T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
İSTANBUL TIP FAKÜLTESİ
AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI

50 YAŞ VE ÜZERİ BİREYLERDE EKRAN MARUZİYETİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Dr. Fatma Hilal ÇİÇEK KARAKETİR

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Ayşe PALANDUZ

İSTANBUL-2023

ÖNSÖZ

Kendisi ile tanışmaktan ve asistanı olmaktan gurur duyduğum, kapısını her çalışımda beni aynı hoşgörüyle karşılayan, klinik bilgi ve tecrübelerini bizimle paylaşan, sadece tez hocam değil aynı zamanda bana hayat konusunda bir anne sıcaklığıyla akıl hocalığı yapan, her sorunumda arkamda olduğunu hissettiğim ve sayesinde asistanlık sürecimin keyifle geçtiği kıymetli Anabilim Dalı Başkanımız Doç. Dr. Ayşe PALANDUZ'a,

Tezin istatistik kısmında hem anlatıp öğreten hem de gecenin bir yarısı bile olsa isteklerimi geri çevirmeden sabırla beni dinleyen, tavsiyelerine güvendiğim Uzm. Dr. Emine Şeyma KARAKETİR'e,

Beraber çalışma şansı yakaladığım, birlikte öğrenip birlikte deneyimlendiğimiz asistan arkadaşlarıma ve uzmanlarımıza; rotasyon eğitimleri sırasında bilgilerini bizden esirgemeyen tüm İstanbul Tıp Fakültesi ailesine,

Bugünlere gelmemde büyük çaba gösteren, iyiliğim için uğraşan ablam Ayşe Nur'a, annem Münevver'e, babam Rıdvan'a,

Bu tezin yazılabilmesi için kendinden ödün veren, önceliğini evlatları ve torunu belirleyen, evimizin gizli kahramanı annem Sultan'a,

Uzaklıklara rağmen ne zaman ihtiyacım olsa orada olduğunu bildiğim, anlaşmak için konuşmaya ihtiyaç duymadığım biricik arkadaşım Rabia Nur EKEN'e,

Hayat yolculuğunda yanımda olduğu için kendimi çok şanslı hissettiğim, iyi günde kötü günde yanında olma sözünü öylesine vermeyip kötü günde gerçekten yanımda olan, bana ailenin ne olduğunu öğreten ve en zor zamanlarımda yanımda olan, bugünkü ben olmamı sağlayan, hayattaki en güzel anlarımın mimarı sevgili eşim Muhammet'e,

Varlığıyla bu dünyayı güzelleştiren, bize daha iyi insan olmak için çabalama gücü veren, yolun sonunda ona kavuştuğum için geçmişimdeki tüm acılarla barıştığım, en değerli varlığım kızım Ahsen Şifa'ya sonsuz teşekkürler.

Fatma Hilal ÇİÇEK KARAKETİR

İstanbul - 2023

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ I

İÇİNDEKİLER II

TABLOLAR LİSTESİ IV

GRAFİKLER LİSTESİ V

KISALTMALAR VI

ÖZET 1

ABSTRACT 2

1. GİRİŞ 3

2. GENEL BİLGİLER 4

2.1. MEDYA 4

2.2. EKRAN 4

2.3. EKRAN ÇEŞİTLERİ 5

2.3.1. TELEVİZYON 5

2.3.2. MOBİL CİHAZLAR 6

2.3.2.1. AKILLI TELEFON 6

2.3.2.2. AKILLI SAAT 7

2.3.2.3. TABLET 7

2.3.2.4. BİLGİSAYAR 8

2.4. EKRAN ZAMANI VE EKRAN MARUZİYETİ 8

2.5. EKRAN BAĞIMLILIĞI 9

2.6. GÜNLÜK HAYATTA EKRANIN YERİ 9

2.6.1. EKRANIN OLUMLU ETKİLERİ 14

2.6.2. EKRANIN OLUMSUZ ETKİLERİ 16

3. AMAÇLAR 22

4. GEREÇ VE YÖNTEMLER 23

5. BULGULAR 24
6. TARTIŞMA 51
7. SONUÇ VE ÖNERİLER 58
8. KAYNAKLAR 60
9. EKLER 66
EK-1 66
EK-2 69
10. ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ 73

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların demografik bilgileri 24

Tablo 2: Uyku kalitesi ve uykudayken telefonun konumu 25

Tablo 3: Hobi dağılımı..... 25

Tablo 4: İnternet kullanım durumu ve internet kullanım sıklığı..... 27

Tablo 5: İnternet kullanım amacı dağılımı 28

Tablo 6: Evde televizyon bulunma durumu, evdeki televizyon sayısı, ilk televizyon alınma yılı ve televizyon izleme süresi 29

Tablo 7: Kullanılan cep telefonu çeşidi, cep telefonu kullanma süresi, ilk cep telefonu alınma yılı..... 30

Tablo 8: Bilgisayar bulunma durumu ve bilgisayar kullanma süresi 31

Tablo 9: Evde tablet veya oyun konsolu bulunma durumu 31

Tablo 10: Katılımcıların günlük alışkanlıkları, ekran hakkında düşünceleri ve ekrana bağlı olası yan etkiler 32

Tablo 11: Yaş ile günlük ekran sürelerinin incelenmesi 34

Tablo 12: Vücut kitle indeksine göre günlük ekran sürelerinin incelenmesi..... 35

Tablo 13: Eğitim durumuna göre günlük ekran sürelerinin incelenmesi..... 36

Tablo 14: Cinsiyete göre günlük ekran sürelerinin incelenmesi 37

Tablo 15: Çalışma durumuna göre günlük ekran sürelerinin incelenmesi 38

Tablo 16: Evde yaşayan kişi sayısına göre günlük ekran sürelerinin incelenmesi..... 39

Tablo 17: Günlük uyku süresine göre günlük ekran sürelerinin incelenmesi..... 40

Tablo 18: Uykudayken telefon uzaklığına göre uyku süresi, uyku kalitesi, günlük cep telefonu süresi ve uykuya geçişte problem yaşama durumunun incelenmesi 41

Tablo 19: Evdeki televizyon sayısına göre günlük televizyon izleme saatinin ve hobi sayısının incelenmesi..... 42

Tablo 20: İlk televizyonun alınma zamanı ile günlük televizyon izleme süresinin incelenmesi 42

Tablo 21: Kullanılan telefon çeşidinin ilk cep telefonu alınma zamanına ve günlük cep telefonu süresine göre incelenmesi 43

Tablo 22: İnternet kullanım amacı sayısının cinsiyete, cep telefonu kullanım süresine ve alışveriş yapma durumuna göre incelenmesi 44

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1: Sahip olunan elektronik aygıtlar 26

Grafik 2: En sık kullanılan cihaz dağılımı 26

Grafik 3: Evin içinde oda değiştirirken telefonu yanında götürme durumunun günlük cep telefonu kullanım süreleriyle ilişkisi 45

Grafik 4: Televizyon izlerken telefon kullanma durumunun günlük cep telefonu kullanım süreleriyle ilişkisi 45

Grafik 5: Televizyon, telefon, bilgisayar ile planladığından daha çok vakit geçirme durumunun günlük cep telefonu kullanım süreleriyle ilişkisi 46

Grafik 6: Ekran başındayken işleri aksatma durumunun günlük cep telefonu kullanım süreleriyle ilişkisi 46

Grafik 7: Telefonun şarjı bitince kaygılanma durumunun günlük cep telefonu kullanım süreleriyle ilişkisi 47

Grafik 8: Yemek yerken televizyonu açma durumunun günlük televizyon izleme süreleriyle ilişkisi 47

Grafik 9: Televizyonu izlemese bile ses olması için televizyonu açma durumunun günlük televizyon izleme süreleriyle ilişkisi 48

Grafik 10: Yeni nesil çocukların ekrana bağımlı olduğunu düşünme durumunun günlük televizyon izleme süreleriyle ilişkisi 48

Grafik 11: Ekran başında uzun vakit geçirince baş, boyun, bel ağrısı yaşama durumunun günlük televizyon izleme süreleri ile ilişkisi 49

Grafik 12: Sevdiği program varsa eve misafir gelmesini istememe durumunun günlük televizyon izleme süreleri ile ilişkisi 49

Grafik 13: Televizyonda izleyecekleri kanal konusunda tartışma yaşama durumunun günlük televizyon izleme süreleri ile ilişkisi 50

KISALTMALAR

APA	:	Amerikan Pediatri Akademisi
COVID-19	:	Corona Virus Disease 2019 (Korona Virüs Hastalığı 2019)
DSM-5	:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı)
DSÖ	:	Dünya Sağlık Örgütü
OECD	:	Organisation for Economic Co-operation and Development (İktisadi İşbirliği ve Gelişme Teşkilatı)
TDK	:	Türk Dil Kurumu
TRT	:	Türkiye Radyo Televizyon Kurumu
TÜİK	:	Türkiye İstatistik Kurumu
VKİ	:	Vücut Kitle İndeksi

ÖZET

Amaçlar: Yaşlılar toplumumuzun büyük bir kısmını oluşturmaktadır. Özellikle emeklilikten sonra iş gücünün azalmasından ötürü artan zamanı değerlendirme ihtiyacı doğmuştur. Ekonomik sebepler ve salgın hastalıklar, yaşlıları ucuz ve kolay eğlence aracı olan ekranları kullanmaya itmiştir. Evlerde yaygın olarak kullanılan ilk ekran türü olan televizyon baz alındığında, şu an 50 yaşında olan kişiler doğduğundan beri ekranla büyüyen ilk nesildir. Bu çalışmanın amacı 50 yaş ve üzerindeki bireylerin ekran alışkanlıklarını, ekran süresini etkileyen olası nedenleri ve ekrana bağlı olası psikososyal ve fiziksel sonuçları saptamak; yaşlılarda ekran kullanımına dikkat çekmektir.

Gereç ve Yöntemler: Araştırmamız kesitsel belirleyici bir araştırmadır. Araştırmaya İstanbul Tıp Fakültesi hastanesine Aralık 2021- Mart 2022 tarihleri arasında çeşitli sebeplerle gelen 50 yaşın üzerindeki kişiler dahil edilmiştir. Ekran kullanımını engelleyecek derecede işitme kaybı, görme kaybı, bilinç kaybı veya engeli bulunan kişiler çalışmaya dahil edilmemiştir. Anket yüz yüze yapılmıştır. Ankette demografik bulgular, VKİ, uyku süresi, uyku kalitesi, hobi varlığı, ekran çeşitlerinin varlığı, ekran çeşitlerinin ayrı ayrı kullanım süreleri, internet kullanımı ve ekranın sosyal etkileri sorgulanmıştır.

Bulgular: Çalışmamızda yaş arttıkça televizyon izleme süresinin arttığı ancak telefon kullanım süresinin azaldığı görülmüştür. Cinsiyetin, çalışma durumunun, evde yaşayan kişi sayısının, ilk televizyonun alınma zamanının ekran süresini etkilemediği tespit edilmiştir. Televizyon izleme süresi arttıkça vücut kitle indeksi artmaktayken cep telefonu kullanım süresi VKİ'ne etki etmemiştir. Eğitim durumu arttıkça bilgisayar kullanımı artmıştır. Televizyon izleme süresi fazla olanların uyku süresi fazla iken cep telefonu kullanım süresi fazla olanların uyku süresi daha az saptanmıştır. Uyurken telefonun yatağa olan uzaklığı arttıkça uyku süresi de artmaktadır.

Sonuçlar: Kronik hastalıklar, salgınlar ve sosyokültürel sebepler yaşlılarda sedanter yaşama neden olmaktadır. Yaşlıları topluma kazandırmak hem bireysel hem toplumsal anlamda iki taraf için de faydalıdır. Ekran süresi hakkında farkındalık oluşturarak uyku, beslenme, fiziksel aktivite ve psikososyal değişim sağlanabilir.

ABSTRACT

Objectives: Elderly people constitute a large part of our society. Especially after retirement, there is a need to utilize the increased time due to the decrease in the workforce. Economic reasons and epidemics have pushed the elderly to use screens, which are cheap and easy entertainment tools. Based on television, which was the first type of screen widely used in homes, people who are now 50 years old are the first generation to grow up with screens since birth. The aim of this study is to determine the screen habits of individuals aged 50 and over, possible reasons affecting screen time, and possible psychosocial and physical consequences related to screens; to draw attention to screen use in the elderly.

Material and Methods: Our research is a cross-sectional descriptive research. People over the age of 50 who came to Istanbul Univercity Faculty of Medicine for various reasons between December 2021 and March 2022 were included in the research. People with hearing loss, vision loss, loss of consciousness or disabilities that would prevent screen use were not included in the study. The survey was conducted face to face. Demographic findings, BMI, sleep duration, sleep quality, presence of hobbies, presence of screen types, duration of use of individual screen types, internet use and social effects of the screen were questioned in the survey.

Results: In our study, it was observed that as age increases, the time spent watching television increases but the time spent using the phone decreases. It has been determined that gender, working status, number of people living at home and the time of buying the first television do not affect screen time. While body mass index increased as the duration of television viewing increased, the duration of mobile phone use did not affect BMI. As education level increased, computer use increased. It was found that those who spent more time watching television had more sleep time, while those who spent more time using mobile phones had less sleep time. As the distance of the phone from the bed increases while sleeping, the duration of sleep also increases.

Conclusions: Chronic diseases, epidemics and sociocultural reasons cause sedentary life in the elderly. Integrating the elderly into society is beneficial for both individuals and society. By raising awareness about screen time, sleep, nutrition, physical activity and psychosocial changes can be achieved.

1. GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesi hayatımızı tamamen etkiledi. İnsanların alışkanlıkları, işleri, iletişim kurma yöntemleri bile teknolojinin yön verdiği ölçüde değişti. Teknolojik aletleri kullanmamak bir seçim olmaktan çıktı. Artık en basit işlemler bile ekranlar aracılığıyla yapılmaktadır. Çocukların değişime daha hızlı uyum sağlaması, çağımızın sorunu haline gelen ekran bağımlılığı konusunda daha fazla araştırılmalarına neden olmuştur. Ancak yaşlıların da ekrana maruziyeti göz ardı edilecek düzeyde değildir. Yaşlanmakla beraber artan kronik hastalıklar, emeklilik gibi iş dünyasından ayrılma durumları, evin içindeki bireylerin kendi yuvasını kurması ve salgınlar; yaşlıları yalnızlaştırmakta ve ekran kullanmaya neden olmaktadır.

Yaşlıların hem fiziksel hem ruhsal sağlığı için ekran karşısında geçirilen süreye bir kısıtlama getirilmelidir. Çocuklar için farklı komitelerin ekran süresi için önerileri bulunurken yetişkin ve yaşlı bireyler için herhangi bir öneri bulunmamaktadır. Hastalıkların önlenmesinde, riskin azaltılmasında ve kontrolünde olası etkenleri belirlemek, sedanter yaşama neden olan sebepleri belirleyebilmek çok önemlidir. Hastalara söylenen ‘spor yapın, kilo verin, sağlıklı beslenin’ gibi kalıplaşmış öneriler havada kalmakta ve hastalara fayda sağlamamaktadır. Aile hekimleri, belirli bir kitleye kapsamlı sağlık hizmeti sunduğu için hastalıklardan korunma ve sağlığın iyileştirilmesi konusunda kilit konumdadır. Aile hekimlerinin hastalarına daha akılcı, uygulanabilir, basit ve ucuz önerilerde bulunması; önerilerin uygulanması için gerekli motivasyonu sağlaması gerekmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

İnsan, sosyal bir varlıktır. Yaşamak için paylaşıma; bunun için de sosyalleşmeye ihtiyacı vardır. Tüm dünyayı etkisi altına alan COVİD-19 pandemisi kitleleri evde kalmaya mecbur bırakmıştır. Pek çok insan, sosyal ilişki kurmak için sosyal medya platformlarını kullanmaktadır. Yüz yüze konuşma eylemi, ekran aracılı görüntülü konuşmaya dönüşmektedir.

Televizyon tek yönlü bir iletişim aracıdır ve izleyiciler tüketici konumundadır. Televizyonlar kullanım içeriğinin karşılıklı iletişim için uygun olmamasından ötürü bir sosyalleşme aracı değilken; bilgisayar ve akıllı telefonlar veriyi çift taraflı iletmesi nedeniyle sosyalleşme için daha uygundur. İnternetle bağlantılı cihazlar ve sosyal medya sayesinde kullanıcılar, üretici konuma geçmiştir.

2.1. MEDYA

Medya; ortam, araç anlamına gelen Latince ‘medium’ kelimesinden türetilmiş olup; işitsel, görsel ve yazılı olarak kitlelerle iletişimi sağlayan basın yayın organlarının tümüne verilen ortak isimdir. İnsanlığın temel ihtiyacı olan iletişim, ilk çağlardan bu yana gelişerek bugünkü halini almıştır. Gazete, dergi, kitap, radyo, televizyon, sinema, telefon, bilgisayar gibi iletişim araçlarının hepsini kapsar.

Son yıllarda teknolojinin hızla gelişmesiyle beraber ‘yeni medya’ kavramı ortaya çıkmıştır. Gazete, dergi gibi basılı medyanın ve televizyonun aksine yeni medya; dijital teknolojiyi ve interneti kullanarak anlık paylaşım yapabilmeyi sağlar. Yeni medyaya örnek olarak web siteleri, sosyal platformlar, online oyunlar, e-ticaret uygulamaları verilebilir.

2.2. EKRAN

Ekran dilimize Fransızca écran kelimesinden geçmiştir. Türk Dil Kurumuna göre üzerine bir cismin ışık yoluyla görüntüsü düşürülen, saydam olmayan düz yüzey, görüntülük anlamına gelmektedir (1).

Ekran, kullanım amacına ve kitleye ulaşma şekline göre ikiye ayrılmaktadır. Birinci ekran, cihazdan kişilere görüntü ve ses iletebilir. Bireyler sadece edilgen konumda aygıtı kullanabilir. Birinci ekrana örnek olarak televizyon verilebilir. İkinci ekran ise teknolojik olarak çift yönlü ileti sağlayabilen cihazlardır. İkinci ekrana örnek olarak bilgisayar, akıllı telefonlar, tabletler verilebilir.

Dokunmatik ekranın icadı ile ekran görsel ve işitsel olmaktan çıkmıştır. Artık dokunma duyumuza da hitap etmektedir. Dokunmatik ekranlar ve artırılmış gerçeklik uygulamaları, gerçek ile sanal dünyayı birbirine bağlamıştır. Gelişen teknolojiyle beraber ekran türleri de çeşitlilik göstermiştir.

2.3. EKRAN ÇEŞİTLERİ

Kişilerin ihtiyacına göre kullandığı ekran türü de farklılık göstermektedir. Hareket halindeki biri mobil cihazları tercih ederken, evden çok fazla çıkmayan biri televizyonu tercih edebilir. Masa başı çalışan biri saatlerce bilgisayar kullanabilir. Ders notlarını defter yerine tablet üzerinden takip eden bir öğrenci bütün gününü tablet başında geçirebilir. Genç biri internete bağlanan ve oyun oynanabilen cihazları tercih ederken, yaşlılar basit kullanımı olması ve yıllar içinde cihazın kullanımına alıştığı için daha çok televizyona yönlenebilir. Yapılan bir araştırmada 55 yaşın üzerindeki bireylerin bilgisayar yerine televizyonu tercih ettiği belirlenmiştir (2). Bu farklı cihaz kullanımı yalnızca yaşla ilgili değildir. Aynı kişinin iş günü ile tatil günleri arasında kullanılan ekran türü ve süresi arasında farklılık olabilmektedir. Yapılan bir çalışmada hafta içi bildirilen ekran süresi daha fazla iken, izin günlerinde bu süre azalmakta ve günlük hareket zamanı artmaktaydı (3). İstek, ihtiyaç ve gerekli olma durumuna göre kullanılan ekran türü her birey için farklı olabilmektedir. Günümüzde ekran denildiğinde akla en çok televizyon, akıllı telefon, bilgisayar, tablet gelmektedir.

2.3.1. TELEVİZYON

Televizyon; neredeyse her evde bulunan, hatta bazı evlerde birden fazla olan dünyada en yaygın kullanılan teknolojik aletlerden biridir. 1930ların sonunda İngiltere'de başlayan televizyon yayınının Türkiye'ye gelmesi yıllar sürmüştür. 31 Ocak 1968'de Türkiye'de ilk deneme yayını Ankara TRT stüdyolarından yapılmış olup, yayın süresi önce haftada üç gün üçer saatken, 1 yıl sonrasında 4 güne çıkmıştır. 1970lere gelindiğinde haftanın her günü olan yayınlar ülke nüfusunun %55'ine ulaşmıştı (4). 1990lara gelindiğinde kablolu yayınların piyasaya çıkmasıyla, daha net görüntü sunan televizyonlara ilgi artmıştır.

Televizyon piyasaya ilk çıktığında pahalıydı ve Türkiye'de tek kanal mevcuttu. Bu tek kanal ise gece yarısı tamamen kapanmaktaydı. Bu koşullarda kişiler ekran karşısında çok uzun zaman geçiremiyorlardı. Ancak günümüzde 7/24 kesintisiz yayın yapılması, çok fazla kanal seçeneği olması ve internetin sınırsız erişim olanakları, insanların kendilerini sınırlandırmasını zorlaştırmaktadır.

Televizyon; içinde pek çok kanal bulunması nedeniyle her yaşa, her kesime hitap edebilmektedir. Çocuklar için özel çizgi film kanalları, haber sunan kanallar, eğlence amaçlı programlar, bilgi yarışmaları, belgeseller, yetişkinler için siyaset programları, diziler, filmler, müzik kanalları gibi çeşitli seçeneklerin bulunması ve 7/24 erişim imkanı nedeniyle her yaştan insana ulaşmaktadır. Aynı anda hem görsel hem işitsel duyulara hitap edebildiği için çok ilgi çekicidir. Bu nedenle televizyonu açıyorum ancak izlemiyorum demek bizi ekran maruziyetinden korumamaktadır. Bugün 50'li yaşlarda olan kişiler, çocukluğundan beri evde televizyon bulunan ilk nesil olması sebebiyle, televizyonun uzun dönem etkilerinin araştırılması için oldukça önemli bir popülasyondur.

Kullanılan ekranın çeşidi ve miktarı, dönemin koşulları ve teknolojinin ilerlemesiyle günden güne değişmektedir. Yeni medya araçlarının artması ile televizyon izleme alışkanlığı yerini mobil cihaz kullanımına bırakmaya başlamıştır. Her evde televizyon olmasına rağmen televizyon izlenme oranları azalmaya başlamıştır. Bu değişime; televizyondaki yayınların telefondan istenildiği zaman açılabilmesi, durdurulabilmesi, reklamların atlanabilmesi ve izleme hızının ayarlanabilir olması neden olmuştur.

2.3.2. MOBİL CİHAZLAR

Mobil cihazlar; daha küçük ekrana sahip, daha hafif ve şarj edilebilir olmasıyla günümüzde çokça tercih edilmektedir. Mekana bağımlı olmadan çalışabilen mobil cihazlara örnek olarak cep telefonu, dizüstü bilgisayar, tablet verilebilir.

Birden fazla uygulamanın tek bir alette toplanması, cihazları cezbedici hale getirmektedir. Televizyon, masaüstü bilgisayar gibi kullanmak için tek bir yerde durulması gereken geleneksel medya araçları, yerlerini mobil cihazlara bırakmaya devam etmektedir. Mobil cihazların satışının yaygınlaşması ve ilk piyasaya çıktıkları zamana göre daha ucuz olmaları nedeniyle son yıllarda kullanımı artmıştır.

2.3.2.1. AKILLI TELEFON

Akıllı telefon; tek başına fotoğraf makinesi, video kamera, ses kayıt cihazı, çalar saat, kol saati, el feneri, müzik çalar, bilgisayar, not defteri, gazete, oyun konsolu gibi pek çok aletin görevini yaptığı ve kolay taşındığı için günümüzde en çok kullanılan teknolojik cihazlardan biri olmuştur. Akıllı telefon terimi ilk kez 1997 yılında ortaya atılmıştır. Bugünkü haliyle dokunmatik ve internete bağlanabilen akıllı telefonların kullanımı ise 2007 yılında başlamıştır. Akıllı telefonlar, mekan ve zaman kısıtlaması olmaksızın, coğrafi engellere takılmadan,

dünyada internetin var olduğu her yerle eş zamanlı etkileşimde olabilme özgürlüğünü sağladığı için hızla yayılmıştır.

Türkiye İstatistik Kurumunun verilerine göre, hanelerde akıllı telefon bulunma oranı 2004 yılında %53,7 iken yıllar içinde artış göstererek 2022 yılında %99,2 olarak saptanmıştır (5). TÜİK 2021 yılı verilerine göre, Türkiye nüfusunun yaklaşık %15'ini 0-9 yaş çocuklar oluşturmaktadır (6). Bu iki veri beraber değerlendirildiğinde bebeklerin bile telefonlar yoluyla ekrana maruz kaldığı anlaşılabilmektedir. DSÖ, 2006 yılında cep telefonu kullanım alışkanlığının insan sağlığını etkilediğini duyurmuştur (7).

Telefonlar ilk çıktığında çok fazla özelliği yoktu. Arama, mesajlaşma gibi özellikler ise pahalıydı. Bu nedenle bağımlılık yapabilmesi zordu. Televizyon büyük, ağır ve açık olması için bir güç kaynağına ihtiyaç duyması nedeniyle kullanımını mekânsal olarak kısıtlamaktadır. Akıllı telefonlar ise kolay taşınabilmesi, her yerde kullanılabilmesi, internete bağlanabilmesi ve kullanım kolaylığı nedeniyle, televizyon ve bilgisayara göre daha çok tercih edilmektedir. Öyle ki, cep telefonu kullanma oranları 2013 yılında %93,7 iken bu oran 2019'da %98,7'ye çıkmıştır (8). 2023 yılı verilerine göre dünyada 5,44 milyar kişi yani dünya nüfusunun %68'i cep telefonu kullanmaktadır. Ayrıca dünya nüfusunun %64,4'ü internet kullanmaktadır (9).

2.3.2.2. AKILLI SAAT

Kol saatleri, yerini akıllı saatlere bırakmaya başlamıştır. Akıllı saatler üzerinden telefon görüşmesi yapma, e-posta gönderme, mesaj atma, uygulamalardan gelen bildirimleri gösterme, adım sayma, nabız ölçme gibi pek çok işlem yapılabilmektedir. Bugün elektronik olmayan ve ekransız çalışan cihazlar, gelecekte internete bağlı olabilecek ve uzaktan kontrol edilebileceklerdir. Buna örnek olarak evlerdeki beyaz eşyaları, akıllı süpürge ve kombileri gösterebiliriz. Evde olmasak dahi internet üzerinden evdeki cihazlara komut verilebilmekte, yanındaymışız gibi çalışma özelliklerine müdahale edilebilmektedir.

2.3.2.3. TABLET

Tablet; bilgisayarın yaptığı çoğu işlemi yapması ve daha kolay taşınması nedeniyle son yıllarda bilgisayarın yerini almaya başlamıştır. İlk tablet 2005 yılında üretilmiştir ancak kullanımının yaygınlaşması 2010 yılını bulmuştur. TÜİK verilerine göre 2020 yılında hanelerde tablet bulunma oranı %45,1 iken, bu oran 2021 yılında 49,5'e çıkmıştır (10).

Aileler yaşlarının küçük olması nedeniyle çocuklarına telefon almak istememektedirler. Bilgisayar tablete göre daha pahalı olduğu için ve dokunmatik tabletleri kullanmak için okuma yazma bilmeye gerek olmadığından ötürü tablet, çocuklu aileler için kurtarıcı bir ara form haline gelmiştir.

COVİD-19 salgınının bir sonucu olarak yüz yüze eğitimler, uzaktan eğitime dönüşmüştür. Devlet destekli tablet dağıtma kampanyaları sayesinde ekonomik nedenlerle tablete erişimi olmayan çocuklar da tablet kullanabilme imkanı bulmuştur. Salgın nedeniyle yetişkinler de işe gitmek yerine evden çalışmaya başlamışlardır. Tabletler, günümüz eğitim ve iş hayatında defter, kalem kadar temel bir araç haline gelmiştir. Basılı yayınlar üzerinden olan okuma alışkanlığı yerini e-kitaba bırakmaktadır. Öğrencilere her sene ücretsiz dağıtılan ders kitapları yerine belli yıllarda tablet dağıtılıp, kitapları tabletin içine yükleyerek; hem çocukların kitap yükünü sırtlanması engellenir hem de nefes kaynağı ormanlarımızın kesilip kağıt olmasının önüne geçilebilir. Ayrıca elektronik kitaplar; melatonin salgılanmasını baskılar, uykuyu geciktirir. Bu mavi ışık etkisini avantaja çevirip, derslerde uyuklama engellenebilir. Görsel animasyonlar izletilerek dersler daha ilgi çekici hale getirilebilir, dikkat dağılmasının önüne geçilebilir.

2.3.2.4. BİLGİSAYAR

Bilgisayar Türkiye'ye 1960 yılında gelmiştir. Bilgisayarın evlerde kullanımının başlaması ise 1990ları bulmuştur. Taşınabilir bilgisayarın hanelerde bulunma oranı 2004 yılında %0,9 iken, 2018 yılında %50,1'e çıkmıştır (10).

Bilgisayarların ilk kullanım alanı hesap makinesi işlemleri iken zamanla iş verilerini depolamak ve işlemek için kullanılmıştır. Son 20 yılda internetin yaygınlaşmasıyla bilgisayar işletim sistemleri de çok hızlı gelişme göstermiştir. Bugün masaüstü bilgisayarlardan taşınabilir dizüstü bilgisayarlara geçilmesi, internete kablosuz olarak bağlanılması ve iş yerine bağlı kalmadan işlerin uzaktan halledilmesi nedeniyle, çalışan insanların vazgeçilmezi olmuştur. TÜİK'in araştırmasına göre, 10 kişiden daha fazla çalışanı olan iş yerlerinin %30,4'ü internet üzerinden toplantı yapmaktadır (11). Bilgisayarlar dokunmatik olmadığı ve klavyeyi kullanmak için okuma yazma gerektiğinden, küçük çocuklar tarafından kullanılması zordur.

2.4. EKRAN ZAMANI VE EKRAN MARUZİYETİ

Ekran zamanı, ekranlı cihazlar karşısında bir gün içinde kaç saat zaman harcadığımızı kasteder.

Ekran maruziyeti ise kişinin gelişimine, işlevselliğine mani olacak derecede ekran karşısında vakit geçirmeye denir. Ekran maruziyetinin olumsuz etkileri süreyle sınırlı değildir. Elektronik aletlerin uygunsuz koşullarda kullanılması ya da kişiyi yapması beklenen iş ve davranışlardan alıkoyması da bu kapsamda değerlendirilebilir. Bir kişi telefonla uğraşırken yemeği yakıyorsa, yapılacak işleri televizyon izlemek uğruna erteliyorsa veya o akşam sevdiği dizi olduğu için sosyalleşmekten vazgeçiyorsa işlevsellik bozulmuş demektir. Ayrıca ekrana doğrudan bakılmasa bile arka planda ekranın açık olması da ekran maruziyetidir.

Arka plan (background) ekran maruziyeti aktif olarak başka bir işle uğraşırken veya ekrana doğrudan bakmadığımız zamanlarda, bulunduğumuz ortamda açık bulunan ekranları kapsar. Çoğu kişi direkt olarak televizyona bakmadığı zamanları, izleme olarak varsaymamaktadır. Evde yalnız kalan yaşlıların, yalnız hissetmemek için evde ses olması amacıyla açtığı televizyon, arka plan ekran maruziyetine güzel bir örnektir. Benzer şekilde, evde iş yaparken açılan televizyon, telefon kişilerce ekran maruziyeti kabul edilmemektedir. Dikkati ekrana vermemek, eş zamanlı olarak başka bir şeyle meşgul olmak ekrandaki veriden etkilenmeyeceğiz anlamına gelmez. Bizim düşüncelerimizi etkileyen, sürekli olmasa da aralıklı olarak dikkatimizi çeken medya araçları da ekran maruziyeti sayılmaktadır. Kalabalık ortamlarda arka planda ekran açık olduğunda ise dikkati dağıtacağından sosyal etkileşimi ve iletişimi azaltacaktır. Günümüzde çoğu kişi arka plan ekran maruziyetinden ve etkilerinden haberdar değildir.

2.5. EKRAN BAĞIMLILIĞI

Ekran bağımlılığı, ekranı aşırı şekilde kullanmak ve kullanımı kontrol altına alamamakla kendini gösterir ve uzun süreli ekran maruziyeti gibi sosyal, fiziksel, duygusal ve sosyal sorunlar doğurur; kişi ekran kullanmayı bıraktığında yoksunluk benzeri semptomlar gösterir. Bağımlı kişilerin diğer etkinliklere karşı ilgisi kaybolur ve pek çok olumsuz sonuca rağmen bağımlı oldukları maddeyi kullanmaya devam ederler. Ekran süremizi en çok arttıran internet bağımlılığı, DSM-5'e göre bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmıştır. Ekran bağımlılığı da bir halk sağlığı sorunudur.

2.6. GÜNLÜK HAYATTA EKRANIN YERİ

Teknolojinin hızla gelişmeye başladığı 1970lerde fiziksel gücün yerini makinaların alması ve insanların kendilerine daha çok vakit ayırması planlanıyordu (12). Arta kalan zamanda insanlar kendine ve doğaya değil, ekranlara yöneldiler. Bugün oyun konsolları, her

gün farklı içerik üreten sosyal platformlar, düşüncelerden uzaklaşmayı ve rahatlamayı sağlayan konseptler nedeniyle kişiler bir ekrandan başka bir ekrana savrulmaktadırlar.

Modern dünyada ekranlardan kaçmak imkansıza yakındır. İnternet ve ekran kullanımı günlük hayatın vazgeçilmez unsuru haline gelmiştir. Devlet dairesine gidebilmek için randevu almak, banka işlemleri yapabilmek, evin alışverişi bile internetle bağlantılı hale gelmiştir. 2011 yılı OECD raporuna göre, Avrupa Birliği'ne bağlı ülkelerde internet kullanım sıklığı 6-7 yaş grubunda %50 iken, 15-17 yaş grubunda %85-94 oranındadır (13). Bu veri bize yaş arttıkça ekran maruziyeti riskinin arttığını düşündürmektedir. İnternet kullanıcısı olma oranlarına bakıldığından ülkemiz 2014 yılında dünya sıralamasında 18. sıradadır. İnternetin dinamik olması, her an değişmesi kontrolünü zorlaştırmaktadır (14).

Ekran medyasının günlük yaşamda kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte ekranla tanışma yaşı da oldukça düşmüştür. Doğum anını video kameraya almanın normalleşmesiyle beraber bebekler artık doğar doğmaz ekranla karşılaşmaktadır. Yapılan bazı çalışmalar ekran kullanmaya başlama yaşının altı ay olduğunu göstermiştir (15). Bebeklerin hareketli nesneleri izlemesi 3 ay civarında; tutma, dokunma becerileri 6 ay civarında geliştiği için, ekran kullanma yaşı 6 ay bulunmuştur. Eğer bebeklerin doğduğu anda tutma kabiliyeti olsaydı, araştırmalar daha farklı sonuçlanırdı. Amerika'da 2020 yılında yapılan 0-8 yaş arası çocukların medya kullanımı araştırmasına göre çocukların yaşı arttıkça telefon, televizyon ve bilgisayarda geçirdikleri toplam sürenin de arttığı bulunmuştur. Aynı çalışma 2011 yılı verisi ile kıyaslandığında, bu yaş grubunda ekran süresinin uzadığı belirlenmiştir (16). Bu veriler bize gösteriyor ki, kullandığımız ekran sayısı ve süresi günden güne artmaktadır. Kanada'da yapılan bir çalışmada 1998 yılı ile 2010 yılı kıyaslanmış olup, televizyon için harcanan süre değişmezken diğer ekran donanımlı aygıtların kullanımının arttığı belirlenmiştir (17).

Çocukların kaç yaşında ekranla tanışacağı ve ne kadar süre ekran karşısında kalacağı ebeveyni tarafından belirlenir. Aileler televizyonu bebek bakıcısı olarak kullandıkları için çocuklar bu kadar erken yaşta ekrana maruz kalmaktadır. Bakıma muhtaç yaşlılar da çocuk gibidirler. Onlarla ilgilenen birileri yoksa ekranı bakıcı gibi kullanabilirler. Günlük hayatta televizyon karşısında uyuklayan yaşlıları sık sık görmekteyiz. Bu durumu bebeklerin uyuması için açılan ninniye benzetebiliriz. Ninni durduğunda uyanan bebekler gibi yaşlılar da televizyon kapandığında uyanırlar. Bebekleri rahatlatmak için anne karnında duyduğu seslere benzer ses çıkaran cihazlar üretilmeye başlanmıştır. Bebekler bu sayede güvende hisseder. Özelikle yalnız yaşayan yaşlılar da evde ses olması için televizyon açma eğilimindedir. İzlemeseler bile o sesin

varlığı onları rahatlatır. Bu yalnızlık, kaçınılmaz olarak ekran süresini arttırmaktadır. Hollanda ve Belçika'da yapılan bir araştırma, dul yaşlıların evli yaşlılara oranla televizyon izleme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve bazılarının televizyonu, arkadaşlık veya günlerini doldurma amacıyla kullandığını tespit etmiştir (18).

Önceden evde bir televizyon olurdu ve aile bireyleri izlemek için bir araya gelir, televizyon vasıtasıyla birbirleriyle görüşme fırsatı yakalardı. Artan cihaz çeşitliliği ile herkesin tercih ettiği cihaz türü ve ilgilenmek istediği program değişmiştir. Artık bireyler yan yana olsa bile kendi cihazıyla ilgilenmekte ve kalabalıklar içinde yalnızlaşabilmektedir. Elektronik aletler sayesinde iletişimin artması beklenirken, çağın insanları yalnızlıkla baş başa kalmıştır. Sosyal izolasyon her yaş grubu için çok büyük bir sorundur. Yaşlılar ile çocuklar arasındaki kuşak farkından kaynaklı iletişim zorlukları, yaşlıların tek yaşamak zorunda kalması, kronik rahatsızlıklar nedeniyle evden çıkmanın kısıtlanması, yatağa bağımlı olma gibi nedenler de yaşlıları ekrana bağımlı hale getirmektedir. 65 yaş üstü kişilerde yapılan bir çalışmada sağlığı kötü olanlar, dullar ve eğitim düzeyi daha düşük olanlar daha fazla televizyon izlemekteydi (19). Geniş ailede yaşanıyor olsa da herkesin kendine ait bir odası olması, kendine ait ekranı olması aileyi bir araya getirmeyi ve sohbet ortamı yaratmayı zorlaştırmaktadır. Kişilerin 'aile' kavramını tekrar gözden geçirip, kendi zamanlarından ve isteklerinden ödün vererek birbiriyle sohbet etmeye başlaması psikososyal gelişim için faydalı olabilir.

Ekran alışkanlıklarımız çevremizdeki insanların tutumuna göre şekillenmektedir. Evde yaşayan bir bireyin ekranı sürekli açık tutmak istemesi, evdeki diğer bireylerin istemeden de olsa ekrana maruz kalmasını sağlamaktadır. Bedenin hayatta kalabilmesi için beynimiz dışarıdan gelen uyaranları fark etmek zorundadır. Uyarıcı sesin veya görüntünün tehlikeli olup olmadığına karar vermeli ve ona göre tepki vermelidir. Açık olan bir cihazın dikkatimizi çekmemesi, beynimizin ekranı algılamaması imkansızdır. Evde sohbet ortamı olsa ister istemez ona kulak misafiri oluruz ve ilgimizi çeken yerde sohbete katılırız. Ancak herkes kendi ekranına bakarken bu sohbet ortamının oluşması çok zordur. Aile ve arkadaş ortamı içinde birbirimizi yüz yüze iletişime teşvik edecek etkinliklerde bulunmalıyız. Belki ekranları tamamen kapatıp bir saati o gün neler yaptığımızı anlatarak geçirmeliyiz. Yakınlarımız tarafından anlaşılmak ve destek görmek bize iyi geldikçe, istemsiz olarak ekran yerine sohbet etmeyi seçeceğiz.

Yemek yerken televizyon izleme alışkanlığı çok yaygındır. Aileyle beraber sohbet ederek yemek yerine bireysel olarak ekran karşısında yemenin de bazı sonuçları vardır. Ekran bireyleri hipnotize ettiği için önlerindeki yemek bitene kadar durmadan yemek yeme eğiliminde

olurlar. Daha az çiğneyip daha hızlı yerler ve doyup doymadıklarını düşünmeden yemeye devam ederler. Bu davranışlar da obeziteyi tetikler.

Günümüzde diş çekimi, sünnet, aşı uygulaması gibi basit girişimsel operasyonlarda ekran açılmaya başlanmıştır. Bu sayede kişiler ekrana odaklanarak acıyı daha az hissetmekte ve operasyonun sakin geçmesi sağlanmaktadır.

İleri yaştaki kişiler emekli oldukları için çalışan kişilere kıyasla daha fazla boş vakte sahiptir. Toplumun genelinde boş vakitlerde en sık; televizyon izleme, sosyal medyada vakit geçirme, oyun oynama gibi etkinlikler yapılmaktadır. Güney Kore'de 40-65 yaş arası kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada; yaşlı kadınların genç kadınlara göre, işsiz kadınların ise çalışan kadınlara göre daha yüksek ekran süresine sahip olduğu belirlenmiştir (20). Aktif olarak işe gidip gelenler, evden çalışan veya bir işte çalışmayanlara göre daha az ekran süresine sahipti. Aktif olarak seyahat eden kişilerde ekran süresinin daha az, fiziksel aktivitenin daha fazla olduğu belirlenmiştir (22). Seyahat amacıyla olmasa bile iş için evden çıkmak ve yolda vakit geçirmek ekran süresini azaltabilmektedir. Ancak COVID-19 salgını sırasında tüm dünya ev hapsine mahkum olmuştur ve çalışan kişiler de evden çalışmak zorunda kalmıştır.

Emeklilik dönemindeki yetişkinlerin günlük hayatlarındaki aktivitelerden ne kadar zevk aldıklarını değerlendirmek için yapılan bir çalışmada hem emeklilik öncesi hem de emeklilik sonrası yaptıkları etkinlikleri 1 ile 10 arasında değerlendirmeleri istenmiştir. Yalnız olan yaşlıların keyif ölçeğinde daha düşük puanlar verdiği tespit edilmiştir. Ekran ile ilişkili zamanların emeklilikten önce ve sonra verdiği zevk arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak fiziksel aktivitelerden ve yolculuklardan daha fazla zevk alındığı belirlenmiştir (23).

Değişen ekonomik koşullar nedeniyle bir hobi edinmek çok maliyetli hale gelmiştir. Resim yapma, kitap okuma, takı tasarımı, seramik yapımı, el işi becerileri isteyen pek çok uğraş için materyal gerekmektedir. Ancak bu malzemeler, toplumun ortalama bütçesine göre pahalı olduğu için herkese hitap etmemektedir. Daha kolay ulaşılması, izlemek için evden çıkmak zorunda kalınmaması, tek tuşla açılması ve ucuz olması nedeniyle televizyon yaşlılar için hobi haline gelmiştir. Sosyal devlet anlayışı ile birçok belediye kendi bünyesindeki halk eğitim merkezlerinde ücretsiz kurs hizmeti vermektedir. Okuma yazma öğrenmekten çini yapımına, il içi-il dışı gezilerden işaret dili öğrenimine kadar geniş yelpazede hizmet veren belediyeler mevcuttur. Nasıl hobi edineceğini bilmeyen kişilerin sevdiği bir etkinlik bulabilmesi için bu kurslara teşvik edebilir, birkaç saat de olsa sosyalleşip ekrandan uzaklaşmalarını sağlayabiliriz. Doğa sporları hem beden sağlığı hem de ruh sağlığı için faydalıdır. Beceri gerektiren hobileri

yapamayacağını düşünenleri, doğa yürüyüşleri gibi uğraşılara yönlendirebiliriz. Bu yürüyüşler esnasında çöp toplanması, çevre kirliliğinin ve orman yangınlarına önüne geçebilir. Böylece televizyon karşısında pasif bir şekilde durmaktansa hem kişisel hem toplumsal fayda sağlanabilir.

Ergenliğe kadar medya kullanımının denetimi ailenin ve bakım verenin yetkisindedir. Erken çocukluk dönemindeki televizyon maruziyeti arttıkça, sonraki yıllarda da ekran maruziyetinin giderek artacağı düşünülmektedir (24). Özellikle çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik bu nedenle çok önemlidir. Kişisel tercihlerin yapılmaya başlandığı, hobi edinilen ve meslek seçimi gibi hayata yön veren kararların alındığı bu dönemde ekran kullanımı konusunda da otokontrol becerisi kazanılmalıdır. Erişkinlerse kendi otokontrol mekanizmalarını geliştirmelidir.

Dünya Sağlık Örgütü 2019 yılı önerileri; 1 yaşın altındaki çocuklar ekranla tanışmamalı, 1-2 yaş arasındaki çocuklar ekrana hiç maruz kalmamalı, 2 yaşında ise ekran maruziyeti günde 1 saati geçmemeli şeklindedir (25).

Amerikan Pediatri Akademisi'nin 2001 yılında hazırladığı raporda çocukların gelişimi için interaktif oyunlarla ekran kullanımı önerilmekteydi. Ancak sonraki yıllarda güncellenen bilgiler ışığında APA bu önerisini geri çekmiş, içerik eğitim bile olsa bebeklerin ekrandan faydadan çok zarar göreceğini vurgulamıştır (26). Amerikan Pediatri Akademisi 18 aylıktan küçük çocuklarda görüntülü sohbet hariç medya kullanılmamasını, 18-24 aylık çocuklar için de yüksek kaliteli programların seçilip bakım verenle beraber izlenmesini önermektedir. 2 ile 5 yaş arası çocuklar için ekran süresinin en fazla 1 saat olmasını tavsiye eder. Ayrıca izlerken bakım veren kişi konuşarak çocuğun gördüklerini anlamlandırmasına yardımcı olabilir. Uyumadan 1 saat öncesinde ekran donanımlı cihazların kullanımının bırakılması ve yatak odasında cihaz bulundurulmamasını öğütler (27).

Türkiye'de ise Yeşilay'ın önerileri 0-3 yaş grubu ekranla tanışmamalı, 3-6 yaş arası çocuklar en fazla 30 dakika, ilköğretim çağındaki çocuklar en fazla 45 dakika, ortaöğretim çağındaki çocuklar en fazla 1 saat ve lise çağındaki gençler ise en fazla 2 saat ekran karşısında kalmalı şeklindedir (28).

İnsanın gelişim süreci daha doğmadan anne karnında başlar ve ölüm anına kadar devam eder. Beynin büyümesinin ve gelişmesinin en hızlı olduğu dönem doğumdan sonraki ilk 2 yıldır. Kuşkusuz insanlık için en verimli çağlar, erişkin zamanlarıdır. Çocuklar için bu kadar kritik

olan bir konunun yetişkin hayatını ve gelişimini etkilememesi imkansızdır. Yapılan bir çalışmada geç ergenler ve erken yetişkinler televizyon ve oyun konsollarının kullanımı ve dikkat bozuklukları açısından kıyaslanmış olup; ekran kullanan kişiler arasındaki dikkat dağınıklığında benzer oranlar görülmüştür (29). Dikkat bozukluğu ise üretkenliği önemli ölçüde etkileyen bir problemdir. Geçmişte ekran süresinin uzamasının çocuklar ve gençlerle ilgili bir problem olduğu düşünülüyordu. Toplumun ilerlemesi ve yaşlanmasıyla birlikte artık yaşlı insanlar da elektronik cihazları yetkin şekilde kullanabilmektedir. Literatüre baktığımızda medya kullanımı, teknolojik alet bağımlılığı, ekran maruziyeti gibi konularda çocukluk döneminde yapılmış pek çok araştırma mevcuttur. Çocuklar için önerilen kısıtlamaların yanı sıra genç erişkin ve geriatrik popülasyon için kabul gören bir kısıtlama önerisi olmaması dikkat çekmektedir.

Teknolojik aletler son yıllarda hızlı bir gelişim göstermiştir. Aynı hızla da insanların hayatına girmiştir. Bundan 50 sene önce oyun/internet bağımlılığı gibi kavramlar yokken, bugün dünyanın her yerinde ekran bağımlılığı konusunda benzer sıkıntılar yaşanmaktadır. Teknolojik gelişmelerin faydası herkesçe kabul görmekle beraber, zararları da son yılların tartışma konusu olmaya devam etmektedir.

Medya araçlarının bilinçli bir şekilde, süre ve kaliteli içerik gözetilerek, maksimum faydayla kullanılmasının topluma öğretilmesi gerekmektedir. Kişilerin ve kitlelerin günlük hayatına kolaylık sağlayacak yönlerinin sunulması, uzun vadede zarar verebilecek yönler açısından farkındalığın artırılması gerekmektedir. Başta hekim, öğretmen, kitlelere hitap eden ünlüler ve topluma önderlik eden kişiler, zararlı medya kullanımı hakkında halkı bilinçlendirmeyi görev edinmelidir. Farkındalık için kamu spotları hazırlanıp reklam sürelerinde izlettirilebilir, ekrandan nasıl uzaklaşacağımız konusunda örnek davranışlar gösterilebilir.

Ekran maruziyetini artıran nedenlerin tespiti için çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Yapılan bu araştırmalar kaynaklarımızı ve zamanımızı; akılcı, verimli, doğru kullanmak için gereklidir. Böylece riski olan kişiler üzerinde yoğunlaşabilir, onlara doğru tavsiyeleri verebiliriz.

2.6.1. EKRANIN OLUMLU ETKİLERİ

Ekranlar sayesinde insanlar, dünya üzerinde belki de görme fırsatı bulamayacakları yerleri görebilir, yemekler ve kültürler hakkında bilgi sahibi olabilir, entelektüel düzeylerini

artırabilirler. Belgeseller sayesinde başka kıtadaki ender bir hayvanı yakından görme fırsatı elde edebilir. Belgeseller, merak duygusunu tetikleyip kişileri gezmeye görmeye teşvik edebilir. İnsanların kafasındaki bazı sorulara çözüm bulmasına yardımcı olabilir. Haberleri izleyerek, dolandırılma, hırsızlık gibi tehlikelere karşı daha temkinli olmayı öğrenebilirler. Sorunları olduğunda nasıl çözeceklerini daha hızlı bulabilirler. Bilgi programları sayesinde çeşitli konularda genel kültür seviyesini artırabilir. Tartışma programlarıyla olaylara farklı açılardan bakmayı deneyimleyebilir. Önceden bir haberi öğrenmek için gazetenin basılması ve dağıtılması gerekirken, ekran sayesinde anında haberdar olabiliyoruz. Son gelişmeleri hızlı bir şekilde öğrenmemize vesile olabilir. İş yaparken müzik açmak daha tempolu hareket etmeyi sağlayabilir. Televizyon, beraber izlendiğinde konuyla alakalı sohbet etmeye ve sosyalleşmeye yardımcı olabilir. Görüntülü konuşma sayesinde çok uzaktaki kişilerle bile eş zamanlı iletişim kurmayı sağlayabilir.

Bebekler gözlemleyerek öğrenir. Yemek yeme, kalem tutma, top oynama gibi pek çok aktiviteyi izler ve uygular. Yetişkinler de aynı şekilde video platformları sayesinde aletlerini nasıl kullanacağı, nasıl tamir edeceği, nasıl temizleyeceği konusunda fikirler edinebilir, görerek öğrenebilir.

Yaşlılara demans olmamaları için en yaygın yapılan öneri bulmaca çözmektir. Video oyunları da çeşidine göre faydalı olabilir. Çoğu oyun problem çözme üzerine kurulmuştur. Düşünmeye sevk eder. Problemi fark etmek ve yaratıcı çözümler bulmak beyin egzersizi sayılabilir. 57-80 yaş aralığındaki kişilere aksiyon olmayan video oyunları oynatılarak yapılan randomize kontrollü bir çalışmada, oyunlar sayesinde dikkatin ve işlem hızının arttığı, görsel belleğin iyileştirilebileceği tespit edilmiştir (30).

El-göz koordinasyonunu geliştirebilir. Eğitici sorular üzerinden ilerleyen, oyunu çözmek için bilgi isteyen oyunlar ise çeşitli konularda araştırmaya itebilir. Online oyunlar sayesinde diğer oyuncularla iletişime geçip sosyalleşme fırsatı yakalayabilir.

Oyun denildiğinde akla genellikle çocuk ve ergenler gelse de oyun konsollarının hayatımıza girmesiyle beraber yetişkinlerin de online oyunları oynama oranı artmıştır. Simülasyon oyunları direksiyon eğitimi sırasında kullanılmaktadır. Trafiğe deneyimsiz çıkmanın tehlikeli olacağı öğrenme aşamasında sürücünün deneyim kazanması ve heyecanlanıp hata yapmasının önüne geçilmesi için direksiyon konsolu ve trafik ekranı üzerinden deneme yapılmaktadır. Hem sürücü hem de halk için koruyucu bir eğitim basamağıdır. Direksiyon

başındaki refleksleri ölçmek için özellikle yaşlı bireylerde de uygulanan bu direksiyon konsolları sayesinde trafik güvenliği sağlanmaya çalışılır.

Teknolojinin günlük hayatta yaygınlaşması ile ekrana dayalı aktiviteler yaşamımızda önemli bir yere sahip olmuştur. Akılcı ekran kullanımı ile her yaşa uygun kaliteli programlar bulmak, hayatı kolaylaştıracak ve güzelleştirecek çeşitli programlar/uygulamalar kullanmak mümkün olacaktır.

2.6.2. EKRANIN OLUMSUZ ETKİLERİ

Ekranın yaygınlaşması pek çok konuda hayatımızı kolaylaştırmıştır. Ancak ekran başında geçirilen sürenin artması, istenmeyen sonuçlara da neden olabilir.

Uyku; tüm canlıların hayatta kalabilmek için ihtiyaç duyduğu, sağlığın temel yapı taşlarından biridir. Ömrümüzün yaklaşık 1/3'ü uykuyla geçmektedir (31). İşlevselliğin ve beyin fonksiyonlarının doğru şekilde ilerlemesi için uyku fizyolojik bir gereksinimdir. Ekran kullanımı ile uyku arasında yadsınamaz bir bağ vardır. Daha geç saatte yatma, uykuya dalmada güçlük, toplam uyku süresinde azalma ve kesintili uyku nedeniyle uyku kalitesinde azalma, ekran ile ilişkilidir. Melatonin uyku-uyanıklık döngüsünü kontrol eden hormonumuzdur. Melatonin salınımı her türlü ışıktan ama en fazla mavi ışıktan etkilenmektedir. Bu nedenle bir uyku saati belirlenip, melatonin salgılanmasının başlayabilmesi için bundan en az 2-3 saat önce ekranlar kapatılmalıdır. Ancak telefon, tablet gibi taşınması kolay aygıtlar yataklarda dahi kullanılmaktadır. Çin'de 60 ile 88 yaş arasındaki kişiler üzerinden yapılan bir araştırmada; erkek katılımcılar kadınlara göre uykudan önce daha fazla elektronik cihaz kullanmakta olup, uyku kalitesini yetersiz olarak bildiren kişilerin, uyumadan önce elektronik cihazları daha sık kullandığı tespit edilmiştir (32).

Uyku sırasında gelen bildirimler uykudan uyanmaya neden olabilmekte ve uyku kalitesini azaltabilmektedir. Elektronik cihazların uzun süreli kullanımı kas ağrısı ve baş ağrısı yapabilmekte, bu da uyku kalitesini etkilemektedir (33). Bir çalışmada yatak odasında elektronik cihaz bulunanlar ile bulunmayanlar kıyaslanmış olup, yatak odasında cihaz bulunmayanların hafta içi günlerde daha uzun süre uyuduğu gösterilmiştir (34).

Tek bir alette pek çok kitabı barındırması, hafif ve çevre dostu olmasıyla kullanımı giderek artan e-kitaplar, sirkadiyen ritmi etkilemektedir. Uykudan önce e-kitap yerine, basılı yayınları okumak veya son yıllarda artış gösteren sesli kitap uygulamalarını kullanmak daha faydalı olacaktır. Sesli kitaplar, kitap satın almayı gerektirmediği için çevre dostu ve ucuzdur.

Huzurevinde yapılan bir çalışmada, uyumadan önce dinletilen müziğin sakinleştirdiği, stresi azalttığı ve uyku kalitesini artırdığı bulunmuştur (35). Sesli kitapların da müzik gibi uyku kalitesini artırması muhtemeldir. Ancak bu konuda yeterli veri bulunmamaktadır.

Sosyal medya gibi karşılıklı etkileşime dayanan ekran maruziyeti psikolojik ve fizyolojik uyarı yaptığı için, televizyon gibi pasif ekranlara nazaran daha çok uyku bozuklukları yapmaktadır (12). Ekranın uzun süreli kullanımında ve hiç kullanılmamasında zihinsel iyilik hali bozulurken; orta düzeyde ve tutarlı ekran kullanımının negatif yönde etkisi olmadığı tespit edilmiştir (36). Bu çalışmanın sonuçlarına bakarak ekrandan tamamen uzaklaşmanın akıllıca bir çözüm olmadığını görmekteyiz.

Ekran karşısında uzun zaman geçirmek gün içindeki hareketsiz geçen zamanı arttırmaktadır. Sedanter yaşamın ise pek çok hastalıkla ilişkili olduğu bilinmektedir. Televizyon izleyerek geçirilen süre bu nedenle Tip 2 diabetes mellitus ve obeziteyle pozitif olarak ilişkilidir (37).

Kentte apartmanlarda yaşamak, dışarda vakit geçirilecek ve yürüyüş yapılabilecek park alanlarının az olması, hava koşullarının dışarı çıkmaya elverişli olmaması ve yaşlılarda daha yaygın görülen diz ağrısı, yatağa bağımlı olma, sık tuvalete gitme ihtiyacı, çabuk yorulma gibi nedenler yaşlıları evde durmaya mecbur bırakabilmektedir. Kentlerde yaşama, işsiz olma, obez olma, kadın olma ve yüksek depresif semptomlara sahip olmanın her biri daha fazla televizyon izleme ile ilişkilidir (38). Kentlerde yaşamanın ekran süresini arttırdığı yönündeki çalışmaların yanı sıra kırsalda yaşayanların daha fazla ekran zamanı olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (39).

Evde durmanın bir sonucu olarak da ekran kullanımı artmıştır. Bir çalışmada 1997 ve 2006 yıllarında sedanter zamanın nasıl değerlendirildiği araştırılmış olup, hareketsiz zamanlarda ekran karşısında geçen süre artmış ve 2006 yılında hareketsiz zamanın %53'ünün ekran karşısında geçtiği tespit edilmiştir (40).

Ekran kullanımı pek çok yönden obeziteyi tetiklemektedir. Ekran karşısında hareketsiz olmanın yanı sıra televizyon izlerken reklamlarla beraber o an aç olmasak bile yeme dürtüsü oluşmaktadır. 2010 yılında yapılan bir çalışmaya göre reklamların %30,2'si yiyecekle ilgilidir. Yiyecekle ilgili olan reklamların %81'i ise yüksek kalori ve şeker içeren gıdalar üzerinedir. Yeme eyleminin hedonik bir zevke dönüşmesine yol açan bu reklamlar; özellikle akşam saatlerinde yayınlanmaktadır (41). Yapılan bir çalışmaya göre yoğun olarak ekran kullanan

kişiler, ekranı az kullanan kişilere göre fast-food türevi yiyecekleri daha fazla tüketmekte ve daha az sağlıklı beslenmekteydi. Aynı çalışmada yoğun olarak televizyon ve akıllı telefon kullanan kişilerin, bilgisayar ve tablet kullanan kişilere göre daha sağlıksız beslendiği tespit edilmiştir (42). Alınan kalori karşısında harcanan kalorinin azlığı, kilo almaya neden olmaktadır. Ekranlar her iki yönden de negatif etki yaparak obezite riskini arttırmaktadır.

COVID-19 salgını tüm dünyada hareketsizliğe neden olmuştur. Karantinalar nedeniyle evden çıkamayan kişileri spor yapmaları ve ekran süresini azaltmaları yönünde uyarmalarına rağmen, salgından önce günde 6 saatten fazla oturan kişilerin ekran süresi %28,6 artmıştır (43).

Bir çalışmada eğlence amaçlı ekran süresi ile kanser riski araştırılmış olup; günlük televizyon izleme süresindeki 1 saatlik artışın orofaringeal, özofagogastrik ve kolon kanserleri gelişme riskini arttırdığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada gün içinde 1 saat televizyon izlemek yerine 1 saat orta yoğunlukta egzersiz veya yürüyüş yapanların ise orofaringeal, akciğer, meme ve kolorektal kanser riskinin azaldığı bulunmuştur (44).

Yapılan bir çalışmaya göre akıllı telefon ve bilgisayarın sürekli kullanımında sadece uyku problemleri değil; agresiflik, stres, kaygı artışı ve davranışsal olarak sosyal ilişkilerde bozulmalar olduğu belirtilmiştir (45). Uyku bozukluklarına bağlı olarak da anksiyete ve depresyon oranında artış olabilmektedir (46). Davranış bozuklukları, agresiflik, sosyal anksiyete konularının ekran ile ilişkisi daha çok çocuklar üzerinden araştırılmıştır. Yetişkinler bu konularda etkilenmiyormuş gibi bahsinin geçmemesi doğru değildir. Toplumu yalnız çocuklar oluşturmadığı gibi; sorunları ele alırken yaşlıları gözden çıkarmak, sadece çocuklar üzerinden iyileştirmeye çalışmak uzun vadede sorunları çözmeyecektir. Çocuklar yeme davranışını, uyku düzenini, neye nasıl tepki vermesi gerektiğini büyüklerinden görerek öğrenirler. Bu nedenle çocukları medya araçları kullanımı konusunda eğitmek istiyorsak, bunun en etkili yolu evdeki diğer bireyleri eğitmektir. Yetişkinlerin ekran kullanım davranışının çocukların kullanımını nasıl etkilediği araştırılmış olup, yetişkinler iş dışında 2 saatten fazla ekran kullanmaktaydı. Bu yetişkinler, çocukların da okul günlerinde 2 saatten fazla ekran kullanmasında sakınca görmemekteydi. Aynı çalışmada yetişkinler, çocukların çok fazla ekran kullandığını düşünmekteydi (47).

İnternet sayesinde gerçek kimliğini gizleyerek düşüncelerini paylaşma imkanı doğmuştur. Toplumda dile getirdiğinde tepki alacağı örf ve adetlere karşı fikirleri rahatça dile getirme ve kendine özel sosyal alan yaratma, sosyal ağların tercih edilme nedenlerinden biridir. Kullanıcılar yakın çevrelerinde olmasa bile uzaktaki biri tarafından anlaşılmak, kabul görmek

ve yalnız olmadığını hissetmek için sosyal ağlarda saatlerce vakit geçirmektedirler. Kendini daha rahat ve özgür biçimde ifade etme her zaman olumlu sonuçlanmamaktadır. Kişiler tanınmayacak olmanın verdiği rahatlıkla, acımasız yorumlarda ve açıklamalarda bulunabilmektedir. Sosyal medya üzerinden yapılan zorbalıklar da ruhsal sağlığı önemli ölçüde etkilemektedir. Toplu linç girişimleri, durumlar ve kişiler üzerinden yapılan eğlence amaçlı paylaşımlar, ötekileştirme bazı kişilerin utanmasına ve sosyal anksiyetenin oluşmasına yol açmaktadır.

Ekrandaki negatif içerikler öfkelenmeye, üzülmeye ve uzun vadede psikolojik bazı problemlere neden olabilmektedir. Teknolojik gelişmeler sonucunda teknostres kavramı ortaya çıkmıştır. Teknostres; teknolojiye bağlı nedenlerle kaygı, endişe, öfke, tedirginlik gibi stres tepkilerinin verilmesi demektir (48). Teknostres sonucunda sosyal izolasyon, kişisel ihtiyaçların ihmal edilmesi ve ertelenmesi, zihinsel aşırı yüklenme, aynı anda birden fazla konuyu düşünme, suçluluk duyguları ve kas ağrıları gibi fiziksel yakınmalar oluşabilir (33).

Aynı zamanda ekranlar dolaylı yoldan da psikolojiyi etkileyebilmektedir. Yapılan bir çalışmada uzamış ekran süresinin fiziksel aktiviteyi azalttığı, buna bağlı olarak da depresyon riskini arttırdığı tespit edilmiştir (49). Depresif duygu durumundaki kişiler hem kendilerini hem de bakımından sorumlu oldukları çocuk ve yaşlıları ekrana daha fazla maruz bırakarak, bu cihazları bir avutma aracı olarak kullanmaktadırlar (50). Televizyonun hipnotize edici yönüne kendini bırakmak, keyif verici bir araç olarak kullanmak ve kapattığımızda sorunların tekrar aklımıza geleceğinin bilmek, kapatmayı ertelemeye neden olur. Bu kısır döngü, izleme süresini arttırmaktadır.

Sosyal medyadaki paylaşımlar beden algısını da değiştirmektedir. Filtre ile fotoğraf çekmek, fiziksel olarak kendimizi beğenmememize neden olmaktadır. Artan estetik operasyon talepleri sonucu, günümüzde pek çok hekim estetik merkezlerinde çalışmaya başlamıştır. Sosyal medyada topluma dayatılan güzellik algısına göre estetik istekleri de şekillenmektedir. Benzer şekilde fotoşop yapılan fotoğraflar ve zayıf kişiler neticesinde anoreksiya ve blumia gibi yeme bozuklukları toplumda yaygınlaşmaktadır.

Sosyal medyada fazla takipçisi olan ve alışveriş önerilerinde bulunan popüler kişiler günden güne artmakta ve kullanıcılar bu kişileri rol model almaktadır. Bir pazarlama yöntemi olarak, firmalarla iş birliği yapıp internet üzerinden reklam yapan bu kişiler sayesinde ihtiyacımız dahi olmayan şeyleri almak için özendiriliyoruz ve satın alım sayfalarına yönlendiriliyoruz. Bütçemiz yetmediğinde ve alamadığımızda eksik hissediyoruz; bu durum

depresif ruh halini tetikliyor. Alabilmek için çeşitli yollar deniyoruz ve borca giriyoruz. Bu döngü alamadığımız her üründe tekrarlanıyor. Bulunduğu koşullardan memnun olmama ancak bu durumdan başka çaresinin olmaması; yani sıkışmışlık hissi de kişileri bunalıma sürüklüyor.

İnternet sayesinde bilgiye erişimimiz hızlandı. Ancak programların da bize erişmesi kolaylaştı. Biz programları kapatsak bile bildirim göndererek kendini hatırlatan, kullanım süresini arttırmak için ödüller sunan uygulamalarla sürekli ulaşılabilir olmak zorundaymışız gibi hissediyoruz. Önceden bir mektubun gitmesi haftalar sürerken, bugün mesajımız hemen görülmediğinde telaşlanıyoruz. Telefonun şarjı bittiğinde paniğe kapılıyor, elimizde şarj aletiyle geziyor ve priz aramaya başlıyoruz. Güncel gelişmeleri kaçırmak korkusuyla sayfaları sık sık yeniliyor, haberleri birkaç gün izlemediğimizde başka bir dünyaya uyanmış gibi hissediyoruz. Gelişmeleri kaçırma korkusu olarak tanımlanan nomofobi veya fomo sendromu bizi ekrana daha fazla hapsediyor. Değiştiremeyeceğimiz olaylardan haberdar olmak bizi duygusal çıkmaza sürüklüyor ve teknoloji bağımlılığına yol açabiliyor.

Son yıllarda artan dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu bu hastalığın nedenlerini araştırmak zorunda bırakmıştır. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu çocukluk çağında %5-10 oranında, yetişkinlerde ise %4 oranında görülmektedir (51). Çok fazla uyarana sahip ekran görüntüleri dikkat süresini kısaltmaktadır. Dikkati toplamada güçlük, hafıza problemleri ile kendini gösterebilmektedir. Aşırı ekran süresinin beyindeki gri madde ve beyaz cevher miktarını değiştirdiği; buna bağlı olarak bunama, Alzheimer gibi hastalıklar için risk faktörü olduğu bilinmektedir. Beynin gelişim dönemi olan çocukluk çağında, ekrana fazla maruz kalmanın sonucu olarak; ilerleyen yıllarda Alzheimer hastalığı sayısında ciddi bir artış olacağı öngörülmektedir (52).

Ekran kullanımı nedeniyle çeşitli kazalar olabilmektedir. Sıradışı yerlerde fotoğraf-video çekerken dengesini kaybedip düşen kişilerin ölüm haberleri artmaya başlamıştır. Bunun yanı sıra dikkat gerektiren işlerde çalışırken gelen bildirimler nedeniyle dikkatin dağılması kazalara sebep olabilmektedir. DSÖ, 2011 yılında telefon kullanımının sürücülerin dikkatini dağıttığını ve kazalara sebebiyet verebileceğini duyurmuştur (53). Bu kazaların önüne geçebilmek adına, trafik kuralları gereğince elinde telefon bulunan sürücülere ceza verilmektedir.

İnternet bankacılığı sayesinde bankaya gitmeden oturduğumuz yerden pek çok işlem yapılabilmektedir. Ancak güvenli olmayan siteler üzerinden alışveriş yapıldığında şifreleri kopyalama ve çeşitli yollarla dolandırılma haberleri sık sık karşımıza çıkmaktadır. Alışveriş

sitelerinde satın alınan ürün yerine başka ürün gönderilmesi, defolu ürünlerin gönderilmesi daha önce sıkça karşımıza çıkan dolandırıcılık yöntemi iken, artık tüketici hakları ile müşterinin alışverişi güvence altına alınmıştır.

Ekran maruziyeti arttıkça bağımlı olma ihtimali de artmaktadır. Madde veya alkol bağımlılığı hayat düzenini direkt olarak bozduğu için herkesçe yanlış kabul edilirken, ekran bağımlılığı gerektiği kadar dikkat çekmemektedir. Kişiler ekran bağımlısı olduğunu kabul etse de bunu sorun olarak görmedikleri için değişmeye çalışmamaktadırlar. Etrafındaki insanlar da benzer düzeyde ekrana bağımlıysa bu kişiye normal gelebilir. Halbuki bir işle meşgulken aklı sık sık sosyal medyaya gidiyorsa, telefonu istemsiz olarak eline alıyorsa, hedeflediği günlük kullanım süresini aşıyorsa, dış uyaranlara ilgisi azalıp kendini sanal dünyaya kaptırıyorsa, işlevselliği bozuluyorsa bağımlılığa giden yola girilmiş demektir.

Çocuklarda ekran maruziyeti konusunda çok sayıda araştırma olmasının yanında çocukluk çağında ekran kullanmamış ya da ekran kullanmaya geç başlamış erişkinlerin, özellikle yaşlıların durumu farklıdır ve bu konuda fazla çalışma bulunmamaktadır. Hem ön planda hem arka planda ekran maruziyetinin olması pek çok yönden zarar verebilir. Günümüzdeki çalışmalar her ne kadar doğrudan temasın negatif etkilerine odaklanmış olsa da ilerleyen yıllarda arka plandaki maruziyetin de önem kazanacağını düşünmekteyiz.

3. AMAÇLAR

Bu çalışmada 50 yaş üstü kişilerin kullandığı ekran çeşidi, ekran çeşidine göre kullanım süresi, ekran kullanımını etkileyen olası etkenler ve kullanım sonrası oluşabilecek olası olumsuz sonuçlar araştırılmıştır. Yaş, cinsiyet, yaşanılan yer, evdeki kişi sayısı, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi, uyku süresi, uyku kalitesi, hobi varlığı sorgulanarak ekran maruziyet süresini ve ekran çeşidini etkileyen faktörleri tespit edilmeye çalışıldı. Ekran kullanımına bağlı gelişebilecek uyku sorunları, kilo problemleri ve sosyal problemler sorgulanmıştır.

Türkiye'de halkın kullandığı ilk ekran olan televizyonun evlerde yaygın olarak kullanılmaya başlandığı 1970ler baz alındığında; evinde televizyon ile büyüyen çocuklar, bu çalışma yapıldığında 50 yaşını geçmişlerdi. Bu nedenle çalışmamızda yaş sınırı 50 olarak kabul edilmiştir. Böylece aynı çalışma içinde televizyonla büyüyen nesil ile kişisel alışkanlıkları edindikten sonra hayatına televizyon giren nesli kıyaslama imkânı bulduk.

Koruyucu hekimlik, hastalıklar oluşmadan önleyebilmeyi gerektirir. Ekran kullanımının artması sedanter yaşama sebep olarak pek çok kronik rahatsızlığın kapısını aralamaktadır. Bu bilimsel çalışmanın ışığında birinci basamak sağlık politikasında herkese genel geçer öneriler verilmesi yerine, kişilerin yaşam biçimlerine uygun öneriler verilerek muhtemel sağlık harcamalarının azaltılması hedeflenmektedir.

Literatürde ekran bağımlılığı ve maruziyeti çalışmalarında çocuklara ağırlık verildiğini gördük. Beyin gelişiminin hızlı olması, değişime açık olması, kazanımların uzun vadede pozitif etkilerinin olması gibi sebepler çocukları araştırmaya itmiştir. Ancak beklenen yaşam süresinin ve emeklilik yaşının uzaması, yaşlıların iş gücünden ve iş tecrübelerinden daha fazla faydalanmamız gerektiğini göstermektedir. Sağlık harcamalarının büyük kısmını oluşturan yaşlılara hem fiziksel hem ruhsal sağlıkları için doğru ekran kullanımı öğretilmelidir.

Bu çalışmayı gerçekleştirdiğimiz kişilerde farkındalık oluşturmak ve değişimi bir yerden başlatmak adına görüşme sonrasında bazı tavsiyeler verilmiştir. Görüşme sırasında telefona gelen bildirimler katılımcıları rahatsız ettiyse bunun istenildiğinde kapatılan bir durum olduğu ve gün içinde kısa süreli de olsa kapatıp başka aktivitelere yönelmenin iyi gelebileceği söylenmiştir. Çalışmanın kesitsel olması nedeniyle tavsiyelerin ileriye dönük faydaları değerlendirilememiştir.

4. GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırmamız kesitsel belirleyici bir araştırmadır. Araştırmaya İstanbul Tıp Fakültesi Hastanesine Aralık 2021- Mart 2022 tarihleri arasında çeşitli sebeplerle gelen 50 yaşın üzerindeki kişiler dahil edilmiştir. Ekran kullanımını engelleyecek derecede işitme kaybı, görme kaybı, bilinç bozukluğu veya başka bir engeli bulunan kişiler çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışma için İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan gerekli yazılı izinler alınmıştır (Ek-1).

Anket öncesinden katılımcılara bilgi verilmiş olup, kabul etmeleri halinde anket uygulanmıştır (Ek-2). Ankete 402 kişi katılmıştır. Sorular yüz yüze sorulmuştur. Ankette demografik bulgular, vücut kitle indeksi, uyku süresi, uyku kalitesi, hobi varlığı, ekran çeşitlerinin varlığı, ekran çeşitlerinin ayrı ayrı kullanım süreleri, internet kullanımı ve ekranın sosyal etkileri sorgulanmıştır.

İstatiksel analizler için SPSS 21 programı kullanıldı. Değerlendirme sonuçlarının tanımlayıcı istatistikleri; kategorik değişkenler için sayı ve yüzde, sayısal değişkenler için ortalama, standart sapma, minimum, maksimum olarak verilmiş olup bağımsız iki grup arasında sayısal değişkenler; normal dağılım koşulu sağlandığı durumda Student- t testi, sağlanamadığı durumda Mann Whitney U testi ile karşılaştırıldı. Post-hoc karşılaştırmalar Bonferroni düzeltmesi kullanılarak yapıldı. Gruplarda sayısal değişkenler arasındaki ilişkiler parametrik test koşulu sağlandığında Pearson korelasyon analizi, parametrik test koşulu sağlanamadığında Spearman korelasyon analizi ile incelenmiş olup gruplarda oranların karşılaştırılması Ki-kare analizi ile değerlendirilmiştir. İstatiksel anlamlılık seviyesi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

5. BULGULAR

Tek merkezli yapılan çalışmamıza 223'ü (%55,5) kadın ve 179'u (%44,5) erkek toplamda 402 kişi katılmıştır. Katılımcıların 361'i (%89,8) kentte yaşamaktadır. Katılımcıların %32,1'i üniversite mezunu, %26,1'i ilköğretim diplomasına sahip olduğu görülmüştür. 267 kişi (%66,4) çalışmamaktadır. Kişilerin algısına göre gelir düzeyleri sınıflandırıldığında %63,7'si orta gelirli olduğunu beyan etmiştir. Yaş ortalaması 59 ± 8,4, vücut kitle indeksi 28,5 ± 4,5, evde yaşayan kişi sayısı 3 ± 1,3 tespit edilmiştir. Demografik sorulara verilen cevapların dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların demografik bilgileri

	Ortalama ± SS*	Ortanca
Yaş	59 ± 8,4	58
Vücut Kitle İndeksi	28,5 ± 4,5	28
Evde Yaşayan Kişi Sayısı	3 ± 1,3	3
	n	%
Cinsiyet		
• Kadın	223	55,5
• Erkek	179	44,5
Yer		
• Kent	361	89,8
• Kırsal	41	10,2
Eğitim		
• Okuryazar Değil	18	4,5
• İlköğretim	105	26,1
• Ortaöğretim	32	8
• Lise	85	21,1
• Üniversite	129	32,1
• Yüksek Lisans	33	8,2
Çalışma Durumu		
• Çalışmıyor/Emekli	267	66,4
• Tam Zamanlı İş	119	29,6
• Yarı Zamanlı İş	16	4
Gelir Algısı		
• Kötü	30	7,5
• Orta	256	63,7
• İyi	116	28,9

*: Standart sapma

Katılımcıların uyku süresi ortalama 7 ± 1,5 saat iken ortanca 7 saat bulunmuştur. Katılımcıların %35,3'ü (142 kişi) uyurken telefonu yanı başında bulundururken sadece %22,9'u telefonu başka odaya bırakmaktaydı. Uyku ile ilgili cevap dağılımı Tablo 2'de belirtilmiştir.

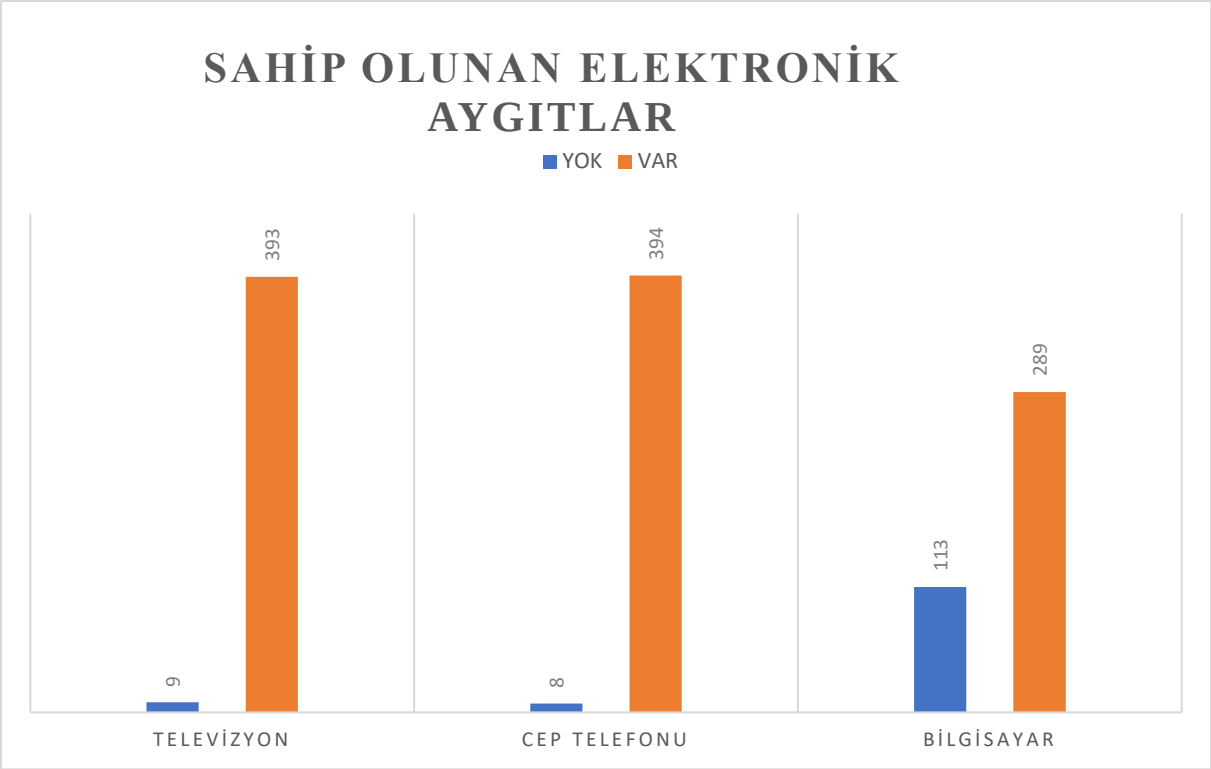
Tablo 2: Uyku kalitesi ve uykudayken telefonun konumu

	n	%
Uyku Kalitesi		
• Kötü	52	12,9
• Orta	230	57,2
• İyi	120	29,9
Uykuda Telefonun Konumu		
• Yanı Başında	142	35,3
• Aynı Odada	168	41,8
• Başka Odada	92	22,9

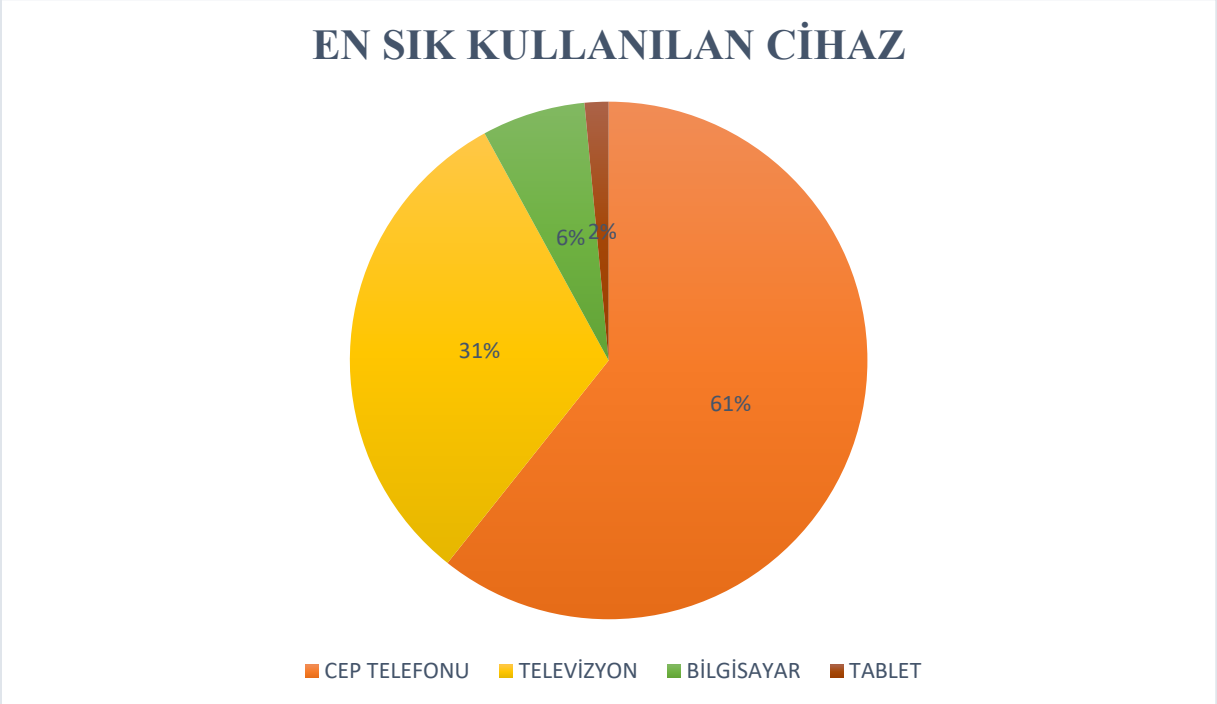
Katılımcıların günlük hayatta ekrandan bağımsız olarak yaptıkları hobiler Tablo 3'te görülmektedir. Diğer hobilere en çok örgü örmek/el işiyle uğraşmak cevabı verilmiştir. Hobiler gruplandırıldığında 22 kişinin hiç hobisi olmadığı, 198 kişinin (%49,3) tek bir hobisi olduğu ve 182 kişinin (%45,3) iki veya daha fazla hobisi olduğu bulunmuştur.

Tablo 3: Hobi dağılımı

	n	%
Kitap Okumak		
• Yok	266	66,2
• Var	136	33,8
Yürüyüş Yapmak		
• Yok	216	53,7
• Var	186	46,3
Toprak İşiyle Uğraşmak		
• Yok	260	64,7
• Var	142	35,3
Arkadaşlarla Buluşmak		
• Yok	325	80,8
• Var	77	19,2
Diğer Hobiler		
• Yok	313	77,9
• Var	89	22,1
Toplam Hobi Sayısı		
• Hiç hobi yok	22	5,5
• Bir hobi var	198	49,3
• İki veya daha fazla hobi var	182	45,3



Grafik 1: Sahip olunan elektronik aygıtlar



Grafik 2: En sık kullanılan cihaz dağılımı

Katılımcılarda en fazla bulunan elektronik cihaz cep telefonu iken bilgisayar en az sahip olunan elektronik cihaz olmuştur. Elektronik aygıta sahip olma dağılımı Grafik 1'de gösterilmiştir. En sık kullanılan elektronik cihaz cep telefonu olarak bulunmuştur. En sık kullanılan cihaz sorusuna verilen yanıt dağılımı Grafik 2'de gösterilmiştir.

Ankete katılan 402 kişiden 45'i internet kullanmazken, internet kullanan 357 kişinin 321'i her gün internet kullanmaktaydı. Bu durum Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4: İnternet kullanım durumu ve internet kullanım sıklığı

	n	%
İnternet Kullanma		
• Yok	45	11,2
• Var	357	88,8
İnternet Kullanma Sıklığı		
• Nadiren	16	4,4
• Haftada bir kez	0	0
• Haftada birkaç kez	20	5,6
• Her gün	321	89,9

İnternet kullanımı sosyal platformlarda vakit geçirme, mesajlaşma, sesli/görüntülü konuşma, haber okuma, oyun oynama, video izleme, alışveriş yapma, iş amaçlı kullanma, bilgilenme için kullanma olarak 9 kategoriye ayrılmıştır. Tablo 5'te gösterildiği gibi internet kullanan kişilerin %54,5'i iki ile beş arası amaçla interneti kullanmaktaydı. En sık internet kullanım amacı %67,9 oranla mesajlaşma iken en az kullanım amacı %16,4 ile oyun olarak bulunmuştur.

Tablo 5: İnternet kullanım amacı dağılımı

	n	%
Sosyal Platformları kullanma		
• Yok	158	39,3
• Var	244	60,7
Mesajlaşma		
• Yok	129	32,1
• Var	273	67,9
Görüntülü konuşma		
• Yok	205	51,0
• Var	197	49,0
Haber okuma		
• Yok	200	49,8
• Var	202	50,2
Oyun oynama		
• Yok	336	83,6
• Var	66	16,4
Video izleme		
• Yok	262	65,2
• Var	140	34,8
Alışveriş yapma		
• Yok	296	73,6
• Var	106	26,4
İş yapma		
• Yok	304	75,6
• Var	98	24,4
Bilgilenme		
• Yok	192	47,8
• Var	210	52,2
Kullanım Amacı Sayısı		
• Hiçbir amaçla kullanmayanlar	41	10,2
• 1 amaçla kullananlar	43	10,7
• 2-5 amaçla kullananlar	219	54,5
• 5'ten fazla amaçla kullananlar	99	24,6

Katılımcıların %97,8'inin evinde televizyon bulunmaktaydı. Bu kişilerin evinde ortalama 2 tane televizyon bulunmaktaydı. Televizyonun eve ilk giriş zamanı ortalama 34 yıl önce bulunmuştur. Katılımcıların %36,1'i günde 2-4 saat televizyon izlediklerini ifade ettiler. Televizyon ile ilgili veriler Tablo 6'da özetlenmiştir.

Tablo 6: Evde televizyon bulunma durumu, evdeki televizyon sayısı, ilk televizyon alınma yılı ve televizyon izleme süresi

	n	%
Televizyon bulunma durumu		
• Yok	9	2,2
• Var	393	97,8
Günlük televizyon izleme süresi (saat)		
• 0-1	49	12,2
• 1-2	83	20,6
• 2-4	145	36,1
• 4-6	75	18,7
• 6-8	32	8,0
• 8 saatten fazla	18	4,5
	Ortalama ± SS*	Ortanca
Evdeki televizyon sayısı	2 ± 0,8	1
İlk televizyon alınma yılı	34 ± 12,4	35

*: Standart sapma

Katılımcıların %98'i cep telefonu kullanmaktaydı. Cep telefonu kullananların %90,1'i akıllı cep telefonu kullanmaktaydı. İlk cep telefonunun alınma zamanı ortalama 19 sene önce bulunmuştur. Telefonu 0-1 saat ve 1-2 saat süre ile kullananların yüzdesi eşit olup %24,9 oranla ilk sıradaydı. Tablo 7'de cep telefonu kullanımı ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Tablo 7: Kullanılan cep telefonu çeşidi, cep telefonu kullanma süresi, ilk cep telefonu alınma yılı

	n	%
Cep telefonu çeşidi		
• Yok	8	2,0
• Normal cep telefonu	39	9,7
• Akıllı cep telefonu	355	88,3
Günlük cep telefonu kullanma süresi		
• 0-1 saat	100	24,9
• 1-2 saat	100	24,9
• 2-4 saat	98	24,4
• 4-6 saat	54	13,4
• 6-8 saat	27	6,7
• 8 saatten fazla	23	5,7
	Ortalama ± SS*	Ortanca
İlk cep telefonu alınma yılı	19 ± 7,3	20

*: Standart sapma

Katılımcıların %71,9'unun evinde bilgisayar varken bilgisayar kullananların %65,7'sinin 0-1 saat bilgisayar kullandığı tespit edilmiştir. Bilgisayar kullanımı ile ilgili veriler Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8: Bilgisayar bulunma durumu ve bilgisayar kullanma süresi

	n	%
Evde bilgisayar bulunma durumu		
• Yok	113	28,1
• Var	289	71,9
Bilgisayar kullanma süresi (saat)		
• 0-1	190	65,7
• 1-2	40	13,8
• 2-4	21	7,2
• 4-6	19	6,5
• 6-8	12	4,1
• 8 saatten fazla	7	2,4

Televizyon, cep telefonu, bilgisayar dışında en fazla kullanılan ekranlı cihaz tablet olmuştur. Tablet ve oyun konsolu bulunma durumu Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9: Evde tablet veya oyun konsolu bulunma durumu

	n	%
Evde tablet bulunma durumu		
• Yok	321	79,9
• Var	81	20,1
Evde oyun konsolu bulunma durumu		
• Yok	399	99,3
• Var	3	0,7

Yemek yerken televizyon açık olur sorusuna katılımcılar en sık (%30,8) bazen yanıtını vermiştir. Evin içinde oda değiştirirken telefonu yanımda götürürüm sorusuna katılımcılar en sık (%41,8) bazen yanıtını vermiştir. Televizyon izlerken telefon ile uğraşırım sorusuna katılımcılar en sık (%45,5) bazen yanıtını vermiştir. Fotoğraf çekerim sorusuna katılımcılar en sık (%56,2) bazen yanıtını vermiştir. Televizyon izlemesem bile ses olsun diye açarım sorusuna katılımcılar en sık (%37,8) hiçbir zaman yanıtını vermiştir. Uykuya dalmada problem yaşıyorum sorusuna katılımcılar en sık (%47) bazen yanıtını vermiştir. İnternet alışverişi güvenlidir sorusuna katılımcılar en sık (%47,8) bazen yanıtını vermiştir. İnternet alışverişi yaparım sorusuna katılımcılar en sık (%42) bazen yanıtını vermiştir. Televizyon, telefon, bilgisayar planladığımdan daha çok vaktimi alıyor sorusuna katılımcılar en sık (%40,8) bazen yanıtını vermiştir. Yeni neslin ekrana bağımlı olduğunu düşünürüm sorusuna katılımcılar en sık

(%62,2) her zaman yanıtını vermiştir. Görsel medya araçları iletişimi artırdı sorusuna katılımcılar en sık (%34,1) her zaman yanıtını vermiştir. Görsel medya araçları hayatımızı kolaylaştırdı sorusuna katılımcılar en sık (%35,8) her zaman yanıtını vermiştir. Yürüyüş için dışarı çıkarım sorusuna katılımcılar en sık (%41,8) bazen yanıtını vermiştir. Ekran başında aldığım zevki başka etkinliklerden almıyorum sorusuna hiçbir zaman ve bazen yanıtı verenlerin oranı eşit olup %44,3'tür. Ekran başında uzun vakit geçirince baş, boyun, bel ağrısı yaşarım sorusuna katılımcılar en sık (%42,5) bazen yanıtını vermiştir. Ekran başındayken işlerimi aksatırım sorusuna katılımcılar en sık (%49,3) hiçbir zaman yanıtını vermiştir. Ekran başındayken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum sorusuna katılımcılar en sık (%49,8) bazen yanıtını vermiştir. Ekran karşısında kafamı dağıtıyorum, rahatlıyorum sorusuna katılımcılar en sık (%49,5) bazen yanıtını vermiştir. Sevdiğim program varsa eve misafir gelmesini istemem sorusuna katılımcılar en sık (%64,4) hiçbir zaman yanıtını vermiştir. Televizyonda izleyeceğimiz kanal konusunda tartışma yaşarız sorusuna katılımcılar en sık (%46,3) hiçbir zaman yanıtını vermiştir. Telefonda konuşmak, mesajlaşmak yüz yüze konuşmaktan daha iyidir sorusuna katılımcılar en sık (%61,4) hiçbir zaman yanıtını vermiştir. Telefonun şarjı bitince kaygılanırım sorusuna katılımcılar en sık (%40) bazen yanıtını vermiştir. Katılımcıların günlük alışkanlıkları, ekran hakkındaki düşünceleri ve ekrana bağlı olası yan etkiler Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10: Katılımcıların günlük alışkanlıkları, ekran hakkında düşünceleri ve ekrana bağlı olası yan etkiler

		n	%
Yemek yerken televizyon açık olur.	Hiçbir zaman	91	22,6
	Bazen	124	30,8
	Sık sık	74	18,4
	Her zaman	113	28,1
Evin içinde oda değiştirirken telefonu yanımda götürürüm.	Hiçbir zaman	78	19,4
	Bazen	168	41,8
	Sık sık	83	20,6
	Her zaman	73	18,2
Televizyon izlerken telefon ile uğraşırım.	Hiçbir zaman	103	25,6
	Bazen	183	45,5
	Sık sık	74	18,4
	Her zaman	42	10,4
Fotoğraf çekerim.	Hiçbir zaman	76	18,9
	Bazen	226	56,2
	Sık sık	60	14,9
	Her zaman	40	10,0
Televizyon izlemesem bile ses olsun diye açarım.	Hiçbir zaman	152	37,8
	Bazen	117	29,1
	Sık sık	72	17,9
	Her zaman	61	15,2
Uykuya dalmada problem yaşıyorum.	Hiçbir zaman	111	27,6
	Bazen	189	47,0
	Sık sık	61	15,2
	Her zaman	41	10,2

İnternet alışverişi güvenlidir.	Hiçbir zaman	129	32,1
	Bazen	192	47,8
	Sık sık	61	15,2
	Her zaman	20	5,0
İnternet alışverişi yaparım.	Hiçbir zaman	165	41,0
	Bazen	169	42,0
	Sık sık	44	10,9
	Her zaman	24	6,0
Televizyon, telefon, bilgisayar planladığımdan daha çok vaktimi alıyor.	Hiçbir zaman	113	28,1
	Bazen	164	40,8
	Sık sık	81	20,1
	Her zaman	44	10,9
Yeni neslin ekrana bağımlı olduğunu düşünürüm.	Hiçbir zaman	9	2,2
	Bazen	36	9,0
	Sık sık	107	26,6
	Her zaman	250	62,2
Görsel medya araçları iletişimi artırdı.	Hiçbir zaman	62	15,4
	Bazen	97	24,1
	Sık sık	106	26,4
	Her zaman	137	34,1
Görsel medya araçları hayatımızı kolaylaştırdı.	Hiçbir zaman	18	4,5
	Bazen	115	28,6
	Sık sık	125	31,1
	Her zaman	144	35,8
Yürüyüş için dışarı çıkarım.	Hiçbir zaman	39	9,7
	Bazen	168	41,8
	Sık sık	105	26,1
	Her zaman	90	22,4
Ekran başında aldığım zevki başka etkinliklerden almıyorum.	Hiçbir zaman	178	44,3
	Bazen	178	44,3
	Sık sık	28	7,0
	Her zaman	18	4,5
Ekran başında uzun vakit geçirince baş, boyun, bel ağrısı yaşarım.	Hiçbir zaman	92	22,9
	Bazen	171	42,5
	Sık sık	87	21,6
	Her zaman	52	12,9
Ekran başındayken işlerimi aksatırım.	Hiçbir zaman	198	49,3
	Bazen	172	42,8
	Sık sık	21	5,2
	Her zaman	11	2,7
Ekran başındayken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum.	Hiçbir zaman	94	23,4
	Bazen	200	49,8
	Sık sık	66	16,4
	Her zaman	42	10,4
Ekran karşısında kafamı dağıtıyorum, rahatlıyorum.	Hiçbir zaman	69	17,2
	Bazen	199	49,5
	Sık sık	80	19,9
	Her zaman	54	13,4
Sevdiğim program varsa eve misafir gelmesini istemem.	Hiçbir zaman	259	64,4
	Bazen	92	22,9
	Sık sık	23	5,7
	Her zaman	28	7,0
Televizyonda izleyeceğimiz kanal konusunda tartışma yaşarız.	Hiçbir zaman	186	46,3
	Bazen	156	38,8
	Sık sık	42	10,4
	Her zaman	18	4,5
Telefonda konuşmak, mesajlaşmak yüz yüze konuşmaktan daha iyidir.	Hiçbir zaman	247	61,4
	Bazen	112	27,9
	Sık sık	22	5,5
	Her zaman	21	5,2
Telefonun şarjı bitince kaygılanırım.	Hiçbir zaman	119	29,6
	Bazen	161	40,0
	Sık sık	61	15,2
	Her zaman	61	15,2

6 saat ve üzeri televizyon izlediğini belirten katılımcıların yaş ortalaması (65) diğer gruplara göre anlamlı (p≤0,001) olarak daha yüksek bulunmuştur. Cep telefonu kullanım süresi 0-1 saat olan katılımcıların yaş ortalaması (65) diğer gruplara göre anlamlı (p≤0,001) olarak daha yüksek bulunmuştur. Günlük kullanılan bilgisayar süresi gruplara ayrılıp katılımcıların yaşlarına göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Yaşa göre günlük ekran süreleri Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11: Yaş ile günlük ekran sürelerinin incelenmesi

		YAŞ				p
		Ortalama	Standart Sapma	Median	Range	
Günlük televizyon izleme süresi (saat)	0-1	58	8,2	57	40	**≤0,001**
	1-2	59	8,0	58	40	
	2-4	58	7,2	57	39	
	4-6	60	7,9	58	38	
	6 saat ve üzeri*	65	11,0	62	41	
Günlük cep telefonu kullanım süresi (saat)	0-1*	65	11,4	62	41	**≤0,001**
	1-2	59	6,8	58	28	
	2-4	57	6,3	57	30	
	4-6	57	5,5	57	24	
	6 saat ve üzeri	56	5,0	55	23	
Günlük bilgisayar kullanım süresi (saat)	0-1	60	9,0	58	41	0,102
	1-2	58	5,5	58	23	
	2-4	59	7,4	58	24	
	4-6	59	6,1	60	22	
	6 saatten fazla	55	3,9	53	12	

*: Bu gruplar çıkarıldığında anlamlılık kaybolmaktadır.

Televizyon izleme süresi 6 saat ve üzeri olan katılımcıların vücut kitle indeksi ortalaması (30,7) diğer gruplara göre anlamlı (p≤0,001) olarak daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların cep telefonu kullanım süresi gruplara ayrılıp vücut kitle indeksine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bilgisayar kullanım süresi 0-1 saat olanların vücut kitle indeksi (28,6) diğer gruplardan anlamlı olarak daha yüksekken bilgisayarı 4-6 saat kullananların vücut kitle indeksi (25,7) anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur (p=0,046). Vücut kitle indeksine göre günlük ekran süreleri Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12: Vücut kitle indeksine göre günlük ekran sürelerinin incelenmesi

		Vücut kitle indeksi				p
		Ortalama	Standart Sapma	Median	Range	
Günlük televizyon izleme süresi (saat)	0-1	27.5	4,3	27.6	21.7	**≤0,001**
	1-2	28.2	3,9	27.7	20.5	
	2-4	27.7	4,4	27.4	28.5	
	4-6	29.6	4,4	29.3	21.1	
	6 saat ve üzeri*	30.7	4,9	29.7	22.4	
Günlük cep telefonu kullanım süresi (saat)	0-1	28.3	4,3	27.7	22.1	0,376
	1-2	27.9	4,5	27.7	22.9	
	2-4	28.8	4,4	27.9	26.9	
	4-6	28.3	3,7	28.0	17.0	
	6 saat ve üzeri	29.6	5,4	29.0	23.0	
Günlük bilgisayar kullanım süresi (saat)	0-1*	28.6	4,5	28.0	28.5	**0,046**
	1-2	28.3	3,3	28.2	12.8	
	2-4	28.9	6,8	29.2	23.9	
	4-6*	25.7	2,4	26.0	9.8	
	6 saatten fazla	28.6	3,4	28.7	16.2	

*: Bu gruplar çıkarıldığında anlamlılık kaybolmaktadır.

Televizyon izleme süresi 2-4 saat olan katılımcıların eğitim durumu diğer gruplara göre anlamlı (p=0,002) olarak daha yüksek bulunmuştur. Cep telefon kullanım süresi 0-1 saat olanların eğitim durumu diğer gruplardan anlamlı olarak daha düşükken cep telefonunu 2-4 saat kullananların eğitim durumu anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (p≤0,001). Bilgisayar süresi 0-1 saat olan katılımcıların eğitim durumu diğer gruplara göre anlamlı (p=0,002) olarak daha düşük bulunmuştur (p≤0,001). Eğitim durumuna göre günlük ekran süreleri Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13: Eğitim durumuna göre günlük ekran sürelerinin incelenmesi

		Ortaokul ve altı		Lise ve üstü		p
		n	%	n	%	
Günlük televizyon izleme süresi (saat)	0-1	18	11,6	31	12,6	**0,002**
	1-2	23	14,8	60	24,3	
	2-4*	48	31,0	97	39,3	
	4-6	39	25,2	36	14,6	
	6 saat ve üzeri	27	17,4	23	9,3	
Günlük cep telefonu kullanım süresi (saat)	0-1*	68	43,9	32	13,0	**≤0,001**
	1-2	31	20,0	69	27,9	
	2-4*	31	20,0	67	27,1	
	4-6	13	8,4	41	16,6	
	6 saat ve üzeri	12	7,7	38	15,4	
Günlük bilgisayar kullanım süresi (saat)	0-1*	150	96,8	153	61,9	**≤0,001**
	1-2	5	3,2	35	14,2	
	2-4	0	,0	21	8,5	
	4-6	0	,0	19	7,7	
	6 saat ve üzeri	0	,0	19	7,7	

*: Bu gruplar çıkarıldığında anlamlılık kaybolmaktadır.

Katılımcıların günlük televizyon ve cep telefonu kullanım süresi gruplara ayrılıp cinsiyete göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bilgisayar kullanım süresi 0-1 saat olan kadınların bilgisayar süresi diğer gruplara göre anlamlı (p=0,002) olarak daha düşük bulunmuştur (p≤0,001). Eğitim durumuna göre günlük ekran süreleri Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14: Cinsiyete göre günlük ekran sürelerinin incelenmesi

		Kadın		Erkek		p
		n	%	n	%	
Günlük televizyon izleme süresi (saat)	0-1	27	12,1	22	12,3	0,125
	1-2	53	23,8	30	16,8	
	2-4	70	31,4	75	41,9	
	4-6	47	21,1	28	15,6	
	6 saat ve üzeri	26	11,7	24	13,4	
Günlük cep telefonu kullanım süresi (saat)	0-1	54	24,2	46	25,7	0.674
	1-2	53	23,8	47	26,3	
	2-4	60	26,9	38	21,2	
	4-6	31	13,9	23	12,8	
	6 saat ve üzeri	25	11,2	25	14,0	
Günlük bilgisayar kullanım süresi (saat)	0-1*	190	85,2	113	63,1	**≤0,001**
	1-2	14	6,3	26	14,5	
	2-4	4	1,8	17	9,5	
	4-6	8	3,6	11	6,1	
	6 saat ve üzeri	7	3,1	12	6,7	

*: Bu grup çıkarıldığında anlamlılık kaybolmaktadır.

Katılımcıların günlük televizyon izleme süresi gruplara ayrılıp çalışma durumuna göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Cep telefonu ve bilgisayar süresi incelenmeye çalışıldığında gruplardaki kişi sayısı az olduğu için analize uygun değildi. Çalışma durumuna göre günlük ekran süreleri Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15: Çalışma durumuna göre günlük ekran sürelerinin incelenmesi

		Emekli Çalışmıyor		Tam Zamanlı İş		Yarı Zamanlı İş		p
		n	%	n	%	n	%	
Günlük televizyon izleme süresi (saat)	0-1	33	12,4	15	12,6	1	6,3	0,185
	1-2	52	19,5	26	21,8	5	31,3	
	2-4	88	33,0	51	42,9	6	37,5	
	4-6	57	21,3	14	11,8	4	25,0	
	6 saat ve üzeri	37	13,9	13	10,9	0	,0	
Günlük cep telefonu kullanım süresi (saat)	0-1	80	30,0	16	13,4	4	25,0	UD
	1-2	72	27,0	26	21,8	2	12,5	
	2-4	65	24,3	26	21,8	7	43,8	
	4-6	26	9,7	26	21,8	2	12,5	
	6 saat ve üzeri	24	9,0	25	21,0	1	6,3	
Günlük bilgisayar kullanım süresi (saat)	0-1	232	86,9	56	47,1	15	93,8	UD
	1-2	19	7,1	20	16,8	1	6,3	
	2-4	10	3,7	11	9,2	0	,0	
	4-6	3	1,1	16	13,4	0	,0	
	6 saat ve üzeri	3	1,1	16	13,4	0	,0	

UD: Uygun Değil.

Günlük izlenen televizyon süresi gruplara ayrılıp evde yaşayan kişi sayısına göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemiştir. Günlük cep telefonu kullanım süresi gruplara ayrılıp evde yaşayan kişi sayısına göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemiştir. Günlük bilgisayar kullanım süresi gruplara ayrılıp evde yaşayan kişi sayısına göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemiştir. Evde yaşayan kişi sayısına göre günlük ekran süreleri Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 16: Evde yaşayan kişi sayısına göre günlük ekran sürelerinin incelenmesi

		Evde yaşayan kişi sayısı				p
		Ortalama	Standart Sapma	Median	Range	
Günlük televizyon izleme süresi (saat)	0-1	3	1,4	3	5	0,735
	1-2	3	1,3	3	6	
	2-4	3	1,2	3	6	
	4-6	3	1,5	3	6	
	6 saat ve üzeri	3	1,4	3	6	
Günlük cep telefonu kullanım süresi (saat)	0-1	3	1,5	3	6	0,418
	1-2	3	1,3	3	6	
	2-4	3	1,3	3	6	
	4-6	3	1,3	3	5	
	6 saat ve üzeri	3	1,2	3	5	
Günlük bilgisayar kullanım süresi (saat)	0-1	3	1,3	3	6	0,463
	1-2	3	1,3	3	5	
	2-4	3	1,3	3	5	
	4-6	3	1,2	3	3	
	6 saatten fazla	4	1,3	3	5	

Televizyon izleme süresi gruplara ayrılıp uyku süreleri incelendiğinde 6 saat ve üzeri uyuyanların uyku süreleri ortalaması anlamlı (p=0,012) olarak daha yüksek bulunmuştur. Cep telefonu kullanım süresi gruplara ayrılıp uyku süresine göre kıyaslandığında 0-1 saat cep telefonu kullananların uyku süreleri anlamlı olarak daha yüksek iken 6 saat ve üzeri cep telefonu kullananların uyku süresi anlamlı (p=0,026) olarak daha düşük bulunmuştur. Günlük bilgisayar kullanım süresi ile uyku süresi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Günlük uyku süresine göre günlük ekran süreleri Tablo 17'de gösterilmiştir.

Tablo 17: Günlük uyku süresine göre günlük ekran sürelerinin incelenmesi

		Uyku süresi				p
		Ortalama	Standart Sapma	Median	Range	
Günlük televizyon izleme süresi (saat)	0-1	7	1,7	7	10	**0,012**
	1-2	7	1,2	7	6	
	2-4	7	1,5	7	10	
	4-6	7	1,4	7	8	
	6 saat ve üzeri*	8	1,7	8	8	
Günlük cep telefonu kullanım süresi (saat)	0-1*	8	1,8	8	11	**0,026**
	1-2	7	1,3	7	9	
	2-4	7	1,2	7	6	
	4-6	7	1,3	7	8	
	6 saat ve üzeri*	7	1,5	7	8	
Günlük bilgisayar kullanım süresi (saat)	0-1	7	1,6	7	11	0,309
	1-2	7	1,4	8	7	
	2-4	7	1,1	7	4	
	4-6	8	1,2	8	4	
	6 saatten fazla	7	1,1	7	5	

*: Bu gruplar çıkarıldığında anlamlılık kaybolmaktadır.

Uyku kaliteleri gruplara ayrılıp cep telefonunun yatağa uzaklığına göre kıyaslandığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Katılımcıların uyku süreleri ile cep telefonunun yatağa uzaklığı incelendiğinde, uyurken cep telefonu başka odada olanların uyku süresi diğerlerine göre anlamlı (p=0,002) olarak daha yüksek bulunmuştur. Günlük cep telefonu kullanım süresi ile uyurken telefonun yatağa uzaklığı kıyaslandığında her grup kendi içinde anlamlı (p≤0,001) bulunmuş olup, gruplardan herhangi biri çıkarıldığında anlamlılık değişmemektedir. Uykuya dalmada problem yaşama ile uyurken cep telefonunun uzaklığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Uykudayken telefon uzaklığına göre uyku süresi, uyku kalitesi, günlük cep telefonu süresi ve uykuya geçişte problem yaşama arasındaki ilişki Tablo 18'de gösterilmiştir.

Tablo 18: Uykudayken telefon uzaklığına göre uyku süresi, uyku kalitesi, günlük cep telefonu süresi ve uykuya geçişte problem yaşama durumunun incelenmesi

		Yatağın yanı başında		Aynı odada		Başka odada		p
		Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS	
Uyku süresi (saat)		7	1,4	7	1,5	8	1,5	**0,002**
		n	%	n	%	n	%	
Uyku kalitesi	Kötü	19	13,4	25	14,9	8	8,7	0,470
	Orta	86	60,6	91	54,2	53	57,6	
	İyi	37	26,1	52	31,0	31	33,7	
Günlük cep telefonu kullanım süresi (saat)	0-1 saat	12	8,5	48	28,6	40	43,5	**≤0,001***
	1-2 saat	29	20,4	47	28,0	24	26,1	
	2-4 saat	38	26,8	46	27,4	14	15,2	
	4-6 saat	28	19,7	17	10,1	9	9,8	
	6-8 saat	18	12,7	5	3,0	4	4,3	
	8 saatten fazla	17	12,0	5	3,0	1	1,1	
Uykuya dalmada problem yaşıyorum.	Hiçbir zaman	32	22,5	50	29,8	29	31,5	0,263
	Bazen	66	46,5	82	48,8	41	44,6	
	Sık sık	23	16,2	25	14,9	13	14,1	
	Her zaman	21	14,8	11	6,5	9	9,8	

*: Gruplardan herhangi biri çıkarıldığında anlamlılık kaybolmaktadır.

Televizyon izleme süresi gruplara ayrılıp evdeki televizyon sayısı ile değerlendirildiğinde 0-1 saat televizyon izleyenlerin evinde diğer gruplara göre daha az televizyon bulunduğu istatiksel olarak anlamlı ($p<0,001$) bulunmuştur. Katılımcıların hobi sayısı ile evdeki televizyon sayısı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Evdeki televizyon sayısına göre günlük televizyon izleme saati ve hobi sayısı arasındaki ilişki Tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 19: Evdeki televizyon sayısına göre günlük televizyon izleme saatinin ve hobi sayısının incelenmesi

		Evdeki televizyon sayısı				p
		Ortalama	Standart Sapma	Median	Range	
Günlük televizyon izleme süresi (saat)	0-1*	1	0,8	1	4	**≤0,001**
	1-2	2	0,8	1	4	
	2-4	2	0,8	2	3	
	4-6	2	0,7	1	3	
	6-8	2	0,9	1	3	
	8 saatten fazla	1	0,5	1	1	
Hobi sayısı	Hobi yok	1	0,6	1	2	0,326
	Bir hobi	2	0,8	1	4	
	İki veya daha fazla hobi	2	0,8	1	4	

*: Bu grup çıkarıldığında anlamlılık kaybolmaktadır.

Günlük televizyon izleme süresi ile ilk televizyonun alınma zamanı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Tablo 20'de gösterilmiştir.

Tablo 20: İlk televizyonun alınma zamanı ile günlük televizyon izleme süresinin incelenmesi

		İlk televizyon alınma zamanı (yıl)				p
		Ortalama	Standart Sapma	Median	Range	
Günlük televizyon izleme süresi (saat)	0-1	30	17,4	35	55	0,169
	1-2	32	11,7	35	50	
	2-4	36	10,4	39	53	
	4-6	34	12,4	34	58	
	6-8	35	12,3	36	44	
	8 saatten fazla	36	10,8	39	35	

Cep telefonu kullanım süresi 0-1 saat olanların akıllı telefona sahip olma oranı diğer gruplara göre anlamlı (p≤0,001) olarak düşük bulunmuştur. İlk cep telefonu alım zamanı değerlendirildiğinde, akıllı telefonu olanların normal cep telefonu olanlara göre anlamlı (p≤0,001) olarak daha uzun zamandır cep telefonu kullandığı bulunmuştur. Tablo 21'de gösterilmiştir.

Tablo 21: Kullanılan telefon çeşidinin ilk cep telefonu alınma zamanına ve günlük cep telefonu süresine göre incelenmesi

		Akıllı telefon		Normal		p
		Ortalama	SS	Ortalama	SS	
İlk cep telefonu alınma zamanı (yıl)		20	6	13	7	**≤0,001[1]**
		n	%	n	%	
Günlük cep telefonu kullanım süresi (saat)	0-1*	61	17,2	31	79,5	**≤0,001**
	1-2	96	27,0	4	10,3	
	2-4	94	26,5	4	10,3	
	4-6	54	15,2	0	,0	
	6 saat ve üzeri	50	14,1	0	,0	

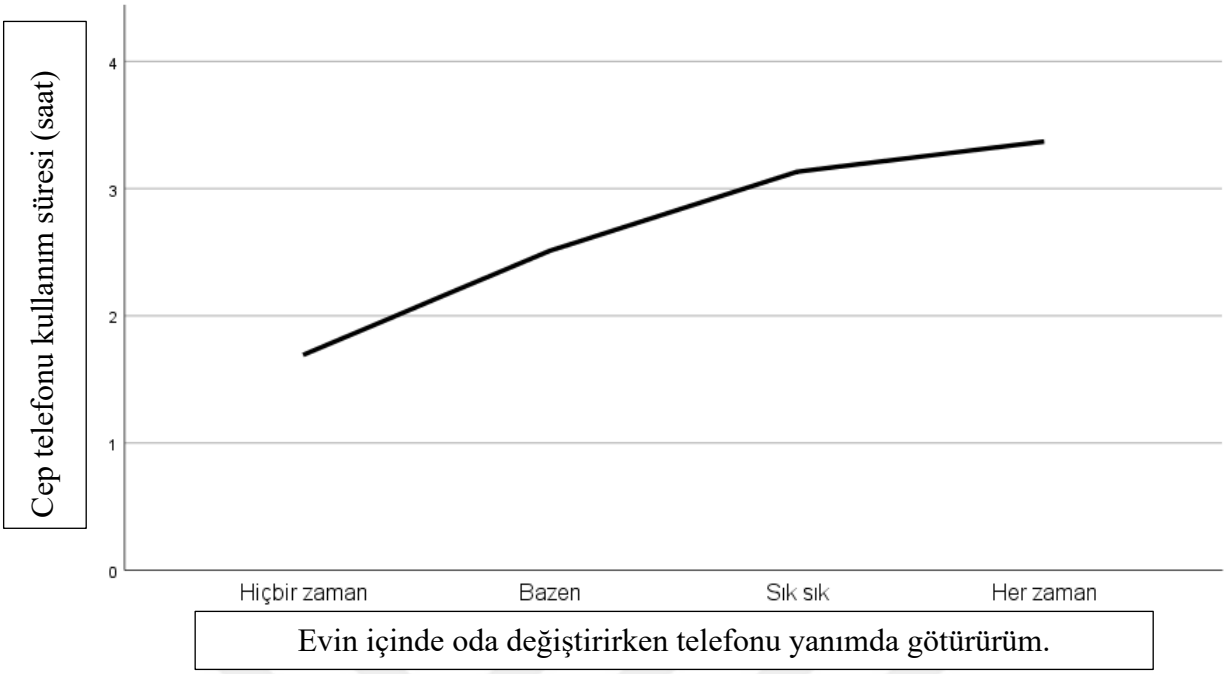
[1]: Fisher's exact testtir.
*: Bu grup çıkarıldığında anlamlılık kaybolmaktadır.

Katılımcılar cinsiyetlerine göre değerlendirildiğinde internet kullanım amacı sayısında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Günlük cep telefonu kullanım süresi ile internet kullanım amacı sayısı kıyaslandığında her grup kendi içinde anlamlı ($p \leq 0,001$) bulunmuş olup, gruplardan herhangi biri çıkarıldığında anlamlılık değişmemektedir. İnternet alışverişi yapanlar ile internet kullanım amacı sayısı kıyaslandığında her grup kendi içinde anlamlı ($p \leq 0,001$) bulunmuş olup, gruplardan herhangi biri çıkarıldığında anlamlılık değişmemektedir. İnternet kullanım amacı sayısına göre veriler Tablo 22'de gösterilmiştir.

Tablo 22: İnternet kullanım amacı sayısının cinsiyete, cep telefonu kullanım süresine ve alışveriş yapma durumuna göre incelenmesi

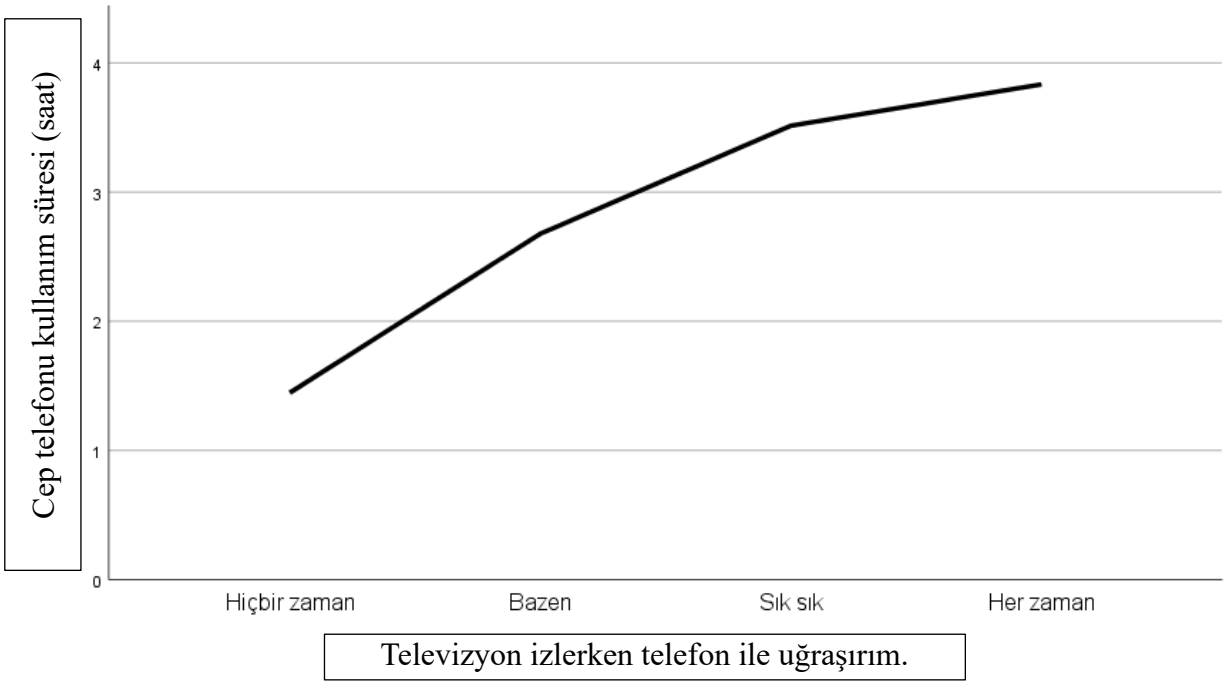
		Bir amaçla kullananlar		2-5 amaçla kullananlar		5'ten fazla amaçla kullananlar		p
		n	%	n	%	n	%	
Cinsiyet	Kadın	21	48,8	119	54,3	56	56,6	0,697
	Erkek	22	51,2	100	45,7	43	43,4	
Günlük cep telefonu kullanım süresi (saat)*	0-1	15	34,9	48	21,9	3	3,0	**≤0,001**
	1-2	13	30,2	64	29,2	18	18,2	
	2-4	7	16,3	58	26,5	31	31,3	
	4-6	6	14,0	30	13,7	18	18,2	
	6-8	2	4,7	8	3,7	17	17,2	
	8 saatten fazla	0	,0	11	5,0	12	12,1	
İnternet alışverişi yaparım.*	Hiçbir zaman	27	62,8	89	40,6	9	9,1	**≤0,001**
	Bazen	14	32,6	107	48,9	47	47,5	
	Sık sık	2	4,7	16	7,3	26	26,3	
	Her zaman	0	,0	7	3,2	17	17,2	

*: Bu gruplardan herhangi biri çıkarıldığında anlamlılık kaybolmamaktadır.



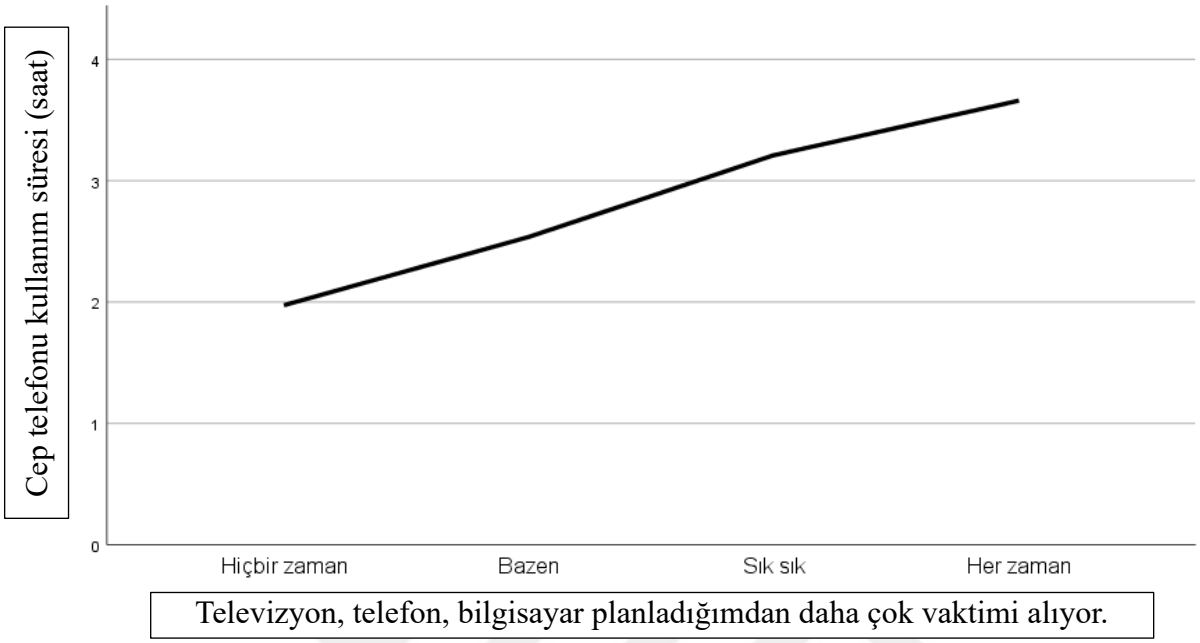
Grafik 3: Evin içinde oda değiştirirken telefonu yanında götürme durumunun günlük cep telefonu kullanım süreleriyle ilişkisi

Katılımcıların günlük cep telefonu kullanım süreleri arttıkça evin içinde oda değiştirirken telefonu yanında götürmenin anlamlı ($p \leq 0{,}001$) şekilde arttığı görülmüştür. (Grafik 3)



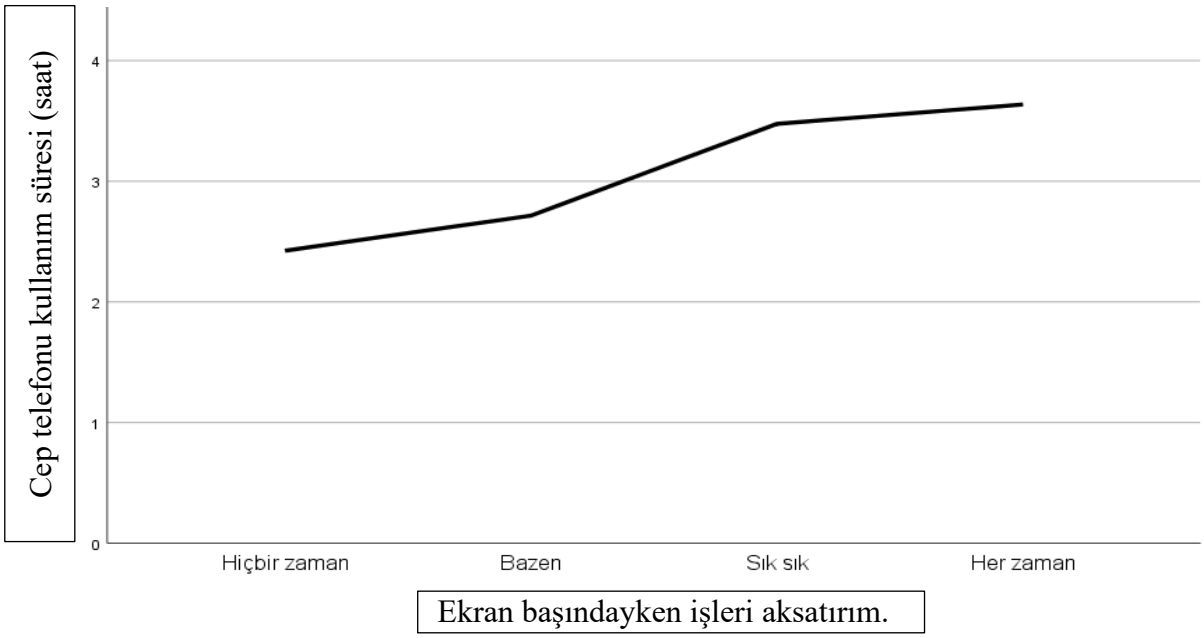
Grafik 4: Televizyon izlerken telefon kullanma durumunun günlük cep telefonu kullanım süreleriyle ilişkisi

Katılımcıların günlük cep telefonu kullanım süreleri arttıkça televizyon izlerken aynı zamanda telefon ile uğraşma durumunun anlamlı (p≤0,001) şekilde arttığı görülmüştür. (Grafik 4)



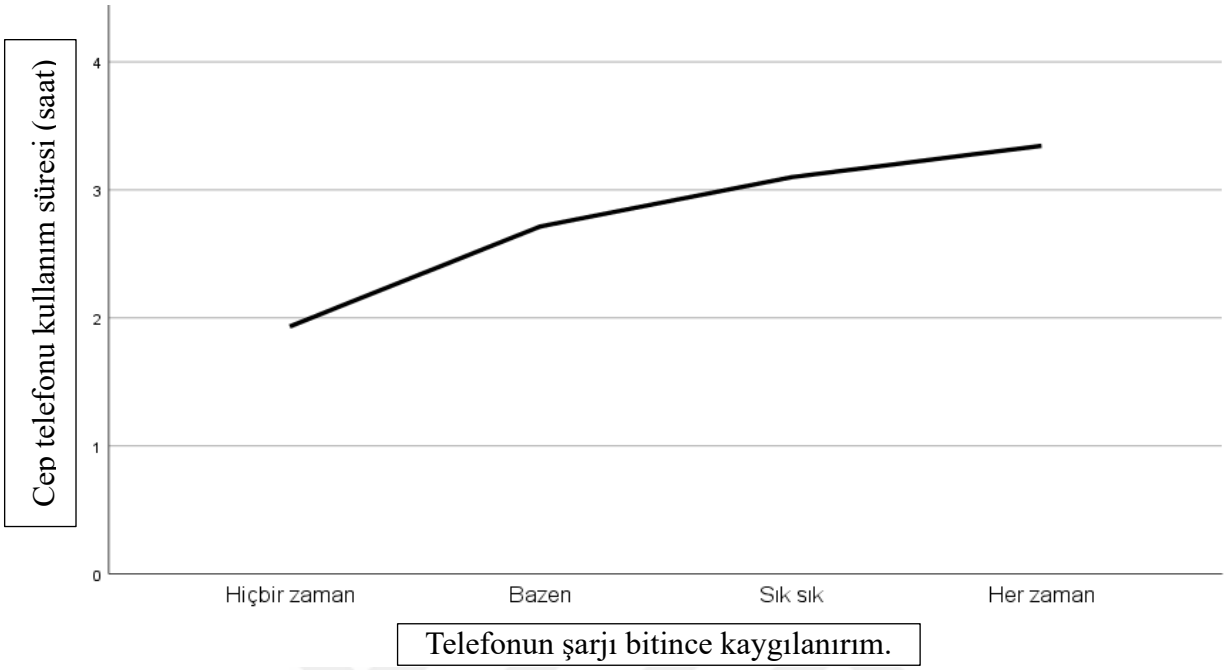
Grafik 5: Televizyon, telefon, bilgisayar ile planladığından daha çok vakit geçirme durumunun günlük cep telefonu kullanım süreleriyle ilişkisi

Katılımcıların günlük cep telefonu kullanım süreleri arttıkça televizyon, telefon, bilgisayar ile planladığından daha çok vakit geçirme durumlarının anlamlı (p≤0,001) şekilde arttığı görülmüştür. (Grafik 5)



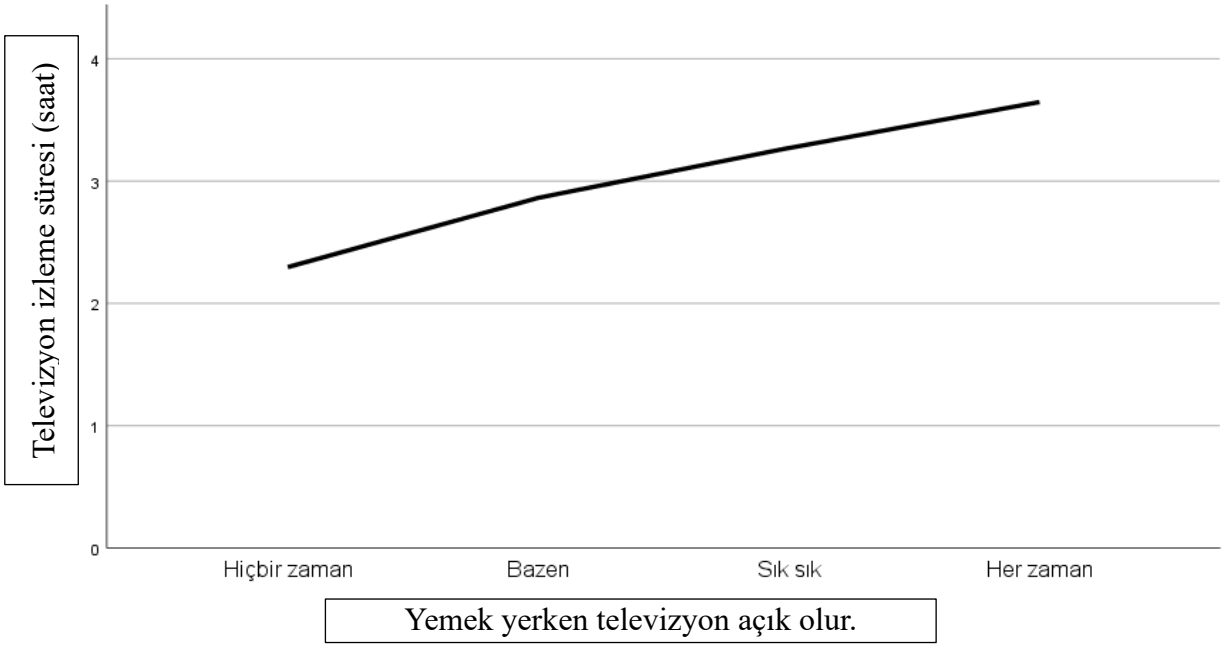
Grafik 6: Ekran başındayken işleri aksatma durumunun günlük cep telefonu kullanım süreleriyle ilişkisi

Katılımcıların günlük cep telefonu kullanım süreleri arttıkça işlerini aksatmasının anlamlı (p≤0,001) şekilde arttığı görülmüştür. (Grafik 6)



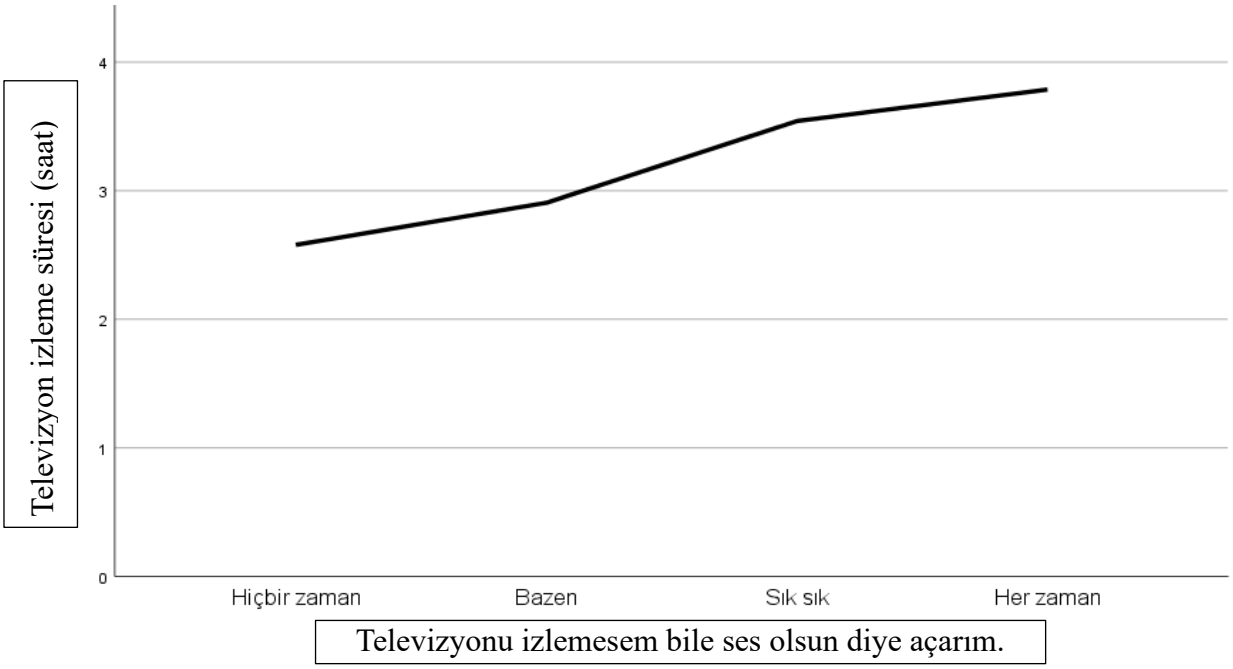
Grafik 7: Telefonun şarjı bitince kaygılanma durumunun günlük cep telefonu kullanım süreleriyle ilişkisi

Katılımcıların günlük cep telefonu kullanım süreleri arttıkça telefonun şarjının bitmesinden kaygı duymasının anlamlı (p≤0,001) şekilde arttığı görülmüştür. (Grafik 7)



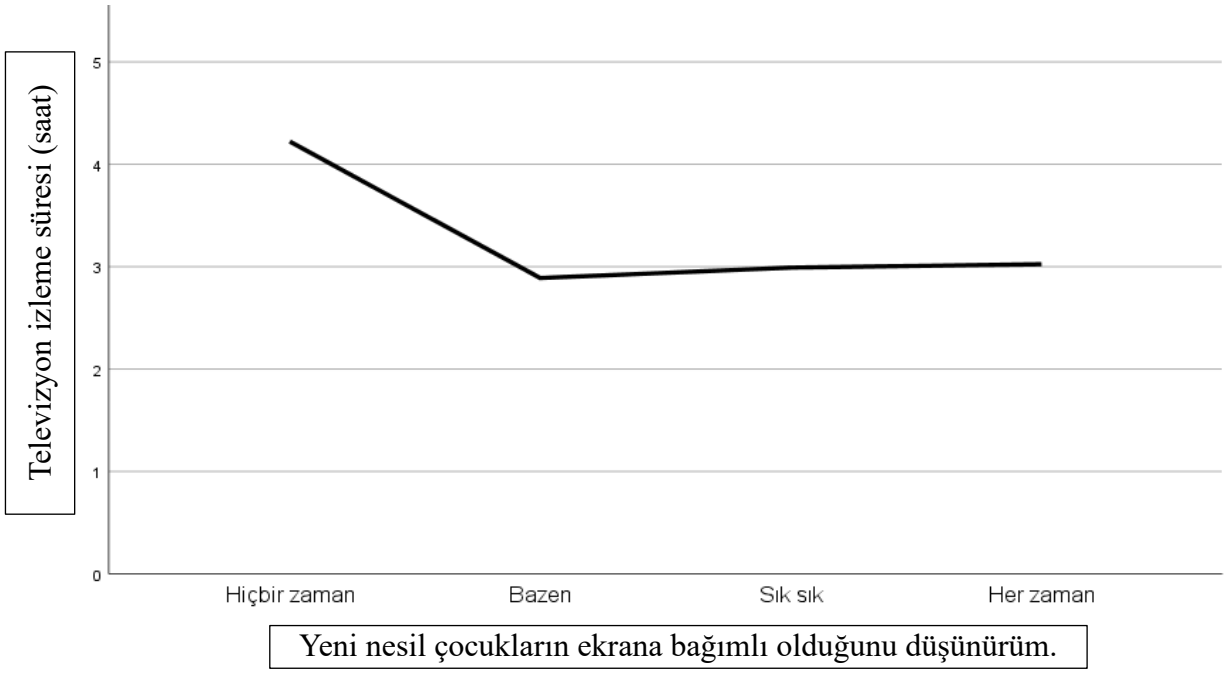
Grafik 8: Yemek yerken televizyonu açma durumunun günlük televizyon izleme süreleriyle ilişkisi

Katılımcıların günlük televizyon izleme süreleri arttıkça yemek yerken televizyon açmalarının anlamlı (p≤0,001) şekilde arttığı görülmüştür. (Grafik 8)



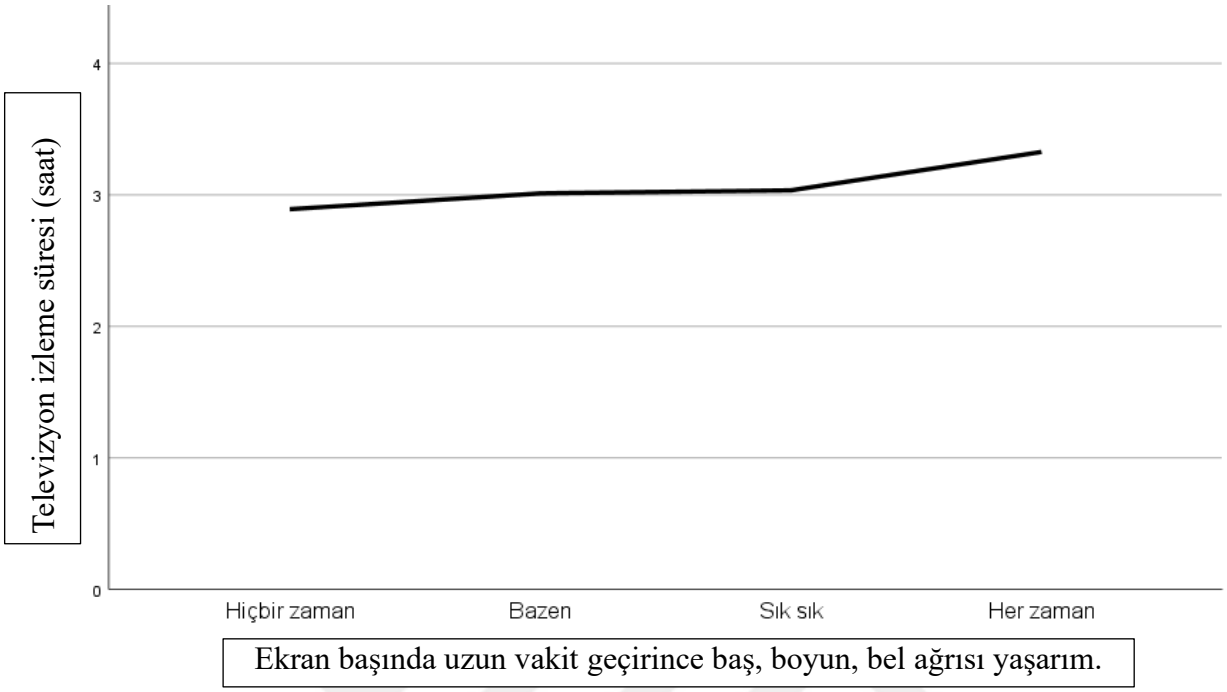
Grafik 9: Televizyonu izlemese bile ses olması için televizyonu açma durumunun günlük televizyon izleme süreleriyle ilişkisi

Katılımcıların günlük televizyon izleme süreleri arttıkça televizyonu izlemese bile ses olması için televizyonu açmalarının anlamlı (p≤0,001) şekilde arttığı görülmüştür. (Grafik 9)



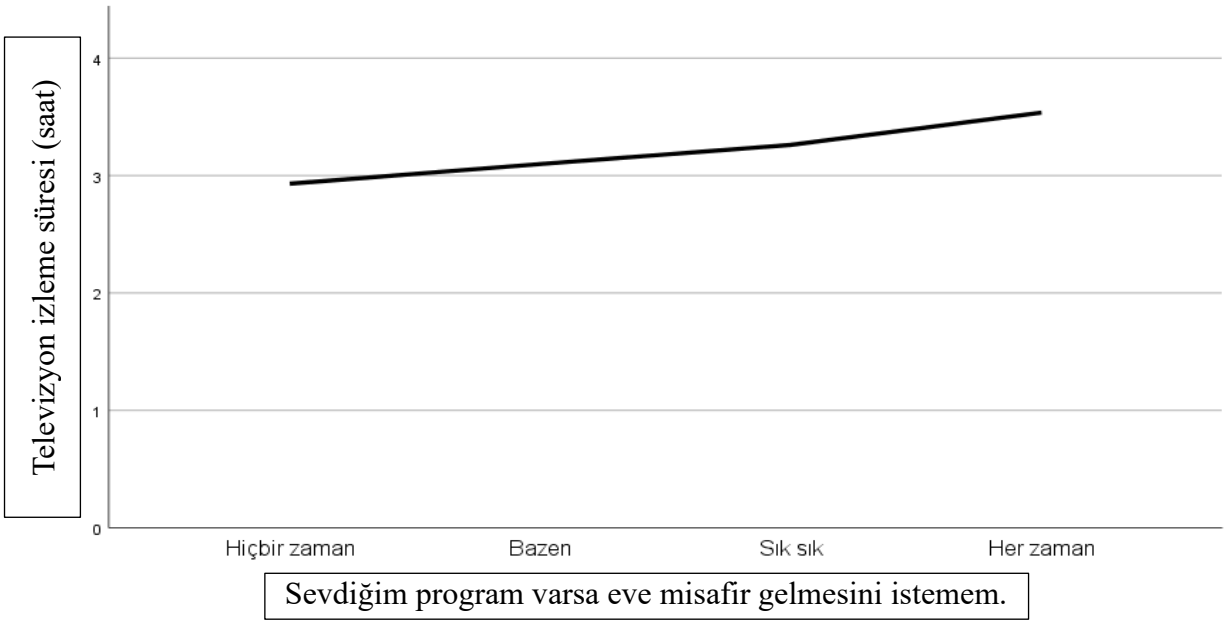
Grafik 10: Yeni nesil çocukların ekrana bağımlı olduğunu düşünme durumunun günlük televizyon izleme süreleriyle ilişkisi

Katılımcıların günlük televizyon izleme süreleri ile yeni nesil çocukların ekrana bağımlı olduğunu düşünmeleri arasında anlamlı (p=0,133) farklılık göstermemiştir. (Grafik 10)



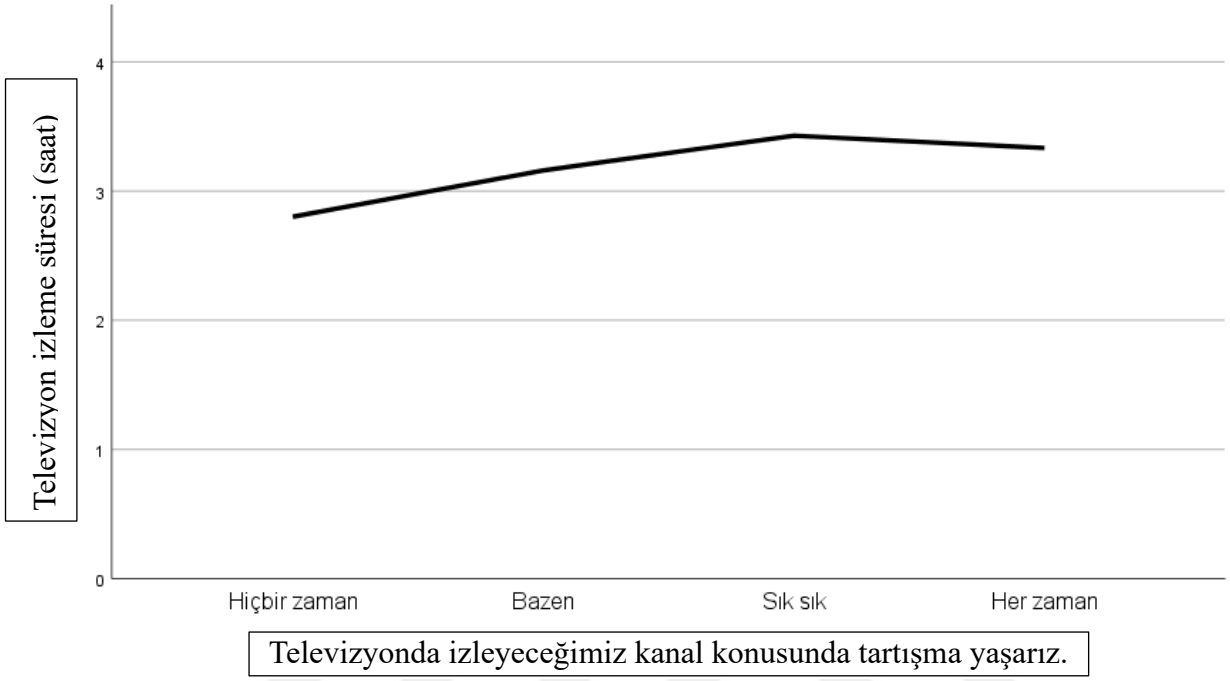
Grafik 11: Ekran başında uzun vakit geçirince baş, boyun, bel ağrısı yaşama durumunun günlük televizyon izleme süreleri ile ilişkisi

Katılımcıların günlük televizyon izleme süreleri ile ekran başında uzun vakit geçirince baş, boyun, bel ağrısı yaşama arasında anlamlı (p=0,247) farklılık göstermemiştir. (Grafik 11)



Grafik 12: Sevdiği program varsa eve misafir gelmesini istememe durumunun günlük televizyon izleme süreleri ile ilişkisi

Katılımcıların günlük televizyon izleme süreleri arttıkça sevdiği program varsa eve misafir gelmesini istememe durumunun anlamlı ($p \leq 0,044$) şekilde arttığı görülmüştür. (Grafik 12)



Grafik 13: Televizyonda izleyecekleri kanal konusunda tartışma yaşama durumunun günlük televizyon izleme süreleri ile ilişkisi

Katılımcıların günlük televizyon izleme süreleri arttıkça izlenilen kanal konusunda tartışma yaşama durumunun anlamlı ($p \leq 0,003$) şekilde arttığı görülmüştür. (Grafik 13)

6. TARTIŞMA

Teknolojik gelişmeler hayatımızı kolaylaştırırken bazı yönlerden de olumsuz etkilemiştir. Ekranların karşısında uzun süre hareketsiz kalmak pek çok hastalığa davetiye çıkarmakla birlikte fiziksel sağlık üzerine kötü etki edebilmektedir. Olumsuz içeriğin yoğunlukta olduğu haber, gündüz kuşağı gibi programlar insan psikolojisini negatif yönde etkileyebilmektedir. Hem fiziksel hem ruhsal açıdan olumsuz yönleri tartışılan teknolojik cihazlar tüm dünyada araştırma konusu olmaya devam etmektedir. Ancak mevcut çalışmalar yaşlılardan ziyade çocuklara odaklanmış durumdadır.

Bu çalışmada ekran süreleri açısından yaş ortalamalarını karşılaştırdık (Tablo 11). Televizyon izleme süresi altı saat ve üzeri olan grubun yaş ortalamasının diğer gruplara göre yüksek olduğu belirlendi. Bu durum ileri yaştaki insanların sosyal hayatta daha az yer almasından kaynaklanıyor olabilir. Aynı zamanda iş hayatından ayrılıp evde daha çok vakit geçirmeye başlayan insanların televizyon izlemeye daha fazla vakit ayırdığını düşündürmektedir. Televizyondaki duruma karşın cep telefonu kullanım süresi en az olan grubun yaş ortalaması diğer gruplara göre daha yüksektir. Cep telefonu kullanıma ayrılan sürenin yaş ortalamasıyla ters orantılı olması ileri yaştaki insanların sosyal medya uygulamalarının kullanımının az olması, mesajlaşmak için cep telefonu kullanımının kısıtlı olması, cep telefonunun sadece gerekli durumlarda konuşmak için kullanımına bağlanmıştır. Aynı zamanda belirli yaşa erişmiş insanların günümüz akıllı telefonlarını kullanmayı öğrenmeye karşı ilgi ve becerilerinin azalması bu durum için açıklayıcıdır. Cep telefonu ile ilk karşılaşma yaşı yüksek olan kişilerin yaşamının ileriki yıllarında cep telefonu kullanmamanın eksikliğini hissetmemesi de bu durumun ortaya çıkmasına sebep olabilir. Cep telefonu kullanım süresi arttıkça yaş ortalamasının düştüğü görülmüştür. Cep telefonu kullanım süresi en uzun olan grubun yaş ortalaması diğerlerine göre en düşük grup olmuştur. Bu insanlar cep telefonunu birçok amaçla kullanıp hayatlarında cep telefonuna önemli yer ayırmışlardır. Yaşı daha küçük olan grubun değişen ve hızla ilerleyen teknolojiye daha kolay ayak uydurduğu düşünülmektedir. Yine bir diğer iletişim ve teknoloji aracı olan bilgisayarı kullanım süresinde de cep telefonu kullanım süresi ile benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bilgisayar kullanım süresi 0-1 saat ile en az olan grubun yaş ortalaması diğer gruptaki insanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum son yıllarda hayatımızda vazgeçilmez yeri olan bilgisayarların kullanımının ileri yaştaki insanlar için zorunluluk olmadığını düşündürmektedir. Aktif iş hayatının sonlandırılıp emekli hayatının yaşanmaya başlaması da bu durum için açıklayıcıdır.

Mutfakta yemek yaparken, ütü yaparken açılan televizyonun dışında ekran karşısında çoğunlukla hareketsiz kalınmaktadır. Hareketsiz geçen süreler kilo problemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmamızda günlük televizyon izlemeye en fazla süre ayıran grubun vücut kitle indeksleri diğer gruplara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Tablo 12). Bu durumun monoton ve hareketsiz yaşam tarzının bir sonucu olması muhtemeldir. İnsanların televizyon karşısında geçirdiği vakit arttıkça egzersiz sürelerinin ve sağlıklı yemek yeme faaliyetlerinin azalması, televizyon karşısında atıştırma tarzı sağlıksız ürün tüketiminin artması, televizyon izlerken doyduğunu hissetmeyip daha fazla yemeleri kilo almalarına neden olabilmektedir. Cep telefonu kullanım süresiyle vücut kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir. Bu durum cep telefonlarının mobil olması ve hareket halindeyken de kullanılmasından kaynaklanıyor olabilir. Telefonu elimizle kullanırken aynı zamanda da yiyecek tüketmek zordur ama televizyonu karşıdan izlerken yiyecek yemek kolay ve zevklidir, böylece vücut kitle indeksi artışına neden olabilir. Bilgisayar kullanma süresi 4-6 saat olan kişilerin vücut kitle indeksinin düşük olması bu kişilerin çalışıyor olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bilgisayar süresi düşük olanların vücut kitle indeksinin yüksek olması, bu kişilerin çalışmıyor olmaları ve evde televizyon izlemelerinden kaynaklandığını düşündürmektedir.

McGarrigle ve Todd'un 50 yaş ve üzeri kişilerde yaptığı bir çalışmada, mobil sağlık ve elektronik sağlık uygulamalarıyla gün içinde yaşlılara bildirimler gönderilerek hareket etmeye teşvik edilmiştir. Çalışma sonucunda fiziksel aktivitenin kısa vadede artırıldığı ve sedanter yaşamı önlemede etkili olabileceği tespit edilmiştir. Ancak uzun vadede bildirimlere karşı duyarsızlaşma söz konusu olabilir.

Eğitim düzeyi arttıkça bilgisayar gibi kullanması daha karmaşık olan ekranlar ile vakit geçirme ihtimali de artmaktadır. Bizim çalışmamızda eğitim düzeyi ve günlük ekran kullanım süreleri arasındaki ilişki araştırılmıştır ve eğitim düzeyi arttıkça günlük bilgisayar ve cep telefonu kullanım süresinin anlamlı olarak arttığı bulunmuştur (Tablo 13). Bu durum eğitim düzeyiyle beraber değişen iş kolları ve çalışma şartlarına bağlanmıştır. Artan eğitim düzeyiyle beraber insanlar daha fazla masa başı işlerde çalışma fırsatı bulmuşlardır. Eğitim düzeyi arttıkça insanlar yalnız çalışmaktan ziyade bir topluluk içinde çalışmakta olup telefon ile iletişim bu insanlar için daha da önemli hale gelmiştir. İş hayatlarında cep telefonu kullanmaya alışan insanların cep telefonunu iş dışında sosyal hayatlarında da kullanmaya devam etmesiyle günlük cep telefonu kullanım süreleri artmıştır. Eğitim düzeyi lise ve üstü olan kişilerin televizyonu daha çok 2-4 saat aralığında izlediği bulunmuştur. İşten gelip uyuyana kadar televizyon izlemek için bu kadar süre kalması bu süredeki artışı açıklayabilir.

Fancourt ve Steptoe'nun 50 yaş ve üzeri kişilerde yaptığı bir çalışmada televizyon izleme süresini etkileyen nedenler araştırılmıştır. Bizim çalışmamızın sonuçlarıyla uyumlu şekilde bu çalışmada düşük eğitim seviyesinde olan kişilerin daha fazla televizyon izlediği tespit edilmiştir (Tablo 13).

Toplumun cinsiyete göre biçtiği görevlerden ötürü kadın ve erkeğin yaşam biçimi farklıdır. Bizim çalışmamızda cinsiyete göre günlük televizyon kullanım süresi ve günlük cep telefonu kullanım süresi arasındaki ilişki incelenmiştir ve gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 14). Bu durum televizyon ve cep telefonu kullanımının cinsiyet farkı gözetmeksizin benzer alışkanlık süreçleri içerdiğini göstermiştir. Ancak günlük bilgisayar kullanım süresini cinsiyetlere göre karşılaştırdığımızda, farklı bir sonuca ulaşmış bulunmaktayız. Bilgisayarı en az kullanan ya da hiç kullanmayan kadınların oranı erkeklere göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni şu an yaşlı olan jenerasyonda kadınların daha az iş hayatında bulunması ve bilgisayar kullanımına ihtiyaç duymaması olabilir. Fancourt ve Steptoe'nun İngiltere'de yaptığı çalışmada, kadınların erkeklere göre daha fazla televizyon izlediği bulunmuştur. Zhang ve arkadaşlarının Çin'de yaptığı çalışmada ise erkeklerin ekran süresinin kadınlara göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Çalışmaların farklı sonuçlanmasının nedeni etnik ve kültürel farklılıklar olabilir.

Çalışma durumu hem ekran süresini hem kullanılan ekran çeşidini doğrudan etkiler. Çalışmamızda çalışma durumu ve günlük televizyon izleme süresi araştırıldığında, herhangi bir işte çalışmayanların veya emekli olanların tam zamanlı bir işte çalışanlara göre daha uzun süre televizyon izlediği görülmüştür (Tablo 15). Bu sonuç, boş vakti olan insanların zaman geçirme amacıyla televizyona yöneldiğini ortaya koymaktadır. Günlük bilgisayar kullanım süresi ve çalışma durumu arasındaki ilişkiye bakıldığında tam zamanlı işte çalışanların günlük bilgisayar kullanım sürelerinin çalışmayanlara göre arttığı bulunmuştur. Bu durum, insanların iş hayatı dışında bilgisayar kullanmaya daha az ihtiyaç duymasından kaynaklanmaktadır. Fancourt ve Steptoe'nun 3590 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada, bizim çalışmamızla uyumlu olarak, çalışmayanların daha fazla televizyon izleme süresine sahip olduğu bulunmuştur.

Evde yalnız yaşamak, televizyon izlemeyi ve evin dışındaki insanlarla iletişim kurmak için cep telefonunu kullanmayı artırabilir. Bu durumu araştırmak için evde yaşayan kişi sayısını sorguladığımızda; cep telefonu, televizyon ve bilgisayar kullanım süreleri arasında anlamlı bir fark tespit etmedik (Tablo 16). Fingerman'ın 65 yaş üzeri kişilerde yaptığı bir çalışmada, yaşlıların %37'sinin günde ortalama 6,4 saat televizyon izlediği ancak yalnız yaşayan yaşlıların

beklenildiği gibi daha fazla televizyon izlemediği görülmüştür. Bizim çalışmamızla uyumlu sonuçlanan bu durum, yalnız yaşayan kişilerin yemek, temizlik gibi günlük ihtiyaçlarını karşılama amacıyla ekran karşısında bulunmamasıyla açıklanabilir. Kalabalık evlerde yaşayan kişiler de izlemek istemeseler dahi diğer kişiler televizyonu açtığında izlemek zorunda kalıyor olabilirler. Zhang ve arkadaşlarının 60-88 yaş aralığındaki 2.647 yaşlıda yaptığı çalışmada hanede yaşayan kişi sayısı azaldıkça ekran süresinin arttığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonucunun farklılığı sadece televizyon değil tüm elektronik aygıtları kapsamasından kaynaklıyor olabilir.

Mavi ekran uykuya dalma süresini ve toplam uyku süresini etkilemektedir. Yaptığımız çalışmada günlük televizyon izleme süresi artan kişilerin uyku süresinin arttığı tespit edilmiştir (Tablo 17). Bu tespitimizi yaşlıların televizyon karşısında uyukladığı süreyi hem uyku süresine hem televizyon izleme süresine katmasıyla açıklayabiliriz. Çalışmamızda cep telefonu kullanım süresi en az olan grubun diğer gruplara göre daha fazla uyku süresine sahip olduğu bulunmuştur. Cep telefonu kullanım süresi en fazla olan grup, telefon ile yatağa girip uykuya dalana kadar oyalandığı için daha az uyumuş olabilir. Ayrıca telefona gelen bildirimler, uykuyu bölerek toplam uyku süresinde ve uyku kalitesinde azalmaya neden olabilir.

Günümüzde mobil cihazlar bizimle yatağa kadar gelmektedir. Çalışmamızda uyurken cep telefonunun nereye bırakıldığı ile uyku süresi arasındaki ilişki araştırılmış olup uyurken cep telefonunu başka odaya bırakanların uyku süresi, cep telefonu yanı başında veya aynı odada uyuyanların uyku süresinden uzun bulunmuştur (Tablo 18). Bu durum cep telefonunun yakınında uyumanın elektomanyetik alan maruziyetine, gelen bildirimlerin uykuyu bölmesine, uykuya geçiş sürecinde aksamaya sebep olmasına bağlanmıştır. Uyku kalitesi ile telefonun yatağa uzaklığı arasında bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 18). Uyku kalitesi somut bir ölçekle araştırılmadığı ve katılımcıların kendi kendilerini değerlendirmesinden dolayı orta derecede uyku kalitesi daha fazla işaretlenmiş olabilir. Bazı gönüllüler diğer katılımcılara göre kötü bir uyku kalitesine sahip olmasına rağmen kendine göre orta nitelikte uyku kalitesi olduğunu düşünüyorsa bu çalışmanın anlamlılığını değiştirmiştir. Çalışmamızda günlük cep telefonu kullanım süresiyle uyurken cep telefonunun nerede bırakıldığının ilişkisi araştırılmıştır ve uyurken cep telefonu başka odada olanların günlük cep telefonu kullanım süresi anlamlı olarak az bulunmuştur (Tablo 18). Yanı başında telefon ile uyuyan kişilerin uyuyana kadar yatakta cep telefonu ile vakit geçirmeleri bu sonucun elde edilmesinde rol oynamıştır. Yine cep telefonunu başka odada bırakıp uyuyanların günlük kullanım süresinin az olması aynı zamanda bu insanların hayatlarında cep telefonunun çok önemli bir rol oynamamasından kaynaklanıyor

olabilir. Çalışmamızda her zaman uykuya dalmada problem yaşadığını düşünen insanların oranı uyurken cep telefonunu yatağın yanı başında bırakanlarda daha yüksektir (Tablo 18). Uyumadan hemen önce, yatarken sosyal medyada geçirilen vaktin ve bu durumun alışkanlık haline gelip her gün yaşanmasının uykuya dalmada soruna yol açtığı düşünülmektedir.

Her odasında televizyon bulunan evler günümüzde oldukça yaygındır. Çalışmamızda evdeki televizyon sayısı ve günlük televizyon izleme süresi arasındaki ilişki araştırılmıştır ve günlük televizyon izleme süresi en az olan grubun evindeki televizyon sayısı ortalaması diğer gruplardan düşük bulunmuştur (Tablo 19). Bu durum evdeki diğer kişinin televizyonu kullanmasından ve katılımcının istediği kanalı izleyememesinden kaynaklanmış olabilir. Aynı şekilde evdeki televizyon sayısı arttıkça istenilen kanalı izleme şansı artacağı için günlük televizyon izleme süresi de artmaktadır. Hiç hobisi olmayan insanların daha fazla televizyona sahip olmasını beklerken, hobisi olanlarda televizyon sayısı artmış bulunmuştur ve hobiler ile televizyon sayısı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun nedeni hobilerin ve televizyonun maliyeti olabilir.

Kimi haneler televizyonu ilk çıktığı zaman satın alırken, kimileri de daha geç dönemde satın alabilmiştir. Çocuklukta televizyon izleme alışkanlığı kazanmak ile yetişkinlikte televizyonla tanışmak arasında bir fark olup olmadığını anlamak amacıyla çalışmamızda, ilk televizyonun alınmasından sonra geçen zaman ile televizyon karşısında geçirilen süreyi inceledik (Tablo 20). Gruplar arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Televizyonun kullanımı kolaydır, adaptasyon hızlıdır ve alışkanlık kolayca kazanılır. Televizyon bireylerin hayatında hemen büyük bir yer edinebildiği için televizyonu aldığından beri geçen süre ile televizyon karşısında geçirilen süre arasındaki ilişki anlamlı bulunmamış olabilir.

Cep telefonu olmayan yaşlı sayısı yok denecek kadar azdır. Çalışmamızda ilk cep telefonu alınma zamanı ile kullanmakta olduğu cep telefonu tipi arasındaki ilişki araştırılmıştır (Tablo 21). Akıllı telefona sahip kişilerin ilk cep telefonunu alma zamanının anlamlı derecede önce olduğu bulunmuştur. Bunun sebebi olarak hayatımıza ilk girdiği yıllarda normal bir cep telefonu alan kişilerin şu an akıllı telefona geçmesi olduğu düşünülmüştür. Buna karşın cep telefonu kullanmaya geç başlayan kişiler yaşları itibariyle akıllı telefon değil de normal bir telefon kullanmak istemiş olabilirler. Daha uzun süredir cep telefonu kullananlar normal bir telefondan akıllı cep telefonu kullanmaya geçmişken ilk cep telefonunu yakın zamanda alanların kullanımı daha basit olmasından dolayı normal bir cep telefonu almayı tercih ettikleri sonucuna varılmıştır.

Kullanılan telefonun fonksiyonları çoğaldıkça telefona harcanan süre artmıştır. Çalışmamızda günlük cep telefonu kullanım süreleri ile cep telefonunun akıllı veya normal cep telefonu olması arasındaki ilişki araştırılmıştır (Tablo 21). Normal cep telefonuna sahip bireylerin akıl telefonu olanlara göre günlük kullanım süresi anlamlı derecede az bulunmuştur. Bu durum normal cep telefonlarının üretim amacı olan konuşmak dışında farklı fonksiyonlarının az olmasından dolayı olabilir. Hızla gelişen akıllı cep telefonu teknolojisi, artan sosyal medya platformlarının sayısı ve insanların bu sosyal medya uygulamalarına gösterdiği ilginin yanı sıra, yaşamımızı kolaylaştıran ve hızlandıran bankacılık, ulaşım, alışveriş, habercilik ve benzeri alanlardaki uygulamalar akıllı telefonların kullanım süresinin artmasında önemli rol oynamıştır. Yaşlılar için geliştirilen uygulamalar mevcuttur. Yaşlıların fiziksel durumuna uygun geliştirilen egzersiz uygulamaları, hafızayı güçlendirmek için tasarlanan bulmaca oyunları, ilaç hatırlatıcısı olarak kullanılan ve günlük tansiyon, şeker gibi ölçümleri hekime ileten mobil uygulamalar üretilmiştir. Cisse ve Yılmaz'ın geliştirdiği mobil sağlık uygulaması da bunlardan biridir.

İnternet kullanım amaçlarının çokluğu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 22). İnternet kullanım amacı sayısı arttıkça cep telefonu süresi de artmaktadır. İnternet en çok telefon aracılığıyla kullanıldığı için diğer cihazlardan ziyade cep telefonunun kullanım süresi artmıştır. İnternet alışverişi yaparım diyenlerin daha fazla amaçla internet kullanması ise interneti aktif olarak çok amaçla kullanıp zamanla internet alışverişine güven oluşmasıyla açıklanabilir.

Evin içinde oda değiştirirken bile telefonu yanında götürenler, evde yalnız oldukları için cep telefonu aracılığıyla iletişim kurarak bu yalnızlığı hissetmemeye çalışıyor olabilirler (Grafik 3). Televizyon izlerken telefon ile uğraşanların cep telefonu kullanım süresi doğrusal olarak artmaktadır (Grafik 4). Elektronik cihazlar planladığımdan daha fazla vaktimi alıyor diyenlerin cep telefon sürelerinin fazla olması, cep telefonunun aktif bir sosyalleşme aracı olması ve televizyon gibi istenildiği anda kapatılamamasından kaynaklanıyor olabilir (Grafik 5). Ekran başındayken işleri aksatırım diyenlerin cep telefonu süresi de artmaktadır (Grafik 6). Bunun nedeni televizyon açıkken bir yandan iş yapmanın mümkün olması ama cep telefonunun aktif olarak elle kullanılması olabilir. Cep telefonunun şarjı bitince kaygılananların cep telefon süresinin fazla olması, bu kişilerin yalnız olmasından dolayı cep telefonuyla iletişim kurması ve olası bir ihtiyaç halinde diğerlerine erişemeyecekleri endişesiyle açıklanabilir (Grafik 7).

Yemek yerken televizyon izleyenlerin yemek yerken sohbet edenlere göre daha fazla televizyon süresine sahip olması beklenen bir durumdur (Grafik 8). Bu alışkanlık hem televizyon süresini hem de aile içi sosyal bağları etkilemektedir. Televizyon izlemese bile ses olması için televizyonu açanların yalnızlıktan ötürü televizyon süresi artmış olabilir (Grafik 9). Televizyon izleme süresi ile yeni nesil çocukların ekrana bağımlı olduğunu düşünme durumu arasında anlamlı bir istatistik elde edilmese de, eğriye bakıldığında televizyonu az izleyen kişiler yeni nesil çocukların kendilerine göre daha fazla ekran karşısında olmasından dolayı onların bağımlı olduğunu düşündüğü görülmektedir (Grafik 10). Ekran süresi fazla olan yaşlılar ise çocukları kendileriyle özdeşleştirip bağımlı olmadıklarını düşünmektedirler. Ekran karşısında geçirilen sürenin baş, boyun, bel ağrısıyla ilişkili olmadığı tespit edilmiştir (Grafik 11). Daniyal ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada cep telefonu kullanım süresinin fazla olması boyun ve sırt ağrısıyla ilişkilendirilmiştir. Bu farklılık, yaşlıların çoğunun televizyon izlemese bile dejenerasyona bağlı eklem ağrısı çekmesinden kaynaklanmış olabilir. Sevdikleri program varsa eve misafir gelmesini istememe durumunun ekran süresi arttıkça artması, kişilerin ekran bağımlılığıyla alakalı olabilir (Grafik 12). Fingerman'ın yaptığı çalışmada eve misafir olarak çocuk/torun gelmesi televizyon izleme süresini etkilemezken, eş/partner dışındaki misafir varlığı televizyon izleme süresini azaltmaktadır. Bu durum, yakın çevreden gelen misafirlerin yanında günlük davranışı değiştirmemek ve torunları oyalamak için televizyon açmakla açıklanabilir. Televizyon izleme süresi arttıkça izlenecek kanal konusunda tartışma yaşanması, kişilerin ekrandan başka uğraşı olmaması ve ekrana bağımlı olmasıyla açıklanabilir (Grafik 13).

7. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamız 50 yaş üzeri bireylerde ekran maruziyetini ve ekran kullanımını etkileyen nedenleri incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Çalışmamızın bulgularına göre; yaş, eğitim durumu, evdeki televizyon sayısı, cep telefonun akıllı olması ve kullanıldığı amaç sayısı ekran süresini etkilemektedir. Uzun ekran süresi de vücut kitle indeksini ve uyku süresini etkilemektedir. Bu nedenle kilo sorunu yaşayan, uykusuzluk problemleri yaşayan kişilerin ekran kullanımı sorgulanmalıdır. Kişilere genel geçer öneriler vermek yerine, bu veriler göz önünde bulundurularak kişiye uygun tavsiyeler vermek gerekmektedir.

Ülkemizde farklı yaş grupları üzerinde ekran maruziyeti çalışılmakla beraber, bizim çalışmamız yaşlılarda ekran maruziyetini araştırdığı için örnek niteliğindedir. Dünyada da yaşlılarda ekran maruziyeti ve bağımlılığı konusunda kısıtlı sayıda çalışma mevcuttur. Çocuklar ve ekran konusunda pek çok ölçek bulunurken, yaşlılar için henüz kabul gören bir ölçek oluşturulmamıştır. Bu durum yaşlılarda yapılan çalışmalar arasında karşılaştırma yapmayı zorlaştırmaktadır.

Çalışan bireylerde hafta içi ile hafta sonu farklılığı sorgulanmaması, yatağa bağımlı yaşlıların çalışmaya dahil edilememesi, ekran çeşidine göre ayrı ayrı zaman dilimi sorulması ancak toplam ekran süresinin hesap edilememesi bu çalışmanın kısıtlılıklarıdır. Gönüllüler yanlış olduğunu düşündükleri davranış için dürüstçe cevap vermemiş olabilir. Bu durumun çalışma verisini etkilemesi ihtimal dahilindedir.

Birinci basamak hekimlerinin rutin muayenelerde yaş gözetmeksizin her bireyde ekran süresini sorgulaması ve bireysel düzeyde farkındalığı artıracak önerilerde bulunması gerekmektedir. Bu öneriler; yatak odasında televizyon, telefon, bilgisayar bulundurmamak, aileyle beraber sohbet ederek yemek yemek, aktif olarak izlenen bir program yoksa televizyonu tamamen kapatmak, gün içinde 10-15 dakika ekransız zamanlar oluşturarak gözleri ve zihni dinlendirmek olabilir.

Bireysel önerilerin yanı sıra toplumsal boyutta ekran maruziyetini azaltmak ve yaşlı popülasyonu daha aktif bireyler haline getirmek ancak sağlık yöneticilerinin girişimleriyle mümkün olabilir. Belediyelerin veya derneklerin yaşlı merkezleri oluşturması, kreşlerde yapıldığı gibi yaşa ve beceriye uygun etkinliklerin düzenlenmesi gerekmektedir. Evden çıkıp yaşıtlarıyla etkileşime giren yaşlıların ruhsal ve bedensel sağlığının daha iyi olabileceğini düşünmekteyiz.

Öngörüyoruz ki son yılların popüler konusu olan çocuklarda ekran bağımlılığı ve maruziyeti konuları yakın bir zamanda tüm yaş grupları için konuşulmaya başlanacaktır.

8. KAYNAKLAR

1. Türk Dil Kurumu. (Son Erişim Tarihi: 08.12.2022) https://sozluk.gov.tr
2. Shields M, Tremblay MS. Screen Time Among Canadian Adults: A Profile. Health Reports / Statistics Canada, Canadian Centre for Health Information = Rapports Sur La Santé / Statistique Canada, Centre Canadien D'information sur La Santé. 2008;19(2).
3. Crichton GE, Alkerwi A. Physical Activity, Sedentary Behavior Time and Lipid Levels in the Observation of Cardiovascular Risk Factors in Luxembourg Study. Lipids Health Dis. 2015;14(1). https://doi.org/10.1186/s12944-015-0085-3
4. TRT. (Son Erişim Tarihi: 04.01.2023) https://www.trt.net.tr/kurumsal/tarihce
5. TUİK Hane Halkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması (Son Erişim Tarihi: 31.01.2023) https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679
6. TÜİK Türkiye Nüfusu, İstatistiklerle Çocuk. (Son Erişim Tarihi:31.01.2023) https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Cocuk-2021-45633
7. Sanchez E. What Effects Do Mobile Phones Have on People's Health? World Health Organization. 2006.
8. TUİK. Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. (Son Erişim Tarihi:31.01.2023) https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Aile-2019-33730.
9. We Are Social. The Changing World of Digital in 2023. (Son Erişim Tarihi:03.02.2023) wearesocial.com/uk/blog/2023/01/the-changing-world-of-digital-in-2023/
10. TUİK. İstatistiklerle Aile. (Son Erişim Tarihi: 31.01.2023) data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Aile-2021-45632. 2022.
11. TUİK. Girişimlerde Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. (Son Erişim Tarihi: 01.02.2023) data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Girisimlerde-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim Arastirmasi-2022-45585
12. Gradisar M, Wolfson AR, Harvey AG, Hale L, Rosenberg R, Czeisler CA. The Sleep and Technology Use of Americans: Findings from The National Sleep Foundation's 2011 Sleep in America Poll. Journal Of Clinical Sleep Medicine. 2013;9(12). https://doi.org/10.5664/jcsm.3272
13. The Protection of Children Online. OECD Digital Economy Papers . 179. https://doi.org/10.1787/5kgcjf71pl28-en.

14. Akçaboy MI, Ulukol B. Medya ve Çocuk Sağlığı. Yurdakök Pediatri. Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri, 2017.
15. Akçaboy MI. Yurdakök Pediatri. İstanbul: Güneş Tıp Kitabevleri, 2017.
16. Rideout V, Robb MB. (Son Erişim Tarihi:08.02.2023) 2020. The Common Sense Census: Media Use By Kids Age Zero To Eight. www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2020_zero_to_eight_census_final_web.pdf.
17. Leech JA. Changes in Sleep Duration and Recreational Screen Time Among Canadians, 1998–2010. J Sleep Res. 2017;26(2). https://doi.org/10.1111/jsr.12479
18. Van Der Goot M, Beentjes JWJ, Van Selm M. Older Adults' Television Viewing from a Life-Span Perspective: Past Research and Future Challenges. Ann Int Commun Assoc. 2006;30(1). https://doi.org/10.1080/23808985.2006.11679063
19. Van Cauwenberg J, De Donder L, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Owen N, Dury S, Et Al. Relationships of İndividual, Social, and Physical Environmental Factors with Older Adults' Television Viewing Time. J Aging Phys Act. 2014;22(4). https://doi.org/10.1123/japa.2013-0015
20. Ham OK, Lee BG. Screen Time and Cardiovascular Risks among Middle-Aged Women. Journal of Cardiovascular Nursing. 2019;34(6). https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000000598
21. Foley L, Dumuid D, Atkin AJ, Wijndaele K, Ogilvie D, Olds T. Cross-Sectional and Longitudinal Associations Between Active Commuting and Patterns of Movement Behaviour During Discretionary Time: A Compositional Data Analysis. Plos One. 2019;14(8). https://doi.org/ 10.1371/journal.pone.0216650
22. Foley L, Dumuid D, Atkin AJ, Olds T, Ogilvie D. Patterns of Health Behaviour Associated With Active Travel: A Compositional Data Analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2018;15(1). https://doi.org/10.1186/s12966-018-0662-8
23. Olds TS, Sprod J, Ferrar K, Burton N, Brown W, Uffelen JVAN, et al. Everybody's Working for the Weekend: Changes in Enjoyment of Everyday Activities Across the Retirement Threshold. Age Ageing. 2016;45(6). https://doi.org/10.1093/ageing/afw099

24. Certain LK, Kahn RS. Prevalence, Correlates, and Trajectory of Television Viewing Among Infants and Toddlers. Pediatrics. 2002;109(4). https://doi.org/10.1542/peds.109.4.634
25. World Health Organization. Sedantery Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age. (Son Erişim Tarihi:15.02.2023) www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541170/pdf/Bookshelf_NBK541170.pdf
26. Bar-On ME, Broughton DD, Buttross S, Corrigan S, Gedissman A, González De Rivas MR, et al. Children, Adolescents, and Television. Vol. 107, Pediatrics. 2001. https://doi.org/10.1542/peds.107.2.423
27. Hill D, Ameenuddin N, Chassiakos YR, Cross C, Radesky J, Hutchinson J, et al. Media and Young Minds. Pediatrics. 2016;138(5). https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591
28. Yeşilay. (Son Erişim Tarihi:27.12.2022) www.yesilay.org.tr/tr/haberler/yesilaydan-ekran-karsisinda-gecirilen-sureler-icin-uyari
29. Swing EL, Gentile DA, Anderson CA, Walsh DA. Television and Video Game Exposure and the Development of Attention Problems. Pediatrics. 2010;126(2). https://doi.org/10.1542/peds.2009-1508
30. Ballesteros S, Prieto A, Mayas J, Toril P, Pita C, De León LP, Et Al. Corrigendum to Brain Training with Non-Action Video Games Enhances Aspects of Cognition in Older Adults: A Randomized Controlled Trial [J. Front. Aging Neurosci., 6, (2014), 277] Vol. 7, Frontiers in Aging Neuroscience. 2015. https://doi.org/10.3389/fnagi.2014.00277
31. Babacan Gümüş A. Bir Huzur Evinde Yaşayan ve Bilişsel Bozukluğu Olmayan Yaşlıların Uyku Düzeni Özelliklerinin İncelenmesi. Türk Geriatri Dergisi . 2019;138–46.
32. Zhang Y, Wang J, Lu X, Che B, Yu J. The Associated Factors of Prolonged Screen Time and Using Electronic Devices Before Sleep Among Elderly People in Shaanxi Province of China: A Cross-Sectional Study. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(13). https://doi.org/10.3390/ijerph18137020
33. Thomee S, Dellve L, Härenstam A, Hagberg M. Perceived Connections between Information and Communication Technology Use and Mental Symptoms Among Young Adults - A Qualitative Study. BMC Public Health. 2010;10. https:/doi.org/10.1186/1471-2458-10-66

34. Van Den Bulck J. Television Viewing, Computer Game Playing, and Internet Use and Self-Reported Time to Bed And Time Out of Bed In Secondary-School Children. Sleep. 2004;27(1). https://doi.org/10.1093/sleep/27.1.101
35. Sarikaya NA, Oğuz S. Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Pasif Müzikoterapinin Uyku Kalitesine Etkisi. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi. 2016;7. https://doi.org/10.5505/phd.2016.05900
36. Przybylski AK, Weinstein N. A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. Psychol Sci. 2017;28(2). https://doi.org/10.1177/0956797616678438
37. Hu FB, Li TY, Colditz GA, Willett WC, Manson JAE. Television Watching and Other Sedentary Behaviors in Relation to Risk of Obesity and Type 2 Diabetes Mellitus in Women. JAMA. 2003;289(14). https://doi.org/10.1001/jama.289.14.1785
38. Silva DR, Collings P, Araujo RHO, Barboza LL, Szwarcwald CL, Werneck AO. Correlates of screen-based behaviors among adults from the 2019 Brazilian National Health Survey. BMC Public Health. 2021;21(1). https://doi.org/10.1186/s12889-021-12340-0
39. Robertson MC, Song J, Taylor WC, Durand CP, Basen-Engquist KM. Urban-Rural Differences in Aerobic Physical Activity, Muscle Strengthening Exercise, and Screen-Time Sedentary Behavior. Journal of Rural Health. 2018;34(4). https://doi.org/10.1111/jrh.12295
40. Chau JY, Merom D, Grunseit A, Rissel C, Bauman AE, van der Ploeg HP. Temporal Trends in Non-occupational Sedentary Behaviours from Australian Time Use Surveys 1992, 1997 and 2006. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2012;9. https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-76
41. Guran T, Turan S, Akcay T, Degirmenci F, Avci O, Asan A, et al. Content Analysis of Food Advertising in Turkish Television. J Paediatr Child Health. 2010;46(7–8). https:/doi.org/10.1111/j.1440-1754.2010.01753.x
42. Vizcaino M, Buman M, Desroches T, Wharton C. From TVs to Tablets: The relation between Device-specific Screen Time and Health-related Behaviors and Characteristics. BMC Public Health. 2020;20(1). https://doi.org/10.1186/s12889-020-09410-0

43. Chambonniere C, Lambert C, Tardieu M, Fillon A, Genin P, Larras B, et al. Physical Activity and Sedentary Behavior of Elderly Populations during Confinement: Results from the French Covıd-19 Onaps Survey. Exp Aging Res. 2021;47(5). https://doi.org/10.1080/0361073X.2021.1908750
44. Hunter RF, Murray JM, Coleman HG. The Association Between Recreational Screen Time and Cancer Risk: Findings from the UK Biobank, A Large Prospective Cohort Study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2020;17(1). https://doi.org/10.1186/s12966-020-00997-6
45. Samaha M, Hawi NS. Relationships Among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance, and Satisfaction With Life. Comput Human Behav. 2016;57. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045
46. Gregory AM, Sadeh A. Sleep, Emotional And Behavioral Difficulties in Children and Adolescents. Vol. 16, Sleep Medicine Reviews. 2012. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2011.03.007
47. Schoeppe S, Rebar AL, Short CE, Alley S, Van Lippevelde W, Vandelanotte C. How is Adults' Screen Time Behaviour İnfluencing Their Views on Screen Time Restrictions for Children? A Cross-Sectional Study. BMC Public Health. 2016;16(1). https://doi.org/10.1186/s12889-016-2789-3
48. Weil MM, Rosen LD. TechnoStress: Coping with Technology @Work @Home @Play. et Cetera. 1997;56(3).
49. Lucas M, Mekary R, Pan A, Mirzaei F, O'Reilly ÉJ, Willett WC, Et Al. Relation Between Clinical Depression Risk and Physical Activity and Time Spent Watching Television in Older Women: A 10-Year Prospective Follow-Up Study. Vol. 174, American Journal of Epidemiology. 2011. https://doi.org/10.1093/aje/kwr218
50. Potts R, Sanchez D. Television Viewing and Depression: No News is Good News. J Broadcast Electron Media. 1994;38(1). https://doi.org/10.1080/08838159409364247
51. Karamustafalıoğlu O. Temel ve Klinik Psikiyatri. 2018. 551–552 p.
52. Manwell LA, Tadros M, Ciccarelli TM, Eikelboom R. Digital Dementia in the Internet Generation: Excessive Screen Time During Brain Development Will Increase the Risk of Alzheimer's Disease And Related Dementias In Adulthood. Vol. 21, Journal of Integrative Neuroscience. 2022. https://doi.org/10.31083/j.jin2101028

53. World Health Organization Mobile Phone Use: a Growing problem of Driver Distraction. 2011. (Son Erişim Tarihi: 28.03.2022) https://www.who.int/publications/i/item/mobile-phone-use-a-growing-problem-of-driver-distraction
54. McGarrigle L, Todd C. Promotion of Physical Activity in Older people using mHealth and eHealth technologies: Rapid Review of Reviews. Vol. 22, Journal of Medical Internet Research. 2020.
https://doi.org/10.2196/22201
55. Fancourt D, Steptoe A. Television viewing and cognitive decline in Older Age: Findings from the English Longitudinal Study of Ageing. Sci Rep. 2019;9(1).
https://doi.org/10.1038/s41598-019-39354-4
56. Fingerman KL, Kim YK, Ng YT, Zhang S, Huo M, Birditt KS. Television Viewing, Physical Activity, and Loneliness in Late Life. Gerontologist. 2022;62(7).
https://doi.org/10.1093/geront/gnab120
57. Cisse IT, Yılmaz O. Yaşlıları Günlük Yaşamlarında Destekleyici Mobil Sağlık Uygulaması Geliştirilmesi. European Journal of Science and Technology. 2022.
https://doi.org/10.31590/ejosat.1083647
58. Daniyal M, Javaid SF, Hassan A, Khan MAB. The Relationship between Cellphone Usage on the Physical and Mental Wellbeing of University Students: A Cross-Sectional Study. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(15).
https://doi.org/10.3390/ijerph19159352