek çok araştırmacı tarafından potansiyel olarak bağımlılık yapıcı bir davranış biçimi olarak tanımlanmıştır (17,18).

Araştırmalar, internet bağımlılığı prevelansının tanı kriterleri, ölçüm araçları, sorunun giderek yaygınlaşması ve toplumlar ile zaman dilimleri arasındaki farklılıklar nedeniyle %6 ila %14 arasında değiştiğini göstermektedir. İnternet bağımlılığı olan bireylerde sıklıkla psikiyatrik eş tanılar görülmekte olup, %38'inde madde kullanımı, %33'ünde duygudurum bozukluğu, %10'unda anksiyete bozukluğu, %14'ünde psikotik bozukluk ve %25'inde depresyon veya distimi tanısı bildirilmektedir. Ayrıca kompulsif alışveriş (%19), kumar oynama (%10) ve piromani (%10) gibi başka davranışsal bağımlılıklar da sıkça eşlik etmektedir (19).

İnternet bağımlılığı kavramı, literatürde farklı terimlerle ifade edilmektedir. 'Patolojik internet kullanımı', 'problemli internet kullanımı', 'internet kullanım bozukluğu' ve 'internet bağımlılığı' kavramları; bunun yanı sıra sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi dijital bağımlılık türleri ve kullanım amacına bağlı olarak çevrimiçi oyun, alışveriş, kumar ya da cinsel içerik bağımlılığı gibi alt başlıklar şeklinde literatürde yer almaktadır (20).

Tablo 1. DSM-5 İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Tanı Ölçütleri (15)

İnternette oyun oynamak için, sıklıkla diğer oyuncularla, klinik olarak önemli bir bozulma veya sıkıntıya yol açan sürekli ve tekrarlayan internet kullanımı, 12 aylık bir periyot içerisinde aşağıdakilerden beşi (veya daha fazlası);
1. İnternette oyunları ile aşırı zihinsel uğraş
2. İnternette oyun oynamadan uzaklaşıldığında yoksunluk belirtileri
3. Tolerans gelişmesi
4. İnternet oyunlarına katılmayı kontrol etme girişimlerinde başarısızlık
5. İnternet oyunları sonucunda, internet oyunları hariç, geçmişteki hobilere ve eğlencelere ilgi kaybı
6. Psikososyal problemlerin varlığının kabul edilmesine rağmen, internet oyunlarının aşırı kullanımının devam etmesi
7. İnternette oyun oynamanın miktarı hakkında aile üyelerini, terapistleri veya diğerlerini kandırmak
8. Olumsuz bir duygudurumu hafifletmek veya kaçmak için internet oyunlarının kullanımı
9. İnternet oyunlarına katılmaktan dolayı önemli bir ilişkinin, işin, eğitimin veya kariyer imkanlarının tehlikeye atılması veya kaybı

4. Risk Faktörleri

İnternet ve sosyal medyaya ulaşımın ve kullanımının artmasıyla konu ile ilgili yapılan çalışmalar da artmaktadır. Bu konuda en çok araştırılan konulardan birisi bu bağımlılığın nedenleridir. İnternetin her zaman ulaşılabilir ve her ortamda kullanılabilir olması, ucuz olması, beyindeki ödül merkezlerini harekete geçirmesi, kontrolün tamamen kişide olması, istenildiğinde kolayca uzaklaşılabilmesi, yargılayıcı olmayan sosyal ilişkiler sunması, hoşlanılmayan durumlardan kaçış imkanı sağlaması, yüz yüze iletişimin gerekmemesi, istenilen kimliğe bürünebilme, istenildiği kadar özel bilgiyi paylaşabilme ve sosyal anksiyeteyi azaltması gibi özellikleri, bağımlılık gelişimine zemin hazırlayabilmektedir (21).

İnternet bağımlılığının etiyolojisi karmaşık olmakla birlikte, sorunun başlangıcı ve gelişimini etkileyebilecek bir dizi risk faktörü söz konusudur. Ruh sağlığı ile ilgili faktörler, problemli ekran ve sosyal medya kullanımı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve bu ilişki çift yönlüdür (22). Depresyon, sosyal anksiyete, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, düşmanca davranışlar, boş zamanları değerlendirmede zorluk ve sıkılma, düşük benlik saygısı, düşük özyeterlilik düzeyi, utangaçlık, stresle başa çıkma ve problem çözme becerilerinde sorunlar, üşengeçlik ve ertelemecilik, sorunları görmezden gelme, sosyal izolasyona

yatkınlık gibi etmenler problemli internet kullanımına yol açabilir (23–25). Kötü ruh sağlığına sahip ergenler, sosyal medyayı kendileri hakkındaki olumsuz algılarını yansıtan biçimlerde kullanarak aradıkları sosyal onayı alamadıklarında daha da olumsuz deneyimler yaşayabilirler. Bu da ruh sağlığının daha da kötüleşmesine ve uyumsuz sosyal medya kullanımının devam etmesine yol açabilir (26).

Literatürde, problemli internet kullanımı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiye dair tutarsız ve farklı sonuçlar bildiren çalışmalar da mevcuttur. Ekran süresi ile içselleştirilmiş ruh sağlığı belirtileri arasındaki ilişkiyi inceleyen 35 çalışmanın yer aldığı bir derlemede ekran süresi ile sonraki depresif belirtiler arasında küçük bir ilişki saptanmış; depresif belirtilerin ekran süresi üzerindeki etkisine dair ise sınırlı kanıt bulunmuştur. Ekran süresi ile ruh sağlığı arasındaki ilişki, kullanılan cihaz ve ekran türüne göre değişkenlik göstermektedir. Depresyon dışındaki içselleştirilmiş belirtiler (anksiyete, düşük özsaygı gibi) ile ekran süresi arasındaki ilişkiyi destekleyen güçlü bulgular ise mevcut değildir. Bu sonuçlar, ergenlerde ekran süresinin ruh sağlığı üzerindeki etkisinin muhtemelen düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Daha net sonuçlar için ekran içeriği ve kullanım motivasyonlarını inceleyen

uzunlamasına çalışmalara ihtiyaç vardır (27).

Ergenlerde sorunlu sosyal medya kullanımının gelişimine katkıda bulunan risk faktörlerinin araştırıldığı, 23 çalışmanın dahil edildiği 2025 yılında yayınlanan bir sistemik derlemede en sık saptanan risk faktörleri arasında; akranlarla ilgili faktörler (zayıf sosyal ilişkiler, sosyal karşılaştırmalar, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), olumsuz akran baskısı, ilişkisel saldırganlığa maruz kalma gibi), negatif duygular, dürtüsellik ve heyecan arayışı gibi kişilik özellikleri ve kötü ruh sağlığı yer almıştır (22). Okul ile bağ kuramayan, sosyal ilişkileri zayıf olan ergenlerde sorunlu sosyal medya kullanımı gelişme riski daha yüksektir (28). Sosyal medyanın kullanım biçimi de bir risk faktörü olabilir. Özellikle, can sıkıntısını gidermek veya sosyal bağlantı kurmak amacıyla sosyal medya kullanımı (29) ile benlik saygısını artırma motivasyonu ile gerçekleştirilen sosyal karşılaştırma odaklı kullanım (30) bu riski artıran etmenler arasında yer almaktadır. Ergenlik döneminde nörotisizm (31), düşük yaşam doyumu ve ruminasyon, artan özerklik ihtiyacı (32) ile aleksitimi (33) gibi duygusal ve bilişsel faktörler, sorunlu sosyal medya kullanımının gelişimini öngörmektedir. Kimlik kazanımındaki sorunlar internet bağımlılığına sebep olabilir (30,34). Kimlik problemi yaşayan ergenler sanal bir kimlik oluşturup, buna daha fazla yatırım yapıp zaman harcayabilirler (35). İçeride dönük ergenlerin sorunlu sosyal medya kullanımına daha yatkın olduğu, dışarıya dönüklüğün koruyucu bir faktör olduğu saptanmıştır. (36) Ayrıca narsisizm ve heyecan arayışı gibi kişilik özellikleri (31,37) ile duygusal ve davranışsal kontrolün zayıf olması (38) problemli sosyal medya kullanımı için risk faktörü; yüksek seviyede özdenetimin ise koruyucu faktör (39) olduğu gösterilmiştir. Yapılan araştırmalar aile ile ilgili çeşitli faktörlerin de önemli olduğunu göstermektedir. Boşanmış aile çocuklarında, düşük sosyoekonomik

düzeyde, aile içinde çatışmanın olduğu ve şiddetli işsizliğin görüldüğü ebeveynlerin çocuklarında internet oyun oynama bağımlılığı daha sık olarak görülmektedir (40). Biyolojik ebeveynleriyle yaşamayan, ebeveyn ilgisi düşük olan veya ebeveynleri işsiz olan ergenler problemli internet kullanımı açısından riskli gösterilmiştir (41). Ebeveynlerin kendi sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve dijital ebeveynlik özyeterliliklerinin düşük olması da ergenlerde problemli ekran kullanımının öngörücüsü olarak saptanmıştır (42). Bunlara karşın, ebeveyn-çocuk arasında internet kullanımı hakkında kaliteli iletişim (43) ve iyi aile işleyişinin (44) koruyucu faktörler olduğu saptanmıştır. Özerkliği destekleyen ve kaygıların paylaşılabileceği açık bir ortam sunan destekleyici ebeveynlik tarzı, ekran süresini kısıtlama gibi sınırlayıcı ebeveynlik yaklaşımlarına kıyasla sorunlu sosyal medya kullanımına karşı koruyucu bir etken olarak öne çıkmıştır (45).

Çalışmalar, aile içi şiddete, madde kullanımına tanıklık etme, çocuk istismarı ve ihmali gibi olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının, ilerleyen dönemde problemli ekran kullanımı için önemli bir risk faktörü olduğunu göstermektedir (46-48).

4. COVID-19 Pandemisi

COVID-19 pandemisinin başlangıcından itibaren medya cihazlarına ve internet erişimine hızlı bir artış gözlemlenmiş, bu dönemde internet sayesinde akranlarla iletişim ve okul eğitimi gibi faaliyetlerin devamı sağlanmıştır. Uygulanan sosyal izolasyon ve olağanüstü koşullar ekran süresinde ve sosyal medya kullanımında artışa neden olmuş, bu artışla birlikte depresif semptomlarda da yükselme gözlenmiştir (49,50). Akıllı telefon, sosyal medya veya oyun kullanımı artan çocuklarda psikolojik sıkıntı düzeyi, bu tür etkinliklerde zaman geçirmeyenlere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (51). Pandemi döneminde ergenlerin

duygusal ve davranışsal sorunları ile internet ve akıllı telefon kullanım özelliklerinin incelendiği bir çalışmada; pandemi sürecinde internet ve akıllı telefon kullanımının arttığı, bu artışın duygusal ve davranışsal sorunlarla ilişkili olduğu ve özellikle hiperaktivite-dikkatsizlik sorunlarının problemli internet kullanım riskini artırdığı gösterilmiştir (52). Bu bulgular, COVID-19 pandemisi gibi olağanüstü yaşam olaylarının çocuk ve ergenlerde dijital medya kullanımını artırarak davranışsal değişimlere yol açabileceğini göstermektedir.

5. Psikopatoloji

Yapılan araştırmalar dijital medyanın aşırı ve bağımlılık yapıcı kullanımını fiziksel, psikolojik, sosyal ve nörolojik olumsuz sonuçlarla ilişkilendirmektedir (4). Sorunlu sosyal medya kullanımı depresyon ve anksiyete gelişimi, düşük benlik saygısı, artan intihar, azalan uyku kalitesi, aile ve arkadaşlarla daha zayıf ilişkiler ve akademik zorluklarla ilişkilendirilmiştir (53-55). Çocuk ve ergenlerde sosyal medya kullanımının etkilerini inceleyen bir derlemede incelenen 68 çalışmanın 19'unda depresyon en yaygın sorun olarak öne çıkarken, anksiyete ve bağımlılık da sık raporlanan diğer ruh sağlığı problemleridir. Bununla birlikte; uyku bozuklukları, diyet ve beslenme problemleri, siber zorbalık, psikolojik güçlükler, davranışsal sorunlar, cinsellikle ilişkili zorluklar, beden algısı bozuklukları, fiziksel inaktivite, çevrim içi istismar gibi konular da raporlanmıştır. Sosyal medya ile depresyon arasındaki ilişkinin yönü tam olarak açıklanamasa da, bu durumun karşılıklı bir etkileşim içinde olduğu ve olası bir kısır döngü oluşturabileceği belirtilmektedir. (56). Bununla birlikte sosyal medya kullanım süresi, depresyon düzeyinin anlamlı bir yordayıcısıdır; kullanım süresi arttıkça depresyon riski de artmaktadır (57). Ekran başında geçirilen sürenin uzaması fiziksel aktivitenin azalmasına ve obezite riskinin artmasına yol açmakta; bu da

hem fiziksel hem psikolojik yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir (27). Sosyal medya kullanımının uyku süresi ve kalitesi üzerinde de etkili olduğu; günün herhangi bir saatinde yapılan sosyal medya kullanımının dahi uyku kalitesinde düşüşe, benlik saygısında azalmaya ve kaygı ile depresyon belirtilerinde artışa yol açtığı bildirilmiştir (58). Bu nedenle, ergenlerde yoğun sosyal medya kullanımının fiziksel, zihinsel ve sosyal sonuçları arasındaki etkileşimler giderek daha fazla önem kazanmaktadır (22).

2025 yılında yayımlanan, ruh sağlığı sorunu olan ve olmayan 3.000'in üzerinde ergenin sosyal medya kullanımının değerlendirildiği bir çalışmada; içselleştirme bozukluğu olan ergenlerin sosyal medyada daha fazla zaman geçirdiği, daha yoğun sosyal karşılaştırma yaptığı, sosyal medya geri bildirimlerinden ruh hallerinin daha fazla etkilendiği, çevrimiçi arkadaş sayısından daha az memnun oldukları, kendilerini içten biçimde ifade etme düzeylerinin daha düşük olduğu ve çevrimiçi zaman kontrolünde daha fazla güçlük yaşadıkları saptanmıştır. Dışsallaştırma bozukluğu olan ergenlerde ise yalnızca sosyal medya kullanım süresi anlamlı şekilde artmış; diğer kullanım boyutlarında belirgin fark gözlenmemiştir (59).

Sosyal medya, sağlıksız beslenme alışkanlıklarına ve yeme bozukluklarına yönelik riskleri de artırmaktadır. Sosyal medya platformlarında giderek yaygınlaşan anoreksiyayı öven içerikler, gençlerin zayıflık takıntısını, beden algısındaki olumsuzlukları ve mükemmeliyetçiliği artırarak sağlıksız yeme tutumlarını tetiklemektedir. Gençler zayıflama amacıyla sosyal medyada yanlış bilgilerle ve sağlıksız besinleri teşvik eden içeriklerle karşılaşmakta, bu da yeme bozuklukları riskini artırmaktadır (60-62).

Sosyal medya kullanımı bağımlılık eğilimini artırmaktadır (56). Yapılan araştırmalar; sosyal medya kullanımının internet bağımlılığı (63-66), madde bağımlılığı (67,68), alkol ve oyun

bağımlılığı (67), kumar bağımlılığı (69) ile sigara kullanımı (70) gibi riskli davranışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Çocuk ve ergenlerde ekran süresi ile uyku arasındaki ilişkiyi inceleyen 67 çalışmanın dahil edildiği bir sistematik derlemede, çalışmaların %90'ında ekran süresinin uyku süresinin kısalması ve uyku zamanının gecikmesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur (71). Özellikle gece saatlerinde dijital cihaz ve sosyal medya kullanımı; uykuya dalma güçlüğü, kötü uyku kalitesi, gündüz uykululuğu ve sirkadiyen ritim bozukluklarına neden olmaktadır (72-75). Uyku yoksunluğu ise akademik başarıda düşüş, obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, depresyon ve madde kullanımı gibi birçok olumsuz sonuçla ilişkilendirilmiştir (73,74,76,77).

Ekran süresi ve otizm spektrum bozukluğu (OSB) arasındaki ilişkiyi inceleyen 30 çalışmanın dahil edildiği bir sistematik derlemede, 0-5 yaş arası okul öncesi çocuklarda ekran maruziyetinin OSB gelişimiyle ilişkili olduğu, ekran süresi arttıkça otizm tanısı alma olasılığının yükseldiği, ayrıca OSB'li bireylerin günlük ekran kullanım sürelerinin otistik olmayan bireylere kıyasla daha uzun olduğu ve OSB'li bireylerin ekran bağımlılığı riskinin otistik olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir (78).

6 ay-5 yaş arası 48.775 çocuktan oluşan örneklemde yapılan çalışmada, 3-5 yaş çocuklarda günde 2 saat ve daha fazla ekran süresi daha düşük psikolojik iyi oluş ve davranış sorunları ile ilişkilendirilmiştir. Buna karşın, 6 ay-2 yaş grubunda ekran süresi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (79).

12 yaş altı çocuklarda ekran süresi ve dil gelişimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, artan ekran süresinin dil gelişimi üzerinde çoğunlukla olumsuz etkileri olduğunu ancak bu ilişkinin izlenen içeriğin niteliği, video özellikleri, yetişkin eşliğinde izleme gibi faktörlere bağlı olarak değişebildiğini göstermektedir (80).

Ergenlerde ekran maruziyeti ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir derlemede; ekranın türü, kullanım amacı ve içeriğinin, ruh sağlığı üzerinde ekran süresinden daha belirleyici olduğu, ekran süresi ile depresif belirtiler arasındaki ilişkinin ekran kullanım türüne göre farklılaştığı, özellikle cep telefonu ve bilgisayar kullanımının depresif belirtilerle daha güçlü bir ilişki gösterdiği, okul günlerinde günde 2-4 saat televizyon izleyen ergenlerde anksiyete ve düşük özsaygı ile bağlantılı sonuçlar gözlendiği, sosyal medya kullanımının ergenlerde ruh sağlığını olumsuz etkilediği ve kızlarda depresyon riskini artırdığı bildirilmiştir (81).

Siber zorbalık; dijital mecralar aracılığıyla kasıtlı olarak zarar verme amacı güden tekrar eden saldırgan davranışlar olarak tanımlanmaktadır. Geleneksel zorbalıktan farklı olarak, kurbanların günün her saati ulaşılabilir olması ve failin kimliğini gizleyebilmesi nedeniyle geleneksel zorbalıktan daha tehlikeli olabileceği (73,74), bu anonimliğin ergenlerde uygunsuz davranış riskini artırdığı (64); depresyon, anksiyete, içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış davranış sorunları ile akademik performansı olumsuz etkileyen dikkat dağınıklığı gibi ruhsal sorunlarla ilişkili olduğu gösterilmiştir. (76,82-84). Ekran kullanımının olumsuz etkileri sıklıkla vurgulansa da, literatürde olumlu yönlerine de dikkat çekilmektedir. Eğitim uygulamaları yoluyla çocukların öğrenme becerilerinin desteklenmesi, eğitim kaynaklarına kolay erişim, farklı bakış açıları kazandırılması ve yaratıcılık ile kendini ifade etme becerilerinin gelişmesi olumlu etkiler arasında yer almaktadır (3). Sosyal medya yoluyla, uzaktaki arkadaş ve aile üyeleriyle bağlantıyı sürdürme, yeni arkadaşlıklar kurma, çevrim içi sosyal destek alma ve duyguları ifade etme gibi işlevler sunabilmektedir (85,86).

6. Ailelere Öneriler

Çocuklar ve ergenlerde aşırı ekran kullanımının ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğu sıklıkla öne sürülse de, bu durumu destekleyen deneysel kanıtlar yetersizdir. İki haftalık bir müdahale çalışmasında, eğlence amaçlı ekran kullanımının azaltılmasının çocuk ve ergenlerdeki psikolojik belirtileri olumlu etkilediği; özellikle içselleştirme belirtilerinde azalma ve prososyal davranışlarda artış gözlemlendiği belirtilmiştir (87).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Amerikan Pediatri Akademisi gibi sağlık otoriteleri, 5 yaş altı çocuklar için ekran süresinin sınırlandırılmasını önermektedir. WHO, özellikle 1 yaş ve altındaki çocukların ekranlardan tamamen uzak tutulmasını, 2-5 yaş arası çocukların ise günlük 1 saatten fazla ekran başında kalmamalarını önermektedir (88).

Amerikan Pediatri Akademisi, 18 aydan küçük çocuklarda görüntülü sohbetler dışında ekran kullanımına izin verilmemesini; bu dönemde etkileşimli ve gerçek zamanlı deneyimlere odaklanılmasını önermektedir. 18 ay-2 yaş arası çocuklarda ekran süresi ebeveyn rehberliğinde ve eğitici içeriklerle sınırlı tutulmalı; 2-5 yaş arası çocuklarda ise bu süre günde en fazla 1 saatle sınırlandırılmalı, kaliteli içerikler ebeveyn eşliğinde izlenmelidir. 6 yaş ve üzerindeki çocuklar ve ergenlerde ekran süresi sınırlandırılmalı; bu sınırlar belirlenirken akademik sorumluluklar ve sosyal gelişimi destekleyen faaliyetler göz önünde bulundurulmalıdır. Ekran kullanımının uyku, fiziksel aktivite ve diğer sağlıklı alışkanlıklarla dengelenmesi; özellikle yatmadan en az bir saat önce ekran kullanımına son verilmesi önerilmektedir. Ekran süresinin yalnızca eğlence amaçlı olmaktan çıkarılarak etkileşimli ve eğitici içeriklerle sınırlı tutulması, aksi takdirde çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimi üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği konusunda dikkatli olunması gerekmektedir (89).

Çocuklarda ekran ve internet kullanımına yönelik ailelerin bazı temel

noktalara dikkat etmesi gerekmektedir. Cep telefonu ve tabletin mümkün olduğunca geç verilmesi, dizüstü yerine masaüstü bilgisayar kullanılması, bilgisayarın ortak alanda bulundurulması, ekran ve internetin sürekli açık bırakılmaması, çocuğun ekran başında aşırı zaman geçirmesinin farklı uyaranlarla engellenmesi, internet erişiminin sınırlandırılması, küçük yaşlardan itibaren ekran kullanımına gün, yer ve zaman kısıtlaması getirilmesi, ergenlik dönemine kadar sosyal medya hesabı açılmaması, ebeveynlerin ekran kullanımı konusunda model olması, aile içi iletişimin artırılması, çocuğun uygun ve yararlı içeriklere yönlendirilerek olumlu kullanım davranışlarının pekiştirilmesi önerilmektedir (21,35).

Günümüzde teknoloji ve internet, yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu dijital dünyanın sunduğu fırsatlardan yararlanırken, çocuklar ve ergenler için sağlıklı kullanım alışkanlıkları geliştirmek büyük önem taşımaktadır. Dengeli bir dijital yaşam, bireylerin hem çevrimiçi hem de çevrimdışı dünyada iyi oluşlarını korumalarına katkı sağlayacaktır.

7. Sınırlılıklar

Bu derleme okunurken bazı sınırlılıkların göz önünde bulundurulması faydalı olacaktır. Çalışmada sistematik bir derleme yöntemi izlenmemiş; belirli veri tabanlarında (örneğin PubMed, PsycINFO, Web of Science) önceden tanımlanmış anahtar sözcükler, dahil etme/dışlama kriterleri ve yıl sınırlamaları gibi yapılandırılmış bir arama stratejisi kullanılmamıştır. Bu durum, literatür seçiminde rastlantısallığa neden olabilir ve bazı önemli çalışmaları dışarıda bırakma riski taşımaktadır. Türkçe ve İngilizce yayımlanmış çalışmalara yer verilmiş olması, özellikle Asya, Afrika ve Güney Amerika gibi bölgelerde yapılan yerel araştırmaların dışlanmasına yol açarak coğrafi temsiliyeti sınırlayabilir. Derlemede ele alınan çalışmalar arasında "ekran bağımlılığı" ve "sosyal medya bağımlılığı" gibi kavramların literatürde

net ve ortak bir tanımının bulunmaması, kullanılan ölçme araçlarının ve eşik değerlerinin farklılık göstermesi nedeniyle karşılaştırılabilirlik sınırlanmıştır. Bu faktörler, çalışmanın genellenebilirliğini ve bulguların

bütünlüğünü kısmen azaltmaktadır. Tüm bu unsurlar, derlemede sunulan bulguların yorumlanması ve genellenmesi açısından dikkatle değerlendirilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open* 2019;9:e023191.
2. Odgers CL, Jensen MR. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *J Child Psychol Psychiatry* 2020;61(3):336–48.
3. Panjeti-Madan VN, Ranganathan P. Impact of screen time on children's development: cognitive, language, physical, and social and emotional domains. *Multimodal Technol Interact* 2023;7(5):52.
4. Lissak G. Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: literature review and case study. *Environ Res* 2018;164:149–57.
5. Leiner BM, Cerf VG, Clark DD, Kahn RE, Kleinrock L, Lynch DC, et al. The past and future history of the Internet. *Commun ACM*. 1997;40(2):102–8.
6. Obar JA, Wildman S. Social media definition and the governance challenge: an introduction to the special issue. *Telecomm Policy* 2015;39(9):745–50.
7. We Are Social, Meltwater. Digital 2025: The Essential Guide to the Global State of Digital. <https://wearesocial.com/uk/blog/2025/02/digital-2025-the-essential-guide-to-the-global-state-of-digital/> Erişim 30.07.2025.
8. Kemp S. Digital 2025: Turkey. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-turkey> Erişim 30.07.2025.
9. Nagata JM, Memon Z, Talebloo J, Li K, Low P, Shao IY, et al. Prevalence and patterns of social media use in early adolescents. *Acad Pediatr* 2025;25(4):102784.
10. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2024. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2024-53638> Erişim 30.07.2025.
11. Flisher C. Getting plugged in: an overview of Internet addiction. *J Paediatr Child Health* 2010;46(10):557–9.
12. Young KS. Pathological internet use – a case that breaks the stereotype. *Psychol Rep* 1996;79:899–902.
13. Young KS. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav* 1998;1(3):237–44.
14. Tian M, Chen Q, Zhang Y, Du F, Hou H, Chao F, et al. PET imaging reveals brain functional changes in internet gaming disorder. *Eur J Nucl Med Mol Imaging*. 2014;41(7):1388–97.
15. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Washington (DC): American Psychiatric Publishing; 2013.
16. Darvesh N, Radhakrishnan A, Lachance CC, Nincic V, Sharpe JP, Ghassemi M, et al. Exploring the prevalence of gaming disorder and Internet gaming disorder: a rapid scoping review. *Syst Rev*. 2020;9(1):68.
17. Shonin E, van Gordon W, Griffiths MD. Mindfulness and the social media. *J Mass Commun Journalism* 2014;4:1–4.
18. Giordano AL, Prosek EA, Watson JC. Understanding adolescent cyberbullies: exploring social media

- addiction and psychological factors. *J Child Adolesc Couns* 2021;7:42–55.
19. Öztürk M, Ögel K, Evren C, Bilici R (Editörler). Bağımlılık: tanı, tedavi, önleme. In: Dinç M, Ögel K. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. 2. Baskı, İstanbul: Yeşilay Yayınları, 2021:703-18.
 20. Pekcanlar Akay A, Ercan ES (Editörler). Çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları. In: Yalçın Ö, Karaçetin G. İnternet bağımlılığı ve diğer teknolojik bağımlılıklar. 4. Baskı, Ankara: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği Yayınları, 2021:527–44.
 21. Ries RK, Fiellin DA, Miller SC, Saitz R (Edited by). The ASAM principles of addiction medicine. In: Rosenthal RN, Taintor ZC, Ries RK, Fiellin DA, Miller SC, Saitz R. Microprocessor abuse and internet addiction. 5th Edition, Philadelphia: Wolters Kluwer Health, 2014:980–90.
 22. Pazdur M, Tutus D, Haag AC. Risk factors for problematic social media use in youth: a systematic review of longitudinal studies. *Adolesc Res Rev* 2025;10(2):237–53.
 23. Li W, O'Brien JE, Snyder SM, Howard MO. Characteristics of internet addiction/pathological internet use in U.S. university students: a qualitative-method investigation. *PLoS One* 2015;10(2):e0117372.
 24. Brand M, Young KS, Laier C. Prefrontal control and internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Front Hum Neurosci* 2014;8:375.
 25. Kuss DJ, Griffiths MD. Internet gaming addiction: a systematic review of empirical research. *Int J Ment Health Addict* 2012;10(2):278–96.
 26. Orben A, Meier A, Dalgleish T, Blakemore SJ. Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nat Rev Psychol* 2024;3(6):407–23.
 27. Tang S, Werner-Seidler A, Torok M, Mackinnon AJ, Christensen H. The relationship between screen time and mental health in young people: a systematic review of longitudinal studies. *Clin Psychol Rev* 2021;86:102021.
 28. Zhang J, Ying J, Shen Y, Chen D, Zhan S, You J. Examining the interrelationships of school connectedness, social anxiety, and problematic social network use in adolescents. *J Adolesc* 2025;97(3):687–99.
 29. Stockdale LA, Coyne SM. Bored and online: reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *J Adolesc* 2020;79(1):173–83.
 30. Yang C, Carter MDK, Webb JJ, Holden SM. Developmentally salient psychosocial characteristics, rumination, and compulsive social media use during the transition to college. *Addict Res Theory* 2020;28(5):433–42.
 31. Shoshani A, Kor A, Farbstein-Yavin S, Gvion Y. Risk and protective factors for substance use and media addictive behaviors in adolescents during the COVID-19 pandemic. *J Adolesc* 2024;96(4):746–59.
 32. Liu Q, Hu Q, Qi D. Online psychological need satisfaction and social networking addiction: a longitudinal study among Chinese adolescents. *Child Adolesc Soc Work J* 2023;40(6):867–81.
 33. Youssef L, Hallit R, Akel M, Kheir N, Obeid S, Hallit S. Social media use disorder and alexithymia: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *Perspect Psychiatr Care* 2021;57(1):20–6.
 34. Israelashvili M, Kim T, Bukobza G. Adolescents' over-use of the cyber world – internet addiction or identity exploration? *J Adolesc* 2012;35(2):417–24.
 35. Ögel K. İnternet bağımlılığı, internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak. 2. Baskı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları; 2014.

36. Gingras MP, Brendgen M, Beauchamp MH, Séguin JR, Tremblay RE, Côté SM, et al. Adolescents and social media: longitudinal links between types of use, problematic use and internalizing symptoms. *Res Child Adolesc Psychopathol* 2023;51(11):1641–55.
37. Hawk ST, van den Eijnden RJM, van Lissa CJ, ter Bogt TFM. Narcissistic adolescents' attention-seeking following social rejection: links with social media disclosure, problematic social media use, and smartphone stress. *Comput Human Behav* 2019;92:65–75.
38. Favini A, Culcasi F, Cirimele F, Remondi C, Plata MG, Caldaroni S, et al. Smartphone and social network addiction in early adolescents: the role of self-regulatory self-efficacy in a pilot school-based intervention. *J Adolesc* 2024;96(3):551–65.
39. Leijse MML, Koning IM, van den Eijnden RJM. The influence of parents and peers on adolescents' problematic social media use revealed. *Comput Human Behav* 2023;143:107705.
40. Wu CST, Wong HT, Yu KF, Fok KW, Yeung SM, Lam CH, et al. Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. *BMC Pediatr* 2016;16(1):130.
41. Durkee T, Kaess M, Carli V, Parzer P, Wasserman C, Floderus B, et al. Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction* 2012;107(12):2210–22.
42. Philippi J, Simon-Kutscher K, Austermann MI, Thomasius R, Paschke K. Investigating parental factors for adolescent problematic gaming and social media use – a cross-sectional and longitudinal approach. *J Adolesc Health* 2024;75(4):626–34.
43. van den Eijnden RJM, Spijkerman R, Vermulst AA, van Rooij TJ, Engels RCME. Compulsive internet use among adolescents: bidirectional parent–child relationships. *J Abnorm Child Psychol* 2010;38(1):77–89.
44. Yu L, Shek DTL. Internet addiction in Hong Kong adolescents: a three-year longitudinal study. *J Pediatr Adolesc Gynecol* 2013;26(3):S10–7.
45. Geurts SM, Koning IM, van den Eijnden RJM, Vossen HGM. Predicting adolescents' problematic social media use from profiles of internet-specific parenting practices and general parenting dimensions. *J Youth Adolesc* 2023;52(9):1829–43.
46. Raney JH, Al-shoaibi AbubakrA, Ganson KT, Testa A, Jackson DB, Singh G, et al. Associations between adverse childhood experiences and early adolescent problematic screen use in the United States. *BMC Public Health* 2023;23(1):1213.
47. Xu J, Farooq B, Crick DCP, Zhou X, Howe LD. Adverse childhood experiences and excessive recreational screen time among adolescents in the United Kingdom: a national longitudinal study. *J Adolesc Health* 2024;75(3):451–60.
48. Noll JG, Haag AC, Shenk CE, Wright MF, Barnes JE, Kohram M, et al. An observational study of Internet behaviours for adolescent females following sexual abuse. *Nat Hum Behav* 2021;6(1):74–87.
49. Listernick ZI, Badawy SM. Mental health implications of the COVID-19 pandemic among children and adolescents: what do we know so far? *Pediatric Health Med Ther* 2021;12:543–9.
50. Pace CS, Rogier G, Muzi S. How are the youth? A brief-longitudinal study on symptoms, alexithymia and expressive suppression among Italian adolescents during COVID-19 pandemic. *Int J Psychol* 2022;57(6):700–8.
51. Chen IH, Chen CY, Pakpour AH, Griffiths MD, Lin CY, Li XD, et al. Problematic internet-related behaviors mediate the associations between levels of internet engagement and distress among schoolchildren during COVID-19 lockdown: A longitudinal

- structural equation modeling study. *J Behav Addict* 2021;10(1):135–48.
52. Eyüboğlu D, Eyüboğlu M, Bayar D, Tekeli Ö, Namiduru D, Ünal NE, et al. The effects of COVID-19 pandemic and lockdown on internet, smartphone use and emotional-behavioral problems in adolescents: a longitudinal study. *J Clin Psychiatry* 2023;26(3):186–92.
53. Bányai F, Zsila Á, Király O, Maraz A, Elekes Z, Griffiths MD, et al. Problematic social media use: results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One* 2017;12(1):e0169839.
54. Boer M, van den Eijnden RJM, Boniel-Nissim M, Wong SL, Inchley JC, Badura P, et al. Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *J Adolesc Health* 2020;66(6):S89–99.
55. Sedgwick R, Epstein S, Dutta R, Ougrin D. Social media, internet use and suicide attempts in adolescents. *Curr Opin Psychiatry* 2019;32(6):534–41.
56. Bozzola E, Spina G, Agostiniani R, Barni S, Russo R, Scarpato E, et al. The use of social media in children and adolescents: scoping review on the potential risks. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(16):9960.
57. Armitage RC. Social media usage in children: an urgent public health problem. *Public Health*. 2021;200:e2–3.
58. Woods HC, Scott H. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc* 2016;51(1):41–9.
59. Fassi L, Ferguson AM, Przybylski AK, Ford TJ, Orben A. Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nat Hum Behav* 2025;9(6):1283–99.
60. Custers K. The urgent matter of online pro-eating disorder content and children: clinical practice. *Eur J Pediatr*. 2015;174(4):429–33.
61. Borzekowski DLG. Constancy (the New Media “C”) and future generations. *Health Educ Behav* 2019;46(2_suppl):20S–29S.
62. Moorman EL, Warnick JL, Acharya R, Janicke DM. The use of internet sources for nutritional information is linked to weight perception and disordered eating in young adolescents. *Appetite* 2020;154:104782.
63. Khalil SA, Kamal H, Elkholy H. The prevalence of problematic internet use among a sample of Egyptian adolescents and its psychiatric comorbidities. *Int J Soc Psychiatry* 2022;68(2):294–300.
64. Shah J, Das P, Muthiah N, Milanaik R. New age technology and social media: adolescent psychosocial implications and the need for protective measures. *Curr Opin Pediatr* 2019;31(1):148–56.
65. Nagata JM. New findings from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey: social media, social determinants, and mental health. *J Adolesc Health* 2020;66(6):S1–2.
66. Hawi NS, Samaha M, Griffiths MD. The digital addiction scale for children: development and validation. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2019;22(12):771–8.
67. Turhan Gürbüz P, Çoban ÖG, Erdoğan A, Kopuz HY, Adanir AS, Önder A. Evaluation of internet gaming disorder, social media addiction, and levels of loneliness in adolescents and youth with substance use. *Subst Use Misuse* 2021;56(12):1874–9.
68. Chiu M, Gatov E, Fung K, Kurdyak P, Guttman A. Deconstructing the rise in mental health-related ED visits among children and youth in Ontario, Canada. *Health Aff* 2020;39(10):1728–36.
69. Emond AM, Griffiths MD. Gambling in children and adolescents. *Br Med Bull* 2020;136(1):21–9.
70. Unger JB, Urman R, Cruz TB, Majmundar A, Barrington-Trimis J, Pentz MA, et al. Talking about tobacco on Twitter is associated with

- tobacco product use. *Prev Med* 2018;114:54–6.
71. Hale L, Guan S. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep Med Rev* 2015;21:50–8.
 72. Hoge E, Bickham D, Cantor J. Digital media, anxiety, and depression in children. *Pediatrics* 2017;140(Suppl_2):S76–80.
 73. Bozzola E, Spina G, Ruggiero M, Vecchio D, Caruso C, Bozzola M, et al. Media use during adolescence: the recommendations of the Italian Pediatric Society. *Ital J Pediatr* 2019;45(1):149.
 74. Hadjipanayis A, Efsthathiou E, Altorjai P, Stiris T, Valiulis A, Koletzko B, et al. Social media and children: what is the paediatrician's role? *Eur J Pediatr* 2019;178(10):1605–12.
 75. Varghese NE, Santoro E, Lugo A, Madrid-Valero JJ, Ghislandi S, Torbica A, et al. The role of technology and social media use in sleep-onset difficulties among Italian adolescents: cross-sectional study. *J Med Internet Res* 2021;23(1):e20319.
 76. Reid Chassiakos Y (Linda), Radesky J, Christakis D, Moreno MA, Cross C, Hill D, et al. Children and adolescents and digital media. *Pediatrics* 2016;138(5).
 77. Mazur A, Caroli M, Radziewicz-Winnicki I, Nowicka P, Weghuber D, Neubauer D, et al. Reviewing and addressing the link between mass media and the increase in obesity among European children: The European Academy of Paediatrics (EAP) and The European Childhood Obesity Group (ECOG) consensus statement. *Acta Paediatr* 2018;107(4):568–76.
 78. Yuan G, Zhu Z, Guo H, Yang H, Zhang J, Zhang K, et al. Screen time and autism spectrum disorder: a comprehensive systematic review of risk, usage, and addiction. *J Autism Dev Disord* 2024;1–15.
 79. Kwon S, Armstrong B, Wetoska N, Capan S. Screen time, sociodemographic factors, and psychological well-being among young children. *JAMA Netw Open* 2024;7(3):e2354488.
 80. Bhutani P, Gupta M, Bajaj G, Deka RC, Satapathy SS, Ray SK. Is the screen time duration affecting children's language development? - a scoping review. *Clin Epidemiol Glob Health* 2024;25:101457.
 81. Santos RMS, Mendes CG, Sen Bressani GY, de Alcantara Ventura S, de Almeida Nogueira YJ, de Miranda DM, et al. The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychol* 2023;11(1):127.
 82. Richards D, Caldwell PH, Go H. Impact of social media on the health of children and young people. *J Paediatr Child Health* 2015;51(12):1152–7.
 83. Aboujaoude E, Savage MW, Starcevic V, Salame WO. Cyberbullying: review of an old problem gone viral. *J Adolesc Health* 2015;57(1):10–8.
 84. Hamm MP, Newton AS, Chisholm A, Shulhan J, Milne A, Sundar P, et al. Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people. *JAMA Pediatr* 2015;169(8):770.
 85. Anderson M, Jiang J. Teens, social media & technology 2018. https://www.pewresearch.org/internet/wpcontent/uploads/sites/9/2018/05/PI_2018.05.31_TeensTech_FINAL.pdf Erişim 30.07.2025.
 86. O'Reilly M, Levine D, Donoso V, Voice L, Hughes J, Dogra N. Exploring the potentially positive interaction between social media and mental health; the perspectives of adolescents. *Clin Child Psychol Psychiatry* 2023;28(2):668–82.
 87. Schmidt-Persson J, Rasmussen MGB, Sørensen SO, Mortensen SR, Olesen LG, Brage S, et al. Screen media use and mental health of children and adolescents. *JAMA Netw Open* 2024;7(7):e2419881.
 88. World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <https://iris.who.int/bitstream/handle/1>

0665/311664/9789241550536-

eng.pdf?sequence=1 Erişim
30.07.2025.

89. Hill D, Ameenuddin N, Reid Chassiakos Y (Linda), Cross C, Hutchinson J, Levine A, et al. Media and young minds. Pediatrics 2016;138(5).

Etik Bilgiler

Etik Bilgiler Etik Kurul Onayı: Bu makale bir derleme yazısı olduğu için Etik Kurul Onayı alınmasına gerek yoktur.

Telif Hakkı Devir Formu: Yazar tarafından Telif Hakkı Devir Formu imzalanmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Hakem değerlendirmesinden geçmiştir.

Yazar Katkı Oranları: Konsept: BD, DE. Tasarım: BD Veri Toplama veya İşleme: BD. Analiz veya Yorum: BD, DE.. Literatür Taraması: BD, DE. Yazma:BD

Çıkar Çatışması Bildirimi: Yazar çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir

Destek ve Teşekkür Beyanı: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.