THE UNIVERSITY OF QUEENSLAND
AUSTRALIA
CREATE CHANGE

Ekran Zamanı 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	☐
Siz "hayır" dedikten sonra bile ekran başında vakit geçirmeyi talep eder	1	2	3	4	5	6	7	☐
Ekran süresi kuralları veya sınırları hakkında tartışır	1	2	3	4	5	6	7	☐
İzin verilenden daha fazla ekran süresi talep eder	1	2	3	4	5	6	7	☐
Ekranın kapatılma zamanı geldiğinde mızmızlanır veya şikâyet eder	1	2	3	4	5	6	7	☐
Ekranın kapatılma zamanı geldiğinde öfke nöbetleri geçirir	1	2	3	4	5	6	7	☐
İstendiğinde ekranı kapatmayı reddeder	1	2	3	4	5	6	7	☐
Ekran süresi kullanımıyla ilgili ev kurallarını ihlal eder	1	2	3	4	5	6	7	☐
Ekranların kapatılmasını önlemek için geciktirici taktikler (örn. pazarlık) kullanır	1	2	3	4	5	6	7	☐
Ekran içermeyen aktiviteler yapmaktan şikâyet eder (örn. açık havada oyun)	1	2	3	4	5	6	7	☐
Ekran açık olmadığı sürece kendi başına meşgul olmakta zorlanır	1	2	3	4	5	6	7	☐

© 2024 The University of Queensland, Brisbane, Avustralya ABN 63 942 912 684, CRICOS Sağlayıcı No: 00025B
Sınırlı şartlar ve koşullar altında lisanslanmıştır

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

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	☐
.....	1	2	3	4	5	6	7	☐
.....	1	2	3	4	5	6	7	☐
.....	1	2	3	4	5	6	7	☐

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.

© 2024 The University of Queensland, Brisbane, Avustralya ABN 63 942 912 684, CRICOS Sağlayıcı No: 00025B
Sınırlı şartlar ve koşullar altında lisanslanmıştır