

TÜİK, Çocukların Teknoloji Kullanım Araştırması Neler Söylüyor?

Alper Kerpiççi

TÜİK, Çocukların Teknoloji Kullanım Araştırması Neler Söylüyor?

Çocuklar ve teknoloji hakkındaki güncel anlatı, çoğu zaman dikkat çekmek için atılan alarm verici başlıklarla dolu. “Ekran bağımlılığı”, “sosyal medyanın yıkıcı etkileri” veya “dijital dünyada kaybolmak” gibi ifadeler, bizi sıklıkla yanlış yönlendiriyor. Oysa gerçek, bu tür korkutucu manşetlerin ötesinde, daha derin ve karmaşık bir yapıya sahip. Çocukların dijital dünyayla ilişkisini anlamak için, veri odaklı ve bağlamsal bir yaklaşım benimsemek gerekli. Çocuklar da yetişkinler gibi, tekdüze bir kitle değil; kimlikleri, yaşam koşulları ve içinde bulundukları sosyal çevre dijital deneyimlerini şekillendiriyor. Günümüzün bilgi teknolojileri ise bu deneyimleri hem yönlendiriyor hem de dönüştürüyor. Bu yazıda, ekranın ötesine geçerek, çocukların dijital dünyayla kurdukları ilişkilere odaklanıyoruz.

Türkiye İstatistik Kurumu’nun (TÜİK) 2024 yılında gerçekleştirdiği *Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması*[1], bu ihtiyaca kısmen cevap veriyor. 6-15 yaş grubundaki çocukların teknoloji kullanım alışkanlıklarını mercek altına alan çalışma, yalnızca sayılar sunmuyor; aynı zamanda ebeveynler, eğitimciler ve politika yapımcılar için bazı göstergeler sunuyor. Bu yazıda, TÜİK’in verileri eşliğinde, çocukların dijital dünyayla olan etkileşimlerini ve bu etkileşimlerin yansımalarını inceleyeceğiz. Çünkü dijital dünya, çocukların eğitiminden sosyalleşmesine, kimliklerini keşfetmelerine kadar uzanan geniş bir alanı kapsıyor. Bu nedenle, çocukların teknolojiyle kurdukları ilişkiyi anlamak, iyi olma hallerini desteklemek ve olası riskleri yönetmek açısından önem taşıyor.

Teknoloji, hayatlarımıza öyle derinden nüfuz etmiş durumda ki, onu yalnızca bir “tehdit” veya “fırsat” olarak görmek, bütüncül bir anlayışın önüne geçiyor. Bu yüzden, TÜİK’in araştırması, yalnızca bir veri kaynağı değil, aynı zamanda bir ayna. Peki, bu ayna bize ne gösteriyor?

Yöntem

Araştırmanın meta verilerinde belirtildiği üzere; bu araştırma 6-15 yaş grubundaki çocuklarla ilk kez bağımsız olarak gerçekleştirilmiş, örnekleme yöntemi ve soru formu tasarımı bu çalışmaya özgü olarak hazırlanmış. 2021 yılında yapılan araştırma [2] ise hanehalkı bilişim teknolojileri kullanımı çerçevesinde çocukları kapsayacak şekilde yürütülmüş. Bu iki araştırma dışında TÜİK veri tabanında 6-15 yaş çocuklar ile yapılmış herhangi bir çalışma bulunmuyor. Bu araştırmanın anket uygulamasında ise, 6-10 yaş grubundaki çocukların cevapları bakım verenler aracılığıyla alınırken, 11-15 yaş grubundaki çocukların cevapları doğrudan kendilerinden alınmış. Cevapların çocuğun yanında bir bakım veren varken alınması, bazı tutarsızlıklar yaratacağı gerçeğini de göz önünde bulundurmalıyız.

16-18 Yaş Grubunun Veri Temsilindeki Eksiklik

Araştırmada dikkat çeken bir diğer nokta, TÜİK'in 16-18 yaş aralığındaki çocukların verilerini bu çalışmaya dahil etmek yerine 'hanehalkı' kategorisinde değerlendirmesidir. 16-18 yaş grubunun araştırmaya dahil edilmemesi, özellikle bu yaş aralığındaki gençlerin teknoloji kullanım alışkanlıklarını anlamak açısından önemli bir eksikliktir. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Araştırması'nın [3] daha çok ekonomik odaklı olması ve yetişkin deneyimlerine odaklanması çocukların dijital davranışlarını tam olarak yansıtmamaktadır. **Ayrıca Hanehalkı BT Kullanım Araştırması'nda yaş kırılımı 16 - 24 olarak belirlendiğinden, 16 - 18 yaş çocuklara özgü verileri analiz etmek mümkün değildir.**

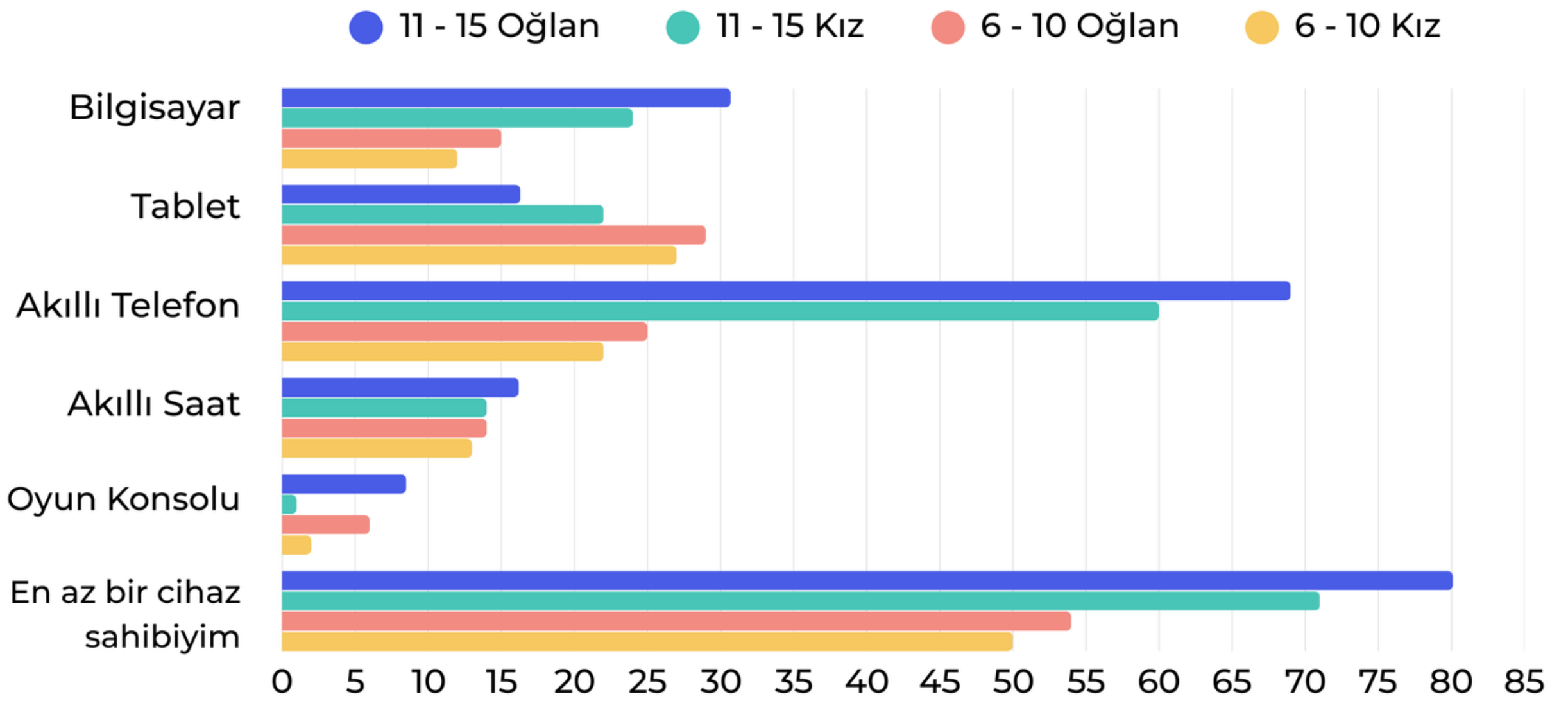
Cihaz Kullanımı ve Sahipliği Arasındaki Fark: Ekonomik Engeller ve Dijital Eşitsizlik

İnternet kullanımının giderek arttığı gözlemlenmekle birlikte, çocukların kullandıkları cihaz sayısı ile kendi sahip oldukları cihaz sayısı arasında ciddi bir fark bulunmaktadır. **11-15 yaş grubundaki çocukların akıllı telefon kullanım oranı %86 iken, kendi sahip oldukları akıllı telefon oranı %65 ile sınırlıdır. 6-15 yaş grubundaki çocukların cihaz sahip olma oranlarına bakıldığında, tablet dışındaki tüm cihazlarda kız çocuklarının erişim oranlarının oğlan çocuklarına göre daha düşük olduğu görülmektedir.** Çocukların sadece kendi kullanımlarında olan telefon oranı kulağa çok görünsede, AB ülkelerindeki ortalama %80 [4] ve Amerika'daki %90 [5] ile karşılaştırıldığında oldukça düşüktür. Benzer bir fark, bilgisayar kullanımı ve cihaz sahipliği oranları arasında da görülmektedir. Bilgisayar ve oyun konsolu sahip olma oranlarının düşük olmasının temel nedenlerinden biri, bu cihazların satın alınmasındaki ekonomik zorluklar olduğunun çıkarımını yapabiliriz.

Benzer durum, Pew Research'un 2024 yılında yaptığı 'Gençler, Sosyal Medya ve Teknoloji' [6] araştırmasında da görülmektedir. Bu çalışmada, gelir düzeyi ile hanedeki bilgisayar erişimi oranı arasındaki ilişki dikkat çekmektedir. Ancak TÜİK araştırmasında bu konuda herhangi bir soru sorulmadığından, gelir düzeyi ve sahiplik arasındaki korelasyonu net bir şekilde değerlendirmek mümkün değildir.

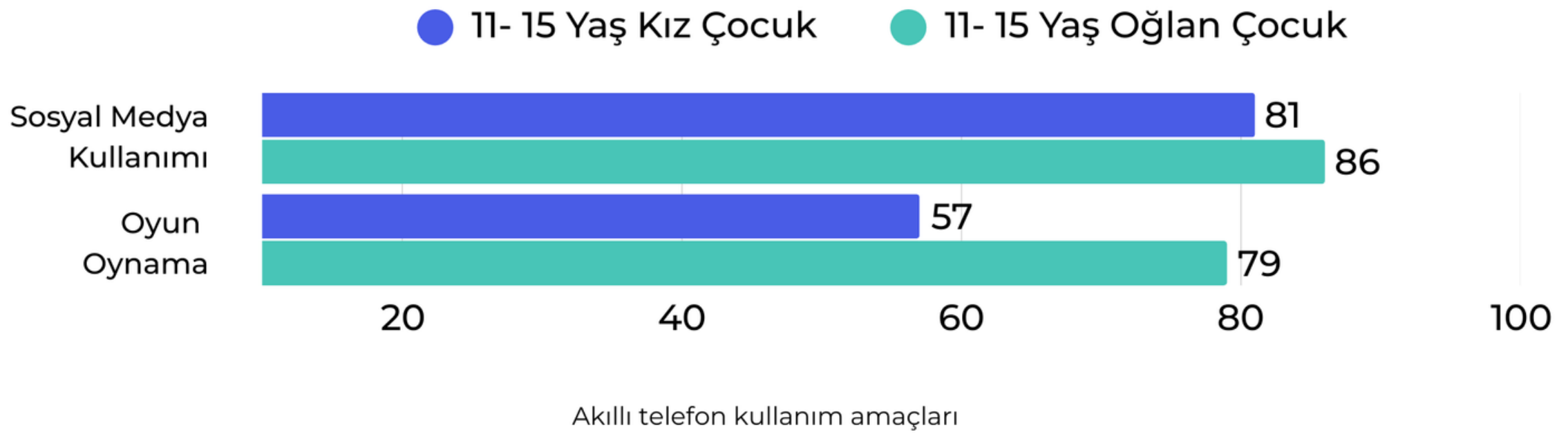
Verilere baktığımızda, internet ve akıllı telefon kullanımındaki artışın, Covid-19 pandemisi ve sonrasında eğitimin dijitalleşmesi ile birlikte bilgiye erişim düzeyini arttığını söyleyebiliriz. Ancak, çocukların kendi kullanımlarında olan cihaz oranlarına bakıldığında, giderek büyüyen bir [dijital uçurumun](#) varlığı dikkat çekiyor.

Çocukların çevrimiçi ortamda nasıl var olduklarını ve internet kullanımının etkilerini anlamak için, öncelikle bu cihazlara kendi özgür alanlarında erişim sağlamaları gerekmektedir. Çocukların bakım verenlerin cihazları ile internete erişimleri, hem özgür alan ihlallerine hem de yaşlarına uygun olmayan içeriklerle karşılaşmalarına sebep olacaktır.



Ekran Süresi

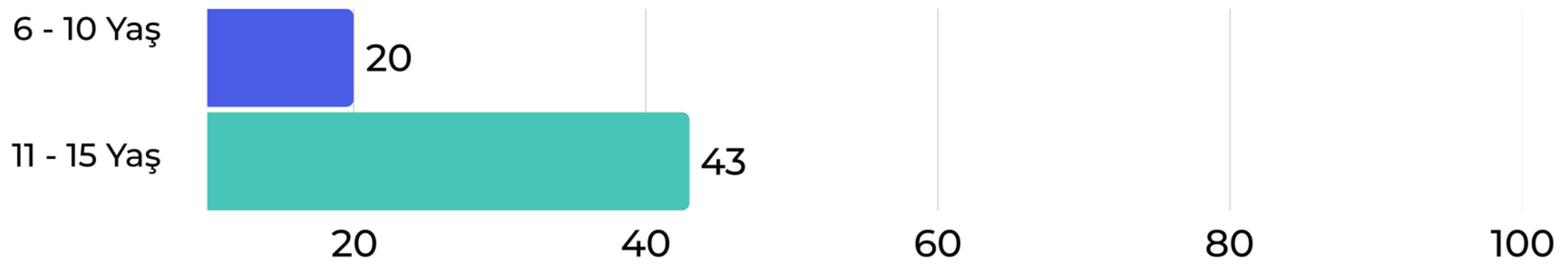
Akıllı telefon kullanımı verileri incelendiğinde, 6-10 yaş grubundaki çocukların cihazları; daha çok oyun oynama ve video izleme amacıyla kullandıkları görülürken, yaş arttıkça sosyal medya ve akademik kullanıma yönelimin arttığı gözlemlenmektedir. **11-15 yaş grubunda, oğlan çocuklarının sosyal medya kullanımı %86 ve oyun amaçlı kullanımları %79. Kız çocukların sosyal medya kullanımı %81, oyun oynama oranları ise %57'dir.** Oyun ve sosyal medya amaçlı kullanımda kız ve oğlan çocukları arasında fark gözlemlenmektedir; oğlan çocukları her iki alanda da daha yüksek oranlara sahipken, özellikle oyun oynama konusunda belirgin bir fark ortaya çıkmaktadır.



Telefon kullanım verileri incelendiğinde, 11-15 yaş grubundaki çocukların %42'si uyku öncesinde, %29'u da uyandıklarında ilk iş olarak telefonlarına baktıklarını belirtmiştir. National Academies of Science, Engineering and Medicine'in 2024 yılında yayımladığı Sosyal Medya ve Ergen Sağlığı [7] raporuna göre, ergenlerde uyku süresi 1990'lardan bu yana belirgin bir şekilde azalmaktadır. Uyku öncesi sosyal medya kullanımı, gelen bildirimler ve mavi ışığın [sirkadiyen ritmi](#) üzerindeki etkisi, özellikle gençlerin uyku süresi ve düzenini olumsuz yönde etkilemektedir [8]. Benzer bir durum, yetişkinlerle yapılan bir araştırmada da gözlemlenmiştir. Amerikan Ulusal Basketbol Birliği (NBA) oyuncularını üzerinde yapılan bir çalışmada, gece geç saatlerde tweet atan 112 profesyonel sporcunun, bu davranışın ertesindeki günlük maçlarda sayı ve ryaund ortalamasının düştüğü, daha az süre aldığı ve daha fazla faul ile top kaybı yaptığı ortaya çıkmıştır [9].

Bulgular, uyku süresi ve düzenini olumsuz etkileyebilecek tüm faktörlere karşı hassasiyetle yaklaşılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, bakım verenler ile çocuklar arasında, uyku saatinden önce telefon kullanımının sınırlandırılması ve yatak odalarına telefon götürülmemesi gibi davranışların rutin hale getirilmesi önemli bir adım olabilir. Bu tür alışkanlıklar, hem çocukların hem de yetişkinlerin uyku kalitesini artırma ve genel sağlıklarını koruma açısından fayda sağlayabilir.

Araştırma, düzenli olarak akıllı telefon kullanan çocukların %33'ünün, telefonlarını en az 30 dakikada bir kontrol ettiklerini belirtmektedir. Bu oran, oğlan çocuklarında %34, kız çocuklarında ise %31'dir. **Akıllı telefonlarını her yarım saatte bir kontrol eden 6-10 yaş grubundaki çocukların oranı %20 iken, bu oran 11-15 yaş grubunda %43'e yükselmektedir.** TÜİK'in 2021 yılı araştırmasındaki verilerle karşılaştırıldığında, sayıların birbirine çok yakın olduğu görülmektedir. 2021 yılında, Covid-19 pandemisi nedeniyle okulların kapalı olduğu dönemde yapılan bu araştırma, telefonu düzenli kontrol etme davranışının çocuklarda da yetişkinlerdeki gibi bir rutin haline geldiğini göstermektedir.



Çocukların yaş gruplarına göre yarım saatte bir telefon kontrol etme oranları

Araştırma verisine göre; çocuklar ekran süreleri arttıkça, kitap okuma oranlarının düştüğünü, hane halkı ve arkadaşıyla daha az vakit geçirdiklerini belirtmişlerdir. Burada ekran süresinin niteliğini de göz önünde bulundurmalıyız. Çocuklar bu teknolojiler aracılığı ile içerik üretiyor, yeni şeyler öğreniyor, kendilerini ifade ediyor ve çevrimiçi topluluklarda sosyal ilişkiler kuruyorlar.

Bir çocuğun ekran başında geçirdiği sürenin nedenlerini incelerken, [ekolojik sistem yaklaşımı](#) çerçevesinde değerlendirme yapmak gerekmektedir. Ekran süresindeki artışı yalnızca dijital olanakların artması veya çevrimiçi ortamlarda daha fazla vakit geçirme isteğiyle açıklamak yeterli değildir. Çocuk odaklı tasarlanmayan kamusal alanlar, araç odaklı şehirleşme, çocukların kamusal alanlarla olan ilişkilerinin zayıflaması, bakım verenlerin kamusal alana dair güvenlik endişeleri, çevrimdışı eğlence ve spor olanaklarına erişim maliyetleri gibi faktörler de bu durumu etkilemektedir. Bu nedenle, konuyu bütüncül bir şekilde ele almak gerekmektedir.

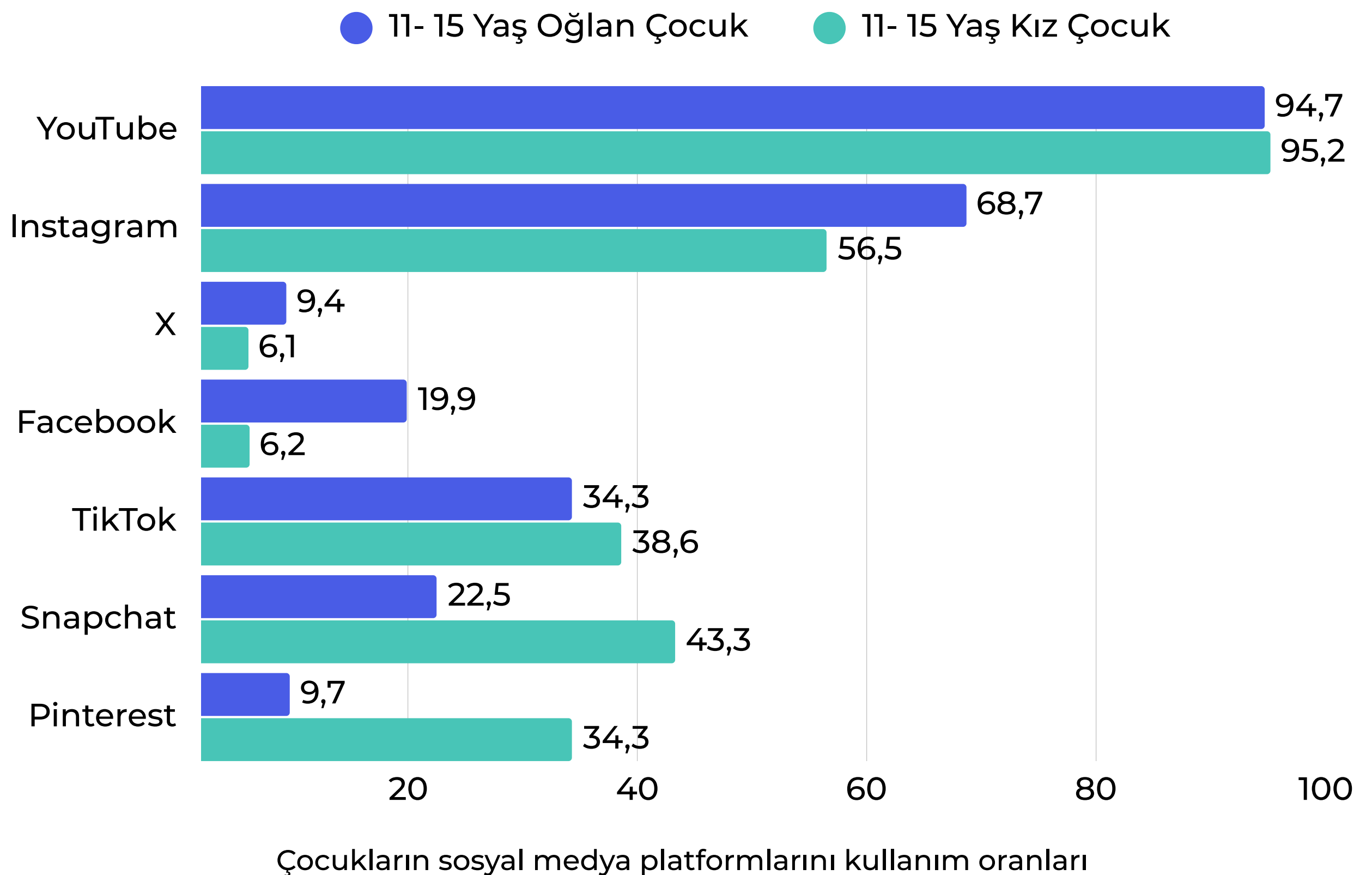
Çocukların Kullandıkları Sosyal Medya Platformları

Çocukların sosyal medya platformlarını kullanabilme yaşına mevzuatlar üzerinde baktığımızda, Avrupa Birliği Genel Veri Koruma Tüzüğü ([General Data Protection Regulation, GDPR](#)) ve Amerika'da Çocukların Çevrimiçi Gizliliğini Koruma Yasası ([Children's Online Privacy Protection Act, COPPA](#)) gereği bu yasalara tabi platformlar 13 yaş altı çocukların verilerini saklayamazlar. Bu yüzden yasal olarak sosyal medya platformlarında hesap sahibi olmak için 13 yaşında olmak gerekir. Türkiye'de sosyal medya platformlarının kullanım yaşına ilişkin doğrudan bir yasal düzenleme bulunmamaktadır. Bunun yerine, platformların kendi şartlar ve koşulları ile uluslararası standartlar (GDPR / COPPA) referans alınır. Ancak biliyoruz ki pratikte bu ne uygulanıyor ne de denetleniyor. Bu nedenle, bundan sonraki bölümü okurken, yasal düzenlemeler ile gerçek kullanım pratikleri arasındaki farkı göz önünde bulundurmanız önemlidir.

Araştırma, Türkiye'deki çocukların en çok kullandığı sosyal medya platformunun YouTube olduğunu gösteriyor. Ancak burada YouTube'un bir sosyal medya platformu olup olmadığı sorusu önem kazanıyor.

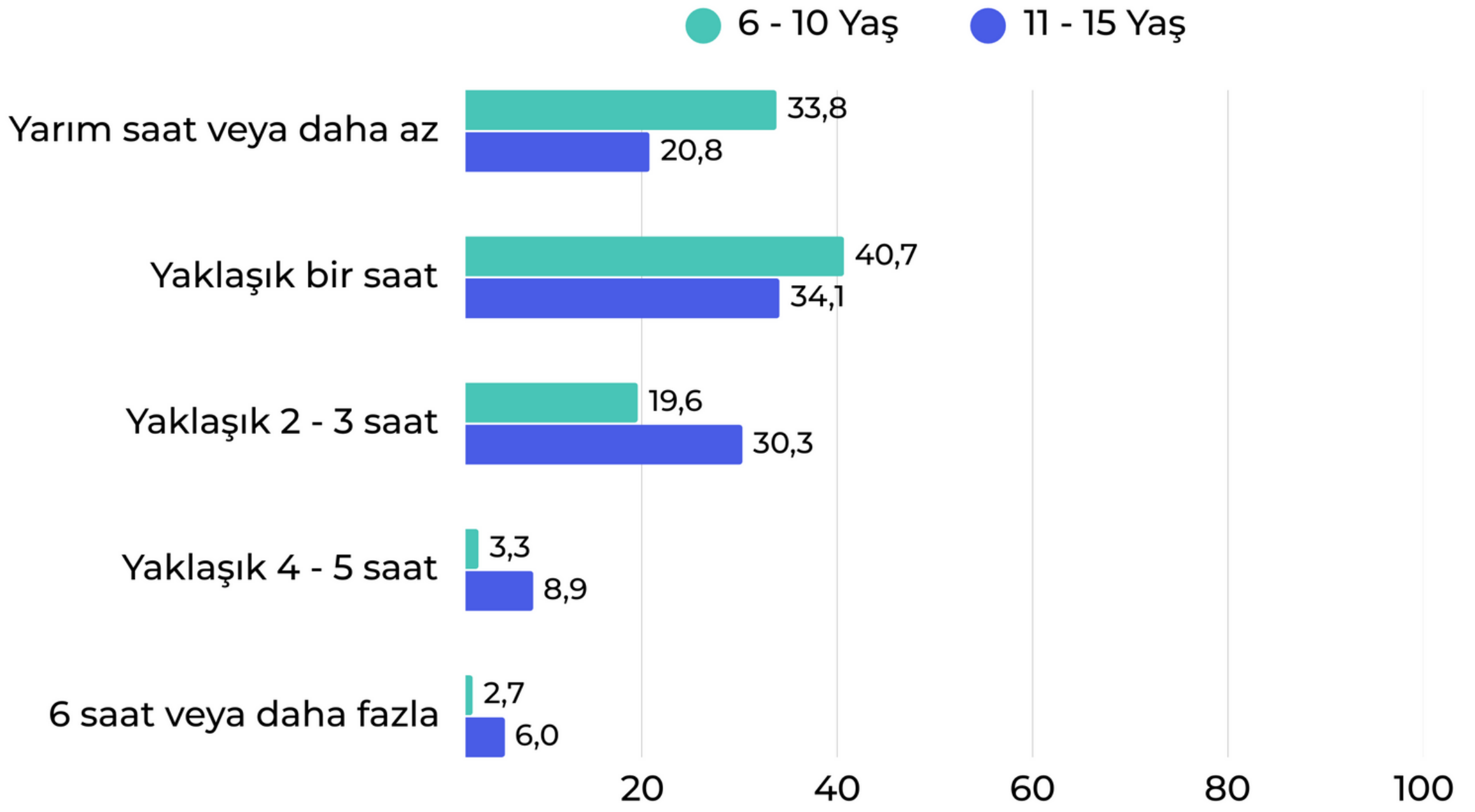
TÜİK, araştırmasında Youtube'u sosyal medya platformu olarak kabul ediyor. Ben, YouTube'u kullanıcıların içerik üretmesine, paylaşmasına, yorum yapmasına ve etkileşimde bulunmasına olanak sağlayan, dolayısıyla sosyal etkileşime dayalı bir sosyal medya platformu olarak kabul ediyorum. Öte yandan, YouTube'u pasif bir kullanıcı olarak sadece bir medya aracı olarak görmek de mümkün. Bu tartışma, Avustralya hükümetinin 16 yaş altı çocukların sosyal medya platformlarına girişini engelleyen yasa tasarısıyla yeniden gündeme geldi. Başlangıçta YouTube yasaklı platformlar listesine alınsa da daha sonra sosyal medya statüsünden [muaf tutularak erişime açık bırakıldı](#). Konuya dair [tartışmalar ise halen devam ediyor](#).

Verilere geri dönersek; Youtube'dan sonra **11-15 yaş grubundaki çocuklar arasında en çok kullanılan platformlar sırasıyla Instagram %63, TikTok %36, Snapchat %32, Pinterest %21 ve Facebook %14 olarak karşımıza çıkmaktadır. X platformunun kullanım oranı ise %8'dir.** Bu verilere göre, çocukların görsel ve işitsel içerik sunan platformları tercih ettiği söylenebilir. Pew Research'ün araştırmasına göre, Amerika'daki çocukların (13-17 yaş) TikTok ve Snapchat kullanım oranları (%60), Türkiye'deki gençlerin kullanım oranlarından (%40) daha yüksektir. **TÜİK araştırmasında yaş grubunun 11-15 olduğunu tekrar belirtmeliyim.*

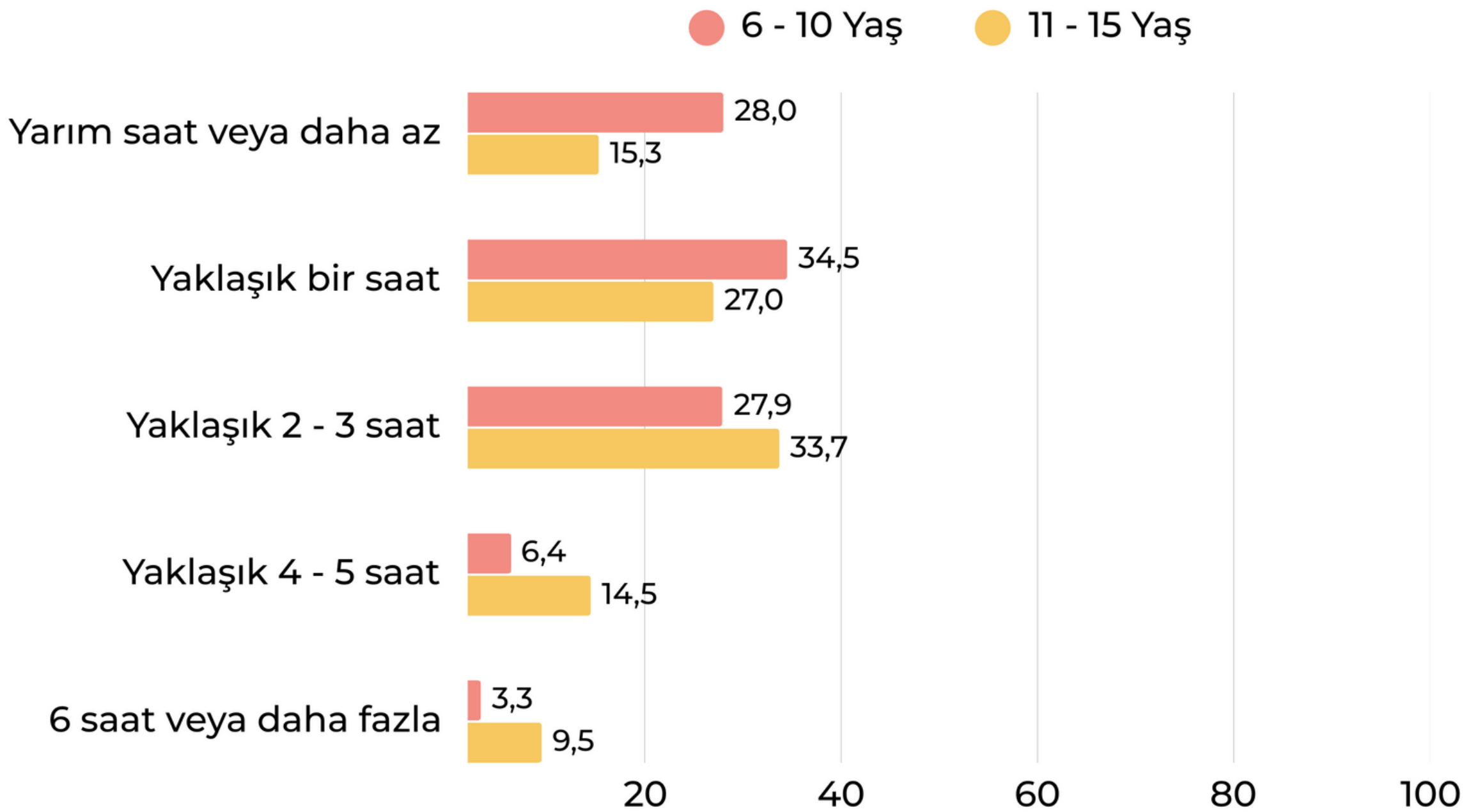


Platform kullanımı cinsiyet bazında incelendiğinde, **11-15 yaş grubundaki kız çocukların Snapchat ve Pinterest'i oğlan çocuklarına göre daha fazla kullandığı görülmektedir. Oğlan çocukları ise Instagram ve Facebook'u kız çocuklardan daha yüksek oranda tercih etmektedir.**

Aşağıdaki grafikte görüldüğü üzere, 11-15 yaş grubu çocukların sosyal medya kullanım süreleri hafta sonu artış trendi görülse de benzerlik göstermektedir. Bu veriyi değerlendirirken çocukların hafta içi okula telefon götürmediklerini ancak sabah idareye veya öğretmenlerine teslim ettiklerini ve okulda telefon kullanmadıklarını göz önünde bulundurmak gerekir.



Yaş kırılımlarına göre hafta içi sosyal medya kullanım oranı



Yaş kırılımlarına göre hafta sonu sosyal medya kullanım oranı

Dijital Oyun

Türkiye'de de küresel trendlere paralel olarak, oğlan çocukların (%81) kız çocuklarına (%63) göre daha fazla dijital oyun oynadığı görülmektedir. Akıllı telefon kullanım amaçları arasında oyun oynama oranının yüksek olması (%72,5), çocukların kendilerine ait bilgisayar (%36) ve oyun konsolu (%5) sahipliği oranlarının düşüklüğüyle birleştiğinde, çocukların daha çok [mobil oyunlara](#) yöneldiği anlaşılmaktadır.

Araştırmada, oyunların çevrimiçi veya çevrimdışı olup olmadığı ve oyuncular arasındaki etkileşim düzeyine ilişkin herhangi bir veri bulunmamaktadır. Daha öncede belirttiğim gibi, çocukların kendi oyun konsollarına sahip olma oranının yalnızca %5 olması, bu cihazların satın alınmasındaki ekonomik zorluklarla yakından ilişkili olduğu çıkarımını yapabiliriz. Bu yazıyı yazdığım 2025 yılı Mart ayında, en çok tercih edilen oyun konsollarının fiyatları 17.000TL ile 30.000TL arasında değişmektedir. Bununla beraber aynı dönemde asgari ücret 22.104,67TL'dir.

Sonuç

Araştırma, geniş bir kitleyle yapılmış olması, yaş, cinsiyet üzerinden veriler sunması açısından alana önemli bir katkı sağlıyor. Ancak bu tarz araştırmalarda, çocukların seslerine daha fazla yer verilerek, onların dijital deneyimlerini doğrudan anlamaya yönelik soruların sorulması gerekiyor. Günümüz çocuklarının telefonlar ve sosyal medya ile büyümelerinin nasıl bir şey olduğunu araştırırken, yetişkin varsayımları ile ilerlemek yerine, çocukların kendi perspektiflerini dinlemek daha sağlıklı sonuçlar sunacaktır. Çocukların seslerine ayrıcalık tanıyacak araştırmalara ihtiyacımız var, verileri çocuklar ve gençlerle birlikte yorumlamamız gerekiyor. Bu yaklaşım, teknolojinin çocukların sosyal, duygusal, ahlaki ve bilişsel gelişimlerini nasıl etkilediğini, ergenlerin telefonlarında aslında ne yaptıklarını ve ekranlarında gördüklerini nasıl anlamlandırdıklarını daha iyi kavramamızı sağlayacaktır. Ayrıca 16-18 yaş grubunun araştırmanın kapsamı dışında tutulması, özellikle ergenlik dönemi dijital alışkanlıklarını anlayabilmek adına önemli bir veri eksikliğini gözler önüne sermektedir.

Ekran süresi ve kullanım amaçlarına yönelik veriler, dijital dünya ile çocukların sosyal ve psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkilerin karmaşık yapısını doğrulamaktadır. Örneğin, uyku süresi veya kitap okuma oranlarının azalması gibi olumsuzluklar, aynı zamanda çocukların dijital platformlar üzerinden yeni bilgiler öğrenmeleri, sosyal ağlar kurmaları veya yaratıcılıklarını sergilemeleri gibi olumlu yönlerle iç içe geçmektedir. Bu nedenle, ekran sürelerini yalnızca "azaltılması gereken bir problem" olarak görmek yerine, içerik ve kullanım bağlamlarını da dikkate alan bir yaklaşımla değerlendirmek önemlidir.

Araştırmanın çocukların teknoloji kullanımına dair sunduğu veriler, bakım verenlerin, eğitimcilerin ve politika yapımcıların iş birliği içinde hareket etmesi gerektiğine işaret etmektedir. Dijital eşitsizlikle mücadele, çocukların güvenli ve anlamlı çevrimiçi deneyimler kazanmasını sağlamaya yönelik düzenlemeler ve okullarda dijital okuryazarlık eğitimlerinin yaygınlaşması, bu iş birliğinin somut adımları olacaktır.

Bakım verenlerin çocuklarla dijital dünya hakkında nasıl daha sağlıklı bir iletişim kurabileceğine dair rehberlik sunulması da sürecin önemli bir parçası olmalıdır. Bu iş birliğinin somut adımlarından biri de okullarda dijital okuryazarlık eğitimlerinin yaygınlaşması, çocukların güvenli ve anlamlı çevrimiçi deneyimler kazanmasını için eğitimcilere düşen sorumluluktur. Politika yapımcıların temel görevi, internetin geniş kitleler tarafından erişilebilir olmasını sağlamak için altyapı çalışmalarını geliştirmek ve ifade özgürlüğünü güvence altına almak olmalıdır. Aynı zamanda platform ve hizmet sağlayıcıların sorumluluklarını daha net bir şekilde tanımlanmaları gerekmektedir.

*2010 yılında BBC World Service için yapılan bir çalışmada[10], 26 farklı ülkeden ankete katılan 27.000 yetişkinin %87'si interneti temel bir insan hakkı olarak gördüğünü belirtmiştir.

Kavramlar

[Ekolojik sistem teorisi](#): Çocukların potansiyellerine erişebilmeleri için kişiler, kurumlar, mekanlar, hizmetler, politikalar ve değerlerin birbirleriyle etkileşiminin önemini ortaya koyarak çocuk gelişiminin çok boyutlu ve ilişkisel doğasını anlamamızı sağlayan bir yaklaşım modelidir.

[Dijital uçurum](#): İnternete veya diğer dijital teknolojilere erişimi olan ve çevrimiçi hizmetlerden faydalanabilenler ile bu hizmetlerin dışında kalan bireyler arasındaki ayrımı ifade eder. Cinsiyet, yaş, eğitim, gelir, sosyal gruplar veya coğrafi konuma göre katılımdaki farkı tanımlayan kriterlere göre sınıflandırılabilir.

[Dijital okuryazarlık](#): Dijital okuryazarlık, medya okuryazarlığının bir parçasıdır. Her ikisi de bilgiyi etkili bir şekilde bulma, tanımlama, değerlendirme ve kullanma becerisi olan “bilgi okuryazarlığı” kavramına dahildir. Dijital okuryazarlık özellikle internet, akıllı telefonlar, video oyunları ve diğer geleneksel olmayan kaynaklardan gelen medya için geçerlidir. Tıpkı medya okuryazarlığının medyayı ve mesajlarını tanımlama ve sorumlu bir şekilde içerik oluşturma becerisini içermesi gibi, dijital okuryazarlık da hem temel becerileri hem de etik yükümlülükleri içerir.

KAYNAKÇA:

- [1] - Türkiye İstatistik Kurumu, (2024). **Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması**
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2024-53638>
- [2] - Türkiye İstatistik Kurumu, (2021) **Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması**
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132>
- [3] - Türkiye İstatistik Kurumu, (2024). **Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması**
[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492)
- [4] - Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., and Hasebrink, U. (2020). **EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online.** [Doi: 10.21953/lse.47fdeqj0lfofo](https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj0lfofo)
- [5] - Rideout, V., Peebles, A., Mann, S., & Robb, M. B. (2022). **Common Sense census: Media use by tweens and teens**, 2021.
San Francisco, CA: Common Sense
[.https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf](https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf)
- [6] -Emily A. Vogels & Risa Gelles-Watnick, Pew Research Center, (2024). **Teens, Social Media and Technology**
<https://www.pewresearch.org/internet/2024/12/12/teens-social-media-and-technology-2024/>
- [7] - National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2024. **Social media and adolescent health.** Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/27396>
- [8] - Alimoradi Z, Lin C-Y, Broström A, Bülow PH, Bajalan Z, Griffiths MD, Ohayon MM, Pakpour (2019) **AH, Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis**, Sleep Medicine Reviews,
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.06.004>

KAYNAKÇA:

[9] -Jones JJ, Kirschen GW, Kancharla S, Hale L. **Association between late-night tweeting and next-day game performance among professional basketball players.** Sleep Health. 2019 Feb;5(1):68-71. doi: 10.1016/j.sleh.2018.09.005. Epub 2018 Nov 19. PMID: 30670169.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30670169/>

[10] -BBC World Service, (2010). **Four in Five Regard Internet Access as a Fundamental Right: Global Poll**
http://news.bbc.co.uk/2/shared/bsp/hi/pdfs/08_03_10_BBC_internet_poll.pdf

*Yazının redaksiyonu [DeepSeek R1](#) yapay zeka dil modeli kullanılarak yapılmıştır.

** Verilerin ondalık dilimleri yuvarlanmıştır.



www.zemberek.org.tr

Rasimpaşa Mah. Teyyareci Sami sk.
No:12/3 KADIKÖY/İSTANBUL