

Ekran Süresi Davranış Kontrol Listesi

“Ekran süresi” ekran tabanlı faaliyetlerle geçirilen zamanı ifade eder. “Ekran süresi” örnekleri arasında TV veya DVD izlemek; akıllı telefon, bilgisayar veya tablet izlemek veya kullanmak ya da video oyunları oynamak yer alır. Aşağıda, ebeveynlerin sıklıkla yönetmek zorunda kaldığı ekran süresiyle ilgili yaygın çocuk davranışlarının bir listesi bulunmaktadır. Her bir madde için: (1) son **dört (4)** hafta içinde bu davranışın çocuğunuz için ne kadar sorun teşkil ettiğini en iyi tanımlayan rakamı seçin ve; (2) daha sonra, verilen ölçeği kullanarak, nadiren ortaya çıkan veya sizi ilgilendirmeyen bir davranış olsa bile, çocuğunuzun davranışıyla başarılı bir şekilde başa çıkabileceğinizden ne kadar emin olduğunuzu en iyi tanımlayan her bir maddenin yanındaki rakamı seçin.

Kendinize olan güveninizi 1'den (Kesinlikle yapamam) 10'a (Kesinlikle yapabilirim) kadar puanlayın.

	Bu davranış, sizin için çocuğunuzla ne ölçüde sorun oldu?							Bununla başa çıkma konusundaki güveninizi 1 (Kesinlikle yapamam) ile 10 (Kesinlikle yapabilirim) arasında derecelendirin
	Hiçbir şekilde	Biraz	Kısmen	Oldukça	Çok fazla			
Ekran süresi istediği için şikâyet eder veya sızlanır	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
Siz “hayır” dedikten sonra bile ekran başında vakit geçirmeyi talep eder	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
Ekran süresi kuralları veya sınırları hakkında tartışır	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
İzin verileden daha fazla ekran süresi talep eder	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
Ekranın kapatılma zamanı geldiğinde mızızlanır veya şikâyet eder	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
Ekranın kapatılma zamanı geldiğinde öfke nöbetleri geçirir	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
İstendiğinde ekranı kapatmayı reddeder	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
Ekran süresi kullanımıyla ilgili ev kurallarını ihlal eder	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
Ekranların kapatılmasını önlemek için geciktirici taktikler (örn. pazarlık) kullanır	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
Ekran içermeyen aktiviteler yapmaktan şikâyet eder (örn. açık havada oyun)	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
Ekran açık olmadığı sürece kendi başına meşgul olmakta zorlanır	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>



Ekranlar olmadan yapacak ilginç veya eğlenceli şeyler bulmakta zorlanır	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
Ekran açık olmadıkça istenmeyen davranışlar sergileme eğilimindedir	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
Ekran açık olmadığı sürece kardeşleri veya arkadaşlarıyla tartışır veya kavga eder	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
Ekran açık olmadığı sürece iyi yemek yemez	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
Ekran açık olmadığı sürece 'sıkıcı' durumlarda (örneğin arabada, restoranda) ağlar veya şikâyet eder	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
Ekran açık olmadığı sürece uykuya geçişte zorlanır	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
Ekran açık olmadığı sürece rahatlamakta veya "sessiz zaman" (dinlenme zamanı) geçirmekte zorlanır	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>

Çocuğunuz ekran süresiyle ilgili olarak başa çıkmakta zorlandığınız başka davranışlarda bulunuyor mu? Lütfen bu davranışları aşağıya yazın.

	Bu davranış, çocuğunuzla sizin için ne kadar sorun oldu?							Bununla başa çıkma konusundaki güveninizi 1 (Kesinlikle yapamam) ile 10 (Kesinlikle yapabilirim) arasında derecelendirin
	Hiçbir şekilde	Biraz	Kısmen	Oldukça	Çok fazla			
.....	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
.....	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
.....	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>
.....	1	2	3	4	5	6	7	<input type="checkbox"/>

Referans:

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>

Mitchell, A.E., Halpin, S., Morawska, A., & Baker, S. (2018). *Screen Time Behaviour Checklist*. Brisbane: Parenting and Family Support Centre.