

# BÖLÜM 24

## ÇOCUK VE ERGENLERDE İNTERNET- TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE UYKU

*Bedia Sultan ÖNAL<sup>1</sup>*

*S. Burak AÇIKEL<sup>2</sup>*

### Giriş

---

Teknolojinin ilerlemesi ile günlük yaşamda internet ve elektronik cihaz kullanımı yoğun bir şekilde artmıştır. Bu hızlı artış gerek günlük hayatımıza sağladığı kolaylıklarla gerekse sosyal ilişkilere, çalışma ve eğitim hayatına olan etkileriyle yaşamımızı büyük ölçüde değiştirmiştir. İnternet her yaş için bilgilendirici, eğitici ve eğlendirici bir role sahip olduğundan günlük yaşamın birçok yönünü fethettiği konusunda bir görüş birliği vardır (1).

2021 yılı istatistiklerine göre dünya çapında yaklaşık beş milyar internet kullanıcısı (%65,6) bulunmaktadır (2). TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2021 yılı sonuçlarına göre Türkiye’de hanelerin %92’sinin evden internete erişim imkânı olduğu gözlenmiştir (3). Çoğu araştırma, internet kullanıcılarının çoğunluğunun gençler ve genç yetişkinler olduğunu göstermektedir; ancak çocuklar ve yetişkinler arasında da internet kullanım sıklığı artmaktadır (4). Yapılan epidemiyolojik çalışmalar, çocuk ve ergen popülasyonunda teknolojik cihaz ve internet kullanımındaki bu artışı ortaya koymaktadır. 2017 yılında yürütülen bir çalışmada ergen popülasyonun %80’inden fazlasının elektronik cihaza sahip olduğu, 2 yaş altı çocuklarda da kullanımın yaklaşık %30

---

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Giresun Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD., onalbediasultan@gmail.com

<sup>2</sup> Doç. Dr., Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD., acikel42@gmail.com



teknolojik cihaz kullanımını sorgulamayı ihmal etmemesi, kullanım özellikleri ve bağımlılık değerlendirmesi yapması ve bu doğrultuda çocuğa yönelik bireysel öneri ve müdahalelerde bulunmaları önemlidir.

## Kaynaklar

1. Kokka I, Mourikis I, Nicolaidis, NC, et al. Exploring the effects of problematic internet use on adolescent sleep: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(2):760.
2. InternetWorldStats. Usage and population statistics. Miniwatts Marketing Group; 2021 [September 25, 2021]. Available from: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>.
3. TÜİK (2021). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2021 [Basın bülteni]. (20/09/2021 tarihinde [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437) adresinden ulaşılmıştır.)
4. Alimoradi Z, Lin CY, Broström A, et al. Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*. 2019;47:51-61.
5. Cerniglia L, Zoratto F, Cimino S, et al. Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neurosci Biobehav Rev*. 2017;76(Pt A):174-184.
6. Pew Research Center (2018). Teens, social media, & technology, 2018. Available at: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>.
7. Farsani SI, Allahbakhshi K, Valipour AA, et al. Some facts on problematic Internet use and sleep disturbance among adolescents. *Iran. J. Public Health*. 2016;45:1531-1532.
8. Aslan A & Karakus Yilmaz T. Changes in Safer Internet Use of Children in Turkey between 2010-2015 and Impact of Contextual Issues. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*. 2021;9(1):1-18.
9. Wong HY, Mo HY, Potenza MN, et al. Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(6):1879.
10. Zhang MWB, Tran BX, Hinh ND, et al. Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian J Psychiatr*. 2017; 28:15e20.
11. Jorgenson AG, Hsiao RC-J, Yen C-F. Internet Addiction and Other Behavioral Addictions. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2016;25(3):509-20.
12. Restrepo A, Scheininger T, Clucas J, et al. Problematic internet use in children and adolescents: associations with psychiatric disorders and impairment. *BMC psychiatry*. 2020;20:1-11.
13. Mihara S, Osaki Y, Nakayama H, et al. Internet use and problematic internet use among adolescents in Japan: a nationwide representative survey. *Addict Behav Rep*. 2016;4:58-64.
14. Guo L, Luo M, Wang WX, et al. Association between problematic Internet use, sleep disturbance, and suicidal behavior in Chinese adolescents. *Journal of behavioral addictions*. 2018;7(4):965-975.
15. Young KS. The evolution of Internet addiction. *Addict. Behav*. 2015;64:229-230. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh>
16. Shimoga SV, Erlyana E, Rebello V. Associations of social media use with physical activity and sleep adequacy among adolescents: Cross-sectional survey. *Journal of medical Internet research*. 2019;21(6): e14290.
17. Tokiya M, Itani O, Otsuka Y, et al. Relationship between internet addiction and sleep disturbance in high school students: a cross-sectional study. *BMC pediatrics*. 2020;20(1):1-10.
18. Kayan Ocakoğlu B, Ocakoğlu FT, Bildik T (2018). İnternet Bağımlılığı. Ayanak B (Ed.), Çocuk ve Ergenlerde Travma ve Travmatik Durumların Etkileri ve Çözümleyici Yaklaşımlar, (1. Baskı, s. 64-74). Türkiye Klinikleri; 2018.
19. Çelebioğlu A, AYTEKİN ÖZDEMİR A, KÜÇÜKOĞLU S, et al. The effect of Internet addiction on sleep quality in adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 2020;33(4):221-228.
20. Tan Y, Chen Y, Lu Y, et al. Exploring associations between problematic internet use, depressive symptoms and sleep disturbance among southern Chinese adolescents. *International journal of environmental research and public health*. 2016;13(3):313.



21. Woods HC, Scott H. # Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*. 2016;51:41-49.
22. Cain N, Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep medicine*. 2010;11(8):735-742.
23. Hale L, Kirschen GW, LeBourgeois MK, et al. Youth screen media habits and sleep: sleep-friendly screen behavior recommendations for clinicians, educators, and parents. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*. 2018;27(2):229-245.
24. Park MH, Park S, Jung KI, et al. Moderating effects of depressive symptoms on the relationship between problematic use of the Internet and sleep problems in Korean adolescents. *BMC psychiatry*. 2018;18(1): 1-8.
25. Van den Eijnden RJ, Geurts SM, Ter Bogt TF, et al. Social Media Use and Adolescents' Sleep: A Longitudinal Study on the Protective Role of Parental Rules Regarding Internet Use before Sleep. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021;18:1346. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031346>
26. Lam LT. Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review. *Current psychiatry reports*. 2014;16(4):444.
27. Touitou Y, Touitou D, Reinberg A. Disruption of adolescents' circadian clock: The vicious circle of media use, exposure to light at night, sleep loss and risk behaviors. *J. Physiol*. 2016;110(4):467-479. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jphysparis.2017.05.001>
28. Bartel KA, Gradisar M, Williamson P. Protective and risk factors for adolescent sleep: a meta-analytic review. *Sleep medicine reviews*. 2015;21:72-85.
29. Bruni O, Sette S, Fontanesi L, et al. Technology use and sleep quality in preadolescence and adolescence. *Journal of clinical sleep medicine*. 2015;11(12):1433-1441.
30. Cassoff J, Knäuper B, Michaelsen S, et al. School-based sleep promotion programs: effectiveness, feasibility and insights for future research. *Sleep Med Rev*. 2013;17:207-14.
31. Do KY, Lee KS. Relationship between problematic internet use, sleep problems, and oral health in Korean adolescents: a national survey. *International journal of environmental research and public health*. 2018;15(9):1870.
32. Mindell JA, Owens JA. (2015). *A clinical guide to pediatric sleep: diagnosis and management of sleep problems*. Lippincott Williams & Wilkins.
33. Bruni O, Angriman M (2017). *Pediatric insomnia*. In *Sleep disorders in children* (pp. 155-184). Springer, Cham.
34. Odgers C. Smartphones are bad for some teens, not all. *Nature*. 2018;554:432e4.
35. Spada MM. An overview of problematic internet use. *Addict Behav*. 2014;39:3-6.
36. Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2009;1:55-67.
37. LeBourgeois MK, Hale L, Chang AM, et al. Digital media and sleep in childhood and adolescence. *Pediatrics*. 2017;140(Supplement 2):92-S96.
38. Cortese S, Ivanenko A, Ramtekkar U, et al (2014). *Sleep disorders in children and adolescents: A practical guide*. In Rey JM (ed), *IACAPAP e-textbook of child and Adolescent mental Health*.
39. Pelayo R, Dubik M. (2008). *Pediatric sleep pharmacology*. In *Seminars in pediatric neurology* (Vol. 15, No. 2, pp. 79-90). WB Saunders.