



9–13 Yaş Grubu Çocuklarda Dijital Ekran Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Tutumlarının İncelenmesi

An Examination of Digital Screen Addiction and Physical Activity Attitudes Among Children Aged 9–13

ÖZET

Bu araştırma, 9–13 yaş grubundaki çocuklarda dijital ekran bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye yönelik tutumları; cinsiyet, yaş, aylık hane geliri, çocuğa ait oda varlığı ve dijital ekranda geçirilen süre gibi değişkenler açısından incelemeyi ve iki değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Niğde il merkezindeki üç köy ilkokulu ve ortaokulda öğrenim gören 205 öğrenci ve ebeveynleri ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak Cansu Furuncu (2019) tarafından geliştirilen Problemli Medya Kullanım Ölçeği (Kısa Form) ile Osman Uyhan ve arkadaşları (2023) tarafından Türkçeye uyarlanan Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 26.0 programı ile analiz edilmiş, normal dağılım göstermemesi nedeniyle Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H ve Spearman korelasyon testlerinden yararlanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre problemli medya kullanımı ile yaş, aylık hane geliri ve kendine ait oda değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fiziksel aktivite tutumları ile cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, oda varlığı ve ekran süresi arasında da anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Buna karşın erkek öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Ayrıca ekran süresi arttıkça dijital bağımlılık puanlarının da yükseldiği görülmüş; özellikle 0–30 dakika ekran süresine sahip öğrencilerin, 3–4 saat ekran süresine sahip öğrencilere göre daha düşük bağımlılık puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon analizi sonucunda dijital ekran bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.07, p > .05$).

Anahtar Kelimeler: Dijital ekran bağımlılığı, problemli medya kullanımı, fiziksel aktivite tutumu, teknoloji kullanımı

ABSTRACT

This study aims to examine digital screen addiction and attitudes toward physical activity among children aged 9–13 in terms of variables such as gender, age, monthly household income, the presence of a private room, and time spent on digital screens, as well as to investigate the relationship between these two variables. The research was conducted during the 2025–2026 academic year with 205 students and their parents from three village primary and secondary schools in the city center of Niğde. Data were collected using the Problematic Media Use Scale (Short Form), developed by Cansu Furuncu (2019), and the Physical Activity Attitude Scale for Children and Adolescents, adapted into Turkish by Osman Uyhan et al. (2023). The data were analyzed using SPSS 26.0, and since they did not show a normal distribution, Mann–Whitney U, Kruskal–Wallis H, and Spearman correlation tests were applied.

The results indicated no significant relationship between problematic media use and variables such as age, monthly household income, and having a private room. Similarly, no significant relationship was found between attitudes toward physical activity and gender, age, income level, private room availability, and screen time. However, male students were found to have significantly higher levels of digital addiction compared to female students ($p < 0.05$). In addition, as screen time increased, digital addiction scores also increased; students with 0–30 minutes of screen time had lower addiction scores than those with 3–4 hours of screen time. Correlation analysis revealed no significant relationship between digital screen addiction and attitudes toward physical activity ($r = -.07, p > .05$). In conclusion, while digital screen addiction varies according to certain variables, it does not show a significant relationship with attitudes toward physical activity.

Keywords: Digital screen addiction, problematic media use, physical activity attitude, technology use

GİRİŞ

Son yıllarda dijital teknolojilerin hızlı gelişimi, çocukların günlük yaşam alışkanlıklarını derinden etkilemiş ve fiziksel aktivitenin yerini giderek daha fazla ekran temelli etkinliklere bırakmasına neden olmuştur. Akıllı telefon, tablet, bilgisayar ve televizyon gibi dijital ekranlı cihazlar, çocuklar için hem eğlence hem de sosyal etkileşim aracı hâline gelmiş; bu durum ise özellikle 9–13 yaş arası çocukların serbest zaman davranışlarında

Faruk Nafiz Köse¹
Hüdaverdi Mamak²

How to Cite This Article
Köse, F. N. (2026). 9–13 Yaş Grubu Çocuklarda Dijital Ekran Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Tutumlarının İncelenmesi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, (Issn:2630-631X) 12(3), 429-435. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20526733>

Arrival: 16 March 2026
Published: 31 May 2026

Social Mentality And Researcher Thinkers is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

¹ Doktora Öğrencisi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi., Spor Bilimleri Fakültesi, Niğde Türkiye. ORCID: 0009-0001-1275-0920
² Prof. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi., Spor Bilimleri Fakültesi, Niğde Türkiye ORCID: 0000-0002-0842-5949



önemli değişimlere yol açmıştır (Arslan, 2020). Türkiye’de yapılan araştırmalar, çocukların ekran sürelerinde belirgin artış olduğunu ve bu artışın fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Yazıcı, 2021; Kılınç, 2022).

Dijital ekran bağımlılığı kavramı, ekran kullanımının kontrol edilememesi, kullanım süresinin giderek artması, günlük işlevsellikte bozulma yaratması ve fiziksel aktivite gibi sağlıklı davranışların yerini alması gibi çok boyutlu sorunlar içermektedir (Demir & Uyanık, 2022). Çakır (2019), çocukların ekran başında geçirdikleri sürenin artmasıyla fiziksel aktiviteye yönelik ilgi düzeylerinin azaldığını belirtirken; Koca ve Erkal (2020), dijital oyun bağımlılığının spor yapma sıklığını azalttığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde Şimşek (2021), ekran kullanımının artmasının çocuklarda sedanter yaşam biçimini artırdığını ve bunun uzun vadeli sağlık riskleri oluşturduğunu ifade etmektedir.

Uluslararası literatür de bu bulguları desteklemektedir. Twenge ve Campbell (2018), yüksek ekran süresinin çocuk ve ergenlerde fiziksel aktiviteyi azalttığını, psikolojik iyilik hâlini olumsuz etkilediğini ve sosyal etkileşimi zayıflattığını ortaya koymuştur. Tremblay ve arkadaşları (2017), çocuklarda ekran süresi arttıkça sedanter davranışın yükseldiğini, buna karşılık fiziksel aktiviteye katılımın belirgin biçimde düştüğünü göstermiştir. Ayrıca Stiglic ve Viner (2019), aşırı ekran kullanımının obezite riskini artırdığını, uyku kalitesini düşürdüğünü ve genel sağlık davranışlarını olumsuz etkilediğini rapor etmektedir.

Çocukluk döneminde fiziksel aktivite yalnızca bedensel gelişimi değil, aynı zamanda akademik başarıyı, dikkat performansını, sosyal becerileri ve psikolojik sağlamlığı da olumlu etkileyen kritik bir faktördür (Karacabey, 2018). Öztürk (2017), 9–13 yaş döneminin motor becerilerin gelişiminde en hassas dönemlerden biri olduğunu belirtmekte ve bu dönemde ekran temelli sedanter davranışların artmasının çocukların fiziksel yeterlik algılarını zayıflatabileceğini ifade etmektedir. Benzer bir biçimde Wang ve diğerleri (2019), ekran süresinin artmasının çocuklarda obezite riskini artırdığını ve fiziksel aktivite motivasyonunu azalttığını vurgulamaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü’nün çocuklar için önerdiği günlük 60 dakika orta-şiddetli fiziksel aktivite hedefinin, çoğu çocuk tarafından gerçekleştirilemediği bildirilmektedir (World Health Organization, 2020). Bu durumun en önemli nedenlerinden birinin ekran temelli etkinliklerin aşırı artışı olduğu belirtilmektedir (Hinkley vd., 2019). Türkiye’de yapılan araştırmalar da bu bulgularla uyumludur. Arslan (2020), çocukların ortalama ekran sürelerinin WHO’nun önerdiği sınırların oldukça üzerinde olduğunu göstermiştir. Yazıcı (2021) ise ekran süresi arttıkça fiziksel aktivite tutumlarının olumsuzlaştığını saptamıştır.

Dijital ekran bağımlılığı, fiziksel aktivite tutumlarını yalnızca doğrudan azaltmakla kalmamakta; aynı zamanda dikkat dağınıklığı, uyku bozuklukları ve duygusal dalgalanmalar yoluyla dolaylı olarak da etkilemektedir (Przybylski ve Weinstein, 2019). Özellikle erken ergenlik döneminde ekran bağımlılığının sosyal izolasyona yol açabildiği; bunun da çocukların spor etkinliklerine katılım isteğini düşürdüğü belirtilmektedir (Richards vd., 2020). Ayrıca Sisson ve arkadaşları (2010), televizyon ve bilgisayar başında geçirilen uzun sürenin fiziksel aktivite davranışlarını baskıladığını ve hareket temelli etkinliklere ayrılan sürenin giderek azaldığını bildirmektedir.

Araştırmalar, 9–13 yaş arası çocukların dijital ekran cihazlarını en yoğun kullanan yaş gruplarından biri olduğunu ve bu dönemde bağımlılık belirtilerinin daha hızlı gelişebildiğini göstermektedir (Domoff vd., 2019). Bu nedenle, dijital ekran bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutumlarının birlikte incelenmesi, hem eğitim politikaları hem aile rehberliği hem de halk sağlığı açısından kritik önem taşımaktadır. Türkiye’de bu konuda yapılan çalışmaların sınırlı olması, özellikle bu yaş grubunda güncel, kapsamlı ve karşılaştırmalı araştırmalar yapılmasını gerekli kılmaktadır.

Bu bağlamda, “9–13 Yaş Grubu Çocuklarda Dijital Ekran Bağımlılığı ile Fiziksel Aktivite Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” konusu, hem ulusal hem uluslararası literatür açısından güncelliğini koruyan, toplumsal açıdan önemli bir araştırma alanıdır. Çocukların ekran maruziyetinin artış göstermesi, fiziksel ve psikososyal gelişim risklerini artırmakta; fiziksel aktivite tutumlarını olumsuz etkilemekte ve sağlıklı yaşam davranışlarının gelişimini sekteye uğratmaktadır. Bu nedenle dijital ekran bağımlılığının fiziksel aktivite tutumları üzerindeki etkilerinin ortaya konulması, çocukların sağlıklı gelişimini destekleyecek önleyici stratejiler ve müdahale programları açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu çalışmada, 9–13 Yaş Grubu Çocuklarda Dijital Ekran Bağımlılığı ile Fiziksel Aktivite Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından incelenmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEM

“Mevcut çalışma boyunca “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” ile araştırma gerçekleştirilmiştir.”

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma modelinden yararlanılmıştır. Araştırma 9-13 yaş arası çocukların dijital ekran bağımlılıkları ve fiziksel aktivite seviyelerini inceleyen nedensel karşılaştırma modelinde bir çalışmadır. Tarama desenleri geçmiş ya da mevcut durumları ortaya çıkarmaya çalışan araştırma yöntemidir. (Karasar, 2008). Araştırma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür.

Çalışma Grubu

Çalışmada uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem bilgilerin ya da verilerin çalışmacıya kolay ve seri toplanma avantajı sağladığından tercih edilen bir yöntemdir (Büyüköztürk ve ark., 2011). Çalışmaya, Niğde merkezde bulunan üç köy okulunda eğitim öğretim gören 205 ilkokul ve ortaokul öğrencisi ve aynı çocukların ebeveynleri katıldı. Katılımcıların yaş ortalaması 11 olup, %50.73’ü (n=104) erkek, %49.27’si (n=101) kızdır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Cinsiyet, yaş, sınıf ve teknolojik cihaz edinimi bilgilerinin saptanmasına yönelik ifadeler yer alan form araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Problemlili Medya Kullanım Ölçeği (Kısa Form): 2017 yılında Domoff ve arkadaşları tarafından 4-13 yaş grubundaki çocukların problemlili medya kullanım düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiş, 9 maddeden oluşan, ebeveyn bildirimine dayalı likert tipi bir ölçektir. Ülkemizde bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Furuncu ve Öztürk tarafından yapılmıştır. Ölçekten 1 ile 5 arasında puan alınmaktadır. Ebeveynlerin çocuklar için doldurdıkları bu formda ölçekten alınan puan arttıkça problemlili medya kullanım düzeyi artmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı (α) 0.84’tür.

Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği: Ölçek Simonton vd. (2021) tarafından ilkokul ve ortaokul öğrencileri için çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutumlarını (Development of Youth Physical Activity Attitude Scale (YPAAS) for elementary and middle school students) belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek olumlu ve olumsuz tutum olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinalinde iç tutarlılık değerlerinin olumlu alt boyutu için .78 ve olumsuz alt boyutu için .75 olarak belirlenmiştir. Uyhan ve arkadaşları (2023) tarafından Türkçeye uyarlanan 12 maddelik Likert ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach α değeri 0.88’dir.

Verilerin Analizi

Çalışmada toplanan veriler bilgisayar ortamına (SPSS 26.0) aktarıldıktan sonra hatalı veya eksik veriler kontrol edilmiştir. Frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma gibi hesaplamalar yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk kullanılarak tespit edilmiş ve normal dağılım göstermediği saptanmıştır. İkili değişkenler için Mann Whitney U, düzey sayısı üç ve daha fazla olanlar için Kruskal-Wallis H, birbirleri ile olan ilişkiyi saptamak için Spearman Korelasyonu kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Araştırmadaki katılımcıların tanılayıcı bilgileri

Değişkenler	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	101	49,27
	Erkek	104	50,73
Yaş	9 Yaş	43	20,98
	10 Yaş	39	19,02
	11 Yaş	41	20,0
	12 Yaş	40	19,51
	13 Yaş	42	20,49
Aylık Hane Gelir Düzeyi	≤ 25.000 TL	79	38,54
	25.001 – 35.000 TL	67	32,68
	35.001 – 50.000 TL	41	20,00
	> 50.000 TL	18	8,78
Kendisine Ait Oda	Var	49	23,9
	Yok	156	76,1
	0-30 Dakika	61	29,76
	1 Saat	55	26,83
	2 Saat	46	22,44

Dijital Ekranda Geçirilen Süre	3 Saat	29	14,15
	4 Saat ve Üzeri	14	6,83

Tablo 2' de çalışmaya dahil olan öğrencilerin 104 ü erkek (%50.73), 101 i kadın (%49.27). Yaş dağılımlarına bakıldığında 8 yaşında 43 (%20.98), 10 yaşında 39 (%19.02), 11 yaşında 41 (%20.00), 12 yaşında 40 (19.51), 13 yaşında ise 42 (20.49) öğrenci bulunmaktadır. Aylık hane gelirin 25.000 TL ve altında 79 (%38.54), 25.001 TL – 35.000 TL arasında 67 (%32,68), 35.001 – 50.000 TL arasında 41 (%20.00), 50.000 TL üzerinde 18 (8.78) olduğu görülmektedir. Öğrencilerin 49'unun (%23.9) kendi odası varken 156 (%76.1) öğrencinin kendisine ait odası yoktur. Dijital ekranda geçirilen süreye göre 61 öğrencinin (%29.76) 0-30 dakika arasında, 55 öğrencinin (%26.83) 1 saat, 46 öğrencinin (%14.15) 3 saat ve 14 öğrencinin (%6.83) 4 saat ve üzerinde ekran süresinin olduğu görülmüştür.

Tablo 2: Cinsiyete göre Mann Witney U Test sonucu

Ölçekler	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U Değeri	z	p
Problemlili Medya Kullanım Ölçeği	Kadın	101	92,314	9,323,3	4,620	-2,1847	,029
	Erkek	104	112,192	11,779,7			
Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	Kadın	101	102,382	10,340,7	5,119	,4132	,682
	Erkek	104	103,577	10,762,3			

Tablo 2 incelendiğinde, Problemlili Medya Kullanım Ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Erkek öğrencilerin dijital bağımlılık puanlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık, Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği puanlarının ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($p > 0.05$).

Tablo 3: Yaş Değişkeni Kruskal Wallis H Test sonucu

Ölçekler	Yaş	N	Sıra Ort.	X ²	Df	P
Problemlili Medya Kullanım Ölçeği	9 Yaş	43	101,66	5,04	4	,283
	10 Yaş	39	103,27			
	11 Yaş	41	105,02			
	12 Yaş	40	106,41			
	13 Yaş	42	107,12			
Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	9 Yaş	43	103,12	2,67	4	,614
	10 Yaş	39	101,84			
	11 Yaş	41	104,39			
	12 Yaş	40	100,27			
	13 Yaş	42	105,73			

Tablo 3'te Çocuklar İçin Problemlili Medya Kullanım Ölçeği ile yaş değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Benzer şekilde, Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği ile yaş değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda da anlamlı bir fark görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4. Aylık Hane Gelir Düzeyine Göre Kruskal Wallis H Test sonucu

Ölçekler	Gelir Düzeyi	N	Sıra Ort.	X ²	Df	P
Problemlili Medya Kullanım Ölçeği	≤ 25.000 TL	79	98,2	7,05	3	,071
	25.001 – 35.000 TL	67	104,7			
	35.001 – 50.000 TL	41	113,1			
	> 50.000 TL	18	91,6			
Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	≤ 25.000 TL	79	105,4	3,72	3	,293
	25.001 – 35.000 TL	67	110,9			
	35.001 – 50.000 TL	41	94,7			
	> 50.000 TL	18	102,3			

Tablo 4' te çocukların dijital bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktivite tutumlarının aylık hane gelirine göre dağılımını ve Kruskal Wallis H testi sonuçlarını göstermektedir. Problemlili Medya Kullanım Ölçeği testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Benzer şekilde, Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeğinde de gelir grupları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 5: Kendisine Ait Oda Durumuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçekler	Oda Durumu	N	Sıra Ort.	U Değeri	z	p
Problemlili Medya Kullanım Ölçeği	Var	49	103,9	3102,0	-1.45	,148
	Yok	156	99,7			
Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	Var	49	105,3	3685,0	-0.98	,328
	Yok	156	101,8			

Tablo 5' te Problemlili Medya Kullanım Ölçeği açısından, oda sahibi olan öğrenciler ile oda sahibi olmayan öğrencilerin Mann-Whitney U testi sonucuna göre sıralama ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Fiziksel Aktivite Tutum puanlarına bakıldığında, Mann-Whitney U testi sonucuna göre oda sahibi olan öğrenciler ile oda sahibi olmayan öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 6: Dijital Ekranında Geçirilen Süresine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Dijital Ekran Süresi	N	Sıra Ort.	χ^2	df	p	Post Hoc
Problemlili Medya Kullanım Ölçeği	0-30 dk	61	164,67	13,92	4	,007	0-30 < 3,4
	1 saat	55	178,05				
	2 saat	46	194,22				
	3 saat	29	227,64				
	4+ saat	14	242,16				
Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	0-30 dk	61	214,72	6,83	4	,145	-
	1 saat	55	203,18				
	2 saat	46	209,94				
	3 saat	29	176,30				
	4+ saat	14	169,21				

Tablo 6'da öğrencilerin Problemlili Medya Kullanım Ölçeği puanları ile ekran başında geçirilen süre arasındaki ilişki Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarında, Dijital Bağımlılık Ölçeği puanları ile ekran süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Post hoc analizler, 0-30 dakika ekran süresi grubundaki öğrencilerin, 3 ve 4 saat ekran süresi grubundaki öğrencilere göre dijital bağımlılık puanlarının daha düşük olduğunu göstermiştir. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Tutum puanları açısından yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucunda ise, ekran süresi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$).

Tablo 7: Problemlili Medya Kullanım Ölçeği ve Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	N	M	SD	1	2
Problemlili Medya Kullanım Ölçeği	205	2.49	0.91	—	-.07
Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	205	3.33	0.68	—	—

Tablo 7'de öğrencilerin Problemlili Medya Kullanımı ile Fiziksel Aktivite Tutumu arasındaki ilişki Spearman korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, Problemlili Medya Kullanımı puanları ile Fiziksel Aktivite Tutumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($r = -.07$, $p > .05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulguları, Problemlili Medya Kullanım Ölçeği puanları ile çocukların yaş, aylık hane gelir düzeyi ve kendisine ait oda değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Bu sonuç, dijital ekran bağımlılığının yalnızca sosyoekonomik veya mekânsal faktörlerle açıklanamayacağını ortaya koymaktadır. Literatürde benzer şekilde, ekran bağımlılığı ile yaş veya hane gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmadığını bildiren çalışmalar mevcuttur (Öztürk, 2021; Koyuncu ve Kepenek Varol, 2023). Bu durum, dijital bağımlılığın daha çok bireysel ilgi, ebeveyn kontrolü, psikososyal ihtiyaçlar ve çevresel etkileşimlerle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Örneğin, Çelik ve arkadaşları (2022) tarafından yürütülen bir çalışmada, hane gelir düzeyinin dijital bağımlılık üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı, ancak ekran kullanım biçimlerinin ve ebeveyn denetiminin belirleyici olduğu vurgulanmıştır.

Benzer şekilde, Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği ile cinsiyet, yaş, aylık hane gelir düzeyi, kendisine ait oda ve dijital ekranda geçirilen süre arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaması dikkat çekicidir. Bu bulgu, çocukların fiziksel aktiviteye karşı tutumlarının, demografik veya çevresel değişkenlerden bağımsız olarak şekillenebileceğini göstermektedir. Literatürde, fiziksel aktiviteye yönelik tutumların genellikle bireysel motivasyon, ilgi, arkadaş grubu etkisi ve okul ortamı gibi psikososyal etkenlerle daha güçlü ilişkili olduğu belirtilmektedir (Uyhan, 2023; Yıldız, 2022). Bu bağlamda, ekran süresi veya hane yapısı gibi somut çevresel değişkenler, çocukların fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını tek başına açıklamakta yetersiz kalmaktadır.

Bu bulguların pratik önemi, dijital ekran bağımlılığı veya fiziksel aktivite tutumlarını değerlendiren müdahalelerde yalnızca demografik değişkenlere odaklanmanın yeterli olmayacağını göstermesidir. Ebeveyn ve eğitimciler, çocukların ekran kullanım alışkanlıklarını ve fiziksel aktiviteye karşı tutumlarını şekillendiren davranışsal ve psikososyal faktörleri göz önünde bulundurmalıdır. Ayrıca, bu sonuçlar, dijital bağımlılık ve fiziksel aktivite tutumu arasındaki ilişkiyi anlamada daha karmaşık modellerin incelenmesi gerektiğini işaret etmektedir.

Cinsiyet ve dijital ekran süresi değişkenlerinin Problemlili Medya Kullanım Ölçeği puanları üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturduğunu göstermektedir. Özellikle erkek öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek bulunması, literatürdeki benzer sonuçlarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Gülbetekin, Güven ve Tuncel (2021) ve Koyuncu ve Kepenek Varol (2023) tarafından yapılan çalışmalarda, erkek çocukların dijital oyun ve medya bağımlılığı puanlarının kızlara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum, erkek çocukların video oyunları ve dijital içeriklere yönelik ilgi düzeylerinin daha fazla olmasından ve sosyal etkileşim biçimlerinin farklılaşmasından kaynaklanabilir (Öztürk, 2021).

Benzer şekilde, dijital ekranda geçirilen sürenin artmasıyla Problemlili Medya Kullanım Ölçeği puanlarının yükselmesi, ekran süresinin dijital bağımlılık düzeyinin etkileyicilerinden biri olduğunu desteklemektedir. Post hoc analizleri, kısa ekran süresi grubundaki öğrencilerin (0-30 dakika) dijital bağımlılık puanlarının, 3-4 saat ekran süresi grubundaki öğrencilere göre daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, ekran kullanım süresinin bağımlılık riski ile doğrudan ilişkili olduğunu ve bağımlılık davranışlarının süreye bağlı olarak artabileceğini göstermektedir (Çelik vd., 2022).

Öte yandan, Problemlili Medya Kullanımı ile fiziksel aktivite tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması ($r = -0.07$, $p > .05$), ekran bağımlılığı düzeylerinin çocukların fiziksel aktiviteye karşı tutumlarını tek başına belirlemediğini göstermektedir. Literatürde de benzer şekilde, dijital bağımlılık ile fiziksel aktiviteye yönelik tutumlar arasındaki ilişkilerin genellikle zayıf veya anlamlı olmadığı bildirilmiştir (Koyuncu vd., 2023).

Bu bulgular, eğitimciler ve ebeveynler için önemli çıkarımlar sunmaktadır. Araştırma, ekran süresi ve cinsiyetin dijital bağımlılığı şekillendiren temel faktörler olarak ele alınabileceğini, ancak bu bağımlılığın doğrudan fiziksel aktivite tutumlarını değiştirmede göstermektedir. Bu nedenle, çocukların hem dijital bağımlılığını azaltacak hem de fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlarını destekleyecek bütüncül müdahalelerin geliştirilmesi önemlidir. Özellikle, çocukların ekran süresinin ve cinsiyetin dijital bağımlılık düzeylerini şekillendirdiği göz önünde bulundurularak, bireyselleştirilmiş denetim ve rehberlik stratejileri geliştirilmelidir (Uyar, 2024; Kırlioğlu, 2023; Anadolu Ajansı, 2023). Bununla birlikte, fiziksel aktiviteye yönelik tutumları desteklemek için yalnızca ekran kullanımını sınırlamak yeterli olmayıp, motivasyonel ve çevresel desteklerin artırılması gerekmektedir (Ayyıldız, 2021; Orhan, t.y.; Elkin ve Soydan, 2024).

KAYNAKÇA

AJ, Anadolu Ajansı. Uzmanlardan yetişkin ve çocuklar için dijital bağımlılık uyarısı ve tavsiyeler. <https://www.aa.com.tr/tr/bilim-teknoloji/uzmanlardan-yetiskin-ve-cocuklar-icin-dijital-bagimlilik-uyarisi-ve-tavsiyeler/3616095>

Arslan, Y. (2020). “Çocuklarda dijital ekran kullanımının fiziksel aktivite düzeyleri ile ilişkisi”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 53(2), 455–472.

Ayyıldız, E. (2021). “Ebeveynlerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarının incelenmesi (Tekirdağ ili örneği)”, ResearchGate. 7 (1), 51-64.

Büyüköztürk, Ş. (2011), Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.

Furuncu, C. (2017). “Problemlili medya kullanım ölçeğinin geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışması”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.

Çakır, S. (2019). “Erken ergenlik döneminde ekran süresi ve fiziksel aktivite ilişkisi”, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 22–34.

Çelik, S., Demir, H., & Kaya, B. (2022). “Çocuklarda dijital bağımlılık ve ebeveyn denetiminin etkileri”, Türkiye Klinikleri Çocuk Dergisi, 31(4), 345–356.

Demir, M., & Uyanık, Ö. (2022). “Çocuklarda dijital bağımlılık düzeyleri ve fiziksel aktivite tutumlarının incelenmesi”, Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 7(3), 120–135.

Domoff, S. E., Borgen, A. L., Foley, R. P., & Maffett, A. (2019). “Excessive screen use in early childhood: A review of behavioral, emotional, and cognitive outcomes. Current Psychiatry Reports”, 21(7), 56.

Elkin, N., & Soydan, A. M. (2024). “Halk sağlığı perspektifinden çocuklarda teknoloji bağımlılığı ve ekran maruziyeti”, Sosyal ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 12(1), 45–61.

Gülbetekin, E., Güven, E., & Tuncel, O. (2021). “Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler”, Bağımlılık Dergisi, 22(2), 148–160.

Hinkley, T., Verbestel, V., Ahrens, W., Lissner, L., Molnár, D., Moreno, L. A., & De Henauw, S. (2019), “Early childhood electronic media use as a predictor of poorer well-being: A prospective cohort study”, JAMA Pediatrics, 173(9), 879–886.

Karacabey, K. (2018), “Fiziksel aktivitenin çocuk gelişimi üzerindeki etkileri”, Spor Bilimleri Dergisi, 29(1), 10–21.

Kılınc, M. (2022), “Ortaokul öğrencilerinde ekran bağımlılığı ile fiziksel aktivite davranışlarının karşılaştırılması”, Eğitim ve Spor Araştırmaları Dergisi, 8(1), 77–90.

Kırlioğlu, M. (2023), “Güncel bir sorun olarak çocuklarda ekran bağımlılığı ve ebeveyn tutumları”, Çocuk ve Gençlik Çalışmaları Dergisi, 10(2), 112–125.

Koca, C., & Erkal, S. (2020), “Dijital oyun bağımlılığı ve spor katılımı arasındaki ilişki”, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 31(2), 145–158.

Koyuncu, B., & Kepenek Varol, B. (2023), “Çocuklarda ekran bağımlılığı ile fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi ilişkisi”, Sağlık Bilimleri Dergisi, 32(1), 97–105.

- Orhan, R. (t.y.). “Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi”, Ankara Üniversitesi Açık Ders Malzemesi.
- Öztürk, A. (2021). “Çocuklarda dijital medya kullanımı ve bağımlılık düzeylerini belirleyen etmenler”, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 11(2), 215–230.
- Öztürk, D. (2017). “İlköğretim çağındaki çocuklarda fiziksel aktivite alışkanlıklarının gelişim özellikleri”, Ege Eğitim Dergisi, 18(3), 654–670.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). “Digital screen time limits and young children’s psychological well-being: Evidence from a population-based study”, *Computers in Human Behavior*, 93, 222–231.
- Richards, C., McGee, R., Williams, S., & Welch, D. (2020). “Digital media use and psychological adjustment in early adolescence”, *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 490–505.
- Sisson, S. B., Broyles, S. T., Baker, B. L., & Katzmarzyk, P. T. (2010). “Screen time, physical activity, and overweight in U.S. youth”, *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 309–311.
- Şimşek, H. (2021). “Çocuklarda dijital ekran maruziyeti ve sedanter davranışların artışı”, *Çocuk ve Medya Dergisi*, 5(1), 33–48.
- 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.
- Tremblay, M. S., et al. (2017). “Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth” *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 42(6), 793–798.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). “Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents” *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
- Uyar, M. (2024). “Ekran maruziyetinin çocuklar üzerine etkisi hakkında ailelerin tutum ve davranışları”, *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dergisi*, 15(1), 55–72.
- Uyhan, O., & ark. (2023). “Çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutum ölçeğinin Türkçe uyarlaması ve geçerlik-güvenirlilik çalışması” *Spor Bilimleri Dergisi*, 34(2), 87–101.
- Wang, H., Chen, X., Liu, A., Zhang, L., & Zhao, T. (2019).” Screen time and physical activity in children: A cross-sectional study” *Journal of Pediatrics and Child Health*, 55(12), 1474–1480.
- WHO, World Health Organization. (2020). “Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age” WHO Publications.
- Yazıcı, Z. (2021). “Çocuklarda dijital ekran süresi ve yaşam alışkanlıkları arasındaki ilişki”, *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dergisi*, 9(2), 188–204.
- Yıldız, M. (2022). “Çocuklarda fiziksel aktiviteye yönelik tutum ve motivasyonel belirleyiciler” *Uluslararası Spor ve Egzersiz Bilimleri Dergisi*, 9(3), 45–60.