

## Ekran Süresi Öz Yeterliği Ölçeği (ESÖYÖ)

Aşağıda ebeveynlerin çocuklarının ekran başında geçirdiği zamanı sınırlamasını zorlaştırabilecek durumların bir listesi yer almaktadır. Aşağıdaki durumların her biri için, çocuğunuzun ekran süresini yönetebileceğinizden ne kadar emin olduğunuzu en iyi tanımlayan sayıyı seçiniz.

Aşağıdaki durumlarda çocuğunuzun ekran başında kalma süresine sınırlama getirebileceğinizden ne kadar eminsiniz?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
											Kesinlikle <u>yapamam</u>	Kesinlikle <u>yapabilirim</u>
Çok fazla stres altında olduğumda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Kendimi üzgün veya endişeli hissettiğimde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Zamanımın olmadığını, yapmam gereken başka şeyler olduğunu hissettiğimde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Yorgun olduğumda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Kendimi hasta hissettiğimde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Hafta sonlarında	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Tatillerde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Evde çok fazla ev işi yapmam veya diğer çocuğuma/çocuklarıma bakmam gerektiğinde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Hava şartları dışarıda oyun oynamayı zorlaştırdığında	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Çocuğum hasta olduğunda / iyi hissetmediğinde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Evdeki diğer kişiler ekran başındayken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Eşimin / partnerimin ekran süresi sınırları konusundaki görüşü benimkinden farklı olduğunda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Uygulama Yok

Çocuğunuzun evdeyken ekran dışında alternatif aktiviteler bulmasına yardımcı olabileceğiniz konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
											Kesinlikle <u>yapamam</u>	Kesinlikle <u>yapabilirim</u>

Çocuğunuzun dışarıdayken (örn. mağazalarda, kafede, bir arkadaşın evinde) ekran dışında alternatif aktiviteler bulmasına yardımcı olabileceğiniz konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
											Kesinlikle <u>yapamam</u>	Kesinlikle <u>yapabilirim</u>

**Atif:**

Halpin, S., Mitchell, A. E., Baker, S., & Morawska, A. (2021). Parenting and child behaviour barriers to managing screen time with young children. *Journal of Child and Family Studies*, 30: 824-838. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01881-4>

Halpin, S., Mitchell, A. E., Baker, S., & Morawska, A. (2018). Screen time self-efficacy scale. Brisbane: Parenting and Family Support Centre.

### Screen Time Self-Efficacy Scale (STSES)

Below is a list of situations that can make it difficult for parents to limit their children's screen time. For each of the following situations, choose the number that best describes how confident you are that you can manage your child's screen time.

How confident are you that you can limit your child's screen time in the following situations?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Absolutely <u>can't</u> <span style="float: right;">Absolutely <u>can</u></span>										
When I'm under a lot of stress	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
When I feel sad or anxious	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
When I feel that I don't have time, that I have other things to do	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
When I'm tired	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
When I feel sick	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
On weekends	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
During the holidays	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
When I have to do a lot of housework at home or take care of my other child/children	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
When the weather makes it difficult to play outside	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
When my child is sick / not feeling well	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
When others in the household are in front of the screen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
When my spouse/partner's view on screen time limits differs from mine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	No Application

How confident are you that you can help your child find alternative activities beyond screens while at home?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Absolutely <u>can't</u> <span style="float: right;">Absolutely <u>can</u></span>										

How confident are you that you can help your child find alternative activities beyond screens when they are outside (e.g., in a store, cafe, or at a friend's house)?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Absolutely <u>can't</u> <span style="float: right;">Absolutely <u>can</u></span>										

**Citation:**

Halpin, S., Mitchell, A. E., Baker, S., & Morawska, A. (2021). Parenting and child behaviour barriers to managing screen time with young children. *Journal of Child and Family Studies*, 30: 824-838. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01881-4>

Halpin, S., Mitchell, A. E., Baker, S., & Morawska, A. (2018). Screen time self-efficacy scale. Brisbane: Parenting and Family Support Centre.