

Genişletilmiş zet

Giriş

Son 30 yılda dijital platformda yaşanan gelişmeler, teknolojiyi daha mobil hale getirdi ve erişimi kolaylaştırdı. Bu değişim başta ocuk ve ergenler olmak üzere toplumun alışkanlıklarını önemli ölçüde değiştirmiş ve ekran karşısında geçirilen sresin artmasına neden olmuştur. Ekran süresi, televizyon, cep telefonu, tablet, bilgisayar ve oyun konsolları karşısında geçirilen süreyi tanımlar. l etki kuramına göre davranış değişikliğine neden olan risk faktörleri içsel, kişilerarası ve çevresel olmak üzere üç başlık altında sınıflandırılır. Ekran süresi yordayıcılarını araştıran çalışmalar konsensus oluşturmak için yetersiz olmakla birlikte, intrapersonel kognitif ve afektif risk faktörlerini konu alan çalışmalarda Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), depresyon, sosyal anksiyete ve sosyal beceri alanında yaşanan zorlukların (arkadaş edinmekte ve sürdürmekte zorluk) ekran başında kalma süresini etkilediği bildirilmiştir. Yavaş Bilişsel Tempo (YBT), aşırı hayal kurma, yavaş düşünme, düşüncelerde kaybolma, azalmış uyanıklık gibi belirtilerden oluşan psikiyatrik bir fenomendir. YBT'nin ana semptomlarından biri olan ve kişinin düşüncelerinde kaybolmaktan kendini alamamasını da içeren zayıf i dikkat kontrolü, ruminasyonla yakından ilişkilidir. Psikopatoloji ile problemlili teknoloji kullanımı arasındaki ilişkide düzenleyici ve aracı değişkenleri inceleyen çalışmalarda ruminasyonun önemi vurgulanmıştır. Ruminasyon ayrıca, YBT'nin anksiyete ve depresyon gibi internalize bozukluklarla sıklıkla birlikteliğinden sorumlu mekanizmalardan biridir. Yukarıda bahsedilen teorik arka plana dayalı olarak, YBT'nin ekran süresinin yordayıcıları arasında olabileceği varsayılmıştır. Ekran süresinin intrapersonel kognitif ve afektif yordayıcılarının ve YBT ile ekran süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bir niversite hastanesinin ocuk ve ergen psikiyatrisi polikliniğine herhangi bir nedenle başvuran 11 – 18 yaş arası ergenler ve ebeveynleri çalışmaya dahil edildi. DSM-5'e dayalı tanısıl değerlendirme sonucunda, soruların okunmasını veya anlaşılmasını engelleyecek majör gelişimsel psikopatolojilere (otizm spektrum bozukluğu, zihinsel yetersizlik, özgül öğrenme bozukluğu) sahip ergenler belirlenmiş ve çalışma dışı bırakılmıştır. Ekran süresi, ergenlerin “Gün içinde uzaktan eğitim faaliyetlerine erişim amaçlı olmaksızın televizyon, telefon, tablet, bilgisayar ve oyun konsolu başında ortalama kaç saat zaman geçirirsiniz?” sorusuna verdikleri yanıt üzerinden değerlendirilmiştir. İçselleştirme sorunları, akran sorunları ve prososyal davranışlar Gler ve Güçlükler Anketi ile, dikkat ve hiperaktivite/dürtüsellik Turgay DSM-IV Yıkıcı Davranış Bozuklukları Derecelendirme lği ile, YBT ise Penny YBT lği ile değerlendirildi. İstatistiksel analizler, IBM SPSS paket programı kullanılarak gerçekleştirildi.

Bulgular

Katılımcılar farklı ekranlarda günde ortalama $8,05 \pm 2,18$ saat zaman geçirdiğini bildirmiştir. Ekran süresi ile emosyonel problemler ($r = ,184, p = ,019$), dikkatsizlik ($r = ,251, p = ,001$), hiperaktivite ($r = ,164, p = ,036$) ve YBT lek puanları ($r = ,278, p < ,001$) pozitif yönde anlamlı düzeyde koreledir. Ekran süresi ile prososyal davranışlar arasında anlamlı düzeyde negatif korelasyon vardır ($r = -,181, p = ,020$). Ekran süresi ile en fazla ilişkili olan bağımsız değişken YBT dir ($r = ,278$). Ekran süresini anlamlı düzeyde yordayan değişkenleri belirlemek için 2 basamaklı multivariate linear regression analysis gerçekleştirildi. Enter metodu ile gerçekleştirilen ilk analizde, ekran süresi ile anlamlı düzeyde korelasyon gösteren YBT, dikkatsizlik, hiperaktivite, emosyonel problemler ve prososyal davranışlar bağımsız değişken olarak modele eklendi. Regresyon eşitliğinin anlamlı olduğu görüldü ($F = 3.879, p = ,02$). İkinici basamakta, ekran süresi ile anlamlı düzeyde korelasyon gösteren değişkenler modele eklenerek stepwise yöntemi ile regresyon analizi gerçekleştirildi ($F = 13.616, p < ,001$). YBT'nin ekran süresi ile ilişkili tek değişken olduğu ve günlük ekran sresindeki toplam varyansın %7,2'sini açıkladığı belirlendi.

Tartışma

Bu çalışmada 11 – 18 yaş aralığındaki ergenlerde günlük ekran süresinin intrapersonal yordayıcıları incelenmiştir. Bulgular bir bütün olarak ele alındığında, çok değişkenli doğrusal regresyon analizi sonucunda intrapersonal prediktörler arasında YBT tek başına toplam varyansın %7,2'sini açıklamıştır. Katılımcılar herhangi bir türde ekran karşısında günde ortalama 8 saat zaman geçirdiklerini bildirmişlerdir. Yakın tarihli bir çalışmada Finlandiya'da ergenlerin günlük ekran kullanım süresi ortalama 4 saat olarak bildirilmiştir. COVID-19 nlemleri nedeni ile sokağa çıkma kısıtlamasının olduğu dönemin son günlerinde Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise ebeveynlerin %71,7'si pandemi döneminde çocuklarının ekran başında geçirdikleri srenin arttığını ve ortalama günlük ekran süresinin $6,42 \pm 3,07$ saat olduğunu bildirmişlerdir. Bu çalışmanın sokağa çıkma kısıtlamasının olduğu dönemin ilk günlerinde gerçekleştirilmiş olması, bu dönemde ergenlerin sosyal ihtiyaçları da dahil tüm ihtiyaçlarını ekran aracılığı ile karşılaması ve düşük ekran süresi ile ilişkili olduğu gösterilen okulda güvende hissetmek, ders dışı okul tabanlı etkinliklere (rn. spor) katılım gibi faktörlerin ortadan kalkmış olması ekran sresindeki artışın olası sebepleridir. Dikkatsizlik, hiperaktivite, YBT, emosyonel problemler, akran problemleri ve prososyal davranışlardan (koruyucu faktör) oluşan tüm intrapersonel kognitif ve afektif faktörler modele dahil edildiğinde ekran süresinin %8,1'i açıklanmıştır. DEHB olan ocuk ve ergenlerin ödül ve heyecan arayışının fazla olması ve video oyunları başta olmak üzere ekran aracılı aktiviteelerin bu uyarımı sağlaması, dürtüsellik nedeniyle aktiviteyi durdurmakta yaşanan zorluk ekran başında geçirilen sürede artışa neden olmaktadır. Dikkatsizlik/hiperaktivite sorunu olan gençlerin tipik olarak gelişmekte olan akranlarına

kıyasla akran zorluklarıyla karşılaşma olasılığı daha yüksek olduğundan, oyun konsolu ve televizyon karşısında zaman geçirme gibi yalnız aktiviteleri daha fazla tercih etmektedirler. YBT belirtileri gösteren bireylerin sosyal becerilerde zorluk yaşadığını bildiren literatür bilgisi ile uyumlu olarak, YBT ile prososyal davranışlar arasında negatif yönde anlamlı korelasyon bulunmuştur ($r = -.22$, $p < .01$). Sosyal beceriler, akranlar tarafından kabul görmek ve kalıcı ilişkiler kurmak için gereklidir. Gençler bu becerilere sahip değilse, sosyalleşme ihtiyaçlarını sosyal açıdan yetkin olmalarını gerektirmeyen ekran aracılığı ile karşılama eğiliminde olabilirler. İntrapersonel prediktörlerin stepwise yöntemi ile analize dahil edildiği doğrusal regresyon modelinde tek anlamlı değişken olan YBT, ekran süresinin %7,2'sini açıklamıştır. Literatürde YBT'nin, depresyon, anksiyete, DEHB, öğrenme güçlükleri ve uyku sorunlarının içinde bulunduğu bir dizi psikopatolojiyi predikte ettiğini gösteren bulgular mevcuttur. Modelde yer alan faktörlerin (YBT hariç) literatürde ekran süresi ile ilişkisini destekleyen güçlü kanıtların varlığı göz önüne alındığında, 2. modelde bu değişkenlerin hiçbirinin yer almaması dikkat çekicidir. Bu durumun muhtemel açıklamalarından biri, YBT'nin regresyon eşitliğinde yer alan diğer bağımsız değişkenleri de predikte eden transdiagnostik bir yapı olmasıdır. Sonuç olarak bu çalışma ile YBT'nin transdiagnostik bir yapı olarak ekran süresi üzerinde etkili olabileceği, sorunlu teknoloji kullanımı ile ilişkisi araştırılmış transdiagnostik bir yapı olan ruminasyon ile ilişkisi üzerinden ortaya koyulmuştur. Bu tür transdiagnostik yapılar, psikopatolojisi olan insanların neden sadece bazılarının sorunlu teknoloji kullanımı geliştirdiğini açıklamaya yardımcı olabilir. Klinik uygulama perspektifinden, sadece depresyon, anksiyete gibi kategorik tanımlara değil, YBT gibi transdiagnostik faktörlere yönelik yaklaşımlara da önleme ve tedavi programlarında yer verilmelidir. Bu tür müdahaleler, depresif, anksiyöz ya da DEHB olan bireylerin sorunlu teknoloji kullanımına ilerleme olasılıklarını azaltabilir.