



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE EKRAN SÜRESİNİN KOGNİTİF FONKSİYON DENGİ VE İKİLİ GÖREV PERFORMANSI İLE İLİŞKİSİ

Sudenaz ÖZKAN¹, Beyza SALI¹, Büşra Nur KILAVUZ¹, Büşranur DİLEK¹, Ceren TAŞ¹, Efe ŞEKER¹, Ennur BÖYÜKALAN¹, Fatma Gül AZAK¹, Mesut YILDIZ¹, Pınar ÇİÇEK¹, Saliha AKTAŞ¹, Sevda GÜSER¹, Suna ŞEN¹, Ece BAYTOK¹, Meral BOŞNAK GÜÇLÜ¹

¹Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara, Türkiye

 0000-0003-0745-4251

 0000-0002-3861-9912

ÖZ

Giriş: Günümüzde ekran sürelerinin artışı, bireylerin bilişsel fonksiyonları ve etkili görev planlama becerileri üzerindeki olası etkileri açısından dikkat çekmektedir. Literatürde ekran süresinin çeşitli sağlık ve yaşam tarzı değişkenleri üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar mevcut olsa da ekran süresinin üniversite öğrencilerinin bilişsel fonksiyonlar ve denge performansı üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar sınırlıdır.

Amaç: 18-24 yaş arası üniversite öğrencilerinde ekran süresinin kognitif fonksiyonlar, denge ve ikili görev performansı ile olan ilişkisinin araştırılmasıdır.

Metod: Çalışmaya 18-24 yaş arasındaki sağlıklı üniversite öğrencileri dahil edildi. Katılımcıların ekran süresi öz-bildirim yöntemiyle oluşturulan anket ile değerlendirildi. Katılım süresi haftalık 14 saat ve üzerindeki bireyler çalışmaya dahil edilip katılımcıların kognitif fonksiyonları (Montreal Bilişsel Değerlendirme (MoCA) ölçeği), denge (bilgisayarlı denge sistemi) ve ikili görev performansları (Timed Up and Go ve Stroop Renk ve Kelime testi) değerlendirildi.

Bulgular: Çalışmamıza yaş ortalaması 22,30±1,49 yıl olan 23 üniversite öğrencisi (12K/11E) birey dahil edildi. Katılımcıların ortalama ekran süresi 39,56±8,33 saat/hf, MoCA testi 25,91±2,04, denge testi gözler açık 39,66±17,03 ve gözler kapalı 42,15±21,49, 'Time Up and Go' motor fonksiyon testi 9,85±3,86 sn, 'Stroop Renk ve Kelime testi' Z-3 puanı 2,61±0,85'ti. Katılımcıların ekran süresi ile MoCA testi ($r=0,285$, $p=0,093$), gözler açık denge ($r=0,124$, $p=0,285$) ve gözler kapalı ($r=0,231$, $p=0,144$) denge, 'Time Up and Go' motor fonksiyon testleri ($r=0,168$, $p=0,221$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı; ancak bireylerin ekran süresi ile Stroop Renk ve Kelime testi' Z-3 puanları ($r=-0,533$, $p=0,004$) arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktaydı.

Sonuç: Analiz sonuçlarımız ile üniversite öğrencilerinde uzun süreli ekran maruziyetinin özellikle bilişsel esneklik ve dikkat mekanizmalarını gerektiren ikili görev performansı üzerinde olumsuz etkileri olduğu gösterilmektedir. Ancak ekran süresinin kognitif fonksiyon, postüral denge ve motor beceriler gerektiren ikili görev performansı üzerinde belirgin bir etkisi bulunmamaktadır. Bu sebeple üniversite öğrencilerinde ikili performansı gerektiren işlevleri korumak amacıyla ekran süresi sınırlandırılmalı, bu konuda üniversite öğrencileri bilinçlendirilmelidir. Ayrıca ileriki çalışmalarda üniversite öğrencilerinde ekran süresinin denge ve ikili görev performansı gerektiren motor beceriler üzerindeki etkisinin farklı ölçüm yöntemleri kullanılarak daha detaylı araştırılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Ekran süresi; kognitif fonksiyon; ikili görev performansı

İletişim/Correspondence

Sudenaz ÖZKAN

Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara, Türkiye

E-posta: watersay8@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 13.05.2025

Kabul tarihi/Accepted: 24.07.2025