

## Çocukların Ekran Bağımlılığı ile Yeme Davranışı Arasındaki İlişki: Tanımlayıcı ve Kesitsel Bir Çalışma

### The Relationship Between Children's Screen Addiction and Eating Behavior: A Descriptive and Cross-Sectional Study

Pınar BEKAR<sup>1\*</sup>, Emine EFE<sup>2</sup>

*Bu çalışma 1-3 Haziran 2023 tarihleri arasında gerçekleşen 4. Uluslararası Akdeniz Pediatri Hemşireliği ve 3. Uluslararası 8. Ulusal Pediatri Hemşireliği Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.*

<sup>1</sup> Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Bucak Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Bucak/Burdur, Türkiye.

<sup>2</sup> Akdeniz Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Antalya, Türkiye.

#### Özet

Bu çalışma, çocukların ekran bağımlılığı ile yeme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır. Tanımlayıcı ve kesitsel nitelikte olan bu araştırma, 2022-2023 eğitim öğretim yılı, bahar döneminde Türkiye'de bir ilçenin merkezinde bulunan iki devlet anaokulunda öğrenim gören öğrencilerin ebeveynleri ile yürütülmüştür. Araştırmanın verileri, yüz yüze görüşme tekniği ile "Kişisel Bilgi Formu", "Problemlili Medya Kullanım Ölçeği-Kısa Form (PMKÖ-KF)" ve "Çocuklarda Yeme Davranışı Anketi (ÇYDA)" kullanılarak toplanmıştır. Çocukların %62,7'sinin görsel medya araçları olarak akıllı telefon/ cep telefonu kullandığı belirlenmiştir. Çocukların PMKÖ-KF puan ortalaması ile ÇYDA'nın Duygusal Aşırı Yeme alt boyut puan ortalaması ve ÇYDA'nın İçme Tutkusu alt boyut puan ortalaması arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Çocukların görsel medya araçlarını günlük kullanım süresi ile PMKÖ-KF puan ortalaması arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ( $p<0,001$ ). Bu çalışmada, çocukların ekran bağımlılığı puanı arttıkça içme tutkusu ve duygusal aşırı yeme puanlarının da arttığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca çocukların görsel medya araçlarının günlük kullanım süresi arttıkça ekran bağımlılığı puanının da arttığı bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme davranışı, çocuk, teknoloji

#### Abstract

This study aims to examine the relationship between children's screen addiction and eating behavior. This descriptive and cross-sectional study was conducted with the parents of students studying in two public kindergartens located in the center of a town in Turkey, in the spring term of the 2022-2023 academic year. The data of the study were collected by face-to-face interview technique using the "Personal Information Form", "the Problematic Media Use Measure-Short Form (PMUM-SF)" and "the Children's Eating Behavior Questionnaire (CEBQ)". It was determined that 62.7% of the children use smart phones/mobile phones as visual media tools. A positive, statistically significant correlation was found between children's the PMUM-SF mean score and the CEBQ's Emotional Overeating sub-dimension mean score and the CEBQ's Desire to Drink sub-dimension mean score ( $p<0.05$ ). A positive, statistically significant correlation was determined between children's the duration of daily use of visual media tools and the mean score of the PMUM-SF ( $p<0.001$ ). In this study, it was concluded that as the children's screen addiction score increased, the desire to drink and emotional overeating scores also increased. In addition, it was found that as the children's daily usage duration of visual media tools increases, the screen addiction score also increases.

**Keywords:** Child, feeding behavior, technology

**Atf için (how to cite):** Bekar, P. & Efe, E., (2024). Çocukların ekran bağımlılığı ile yeme davranışı arasındaki ilişki: tanımlayıcı ve kesitsel bir çalışma. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 123-133. DOI: 10.56061/fbuiohs.1326698

*Gönderi Tarihi: 12.07.2023, Kabul Tarihi: 29.10.2023, Yayın Tarihi: 03.05.2024*

## 1. Giriş

Günümüzde çocuklar teknolojiye maruz kalarak büyüyorlar (Szymkowiak ve ark., 2021; Mustafaoğlu ve ark., 2018). Literatürde bilgisayar, televizyon, akıllı telefon gibi teknolojik aletler için “dijital teknoloji”, “ekran” gibi kavramlar kullanılmaktadır (Mustafaoğlu ve ark., 2018; Yıldız ve ark., 2022). Bu medya araçlarını kullanma alışkanlığı çok küçük yaşlarda başlamakta ve çocuklar ekran başında çok fazla zaman geçirebilmektedir (Furuncu & Öztürk, 2020). Yengil ve ark. (2019) çalışmasında; okul öncesi çocukların teknolojik cihaz kullanımının yaygın olduğu sonucuna varılmıştır. Yıldız ve ark. (2022) çalışmasında; üç-altı yaş arası çocukların büyük bir bölümünün ekran karşısında günde bir saatten fazla zaman harcadığı saptamıştır.

Ekran maruz kalmanın çocukların gelişiminde pek çok olumsuz etkisi bulunmaktadır (Asqarova ve Zengin, 2022; Domingues-Montanari, 2017; Li ve ark., 2020). Çocuklar, ekrana maruz kaldıklarında fiziksel, bilişsel, dil, sosyo-duygusal gelişimi olumsuz etkilenebilmektedir (Domingues-Montanari, 2017; Li ve ark., 2020). Bunun sonucunda çocuklarda baş ağrısı, sırt ağrısı, depresyon, kaygı görülebilmektedir (Domingues-Montanari, 2017). Ayrıca çocuklarda dil edinimi gecikebilmekte (Asqarova & Zengin, 2022; Li ve ark., 2020; Madigan ve ark., 2020), görme becerileri olumsuz etkilenebilmekte ve onlar sağlıklı olmayan besinlere yönelebilmekte, daha az aktif olabilmektedirler (Asqarova & Zengin, 2022). Aşırı ekran kullanımı, az uyku, obezite (Domingues-Montanari, 2017, Furuncu & Öztürk, 2020; Li ve ark., 2020; Muppalla ve ark., 2023), yüksek kan basıncı ve ekran bağımlılığı bozukluğu gibi sorunlara yol açabilmektedir (Furuncu & Öztürk, 2020). Amerikan Pediatri Akademisi, iki ile beş yaş arası çocukların ekran kullanımını günde bir saat yüksek kaliteli programlarla sınırlandırılmasını önermektedir (Council on Communications and Media, 2016).

Ekran başında geçirilen her ek saat, yüksek yağlı/yüksek şekerli gıdaların tüketiminin artması ile ilişkilidir (Domingues-Montanari, 2017). Kamaleddine ve ark. (2022) çalışmasında; 3-7 yaş arası çocuklarda, akıllı telefon ekran süresinin çok fazla olması ( $\geq 2$  saat), sağlıksız yiyecek tüketimi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Neamat ve ark. (2023) çalışmasında; okul öncesi çocukların dijital bağımlılık ile yeme davranışı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Üç-beş yaşındaki çocukların kendilerini kontrol etme becerileri istenilen seviyeye henüz ulaşamamış görünmektedir (Ünal, 2022). Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarının ekran kullanım sürelerinin ve yeme davranışlarının farkında olmaları, çocuklarında ekran bağımlılığı ve yeme davranışı bozukluğu oluşumunu önlemede yardımcı olabilir. Bu bağlamda, anaokulu öğrencilerinin ekran bağımlılığı ve yeme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesinin önemli olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada çocukların ekran bağımlılığı ile yeme davranışı arasındaki ilişki belirlenerek bu konuda ebeveynlere, hemşirelere ve eğitimcilere farkındalık sağlanması, bunun sonucunda çocukların yemek yeme ve ekran kullanımı uygulamalarında doğru davranış kazanmalarının sağlanması ve çalışmanın literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, çocukların ekran bağımlılığı ile yeme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır.

### 2.2. Araştırmanın Soruları

Bu araştırmada, aşağıdaki soruların yanıtları aranmıştır.

- Çocukların ekran bağımlılığı ile yeme davranışı arasında ilişki var mıdır?
- Çocukların problemleri medya kullanma durumlarını etkileyen faktörler nelerdir?

### 2.3. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Tanımlayıcı ve kesitsel türde olan araştırmanın evrenini, 2022-2023 eğitim öğretim yılı, bahar döneminde Türkiye’de bulunan bir ilçenin merkezinde yer alan devlet anaokullarında öğrenim gören 3-6 yaş grubu öğrencilerin ebeveynleri oluşturmuştur (N= 811). Araştırmanın örneklemini, Türkiye’de bir ilçenin merkezinde bulunan devlet anaokulları arasından basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen iki anaokulunda öğrenim gören 3-6 yaş grubu öğrencilerin araştırmaya katılmayı kabul eden toplam 102 ebeveyni oluşturmuştur.

Basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen iki anaokulu, orta sosyoekonomik düzeye sahiptir. Araştırmada örneklem büyüklüğü, araştırmanın evreni bilinen durumlarda örneklem hesaplama formülü ( $n = \frac{Nt^2pq}{d^2(N-1)+t^2pq}$ ) kullanılarak belirlenmiştir (Saka, 2004). Yapılan hesaplama sonucuna göre (%95 güven aralığı, %5 hata payı, %5 görülme sıklığı); örnekleme en az 67 ebeveynin dahil edilmesi gerektiği bulunmuştur. Araştırmaya katılmayı kabul eden 102 ebeveyn ile araştırma tamamlanmıştır.

### 2.4. Verilerin Toplanması ve Veri Araçları

#### 2.4.1. Veri Toplama Araçları:

**2.4.1.1. Kişisel Bilgi Formu:** Bu form hangi ebeveynin çalışmaya katıldığı, çalışmaya katılan ebeveynin yaşı, eğitim düzeyi, çalışma durumu, toplam çocuk sayısı ile çocuğun yaşı, cinsiyeti, görsel medya araçlarını yemek yerken kullanma sıklığı, görsel medya araçlarını günlük kullanım süresi ve çocuğun kullandığı görsel medya araçlarını sorgulamak amacıyla araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda hazırlanmıştır (Kamaledine ve ark., 2022, Chia ve ark., 2022; Rathnasiri ve ark., 2022; Rocka ve ark., 2022).

*2.4.1.2. Problemlı Medya Kullanım Ölçeği-Kısa Form (PMKÖ-KF):* Domoff ve ark. (2017) tarafından 4-11 yaş grubu çocuklarda problemlı medya kullanımını/ekran bağımlılığını belirlemek için “Problemlı Medya Kullanım Ölçeği (PMKÖ)” geliştirilmiştir. PMKÖ’nün Türkçe formunun geğerlilik ve gúvenirlık çalışması Furuncu ve Öztürk (2020) tarafından gerçekteşirilmiştir. PMKÖ’nün uzun formu 27 madde, kısa formu 9 madde olup, tek faktöre sahiptir. Beřli Likert tipi (1=asla, 5=her zaman) bir ölçektir (Furuncu ve Öztürk, 2020). Furuncu ve Öztürk (2020) tarafından yapılan çalışmada; PMKÖ-KF’nin Cronbach alfa katsayısı 0,92 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmanın Cronbach alfa katsayısı 0,93’tür.

*2.4.1.3. Çocuklarda Yeme Davranışı Anketi (ÇYDA):* Wardle ve ark. (2001) tarafından geliştirilmiştir. Anne-babaların cevapladığı, 35 maddeye sahip beşli Likert tipi (1=asla, 5=her zaman) bir anket olup sekiz alt boyuta sahiptir (Yılmaz ve ark., 2011). Çocuklarda yeme davranışını tespit etmek amacıyla kullanılan ÇYDA’nın Türk çocuklarında geçerlik ve gúvenilirliđi, Yılmaz ve ark. (2011) tarafından yapılmıştır ve Cronbach Alfa Katsayıları 0,61-0,84 arasında olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın Cronbach alfa katsayılarının 0,60-0,85 arasında olduğu saptanmıştır.

#### *2.4.2. Verilerin Toplanması*

Araştırmanın verileri; 2022-2023 eğitim öğretim yılı, Bahar dönemi, 24 Nisan-12 Mayıs 2023 tarihleri arasında, basit rastgele yöntemiyle sečilken iki anaokulunda öğrenim öğrencilerin araştırmaya katılmayı kabul eden ebeveynlerinden anket formu toplanmıştır.

Etik kurul ve kurum izni alındıktan sonra okul yöneticileri ile yapılan görüşmeler doğrultusunda belirlenen tarihlerde, öğretmenlerin koordinatörlüğünde araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme yöntemiyle öğrencilerin ebeveynlerine, “Kişisel Bilgi Formu”, “Problemlı Medya Kullanım Ölçeği-Kısa Form (PMKÖ-KF)” ve “Çocuklarda Yeme Davranışı Anketi (ÇYDA)”ni iğereren “anket formu” uygulanmıştır.

#### *2.5. Araştırmanın Etik Yönü*

Çalışma öncesinde bir üniversitenin etik kurulundan etik onay (Karar no: KAEK-178, tarih: 22.02.2023) ve araştırmanın yürütüldüğu okulların bağlı olduğu İl Millı Eğitim Müdürlüğü’nden yazılı izin (Tarih: 07.04.2023, Sayı: 74001632) alınmıştır. Uygulama öncesinde ebeveynlere araştırma hakkında bilgi verilmiş ve onların sözlü ve yazılı onamları alınmıştır. Çalışma, Helsinki Bildirgesi ilkelerine göre gerçekteşirilmiştir.

#### *2.6. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi*

Verilerin analizi, SPSS 22,0 paket programında gerçekteşirilmiştir. Verilerin analizinde Shapiro-Wilk testi, tanımlayıcı istatistikler, Spearman korelasyon analizi, Mann-Whitney U Testi ve Kruskal Wallis testi (anlamlılık durumunda “Bonferroni Dúzeltemeli Mann-Whitney U Testi”) kullanılmıştır. Sonuçlar %95 gúven aralığında,  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

### 3. Bulgular

Araştırmaya dahil olan ebeveynlerin çoğu (%80,4'ü) çocuğun annesidir ve ebeveynlerin yaş ortalaması 35,08±6,09 olarak belirlenmiştir. Ebeveynin %45,1'i üniversite mezunu, %55,9'u çalışmıyor, %48'i iki çocuk sahibidir. Çocukların %52'sinin cinsiyeti kız olarak belirlenmiştir. Çocukların yaş ortalaması

5,59±0,65 olarak belirlenmiştir. Çocukların görsel medya araçlarını günlük kullanım ortalama süresi 159,02±110,85 dakikadır. Çocukların %25,5'inin görsel medya araçlarını yemek yerken hiçbir zaman kullanmadığı, %62,7'sinin görsel medya aracı olarak akıllı telefon/cep telefonu kullandığı belirlenmiştir (Tablo 1).

**Tablo 1.** Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri

Tanıtıcı özellikler	Ort±SS	Minimum-Maksimum
<b>Çocuğun Yaşı</b>	5,59±0,65	4-6
<b>Ebeveyn Yaşı</b>	35,08±6,09	24-54
<b>Görsel medya araçlarını günlük kullanım süresi (dk)</b>	159,02±110,85	20-720
	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Ebeveyn</b>		
Annesi	82	80,4
Babası	20	19,6
<b>Ebeveynin Eğitim Düzeyi</b>		
İlkokul	6	5,9
Ortaokul	22	21,6
Lise	28	27,5
Üniversite	46	45,1
<b>Çalışma Durumu</b>		
Çalışıyor	45	44,1
Çalışmıyor	57	55,9
<b>Çocuk Sayısı</b>		
1 çocuk	19	18,6
2 çocuk	49	48,0
3 ve üzeri	34	33,4
<b>Çocuğun Cinsiyeti</b>		
Kız	53	52,0
Erkek	49	48,0
<b>Görsel medya araçlarını yemek yerken kullanma sıklığı</b>		
Her zaman	15	14,7
Sıklıkla	18	17,6
Bazen	23	22,5
Nadiren	20	19,6
Hiçbir zaman	26	25,5
<b>Çocuğun kullandığı görsel medya araçları</b>		
Televizyon	26	25,5
Akıllı telefon/ cep telefonu	64	62,7
Tablet	9	8,8
Bilgisayar/ Dizüstü bilgisayar	3	2,9

Ort= Ortalama, SS= Standart Sapma

Çocukların PMKÖ-KF puan ortalamalarının ebeveynin eğitim düzeyi, çalışma durumu, çocuk sayısı ve çocuğun cinsiyetine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır ( $p>0,05$ ). Çocuğun kullandığı görsel medya araçlarına göre PMKÖ-KF puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Görsel medya aracı olarak akıllı telefon/cep telefonu kullanan çocukların, televizyon izleyen çocuklara göre problemlili medya kullanım puan ortalamalarının yüksek olduğu bulunmuştur. Görsel medya araçlarını yemek yerken kullanma sıklığına göre Çocukların PMKÖ-KF puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ( $p<0,001$ ). PMKÖ-KF puan ortalamalarının; görsel medya araçlarını yemek yerken her zaman kullanan çocukların, nadiren kullanan ve hiçbir zaman kullanmayanlara göre, sıklıkla kullananların ise nadiren kullananlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

**Tablo 2.** Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Problemlili Medya Kullanım Ölçeği-Kısa Form'dan Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

<b>Problemlili Medya Kullanım Ölçeği-Kısa Form</b>		
<b>Tanıtıcı özellikler</b>	<b>Ort±SS</b>	<b>Test ve p</b>
<b>Ebeveynin Eğitim Düzeyi</b>		
İlkokul	2,85±1,39	
Ortaokul	2,39±0,88	0,536**
Lise	2,36±1,02	p= 0,911
Üniversite	2,42±1,02	
<b>Çalışma Durumu</b>		
Çalışıyor	2,51±0,98	1151,00*
Çalışmıyor	2,35±1,03	p= 0,375
<b>Çocuk Sayısı</b>		
1 çocuk	2,40±1,01	0,068**
2 çocuk	2,46±1,09	p= 0,967
3 ve üzeri	2,37±0,90	
<b>Çocuğun Cinsiyeti</b>		
Kız	2,37±0,94	1248,00*
Erkek	2,47±1,07	p= 0,735
<b>Çocuğun kullandığı görsel medya araçları</b>		
Televizyon	1,91±0,89	
Akıllı telefon/ cep telefonu	2,61±0,98	13,000**
Tablet	2,31±1,05	p=0,005
Bilgisayar/ Dizüstü bilgisayar	3,11±0,97	
<b>Görsel medya araçlarını yemek yerken kullanma sıklığı</b>		
Her zaman	3,33±0,98	
Sıklıkla	2,77±1,01	21,950**
Bazen	2,44±0,90	p<0,001
Nadiren	1,85±0,63	
Hiçbir zaman	2,09±0,93	

Ort= Ortalama, SS=Standart Sapma, \*Mann Whitney U Testi, \*\*Kruskal-Wallis test

Çocukların PMKÖ-KF puan ortalaması ile ÇYDA'nın Duygusal Aşırı Yeme alt boyut puan ortalaması ve İçme Tutkusu alt boyut puan ortalaması arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

Çocukların görsel medya araçlarını günlük kullanım süresi ile PMKÖ-KF puan ortalaması arasında pozitif yönde, orta düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p < 0,001$ ; Tablo 3).

**Tablo 3.** Çocuklarda Yeme Davranışı Anketi'nin Alt Boyutları, Görsel Medya Araçlarını Günlük Kullanım Süresi Ve Problemlili Medya Kullanım Ölçeği-Kısa Form Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

	Ort±SS	PMKÖ-KF		Görsel medya araçlarını günlük kullanım süresi	
<b>ÇYDA'nın Alt Boyutları</b>					
Gıda Heveslisi Alt Boyut	10,39 ± 4,18	$r_s = 0,096$	$p > 0,05$	$r_s = -0,008$	$p > 0,05$
Duygusal Aşırı Yeme Alt Boyut	7,20 ± 3,30	$r_s = 0,221$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	$r_s = -0,046$	$p > 0,05$
Gıdadan Keyif Alma Alt Boyut	15,43 ± 4,64	$r_s = -0,156$	$p > 0,05$	$r_s = -0,179$	$p > 0,05$
İçme Tutkusu Alt Boyut	8,50 ± 3,43	$r_s = 0,220$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	$r_s = 0,181$	$p > 0,05$
Tokluk Heveslisi Alt Boyut	21,99 ± 7,21	$r_s = 0,180$	$p > 0,05$	$r_s = 0,166$	$p > 0,05$
Yavaş Yeme Alt Boyut	10,61 ± 3,68	$r_s = 0,132$	$p > 0,05$	$r_s = 0,099$	$p > 0,05$
Duygusal Az Yeme Alt Boyut	10,64 ± 3,76	$r_s = 0,139$	$p > 0,05$	$r_s = 0,117$	$p > 0,05$
Yemek Seçiciliği Alt Boyut	8,15 ± 3,09	$r_s = 0,034$	$p > 0,05$	$r_s = -0,097$	$p > 0,05$
<b>Görsel medya araçlarını günlük kullanım süresi (dk)</b>	159,02±110,85	$r_s = 0,525$	<b><math>p &lt; 0,001</math></b>	-	
<b>PMKÖ-KF</b>	2,42 ± 1,00	-		$r_s = 0,525$	<b><math>p &lt; 0,001</math></b>

Ort=Ortalama, SS= Standart Sapma,  $r_s$ = Spearman Korelasyon Katsayısı, PMKÖ-KF=Problemlili Medya Kullanım Ölçeği-Kısa Form, ÇYDA= Çocuklarda Yeme Davranışı Anketi

#### 4. Tartışma

Teknoloji geliştikçe küçük yaş gruplarında, ekrana maruz kalma süresi arttı (Asqarova & Zengin, 2022). Ekran karşısında uzun zaman geçirmeye bağlı abur cubur tüketimindeki artış ortaya çıkmaktadır (Yılmaz & Güney, 2021). Ayrıca ekran bağımlılığı bozukluğu oluşabilmektedir (Furuncu & Öztürk, 2020). Bu çalışmada, anaokuluna giden çocukların ekran bağımlılığı ile yeme davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Akıllı telefonlar, daha uzun ekran süresine sebep olabilir ve bundan dolayı çocuklar üzerinde televizyondan daha ciddi bir etkiye sahip olabilir (Park & Park, 2021). Çalışmamızda görsel medya aracı olarak akıllı telefon/cep telefonu kullanan çocukların, televizyon izleyen çocuklara göre ekran bağımlılığı puanının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmamızın sonucunun, çocukların televizyona göre akıllı telefonları yanlarında istedikleri zaman taşıyabilmesi ve akıllı telefonlarla daha çok zaman geçirebilmelerinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda çocukların ekran bağımlılığı puanının, görsel medya araçlarını yemek yerken kullanma sıklığına göre değiştiği bulunmuştur. Moitra ve Madan (2022) çalışmasında; çocukların daha fazla seviyede bir ekran bağımlılığı, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile ters orantılı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre; çocuklarda ekran bağımlılığının, onların sağlıklı beslenme davranışlarını etkilediği söylenebilir.



Genel olarak artan ekran süresi, bağımlılıklarının görülme sıklığının ve ciddiyetinin artması gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilidir (Neophytou ve ark., 2021). Koyuncu ve Kepenk Varol (2023) çalışmasında; problemleri medya kullanımı ile ekran başında geçirilen zaman arasında pozitif yönde, anlamlı ilişki bulunmuştur. Park ve Park (2021) çalışmasında, problemleri akıllı telefon kullanımına sahip olan çocukların akıllı telefon kullanım ortalama süresinin, problemleri akıllı telefon kullanımı olmayan çocuklara göre yaklaşık üç kat daha fazla olduğu bulunmuştur. Aşut ve ark. (2019) çalışmasında; ekran başında geçirilen süre ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bu çalışmada, çocukların görsel medya araçlarının günlük kullanım süresi ile ekran bağımlılığı puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre; çocuklarda ekran kullanım süresi arttıkça ekran bağımlılığı puanının da arttığını söyleyebiliriz.

Ekran başında geçen zaman arttıkça atıştırma davranışlarının fazla miktarda tüketilmesi, beslenme dengesinin bozulması gerçekleşebilir (Muslu & Gökçay, 2019). Nwankwo ve ark. (2019) çalışmasında; çocukların ekran başında geçirdikleri süre ile yiyecek ve içecek tüketimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Semar ve Bakshi (2022) çalışmasında; çocukların ekran başında geçirdikleri aşırı sürenin, kötü yeme davranışıyla ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Stiglic ve Viner (2019) çalışmasında; çocukların ekran süresinin fazla olmasının, sağlıksız beslenmesi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bizim çalışmamızda, önceki yapılan çalışmaların bulgularının aksine görsel medya araçlarının günlük kullanım süresi ile çocukların yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bizim çalışmaya dahil olan çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin iyi olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayı bizim çalışmamız, önceki çalışmaların bulgularıyla farklılık göstermiş olabilir.

Bu çalışmada, çocukların ekran bağımlılığı puanı arttıkça duygusal aşırı yeme ve içme tutkusu puanları da artmıştır. Bu sonuca göre çocukların ekran bağımlılığı puanının, yeme davranışlarını değiştirdiği söylenebilir. Bizim çalışma sonucu ile benzer olarak Wang ve ark. (2023) çalışmasında; çocuklarda akıllı telefon bağımlılığının, yeme bozuklukları ve yeme alışkanlıkları ile anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur.

#### *Araştırmanın Sınırlılıkları*

Bu çalışma sadece Türkiye’de bir ilçedeki iki anaokulunda öğrenim gören öğrencilerin velilerinde yapılmıştır. Sonuçlar Türkiye’deki tüm anaokulu öğrencilerine genellenemez. Çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite durumları sorgulanmamıştır. Bunun sonucunda bu çalışmada, ekran bağımlılığının fiziksel aktivite ile ilişkisi değerlendirilememiştir.

#### **5. Sonuç**

Araştırmanın sonucuna göre; çocukların ekran bağımlılığı puanı arttıkça içme tutkusu ve duygusal aşırı yeme puanlarının da arttığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca çocukların görsel medya araçlarının günlük kullanım süresi arttıkça ekran bağımlılığı puanının da arttığı bulunmuştur.



Görsel medya aracı olarak akıllı telefon/cep telefonu kullanan çocukların, televizyon izleyen çocuklara göre ekran bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Görsel medya araçlarını yemek yerken her zaman kullanan çocukların, nadiren kullanan ve hiçbir zaman kullanmayanlara göre, sıklıkla kullananların ise nadiren kullananlara göre ekran bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmanın sonucunda, hemşirelerde ve eğitimcilerde çocukların ekran bağımlılığı ve yeme davranışlarına yönelik farkındalık oluşmasına, onların çalışma ortamlarında karşılaştıkları çocukları ekran bağımlılığı açısından değerlendirmelerine, çocuklara ve ebeveynlerine eğitim programları planlayarak bu konuda farkındalığı arttırmalarına katkı sağlanması beklenmektedir.

Çocukların ekran bağımlılığını etkileyebilecek durumların belirlenmesi ve ebeveynler ile çocuklara ekran bağımlılığı hakkında farkındalık oluşmasına yönelik sık ve düzenli aralıklarla eğitimler verilmesi önerilebilir.

### **Yazarların Katkısı**

Konu seçimi: PB,EE; Tasarım: PB,EE; Planlama: PB,EE; Veri toplama ve analiz: PB; Makalenin yazımı: PB,EE; Eleştirel gözden geçirme: PB,EE.

### **Çıkar Çatışması**

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

### **Kaynakça**

Asqarova, S., & Zengin, T.T. (2022). Ekran maruziyeti bulunan çocuklarda ergoterapinin duyuusal etkileri. *Pearson Journal*, 7(19), 140–145. <https://doi.org/10.46872/pj.543>

Aşut, Ö., Abuduxike, G., Acar-Vaizoğlu, S., & Cali, S. (2019). Relationships between screen time, internet addiction and other lifestyle behaviors with obesity among secondary school students in the Turkish Republic of Northern Cyprus. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 61, 568–579. <https://doi.org/10.24953/turkijped.2019.04.014>

Chia, M.Y.H., Komar, J., Chua, T.B.K., & Tay, L.Y. (2022). Associations between Parent Attitudes and on-and off-Screen Behaviours of Preschool Children in Singapore. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11508. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811508>

Council on Communications and Media; Hill, D., Ameenuddin, N., Reid Chassiakos, Y.L., Cross, C., Radesky, J., Hutchinson, J., Levine, A., Boyd, R., Mendelson, R., Moreno, M., & Swanson, W.S. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>

Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of paediatrics and child health*, 53(4), 333–338. <https://doi.org/10.1111/jpc.13462>

Domoff, S.E., Harrison, K., Gearhardt, A.N., Gentile, D.A., Lumeng, J.C., & Miller, A.L. (2017). Development and validation of the problematic media use measure: A parent report measure of screen media “addiction” in children. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 2–11. <http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000163>

Furuncu, C., & Öztürk, E. (2020). Problemlü Medya Kullanım Ölçeği Türkçe formunun geçerlik güvenilirlik çalışması: Çocuklarda ekran bağımlılığı ölçeği ebeveyn formu. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 535–566. <https://doi.org/10.24130/eccd-jecs.1967202043237>

Kamaledine, A. N., Antar, H. A., Ali, B. T. A., Hammoudi, S. F., Lee, J., Lee, T., Bhang, S. Y., Chung, S., & Salameh, P. (2022). Effect of Screen Time on Physical and Mental Health and Eating Habits During

- COVID-19 Lockdown in Lebanon. *Psychiatry investigation*, 19(3), 220–228. <https://doi.org/10.30773/pi.2021.0239>
- Koyuncu, B., & Kepenk Varol, B. (2023). Çocuklarda ekran bağımlılığının fiziksel aktivite, fiziksel performans, denge, sirkadiyen ritim ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 32(1), 97–105. <https://doi.org/10.34108/eujhs.1190837>
- Li, C., Cheng, G., Sha, T., Cheng, W., & Yan, Y. (2020). The Relationships Between Screen Use and Health Indicators Among Infants, Toddlers, and Preschoolers: A Meta-Analysis and Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7324. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197324>
- Madigan, S., McArthur, B.A., Anhorn, C., Eirich, R., & Christakis, D.A. (2020). Associations Between Screen Use and Child Language Skills: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 174(7), 665–675. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327>
- Moitra, P., & Madan, J. (2022). Impact of screen time during COVID-19 on eating habits, physical activity, sleep, and depression symptoms: A cross-sectional study in Indian adolescents. *PloS one*, 17(3), e0264951. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264951>
- Muppalla, S.K., Vuppalapati, S., Reddy Pulliahgaru, A., & Sreenivasulu, H. (2023). Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus*, 15(6), e40608. <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>
- Muslu, M., & Gökçay, G.F. (2019). Teknoloji bağımlısı çocuklarda obeziteye neden olan risk faktörleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 72–79.
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., & Razak Özdiñçler, A. (2018). The negative effects of digital technology usage on children's development and health. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 227–247. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0051>
- Neamat, A.S., Shawq, A.H., & Mohammed, W.J. (2023). Association between Digital Addiction and Eating Behaviors for Preschool Children. *Mosul Journal of Nursing*, 11(1), 1–6. <https://doi.org/10.33899/mjn.2023.176928>
- Neophytou, E., Manwell, L.A. & Eikelboom, R. (2021). Effects of excessive screen time on neurodevelopment, learning, memory, mental health, and neurodegeneration: a scoping review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 724–744. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00182-2>
- Nwankwo, F., Shin, H.D., Al-Habaibeh, A., & Massoud, H. (2019). Evaluation of Children's Screen Viewing Time and Parental Role in Household Context. *Global Pediatric Health*, 6, 2333794X19878062. <https://doi.org/10.1177/2333794X19878062>
- Park, J.H., & Park, M. (2021). Smartphone use patterns and problematic smartphone use among preschool children. *PloS one*, 16(3), e0244276. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244276>
- Rathnasiri, A., Rathnayaka, H., Yasara, N., & Mettananda, S. (2022). Electronic screen device usage and screen time among preschool-attending children in a suburban area of Sri Lanka. *BMC pediatrics*, 22(1), 390. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03452-6>
- Rocka, A., Jasielska, F., Madras, D., Krawiec, P., & Pac-Kożuchowska, E. (2022). The impact of digital screen time on dietary habits and physical activity in children and adolescents. *Nutrients*, 14(14), 2985. <https://doi.org/10.3390/nu14142985>
- Saka, O. (2004). Araştırma evreleri II, Araştırmalarda Deneklerin Seçimi, Örnekleme. *Türkiye Acil Tıp Dergisi*, 4(2), 81-85.
- Semar, R., & Bakshi, N. (2022). Correlation of Screen Time With Eating Behavior Among School-Going Children Aged 8 to 10 Years in East Delhi, India. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 18(4), 283-289. <https://doi.org/10.1177/09731342221144877>
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ open*, 9(1), e023191. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191>

- Szymkowiak, A., Melović, B., Dabić, M., Jeganathan, K., & Kundi, G.S. (2021). Information technology and Gen Z: The role of teachers, the internet, and technology in the education of young people. *Technology in Society*, 65, 101565. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101565>
- Ünal, F.P. (2022). Erken çocukluk döneminde dijital bağımlılığın alanyazın değerlendirilmesi. *Uygulamada Eğitim ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 62–77.
- Wang, J., Hao, Q. H., Peng, W., Tu, Y., Zhang, L., & Zhu, T. M. (2023). Relationship between smartphone addiction and eating disorders and lifestyle among Chinese college students. *Frontiers in public health*, 11, 1111477. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1111477>
- Wardle, J., Guthrie, C. A., Sanderson, S., & Rapoport, L. (2001). Development of the Children's Eating Behaviour Questionnaire. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42(7), 963–970. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00792>
- Yengil, E., Güner, P.D., & Topakkaya, Ö. (2019). Okul öncesi çocuklarda ve ebeveynlerinde teknolojik cihaz kullanımı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 10(36), 14–19. <https://doi.org/10.17944/mkutfd.496531>
- Yıldız, H., Öztora, S., & Dağdeviren, H.N. (2022). Anaokulu çocuklarının teknolojik alet kullanımı, ebeveynlerinin tutum ve davranışları. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 26(3), 108–115. <https://doi.org/10.54308/tahd.2022.32448>
- Yılmaz, D., & Güney, R. (2021). Medyanın çocuklar üzerindeki etkileri ve kullanımına ilişkin öneriler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 14(4), 486–494. <https://doi.org/10.46483/deuhfed.829839>
- Yılmaz, R., Esmeray, H., & Erkorkmaz, Ü. (2011). Çocuklarda Yeme Davranışı Anketinin Türkçe uyarlama çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 287-294.