

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

Melike KARACAN

EBEVEYN VE ÖĞRETMEN PERSPEKTİFİNDEN OKUL ÖNCESİ
DÖNEM ÇOCUKLARINDA EKRAN KULLANIMININ
DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUŞ-2025

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

Melike KARACAN

EBEVEYN VE ÖĞRETMEN PERSPEKTİFİNDEN OKUL ÖNCESİ
DÖNEM ÇOCUKLARINDA EKRAN KULLANIMININ
DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ JÜRİ ÜYELERİ

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Yavuz KOŞAN

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Zekeriya ÇAM

Jüri Üyesi : Doç. Dr. M. Siyabend KAYA

MUŞ-2025

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
ÖZET.....	IV
ABSTRACT	V
TEŞEKKÜR	VI
TABLolar DİZİNİ	VII
ŞEKİLLER DİZİNİ	VIII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

EKRAN BAĞIMLILIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. OKUL ÖNCESİ DÖNEMİNDE EKRAN MARUZİYETİNİN ETKİLERİ	9
1.2. EKRAN MARUZİYETİ VE GENEL DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI İLİŞKİSİ	10
1.3. EKRAN MARUZİYETİ VE YEME PROBLEMLERİ	13
1.4. EKRAN MARUZİYETİ VE UYKU PROBLEMLERİ	16
1.5. EKRAN MARUZİYETİ VE TUVALET ALIŞKANLIKLARI İLİŞKİSİ	18
1.6. AİLE VE EBEVEYN DAVRANIŞLARININ EKRAN MARUZİYETİNE ETKİLERİ	19
1.7. İÇERİK TÜRLERİNİN ETKİSİ	21

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	23
2.2. ÇALIŞMA GRUBU	24
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	25
2.3.1. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi	25
2.4. İNANILABİLİRLİK VE AKTARILABİLİRLİK	27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. EBEVEYN GÖRÜŞMELERİNDEN TEMATİK ANALİZ SONUCU ELDE EDİLEN BULGULAR	29
3.1.1. Tema 1: Beslenme Alışkanlıklarında Farklılaşmalar	30

3.1.2. Tema 2: Tuvalet Alışkanlıklarında Bozulmalar	32
3.1.3. Tema 3: Uyku Düzeni Üzerindeki Etkiler.....	34
3.1.4. Tema 4: Ebeveyn Tutumları.....	37
3.1.5. Tema 5: İzlenen içeriğin niteliğine bağlı etkiler	39
3.1.6. Tema 6: Ekran tabanlı pozitif katkılar.....	40
3.2. ÖĞRETMEN GÖRÜŞMELERİNDEN TEMATİK ANALİZ SONUCU ELDE	
EDİLEN BULGULAR.....	45
3.2.1. Tema 1: Davranışsal problemler	46
3.2.2. Tema 2: Sosyal uyum problemleri	49
3.2.3. Tema 3: Duygu düzenleme becerilerinde eksiklik	52
3.2.4. Tema 4: Oyun davranışlarında değişim.....	54
3.2.5. Tema 5: Öğrenme sürecine etki eden faktörler	57
3.2.6. Tema 6: Pedagojik yaklaşımlar ve müdahale yöntemleri	60
3.2.7. Tema 7: Öğretmenlerin mesleki yeterlilikleri	62
3.2.8. Tema 8: Politik yaklaşımlar	65
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
TARTIŞMA	
4.1. BESLENME ALIŞKANLIKLARINDA FARKLILAŞMALARA İLİŞKİN	
BULGULARIN TARTIŞILMASI	70
4.2. TUVALET ALIŞKANLIKLARINDA BOZULMALARA İLİŞKİN	
BULGULARIN TARTIŞILMASI	71
4.3. UYKU DÜZENİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERE İLİŞKİN BULGULARIN	
TARTIŞILMASI	72
4.4. EBEVEYN TUTUMLARINA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI ...	72
4.5. EKRANDA OLUMSUZ İÇERİĞE MARUZ KALMA, DAVRANIŞSAL VE	
DUYGUSAL PROBLEMLERE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI	73
4.6. EKRAN TABANLI POZİTİF KATKILARA İLİŞKİN BULGULARIN	
TARTIŞILMASI	74
4.7. OYUN DAVRANIŞLARINDA DEĞİŞİM VE SOSYAL UYUM	
PROBLEMLERİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	75
4.8. PEDAGOJİK YAKLAŞIMLAR VE MÜDAHALE YÖNTEMLERİNE	
İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI	75

4.9. ÖĞRETMENLERİN MESLEKİ YETERLİLİKLERİNE İLİŞKİN	
BULGULARIN TARTIŞILMASI	76
4.10. POLİTİK YAKLAŞIMLARA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI.	76
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	78
KAYNAKÇA	82
EKLER.....	107



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EBEVEYN VE ÖĞRETMEN PERSPEKTİFİNDEN OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARINDA EKRAN KULLANIMININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Melike KARACAN

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Yavuz KOŞAN

2025, 121 sayfa

Bu araştırmanın amacı, okul öncesi dönemde yoğun ekran kullanımının çocukların gelişimleri üzerindeki etkilerini ebeveyn ve öğretmen bakış açısıyla değerlendirmektir. Çalışmada, ekran bağımlılığının çocukların bilişsel, duygusal, davranışsal ve sosyal gelişimlerine etkisi ele alınmıştır.

Araştırma nitel bir desende, fenomenolojik yaklaşım temelinde yürütülmüştür. Amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 15 ebeveyn ve 21 öğretmen ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Veriler tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, yoğun ekran maruziyeti olan çocuklarda dikkat dağınıklığı, öfke kontrolünde zorluk, empati becerilerinde yetersizlik ve saldırgan davranışlarda artış gözlemlenmiştir. Ekran karşısında yemek yeme alışkanlığı beslenme düzenini olumsuz etkilemiş, uykuya geçişte sorunlar ve gece korkuları ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, bazı ebeveynler ekranın dil gelişimine, kavramsal bilgi edinimine ve eğitsel içeriklere ulaşım konusunda olumlu katkılar sunduğunu ifade etmiştir. Bu görüşler özellikle kırsal bölgelerde daha sık dile getirilmiştir.

Sonuç olarak, yoğun ekran kullanımının çocuk gelişimi üzerinde çok boyutlu etkiler yarattığı, ancak sınırlı ve denetimli kullanımda eğitsel katkılar da sunabildiği belirlenmiştir. Bu nedenle okul-aile iş birliğinin güçlendirilmesi, rehberlik hizmetlerinin artırılması ve politika düzeyinde medya okuryazarlığını destekleyici stratejiler geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: yoğun ekran kullanımı, ebeveyn, öğretmen

ABSTRACT
MASTER’S THESIS
EVALUATION OF SCREEN USE IN PRESCHOOL CHILDREN FROM THE
PERSPECTIVE OF PARENTS AND TEACHERS

Melike KARACAN

Advisor: Assoc. Prof. Yavuz KOŞAN

2025, Page: 121

The purpose of this study is to evaluate the effects of intensive screen use during the preschool period on children's development from the perspectives of parents and teachers. The study addresses the impact of screen addiction on children's cognitive, emotional, behavioral, and social development.

The research was conducted using a qualitative design based on a phenomenological approach. Semi-structured interviews were carried out with 15 parents and 21 teachers selected through purposive sampling. The data were analyzed using thematic analysis.

According to the findings, children with high levels of screen exposure exhibited attention deficits, difficulties in anger management, lack of empathy skills, and increased aggressive behaviors. Eating habits formed in front of screens negatively affected nutritional patterns, and problems such as difficulties falling asleep and night terrors emerged. However, some parents expressed that screen time contributed positively to language development, acquisition of conceptual knowledge, and access to educational content. These views were more frequently voiced in rural areas.

In conclusion, intensive screen use has multifaceted effects on child development, but when used in a limited and controlled manner, it can also offer educational benefits. Therefore, it is recommended to strengthen school-family collaboration, enhance guidance services, and develop media literacy-supporting strategies at the policy level.

Key Words: intensive screen use, parent, teacher

TEŞEKKÜR

Bu tezde kullanılan akademik dilen geliştirilmesi ve biçimsel tutarlılığın sağlanmasında yapay zekâ destekli bir dil modeli olan OpenAI ChatGBT'den stilistik öneriler alınmıştır. Yapay zekâ desteği yalnızca dilsel iyileştirme amaçlı kullanılmış olup, içerik üretimi veya akademik değerlendirme sürecinde kullanılmamıştır.

Bu tez çalışmasının planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, yönlendirme ve bilgilendirmeleriyle çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren sayın hocam Doç. Dr. Yavuz KOŞAN 'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Muş-2025

Melike KARACAN

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 2.1. Öğretmenlerin Demografik Özellikleri.....	24
Tablo 2.2. Ebeveynlerin Demografik Özellikleri.....	25
Tablo 3.1. Beslenme Alışkanlıklarında Farklılaşma Temasına Ait Alt Tema, Kod Ve Doğrudan Alıntılar	31
Tablo 3.2. Tuvalet Alışkanlıklarında Bozulmalar Temasına Ait Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri.....	33
Tablo 3.3. Uyku Düzenindeki Etkiler Temasına Ait Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri.....	36
Tablo 3.4. Ebeveyn Tutumları Temasına Ait Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri....	38
Tablo 3.5. İzlenen İçeriğin Niteliğine Bağlı Etkiler Temasına Ait Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri.....	40
Tablo 3.6. Ekran Tabanlı Pozitif Katkılar Temasına Ait Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri.....	42
Tablo 3.7. Davranışsal Problemler Temasına İlişkin Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri.....	48
Tablo 3.8. Sosyal Uyum Problemleri Temasına İlişkin Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri.....	51
Tablo 3.9. Duygu Düzenleme Becerilerinde Eksiklik Temasına İlişkin Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri.....	53
Tablo 3.10. Oyun Davranışlarında Değişim Temasına İlişkin Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri.....	56
Tablo 3.11. Öğrenme Sürecine Etki Eden Faktörler Temasına İlişkin Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri.....	59
Tablo 3.12. Pedagojik Yaklaşımlar Ve Müdahale Yöntemleri Temasına İlişkin Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri.....	61
Tablo 3.13. Öğretmenlerin Mesleki Yeterlilikleri Temasına İlişkin Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri.....	64
Tablo 3.14. Politik Yaklaşımlar Temasına İlişkin Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri	67

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. Ebeveyn Görüşmelerinden Elde Edilen Kodlara Ait Kelime Bulutu	29
Şekil 3.2. Beslenme Alışkanlıklarında Farklılaşmalar Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli	30
Şekil 3.3. Tuvalet Alışkanlıklarında Bozulmalar Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli	32
Şekil 3.4. Uyku Üzerindeki Etkiler Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli	35
Şekil 3.5. Ebeveyn Tutumları Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli	37
Şekil 3.6. İzlenen İçeriğin Niteliğine Bağlı Etkiler Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli	39
Şekil 3.7. Ekran Kaynaklı Pozitif Katkıları Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli	41
Şekil 3.8. Ebeveynler Açısından Yoğun Ekran Kullanımının Çocuklar Üzerindeki Etkilerinin Tema Bazlı Kod Frekansları	44
Şekil 3.9. Öğretmen Görüşmelerinden Elde Edilen Kodlara Ait Kelime Bulutu	45
Şekil 3.10. Davranışsal Problemler Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli	46
Şekil 3.11. Sosyal Uyum Problemleri Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli	50
Şekil 3.12. Duygu Düzenleme Becerilerinde Eksiklik Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli	52
Şekil 3.13. Oyun Davranışlarında Değişim Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli	55
Şekil 3.14. Öğrenme Sürecine Etki Eden Faktörler Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli	58
Şekil 3.15. Pedagojik Yaklaşımlar Ve Müdahale Yöntemleri Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli	60
Şekil 3.16. Öğretmenlerin Mesleki Yeterlilikleri Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli	63
Şekil 3.17. Politik Yaklaşımlar Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli	66
Şekil 3.18. Öğretmenler Açısından Yoğun Ekran Kullanımının Çocuklar Üzerindeki Etkilerinin Tema Bazlı Kod Frekansları	68

GİRİŞ

Bu bölümünde dijitalleşme bağlamında okul öncesi çocuklarının yoğun ekran kullanımına yönelik araştırmalar ve yoğun ekran kullanımının çocuklar üzerindeki etkileri bağlamında, araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

Problem Durumu

Dijitalleşmenin etkisiyle teknoloji, bireylerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Eğitim, sağlık, iletişim, eğlence ve alışveriş gibi birçok etkinlik artık dijital platformlar aracılığıyla yürütülmektedir (World Economic Forum, 2023). Bu durum yalnızca yetişkinleri değil, çocukları da doğrudan etkilemektedir (Lauricella vd., 2015). Yaşamı kolaylaştıran bu teknolojik gelişmeler, özellikle erken çocukluk dönemi gibi gelişimsel açıdan hassas evrelerde çocukların çeşitli risklere maruz kalmasına yol açabilmektedir. Bu bağlamda, dijital içeriklerin aşırı ve denetimsiz kullanımı, çocuklar arasında giderek yaygınlaşan ekran bağımlılığı sorununu gündeme getirmektedir. Uzun süreli ekran kullanımı, çocuklarda fiziksel aktivite düzeyinin azalmasına, sosyal ilişkilerin zayıflamasına ve yüz yüze iletişimin sekteye uğramasına neden olabilmektedir (Domingues-Montanari, 2017). Ayrıca ekran başında geçirilen sürenin artması, obezite, uyku problemleri ve dikkat eksikliği gibi çeşitli sağlık sorunlarını da beraberinde getirebilmektedir (Carson vd., 2016).

Bu dijital dönüşümün en hassas etkileri, özellikle gelişimsel açıdan kritik bir dönem olan erken çocukluk döneminde gözlemlenmektedir. 0-6 yaş aralığı, çocuğun bilişsel, dil, sosyal, duygusal, öz bakım ve psikomotor gelişim alanlarının şekillendiği bir süreçtir. Bu dönemde çocuklar, ekran tabanlı medya kültürünün yoğun etkisi altındadır (Bölükbaşı Macit & Kavafoğlu, 2019). Özdenetim becerilerini henüz geliştirmekte olan çocuklar için dijital içeriklerin cazibesi, bağımlılık davranışlarını teşvik edebilir. Bu durum, fiziksel aktivitenin azalması ve hareketsiz davranışların artması gibi sonuçlara yol açabilir (Uzundağ vd., 2022). Uzun süreli ekran maruziyeti, çocukların motor becerileri, düşünme ve problem çözme yetenekleri, dil gelişimi ve sosyal etkileşim becerileri üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Domingues-Montanari, 2017). Ayrıca, ekran bağımlılığı akademik başarıyı düşürebilir ve sosyal ilişkileri zayıflatabilir (Aybal Çom & Dabak, 2021). Ekranı uzun süre maruz kalan çocuklarda

dikkat eksikliği, komut alma becerilerinde zayıflık ve işitsel dikkat eksikliği gibi sorunlar görülebilir (Özgür, Abdurrahman, Boyuneğmez, vd., 2024). Bu durum, çocukların genel gelişimini ve öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, bazı ebeveynler çocuklarının dijital teknoloji kullanımını eğitimsel destek ve dijital çağa uyum açısından olumlu değerlendirebilmektedir (Ateş & Durmuşoğlu, 2019). Öte yandan, ekran içeriklerine aşırı maruziyet saldırganlık, şiddet ve agresyon gibi davranışlarda artışa yol açabilir (Tüzün, 2002). Ekran süresinin artışı, uyku saatlerinde gecikmeye, uyku kalitesinde düşüşe ve uyku-uyanıklık düzeninde bozulmaya neden olabilmektedir (Becker & Gregory, 2020).

Yapılan araştırmalar, ekran temelli cihazların çocukların günlük yaşamında ne derece yaygınlaştığını ortaya koymaktadır. Örneğin, neredeyse her beş çocuktan dördünün en az bir dijital cihaza sahip olduğu ve evlerde ortalama üç dijital cihaz bulunduğu raporlanmıştır (Gaitskell, 2021). Merdin ve Şahin'in (2023) 0–6 yaş aralığındaki 412 çocukla gerçekleştirdiği araştırma, çocukların %85'inin iki yaşından önce televizyon izlemeye başladığını, %30'unun bilgisayar oyunu oynadığını, %75'inin tablet veya akıllı telefonlarda video izlediğini ve %60'ının bu cihazları tek başına kullanabildiğini ortaya koymuştur (Merdin & Şahin, 2023). ABD'de yapılan bir çalışmada, 4–7 yaş arası çocukların günde ortalama 132 dakika televizyon izlediği ve 24,5 dakika bilgisayar kullandığı saptanmıştır (Heelan & Eisenmann, 2006). İspanya'da yürütülen benzer bir araştırmada çocukların %92'sinin tablet sahibi olduğu ve günlük ortalama 60 dakika dijital cihaz kullandığı belirtilmiştir (Tena vd., 2019). Kanada'da üç yaşındaki çocukların günlük ekran süresi ortalama 3,57 saat, 5 yaşındaki çocukların ise 1,55 saat olarak raporlanmıştır (Wang vd., 2023). Çin'de Guangzhou kentinde yapılan bir başka çalışmada, okul öncesi çocukların %51,8'inin günde bir saatten fazla ekran başında vakit geçirdiği bulunmuştur (Guo vd., 2020). Tüm bu bulgular, okul öncesi çocuklarda aşırı ekran süresinin küresel bir sorun olduğunu ortaya koymakta ve ekran süresi maruziyetinin izlenmesinin ve ele alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2024 verilerine göre, cep telefonu ya da akıllı telefon kullandığını belirten çocukların oranı %76,1 olarak kaydedilmiştir. Yaş gruplarına göre incelendiğinde, bu oranın 6–10 yaş grubundaki çocuklarda %66,3, 11–15 yaş grubundaki çocuklarda ise %86,2 olduğu görülmektedir. Ayrıca, telefonunu en az 30 dakikada bir kontrol eden, uyumadan önce son ve uyandıktan sonra ilk işi

telefonuna bakmak olan, hatta yemek yerken ve televizyon izlerken dahi telefon kullandığını bildiren çocukların oranı %3,4'tür. Bu davranışlardan en az birini gerçekleştiren çocukların oranı ise %58,6'dır. 2021 yılında bu oran %52,4 olarak raporlanmıştır ve bu artış, çocukların dijital alışkanlıklarının giderek daha bağımlılık eğilimli bir düzeye evrildiğine işaret etmektedir (TÜİK, 2024).

Görüldüğü üzere akıllı telefonlar, televizyonlar ve tabletler gibi teknolojilerin daha yoğun kullanımıyla birlikte, özellikle çocuklar ve ergenler arasında ekran başında geçirilen süre artmıştır ve bu durumun sağlık üzerindeki etkilerinin daha fazla dikkate alınması gerekmektedir (Kırlioğlu vd., 2023). Amerikan Psikoloji Derneği'ne göre 18–24 ay arasındaki çocuklara yalnızca nitelikli dijital içerik sunulmalı ve bu içerik ebeveyn eşliğinde izlenmelidir. 2–5 yaş arası çocuklarda ise ekran süresi günde bir saati geçmemeli ve yalnızca yüksek kaliteli içerik tercih edilmelidir (Amerikan Psikoloji Derneği [APA], 2019). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu'nun Bebek, Çocuk ve Ergen İzleme Protokolü'ne göre ise 2 yaşından küçük çocukların ekran kullanmaması, 2–5 yaş arasındaki çocukların günde bir saatten az, 5–11 yaş arası çocukların ise en fazla iki saat ekran kullanımıyla sınırlandırılması önerilmektedir (Aybal Çom & Dabak, 2021). Okul öncesi yaşta da günlük maksimum 1 saat kuralı sıkça vurgulanır (McArthur vd., 2022; Ponti, 2023). Oysa pandemi döneminde yapılan çalışmalar, okul öncesi çocukların %64'ünün günde 2 saatin üzerinde ekran kullandığını ve çoğunun önerilen süreyi aştığını ortaya koymuştur (Fitzpatrick, 2022).

Tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisiyle birlikte, dijital teknolojilerin kullanımı özellikle çocuklar ve gençler için zorunlu bir hâl almış ve medya kullanımında ciddi bir artış gözlenmiştir. Bu süreçte uzaktan eğitimin yaygınlaşması ve karantina koşulları nedeniyle evde geçirilen sürenin artması, dijital araçlara olan yönelimi güçlendirmiştir (Sönmezer & Balcıoğlu, 2023). Dijital teknolojilerin hızlı gelişimi ve toplumsal yaşama entegrasyonu, küresel ölçekte yaşam tarzlarını kökten değiştirmiş; akıllı telefonlar, modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmiştir. Çocuklar, ergenler ve genç yetişkinler için bu cihazlar yalnızca iletişim aracı değil, aynı zamanda oyun, sosyal medya, eğitim ve eğlence platformlarına erişim sağlayan çok yönlü araçlardır (Spina vd., 2021). Sosyal medya platformları, video akış servisleri ve dijital oyunlar kullanıcıların dikkatini çekmek ve onları uzun süre bağlı

tutmak üzere tasarlanmıştır; bu da ekran süresinin giderek artmasına neden olmaktadır (Voss vd., 2023).

Lauricella, Wartella ve Rideout (2015) ekran süresini, teknolojik araç başında geçirilen süreyi ve aynı zamanda ekrana maruz kalma durumu olarak tanımlamaktadır (Lauricella vd., 2015). Bu bağlamda ekran süresi ikiye ayrılmaktadır: pasif ekran süresi, televizyon izleme gibi kullanıcının etkileşimde bulunmadığı içeriklerle geçirilen zamanı ifade ederken; aktif ekran süresi, dijital içerikle etkileşimli ve bilişsel olarak meşgul olunan zamanı tanımlar (Hu vd., 2020). Ayrıca, ekran tabanlı aktiviteler, cihazlarla etkileşim kurularak geçirilen her tür zamanı kapsamakta ve çocukların günlük yaşam düzeni üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır (Chen vd., 2024).

Ekrana bağlı teknolojik cihazların insan yaşamında bu denli yaygınlaşması, zamanla ekran bağımlılığı sorununu ortaya çıkarmıştır (Aybal Çom & Dabak, 2021). Ekran bağımlılığı; televizyon, bilgisayar, akıllı telefon ve benzeri dijital cihazların sınırsız ve kontrolsüz kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Köprülü vd., 2022). Bu bağımlılık türü, çocuklarda davranış bozukluklarının yanı sıra kendini ifade etme güçlüklerine yol açabilmektedir. Bununla birlikte, çocukların yaratıcı düşünme becerilerinin zayıflayarak daha çok taklitçi davranışlar sergilemeleri de söz konusu olabilmektedir. Sosyal ortamlardan uzaklaşmak ve ekran ilişkilerinin zayıflaması ise çocukların pasifleşmesine ve öğrenme motivasyonlarının azalmasına neden olmaktadır (Bacanlı, 2003). Aynı zamanda, günlük yaşam rutinlerini bozan ve zorlayıcı şekilde kendini gösteren kompulsif akıllı telefon kullanımı da ayrı bir problem alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tür bağımlılıkların birbirleriyle ilişkisini ve sağlık üzerindeki etkilerini anlamak, önleyici stratejiler geliştirmek açısından önem taşımaktadır (Wacks & Weinstein, 2021).

Toplumun genel bakış açısına göre, çocukların erken yaşta ekran teknolojileriyle tanışmalarının yararlı mı yoksa zararlı mı olduğu konusunda ortak bir görüş birliği bulunmamaktadır. Bazı görüşler, bu teknolojilerin çocukların eğitimine katkı sağlayabileceğini savunurken; diğerleri, erken yaşta dijital medya ile tanışmanın gelişimsel açıdan olumsuz etkiler yaratabileceğini düşünmektedir (Kırlioğlu vd., 2023). Bu karşıt görüşler, dijital teknolojinin çocuklar üzerindeki etkilerinin oldukça karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Küçük yaştaki çocukların

teknolojiyle artan etkileşimi, bu araçların yaşamın hemen her alanında bulunması nedeniyle hem ilgi çekici hem de kaygı verici bir konu olmaya devam etmektedir (Semiz, 2024).

Çocukların ekranla olan yoğun etkileşiminde ebeveynlerin ve öğretmenlerin rolü son derece büyüktür. Özellikle ebeveynlerin çocuklarının her anını kayıt altına alıp sosyal medyada paylaşma eğiliminde olması, ekranların çocukların yaşamına ne kadar erken dahil olabildiğini açıkça göstermektedir (Sönmezer & Balcıoğlu, 2023). Çocuk, doğumuyla birlikte tanımadığı ancak içgüdüsel olarak bağ kurmaya hazır olduğu bir aile ortamıyla karşılaşır. Ailenin davranışları, kültürel özellikleri, yaşam biçimi ve genetik eğilimleri çocuğun gelişiminde belirleyici bir rol oynar. Henüz şekillenmemiş bir yapıdaki çocuk, ebeveynlerinin rehberliğiyle gelişimsel yönünü kazanır (Sönmezer & Balcıoğlu, 2023).

Bu bağlamda ebeveynler, çocukların hem ilk öğretmenleri hem de en güçlü rol modelleri olarak, okul öncesi dönemde ekran kullanımının sağlıklı şekilde yönlendirilmesi açısından desteklenmeli ve bilinçlendirilmelidir (Chia vd., 2022). Öğretmenler de çocuk gelişiminde benzer ölçüde etkili bir role sahiptir. Çocuklar günün önemli bir kısmını öğretmenleri ve akranlarıyla geçirdikleri için, öğretmenlerin sınıf içindeki rehberliği sosyal gelişimi doğrudan etkilemektedir. Özellikle paylaşma, iş birliği, sıra bekleme ve empati gibi sosyal becerilerin gelişiminde öğretmenlerin yönlendirici rolü büyüktür. Grup etkinlikleri ve sınıf içi etkileşimler sayesinde çocuklar sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirme fırsatı bulur. Öğretmenlerin bu etkileyici gücü, çocukları aşırı ekran maruziyetinden uzaklaştırma ve daha dengeli bir dijital yaşam düzeni oluşturma noktasında kritik bir öneme sahiptir (Öngören, 2022).

Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde, ekran bağımlılığının çocukların davranışları, akademik başarıları ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemenin; ebeveynler ve eğitimciler için farkındalık oluşturma ve müdahale stratejileri geliştirme açısından anahtar bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, çocukların ekranla kurduğu ilişkiyi çok boyutlu bir yaklaşımla analiz etmek hem bireysel gelişimi desteklemek hem de toplumsal düzeyde bilinçli dijital alışkanlıklar kazandırmak için temel bir gereklilik hâline gelmiştir. Türkiye bağlamında okul öncesi dönemdeki çocuklarının yoğun ekran kullanımını hem ebeveyn hem de öğretmenlerin

bakış açısına göre birlikte değerlendiren derinlemesine nitel araştırmaların sınırlı olması bu çalışmanın özgün katkısını ortaya koymaktadır.

Araştırmanın Amacı

Mevcut literatür, yoğun ekran kullanan çocukların erken çocukluk döneminde artan ekran maruziyetinin bilişsel ve davranışsal gelişim üzerinde olumsuz etkilere yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Domingues-Montanari, 2017). Özellikle bu maruziyetin sağlıksız yeme alışkanlıklarını tetiklediği; çocukların öğün sırasında dikkat dağınıklığı, iştahsızlık veya aşırı yeme gibi davranışlar sergilediği görülmektedir (Jusiené vd., 2019). Ayrıca ekran kullanımı çocukların uyku düzenini bozarak hem uykuya dalma süresini uzatmakta hem de genel uyku kalitesini düşürmektedir (Staples vd., 2021). Bunun yanı sıra, ekran süresinin fazlalığı çocukların öz-düzenleme becerilerini zayıflatmakta; bu durum hiperaktivite, dürtüsellik ve dikkat eksikliği gibi dışavurumcu davranışların artmasına yol açabilmektedir (Koşan & Ulaş, 2023). Bilişsel açıdan ise düşük dikkat süresi, azalmış öğrenme motivasyonu ve odaklanma güçlüğü gibi sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Muppalla vd., 2023). Bu bulgular, ekran kullanımının çocuk gelişimi açısından yalnızca bir eğlence ya da öğrenme aracı değil, aynı zamanda gelişimsel bir risk faktörü olarak değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir (Becker & Gregory, 2020).

Yukarıda özetlenen literatür doğrultusunda, yoğun ekran maruziyetinin çocukların sosyal ilişkilerinden davranışsal düzenlemelerine ve günlük yaşam pratiklerine kadar birçok alanda olumsuz etkiler yarattığı görülmektedir. Bu bağlamda, araştırmanın temel amacı; okul öncesi dönemde yoğun ekran kullanımına maruz kalan çocukların gelişimsel özellikleri üzerindeki etkilerini çok boyutlu biçimde incelemek ve bu etkileri ebeveyn ile öğretmen görüşleri doğrultusunda değerlendirmektir. Nitel bir desenle yapılandırılan bu çalışmada özellikle şu iki temel soruya odaklanılmıştır:

1. Ebeveyn görüşlerine göre, okul öncesi dönemde yoğun ekran kullanımına maruz kalan çocukların davranışsal, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerinde ne tür değişimler gözlemlenmektedir?
2. Öğretmen görüşlerine göre, okul öncesi dönemde yoğun ekran kullanımına maruz kalan çocukların sınıf içi davranışları, öğrenme süreçleri ve sosyal uyumları nasıl etkilenmektedir?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Erken çocukluk döneminde ekranla geçirilen sürenin artması, çocukların gelişimsel açıdan en hassas oldukları yıllarda, bilişsel ve davranışsal alanlarda çeşitli risklerle karşı karşıya kalmalarına neden olabilmektedir. Özellikle 3-6 yaş aralığındaki çocukların gelişimsel açıdan kritik bir dönemde bulunmaları, bu yaş grubunda ekran maruziyetinin yaratabileceği etkileri daha dikkatle ele almayı gerektirmektedir (Ponti, 2023). Son yıllarda yapılan çalışmalar, yoğun ekran kullanımının çocuklarda sağlıksız yeme alışkanlıkları, uyku düzensizlikleri, dikkat eksikliği, dürtüsel davranışlar ve zayıf öz-düzenleme becerileri gibi bir dizi bilişsel ve davranışsal soruna zemin hazırladığını ortaya koymaktadır (Azılıoğlu, 2023; Han vd., 2023; Yazıcı Çakıroğlu & Sapsağlam, 2024). Buna rağmen, özellikle Türkiye kapsamında okul öncesi döneme özgü ve hem ebeveyn hem de öğretmen görüşlerine dayanan niteliksel veri eksikliği dikkat çekicidir. Bu durum, literatürde çocukların ekran ile kurduğu ilişkinin çok boyutlu bir bakış açısıyla ele alınması ihtiyacını doğurmaktadır. Bu çalışma, çocukların ekranla kurduğu ilişkiyi çok boyutlu biçimde ele alarak hem gelişimsel etkilerini değerlendirmeyi hem de sahada görev yapan yetişkinlerin gözlemleri aracılığıyla farkındalık oluşturmayı amaçlamaktadır. Bu araştırma Türkiye bağlamında okul öncesi dönemde yoğun ekran kullanımını hem ebeveyn hem de öğretmen görüşleri doğrultusunda birlikte incelediğinden literatüre önemli bir katkı sunacaktır. Araştırma sonucunda elde edilecek verilerin, çocukların ekran kullanımına yönelik daha sağlıklı sınırlar belirlenmesine, önleyici yaklaşımlar geliştirilmesine ve eğitim alanında uygulanabilir stratejilerin oluşturulmasına katkı sağlaması beklenmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın ebeveyn ve öğretmen medya okur yazarlığı programlarının geliştirilmesine aynı zamanda psikolojik danışmanlık alanında materyallerin geliştirilmesine ve okul aile iş birliğinin güçlendirilmesine yönelik katkılarının olması beklenmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1- Bu çalışmadan elde edilen bulgular, yalnızca Uşak ilinde ikamet eden ebeveynler ve öğretmenlerden elde edilen görüşmelerle sınırlıdır.

2- Yoğun ekran kullanımına maruz kalan çocuklara ilişkin veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile sınırlıdır.

3- 3-Çocukların ekran süresi ve içerik türlerine dair veriler ebeveyn ve öğretmen gözlemlerine dayanmaktadır; doğrudan ölçüm yapılmamıştır.

4- 4-Araştırmada yalnızca yetişkinlerin (ebeveyn ve öğretmen) perspektifi alınmış; çocukların kendi deneyimleri doğrudan değerlendirilmemiştir.

Varsayımlar

1- Araştırma sürecinde geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formunun, alan uzmanlarının görüşleri doğrultusunda araştırma amacına uygun ve yeterli kapsayıcılığa sahip olduğu varsayılmıştır.

2- Araştırmaya katılan ebeveyn ve öğretmenlerin, yöneltilen sorulara samimi ve içten yanıt verdikleri varsayılmıştır.

3- Araştırma sürecine dahil edilen tüm ebeveyn ve öğretmenlerin, görüşmelere herhangi bir zorlayıcı etki olmaksızın gönüllülük esasına dayalı olarak katılım sağladıkları varsayılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

EKRAN BAĞIMLILIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. OKUL ÖNCESİ DÖNEMİNDE EKRAN MARUZİYETİNİN ETKİLERİ

Erken çocukluk dönemi, genellikle 0-6 yaş arasını kapsayan ve çocukların fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerinin en hızlı ve kritik şekilde ilerlediği yaşam evresidir. Beynin %85-90'lık kısmının bu dönemde geliştiği ve sinaptik bağlantıların hızla arttığı bu süreçte, uygun uyarıcıların sağlanması, çocukların beyninin sağlıklı ve güçlü yapılarla donatılmasını sağlamaktadır. Olumsuz koşullar ise geri dönüşü zor zararlar verebilmektedir (Shonkoff & Phillips, 2000). Beyin gelişiminin %80'inin tamamlandığı bu evre, çok hızlı fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimin olduğu bir dönemdir. Dolayısıyla bu dönemin sağlıklı bir şekilde atlatılması, gerek bireyin, gerek ailenin ve gerekse toplumsal yaşamın kaderini belirlemede çok güçlü bir etkiye sahiptir (Turpoğlu Çelik, 2015).

Vygotsky'nin sosyo-kültürel öğrenme teorisine dayanan yaklaşımlar, çocukların öğrenme süreçlerinin yalnızca bireysel çabalarla değil, aynı zamanda sosyal etkileşimler ve kültürel araçlarla desteklenmesi gerektiğini savunurlar. Bu bağlamda, erken çocukluk eğitimi, çocukların bilişsel kapasitesini artırmakla birlikte, öz-düzenleme, dil gelişimi ve sosyal beceriler gibi alanlarda da önemli kazanımlar sağlar. Ayrıca, okul öncesi dönemde sağlanan uygun rehberlik ve etkileşim, çocukların "yakınsal gelişim alanı" içerisinde desteklenerek, onların daha ileri seviyelerdeki becerileri öğrenme kapasitesini geliştirir (Vygotsky, 1978). Bu sebeplerle, okul öncesi eğitim, çocukların gelecekteki akademik başarıları ve sosyal uyumları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Bodrova & Leong, 2024).

Erken çocukluk dönemi, bireyin gelişimsel temellerinin atıldığı kritik bir süreçtir ve bu süreçte dil gelişimi, motor beceriler, öz denetim ve problem çözme gibi temel yetkinliklerin kazanımı, çocukların hem okul öncesi dönemindeki başarılarını hem de ilerleyen yaşlardaki akademik ve sosyal yeterliliklerini doğrudan etkiler (Dereobalı & Çandır, 2021). Araştırmalar, bu dönemde gelişen öz denetim becerilerinin çocukların dil ve erken okuryazarlık düzeylerinde belirgin farklar yarattığını göstermektedir, öz

denetimi güçlü olan çocukların hem okul öncesi hem de ilköğretim döneminde daha yüksek dil yeterliliği ve akademik başarı sergilediğini saptanmıştır (Ursache vd., 2012).

Çocukluk dönemindeki kişilik özelliklerinin yetişkinlikteki uyum ve başarı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Araştırmalara göre ; çocuklukta gözlemlenen kişilik özelliklerinin, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları gelişimsel görevleri başarma becerileriyle ilişkili olduğunu ve kişilik gelişiminin süreklilik ve değişim süreçlerini ele alarak, çocukluk dönemindeki kişilik özelliklerinin yaşam boyu süren etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır (Shiner & Masten, 2008). Diğer çalışmada , çocuklukta gelişen kişilik özelliklerinin, bireylerin sosyal ilişkiler kurma, eğitim ve iş görevlerini başarma ve sağlıklarını sürdürme gibi önemli yaşam alanlarında etkili olduğunu belirtmektedir (Caspi vd., 2005). Yine bu dönemde ince motor becerilerin özellikle yazma gibi akademik görevlerde belirleyici olduğunu ve bu becerilerle öz denetim arasında kuvvetli bir ilişki bulunduğu vurgulanmıştır (Chandler vd., 2021).

Erken çocukluk döneminde ekran cihazlarının hızla yaygınlaşması, araştırmacıları çocuk gelişimi üzerindeki etkilerini kapsamlı şekilde incelemeye yöneltmiştir; örneğin, bir araştırmada; yüksek ekran maruziyetinin, okul öncesi çocuklarda dil becerilerinde gecikmelere, dikkat dağınıklığına ve yürütücü işlevlerde azalmaya neden olduğunu ortaya koymuştur (Hinkley, Brown, & Sutherland, 2018). Bunun yanı sıra ekran kullanımı gelişimi olumlu da etkileyebilir. Olumlu açıdan, iki yaşından itibaren tasarlanmış nitelikli eğitici programlar dil ve okuryazarlık becerilerini destekleyebilir, hayal gücünü ve yaratıcı oyunu teşvik edebilir (Cho & Egan, 2009; Keltz & Wakabayashi, 2020). Örneğin, bazı araştırmalar kaliteli çizgi filmlerin özelliğe uygun kullanıldığında küçük çocuklara empati, tolerans ve olumlu sosyal tutumları öğretebileceğini göstermiştir (Teaching, 2011).

1.2. EKRAN MARUZİYETİ VE GENEL DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI İLİŞKİSİ

Bağımlılık, alışkanlığın peşinden koşma olarak nitelendirilmektedir (Alexander & Schweighofer, 1988). Günümüz şartları düşünüldüğünde insanların özellikle de küçük çocukların neye bağımlı olabileceğini görmek zor değildir. Ekranların bireylerin günlük yaşamlarına derinlemesine nüfuz etmesiyle birlikte, ekran bağımlılığı konusu gün

yüzüne çıkmıştır. Özellikle cep telefonu ve tablet kullanımının artması, insanların hayatında köklü değişiklikler yaratmış ve küçük yaştaki çocukların gelişiminde birçok davranışı şekillendirmiştir (Ersan, 2016). DSM-5’de yer alan tek ekran tabanlı bağımlılık oyun bağımlılığı olsa bile ekran bağımlılığının da davranışsal bir bağımlılık ve dürtü kontrol bozukluğu olduğu tespit edilmiştir (Johnson vd., 2022). Davranışsal sorunların tipik belirtileri arasında yoksunluk semptomları yer alır. Bu semptomlar, ekran kullanımının azaltılması veya tamamen bırakılması durumunda da devam eden duygusal problemlere neden olabilir (Özuslu-Ünal, vd.,2021).

Ekran maruziyeti, bireyin televizyon, tablet, akıllı telefon ve bilgisayar gibi dijital ekranlı araçlarla etkileşimde bulunduğu süreyi ifade etmektedir. Bu etkileşimin yaş ve gelişim düzeyiyle uyumsuz biçimde, uzun süreli ve denetimsiz olarak gerçekleşmesi ise “yoğun ekran maruziyeti” olarak tanımlanabilir (Elkin & Soydan, 2024). Araştırmalar, ekran süresinin artmasıyla birlikte çocuklarda dikkat süresinin azaldığını, sosyal kaygı düzeylerinin yükseldiğini ve hiperaktivite eğilimlerinin arttığını ortaya koymaktadır. Özellikle gün içerisinde iki saatten fazla ekran maruziyeti olan çocuklarda dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu ve çevresel uyaranlara karşı aşırı sinirlilik gibi davranışsal sorunların daha belirgin hale geldiği gözlemlenmiştir (Özgür, Abdurrahman, Kulemen, vd., 2024). Aynı şekilde aşırı ekran süresinin çocukların sağlığı üzerinde depresyon, anksiyete, dikkat dağınıklığı, yetersiz uyku ve fiziksel hareketsizlik gibi olumsuz etkilerle ilişkili olduğunu ortaya konmuştur (Lissak, 2018; Viner ve ark., 2019). Bununla birlikte, ekran süresinin etkilerinin giderek daha karmaşık bir yapıda olduğu ve ekranla etkileşim düzeyi gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebileceği de açıkça ortaya çıkmaktadır (Orben & Przybylski, 2019; Przybylski, Orben & Weinstein, 2020). Öte yandan ekran başında uzun süre vakit geçiren çocuklarda dikkat eksikliği, yönergeleri takip etme becerilerinde zayıflık ve işitsel dikkat eksikliği gözlemlenebilir ;ekran bağımlılığının psikolojik etkilerine bakıldığında dikkat ve konsantrasyon yeteneklerinde azalma, ruh sağlığı sorunlarına eğilim ve sosyal ilişkilerde zayıflama görülmüştür. Nörolojik etkiler ise beyin yapısında değişiklikler ve dopamin sistemi üzerindeki etkileri kapsamaktadır (Özgür, Abdurrahman, Boyuneğmez, vd., 2024). Diğer taraftan, akıllı telefonlar stres ve kaygı için başa çıkma mekanizmaları olarak hizmet edebilir, gerçek dünya zorluklarından geçici bir kaçış sunabilir (Nambirajan vd., 2025). Diğer bir davranış problemi sorumlulukların ihmal edilmesidir.

Ekran kullanımı arttıkça günlük yaşamda görev ve sorumlulukların yerine getirilmesi zorlaşır örneğin bu çocuklar ödevlerini, işlerini ve bazı yerine getirilmesi gereken sorumlulukları yapmakta sorun yaşarlar ,düşük notlar alırlar ,dikkatini derse veremezler ve düşük not alırlar dolayısıyla akademik performansta düşüş görülür (Koşan & Ulaş, 2023). Yapılan araştırmalarda, erken çocukluk döneminde uzun süreli ekran maruziyetinin dil gelişiminin olumsuz etkilenebileceği ortaya konmuştur. Ekran süresindeki artışın, çocukların dil becerilerinde gerilemeye yol açtığı vurgulanmış; bu durumun konuşma ve iletişim gelişiminde gecikmelere neden olabileceği ifade edilmiştir. Başka bir deyişle, erken yaşlarda aşırı ekran kullanımının, çocuklarda dilsel ifade ve sosyal iletişim yetilerinin gelişiminde risk oluşturabileceği gözlemlenmiştir (Axelsson vd., 2022; Keskindemirci & Gökçay, 2020). Günde iki saatten fazla ekran karşısında vakit geçiren çocuklarda yalnızca bilişsel ve dil becerilerinde değil, aynı zamanda kaba ve ince motor becerilerinde de gelişimsel gecikme riskinin arttığı rapor edilmiştir. Artan ekran süresinin, çocukların bilişsel, dilsel ve motor gelişiminde geriliklere yol açtığı; bu durumun ise teknolojik uyaranlara aşırı maruziyetin fiziksel gelişim üzerinde de olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir (Özgür, Abdurrahman, Boyuneğmez, vd., 2024). Bu bulgu, çocukların çok fazla teknoloji ile vakit geçirmesinin fiziksel gelişiminde de yavaşlamaya neden olabileceğini işaret etmektedir.

Sonuç olarak, erken çocukluk döneminde yaşanan yoğun ekran maruziyeti, çocuğun bilişsel, davranışsal ve sosyal gelişim alanlarında çok boyutlu riskler barındırmaktadır. Bu durum yalnızca bireysel gelişimi değil, aynı zamanda aile içi ilişkileri, eğitim ortamlarındaki etkileşimi de etkileyebilecek bir soruna işaret etmektedir (K. T. Ç. Karasu & Ayhan, 2024). Ancak, ekran içeriklerinin niteliği ve kullanım süresinin dikkatli bir şekilde düzenlenmesi durumunda, ekran temelli araçlar çocukların öğrenme süreçlerine olumlu katkılar sunabilir; özellikle görsel hafıza gelişimini destekleyebilir, dil edinimini kolaylaştırabilir ve bilişsel esneklik gibi zihinsel becerileri güçlendirebilir (Lakicevic vd., 2025). Bu bağlamda hem ebeveynlerin hem de eğitimcilerin bilinç düzeyinin artırılması; içerik tercihlerinin eğitsel hedeflerle uyumlu hale getirilmesi ve çocukların ekran dışı etkileşimlere yönlendirilmesi, sağlıklı gelişimin sürekliliği açısından büyük önem taşımaktadır.

1.3. EKRAN MARUZİYETİ VE YEME PROBLEMLERİ

Günümüzde dijital teknolojilerin hızla gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla birlikte, ekran karşısında geçirilen süre tüm yaş gruplarında belirgin bir şekilde artış göstermektedir. Bu artış, gelişimsel açıdan son derece kritik bir dönem olan okul öncesi çocukluk çağında, çocukların fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimleri üzerinde çok boyutlu etkiler yaratmaktadır (Çakioğlu & Ekici, 2024). Özellikle bu dönemde yoğun ekran maruziyeti, çocukların genel beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmekte; sağlıklı beslenme davranışlarının gelişimini engellemekte ve bazı durumlarda yeme bozukluklarına zemin hazırlayan riskli yeme davranışlarını tetikleyebilmektedir (Bekar & Efe, 2024; Rocka vd., 2022).

Yeme ve beslenme bozuklukları, bireyin yeme davranışında ya da yeme ile ilgili süreçlerde kalıcı bir bozulma yaşaması sonucu, besin alımı ya da emiliminde değişikliklere neden olan ve bu durumun fiziksel sağlığı ya da psikososyal işlevselliği ciddi biçimde olumsuz etkilediği rahatsızlıklardır ve bu bozukluklar arasında pika, geviş getirme bozukluğu, kaçınan/kısıtlayıcı besin alımı bozukluğu, anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıkinırcasına yeme bozukluğu gibi alt tanı kategorileri yer almaktadır ve her biri için belirli tanı ölçütleri tanımlanmıştır (APA, 2022). Bu bozuklukların ortaya çıkmasında biyolojik, psikolojik ve çevresel birçok etkenin etkileşim içinde olduğu çok yönlü bir yapı söz konusudur. Bireylerin beden algısı, benlik saygısı ve yeme davranışları; kültürel normlar, toplumsal beklentiler ve medya aracılığıyla şekillenebilmektedir (Yaman vd., 2020). Özellikle zayıf beden ideali ve dış görünüme atfedilen toplumsal değer, bireylerin yeme davranışlarını olumsuz yönde etkileyerek sağlıksız tutumların gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir. Bunun yanı sıra, duygusal düzenleme güçlükleri, mükemmeliyetçilik ve kontrol ihtiyacı gibi bireysel psikolojik özellikler de yeme bozukluklarının hem ortaya çıkışında hem de sürmesinde belirleyici rol oynamaktadır (Balçık, 2022; Öz, 2024). Tüm bu unsurlar göz önünde bulundurulduğunda, yeme bozukluklarının yalnızca biyolojik temelli bir rahatsızlık olarak değil, psikososyal boyutlarıyla da değerlendirilmesi gereken kapsamlı bir sorun alanı olduğu anlaşılmaktadır (Kömürcü & Ertürk, 2019).

Günümüzde yemek yerken ekran kullanımı, bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Bu durum, teknolojinin yaşamın

her alanına entegre olması ve dijital cihazların mobil hale gelmesiyle doğrudan ilişkilidir (Mustafaoğlu vd., 2018). Özellikle akıllı telefonlar ve taşınabilir tabletler, bireylerin yemek zamanlarında bile çevrimiçi kalmalarına olanak tanımakta, bu da ekran kullanımını sıradanlaştırmaktadır (Yusufoğlu, 2017). Ayrıca modern yaşamın getirdiği yoğun tempo, bireyleri çoklu görev yapmaya teşvik etmekte; yemek yerken e-posta kontrol etmek, haber okumak ya da sosyal medyada vakit geçirmek gibi davranışlar "zaman kazanma" stratejisi olarak görülmektedir (Çelik & Akkol, 2025). Bu çoklu görev alışkanlığı, yemek zamanlarının sosyal veya farkındalık temelli bir deneyim olma niteliğini azaltmakta, dikkat dağınıklığına ve otomatik yeme davranışlarına zemin hazırlamaktadır. Dolayısıyla yemek sırasında ekran kullanımı yalnızca bir teknolojik alışkanlık değil, aynı zamanda çağdaş yaşamın işlevsellik ve hız odaklı değerlerinin bir yansımasıdır (Ergül, Harmandar & Işıkoğlu, 2022). Ekran karşısında yemek yemek (TV, bilgisayar veya telefon eşliğinde beslenme), “dikkatsiz (mindless) yeme” biçimlerinden biridir. Bu durumda kişi, yediği yiyeceğe ve bedeninin tokluk sinyallerine tam odaklanamaz. Deneysel çalışmalar, yemek sırasında bir ekrana odaklanmanın yemek miktarını artırdığını göstermiştir (Garg vd., 2025). Örneğin yemek yerken dikkat dağılması (örneğin televizyon izlemek) hem o anda hem de sonraki öğünde tüketilen yiyecek miktarını anlamlı şekilde artırmıştır (E. Robinson vd., 2013).

Ekran karşısında geçirilen sürenin artmasıyla birlikte, çocuklarda yeme davranışlarında düzensizliklerin daha sık görüldüğü, özellikle sağlıksız atıştırıcılara yönelim ve öğün atlama gibi beslenme sorunlarının yaygınlaştığı belirtilmektedir (Batish vd., 2022; Rodríguez-Barniol vd., 2024). Kahvaltı yapma alışkanlığı, televizyon karşısında yemek yeme ve uzun süre ekran başında zaman geçirme gibi davranış biçimleri, çocukların tercih ettiği besin çeşitliliğini değiştirmekte ve yeme sürecinin doğasını etkilemektedir (Öztürkler Çakır vd., 2023; Ural & Özmaden, 2022). Bu sonuçları açıklayabilecek olası bir etken, televizyon reklamlarının çocuklarda aç olmasalar bile yiyecek tüketimini teşvik etme potansiyelidir; bu durum tokluk hissinin göz ardı edilmesine neden olmakta ve aşırı gıda alımını tetiklemektedir (Delfino vd., 2020). Buna ek olarak, ekran süresi, özellikle etkileşimsiz ve pasif ekran kullanımı sırasında (örneğin aralıksız dizi ya da video izleme) açlık hissi olmaksızın gerçekleşen aşırı yeme davranışı ile ilişkilendirilmektedir (Fiechtner vd., 2018; Kim vd., 2020) . Bu

bulgular, ekran maruziyetinin yalnızca içerik değil, aynı zamanda kullanım biçimi ve süresi bağlamında da çocukların beslenme davranışlarını etkilediğini göstermektedir. Nitekim Thimming ve arkadaşları (2017), yürüttükleri araştırmada, örneklemelerindeki çocukların %65'inin hayatlarının ilk iki yılı içinde en az bir defa yemek sırasında televizyon izlediğini; ayrıca 0 ila 4 yaş arasındaki tüm ölçüm noktalarında çocukların üçte birinden fazlasının yemek esnasında TV'ye maruz kaldığını bildirmiştir (Thimming ve ark 2017). Söz konusu bulgulardan yola çıkıldığında, erken çocukluk döneminde ekran kullanım alışkanlıklarının hızla yerleştiğini ve bu alışkanlıkların uzun vadede beslenme düzeni üzerinde kalıcı etkiler oluşturabileceğini düşündürmektedir.

Yapılan bir diğer araştırma, ekran süresindeki artışın 4–7 yaş aralığındaki çocuklarda sağlıklı atıştırmalık tüketiminin artması ve obezite riskinin yükselmesiyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Figueira vd., 2023). Bu bulgular, artan ekran maruziyetinin, söz konusu yaş grubundaki çocukların beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilediğini ve enerjisi yüksek ancak besin değeri düşük gıdaların daha sık tercih edilmesine yol açtığını göstermektedir. Benzer şekilde, uzun süreli ekran maruziyetinin meyve ve sebze tüketiminin azalması, yağ ve toplam enerji alımının artması, beslenme kalitesinin düşmesi ve seçici yeme gibi sağlıklı beslenme davranışlarıyla ilişkili olduğu bildirilmiştir (Li vd., 2022; Pearson & Biddle, 2011). Söz konusu bulgular, ekran süresinin obeziteye katkısının yalnızca hareketsizlikle sınırlı olmadığını; aynı zamanda ekran izlerken artan yeme davranışı ile düşük besin değerine sahip, kalori yoğun gıdalara yönelik artan tercih veya maruziyet yoluyla da bu riski artırdığını göstermektedir (Jusiené vd., 2019).

Bu kapsamda, küçük yaşlardan itibaren edinilen ekran temelli alışkanlıkların uzun vadeli etkileri dikkate alındığında, erken dönemde ortaya çıkan davranış kalıplarının ilerleyen yaşlarda çocukların fiziksel sağlığını nasıl şekillendirebileceği önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir Nitekim, 0 ila 5 yaş arasındaki küçük çocuklarda ekran medya kullanımı ile vücut kitle indeksi arasında bir ilişki bulunmamakta ya da bu ilişki oldukça zayıf kalmaktadır (Paudel vd., 2017) ancak; erken çocukluk dönemindeki ekran süresi, ilerleyen yaşlardaki çocukluk döneminde obeziteyi öngörebilmektedir (T. N. Robinson vd., 2017; G. Zhang vd., 2016).

Ebeveynlerin, yemek saatlerinde medya cihazı kullanımını bir gereklilik olarak gördükleri ve bu nedenle bu cihazları kullandıkları; ayrıca çocuklarının sosyal davranışlarının ekran içeriklerine göre şekillendiğine inandıkları belirlenmiştir (Yazıcı Çakıroğlu & Sapsağlam, 2024). Görüldüğü üzere yeme davranışlarında seçicilik gösteren çocuklara, ebeveynlerin ekran aracıyla yemek yedirme eğiliminde oldukları görülmüştür (Thompson vd., 2013). Ancak göz ardı edilen şey yemek sırasında medya kullanımı, artan enerji alımı ve sağlıksız yeme ya da içme alışkanlıklarıyla da ilişkilendirilmesidir (Han vd., 2023). Örneğin Uzakdoğu’da yapılan bir çalışmada, haftada en az bir kez televizyon izlerken yemek yiyen ergenler fast-food ve abur cubur tercihi yapma olasılığı daha yüksek, sebze yeme olasılıkları ise daha düşüktü; ayrıca bu grup daha sık kilolu/obez bulunmuştur (Xian vd., 2024). Dolayısıyla daha uzun süre ekran karşısında zaman geçiren çocukların, yemek zamanlarında da ekran kullanma olasılıkları daha yüksek bulunmuştur (Jusiené vd., 2019).

Sonuç olarak, ekran karşısında yemek yeme farkındalığını azaltır ve bireyin bedeninin doymuşluk sinyallerine yeterince dikkat etmesini engelleyebilir (La Marra vd., 2020). "Zombi yemek yeme" olarak adlandırılan, ekranlara bakarken yemek yeme davranışı, bireylerin yemek yerken sosyal etkileşimden uzaklaşmalarına ve yalnız yemek yeme alışkanlığının artmasına neden olabilir ve bu durum kişinin sosyal bağları zayıflatabilir (Saygı, 2017; Seki Öz & Hikmet, 2022). Bu doğrultuda, erken çocukluk döneminde ekran maruziyeti süresi ile yemek zamanında ekran kullanımı, beslenme davranış örüntüleri ve beslenme güçlükleri arasında potansiyel bir ilişkiden söz etmek mümkündür.

1.4. EKRAN MARUZİYETİ VE UYKU PROBLEMLERİ

Uyku fiziksel ve zihinsel iyilik halini destekler ve erken çocukluktan itibaren gelişimin birçok yönü üzerinde etkili olur (Basile vd., 2021). Hayatın ayrılmaz bir parçası olması ve gün içinde enerji düzeyimiz dahil birçok fizyolojik ve bilişsel işlevi doğrudan etkilemesi nedeniyle, uyku düzeni bireyin genel yaşam kalitesinde belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır dolayısıyla uyku kalitemizde gerçekleşen herhangi bir bozukluk veya aksama nedenleri araştırılmaya değer bulunmuştur. DSM-5'e göre uyku bozuklukları, bireyin uykuya dalma, uykuyu sürdürme, uykunun zamanlaması ya da kalitesiyle ilgili yaşadığı sorunların, belirgin bir işlev kaybına yol açacak düzeyde ve

linik açıdan anlamlı olması durumunda tanımlanan psikiyatrik bozukluklardır. Bu bozukluklar, bireyin bilişsel, duygusal ve fiziksel işlevselliğini olumsuz etkileyerek sosyal ve mesleki yaşamda aksamalara neden olabilir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2022).

Yapılan araştırmalarda, çocukların günlük ortalama 1 saatlerini rahatlatıcı ve eğitici içeriklerle, 2 saatlerini ise eğlence amaçlı içeriklerle geçirdikleri tespit edilmiştir. Özellikle eğlence içeriklerine maruz kalma süresinin artması, daha kısa uyku süreleri ve daha düşük uyku kalitesi ile anlamlı düzeyde ilişkilendirilmiştir (Axelsson vd., 2022; Echevarria vd., 2023). Ekran kullanımının günün hangi saatinde gerçekleştiği (gece veya sadece gündüz) ile uyku süresi arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık saptanmamış olması, ekran süresinin kendisinin temel belirleyici unsur olduğunu göstermektedir (dos Santos vd., 2024; Yasacı & Mustafaoğlu, 2020). Bu bulgular, okul öncesi çocukların büyük ölçüde eğlence içeriklerine yöneldiğini ve bu eğilimin, ekran kullanımı gündüzle sınırlı olsa dahi, uyku düzenlerini olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır (Axelsson vd., 2022). Ancak; diğer bir araştırma 6 yaş altı çocuklarda ekran kullanımının daha kötü uyku sonuçlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu ilişki, incelenen ekran türünden bağımsız olarak gözlemlenmekte olup, özellikle akşam saatlerinde gerçekleşen yoğun ekran maruziyetinin günün diğer zamanlarına kıyasla uyku üzerinde daha olumsuz bir etkiye sahip olabileceği vurgulanmaktadır (Hale vd., 2018; Nathanson ,2024). Görüldüğü üzere bu farklı bulgulardan yola çıkarak özellikle ekranlardan yayılan mavi ışığın, melatonin hormonunun salınımını azaltması nedeniyle uyku problemlerini ortaya çıkardığı düşünülmektedir (Kubota vd., 2002; Staples vd., 2021).

Uyku öncesi ekran kullanımı, çocukları fazla uyararak yatma zamanını geciktirebilmekte ve uykuya dalma süresini uzatabilmektedir (Zhou vd., 2024). Dolayısıyla çocukların uzun süre ekran başında kalmaları, uyku sürelerinin azalmasına ve uykuya dalma güçlüklerine yol açmaktadır. Uykuya geçmeden önce yoğun biçimde elektronik cihazlara maruz kalmanın, bireylerin biyolojik ritimlerinin gecikmesine, gün içi fonksiyonel uykululuk düzeyinin artmasına ve yaşam kalitelerinin düşmesine neden olduğu görülmüştür (F. Karasu vd., 2023). Hong Kong'da yapılan bir çalışmada, okul öncesi çocukların %40'ının önerilen uyku süresine ulaşamadığı belirlenmiştir. Taşınabilir elektronik cihazların her bir saatlik kullanımı, erkek çocuklarda ortalama 11

dakika, kız çocuklarda ise 6 dakika daha az uyku süresiyle ilişkilendirilmiştir (Lan vd., 2020).

Türkiye'de yapılan bir araştırmada da, 1–48 ay arası çocuklarda ekran maruziyet süresinin artmasının uyku süresinde azalmayla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ancak; yatak odasında teknolojik cihaz bulundurmanın uyku süresi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır (Yasacı & Mustafaoğlu, 2020).

Tüm bu etkiler göz önüne alındığında önleyici müdahale çalışmalarına bakıldığında pratik bir müdahale çalışmasında 16–30 aylık çocuklarda yatmadan önce ekran kullanımının engellenmesi araştırılmış ve bu önlemle uyku verimliliğinde ile uyku kalitesinde iyileşmeler elde edilebildiği gösterilmiştir (Pickard vd., 2024). Öte yandan günlük TV izleme süresinin bir saatten az olacak şekilde sınırlandırılmasının, uyku bozukluğu riskini azaltabileceği öne sürülmektedir (Zhu vd., 2020).

1.5. EKTRAN MARUZİYETİ VE TUVALET ALIŞKANLIKLARI İLİŞKİSİ

Tuvalet eğitimi, çocuk gelişiminde önemli dönüm noktalarından biridir ve çok sayıda psikolojik, fizyolojik, sosyal ve kültürel faktörden etkilenir (Karimov, 2025). Tuvalet eğitime başlamak için çocuğun bazı hazır bulunuşluk belirtileri göstermesi gerekir; bunlar arasında yürüyebilme, giyinip soyunabilme, basit talimatları anlayıp yerine getirebilme, tuvaletle ilgili davranışları taklit edebilme ve tuvaleti kullanma isteğini ifade edebilme yer alır (Baird vd.,2019). Tuvalet eğitimi etkileyen çeşitli faktörler vardır; bunlar arasında çocuğun cinsiyeti, eğitime başlama yaşı, kültürel nedenler, önceki eğitim denemeleri ile fiziksel veya zihinsel engeller yer alır (Meilisia vd., 2022).

Ekran bağımlılığı ve tuvalet alışkanlığı arasındaki ilişkiye bakıldığında ; araştırmalara göre çocukların %26'sı ekran bağımlılığı nedeniyle tuvalet ihtiyaçlarını ertelediği görülmüş; %6'sında idrar kaçırma vakası gözlenmiştir (Onguner vd., 2024). Okul öncesi çocuklarda günlük 2 saatten fazla ekran maruziyetinin tuvalet eğitimi gecikmelerine neden olduğunu belirtilmiştir (Savanta, 2024). Bir diğer araştırma Araştırmaya katılan çocukların %3,6'sı ekranla etkileşimini kesemediği için idrar kaçırma yaşamıştır (Tiryaki vd., 2024). Ayrıca günde 2 saatin üzerinde ekran süresi olan çocuklarda altını ıslatma şikayetlerinin daha ciddi olduğu, ekran süresi kısıtlandığında tedavi yanıtının iyileştiği görülmüştür (Demirbas & Gercek, 2023).

1.6. AİLE VE EBEVEYN DAVRANIŞLARININ EKRAN MARUZİYETİNE ETKİLERİ

Çocuklar genellikle ebeveynlerinin davranışlarını model alırlar ve bu nedenle ebeveynlerin ekran karşısında geçirdikleri süreyi dikkat etmeleri önemlidir (Tutar, 2024). Ebeveynlerin kendi ekran kullanımını sınırlamaları çocuklara örnek olur, aile içi davranışlar ise çocukların ekran süresini doğrudan şekillendirir. Araştırmalarda ebeveynin yoğun ekran kullanımı ile çocuğun ekran süresi arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Örneğin Türkiye’de yapılan bir analizde, evde TV hep açıksa çocukların ekran süresi belirgin artmıştır ayrıca ailede TV’nin sürekli açık olmamasının, çocukların ekran süresini azalttığını saptanmıştır (Kılıç & Metin, 2024). Kanada Pediatri Derneği ebeveynlere yemek ve oyun sırasında kendi ekranlarını kapalı tutmayı tavsiye etmektedir (Ponti vd., 2017). Ebeveynlerin çocukla birlikte ekran kullanması (ortak izleme) ve içerik hakkında açıklama yapması (aktif/öğretici rehberlik) ekran deneyimini daha faydalı hale getirebilir. Eğitim amaçlı, yaşa uygun içerikler ilgili bir yetişkin eşliğinde izlendiğinde, çocuk gerçek hayatla bağ kurarak dil ve bilişsel becerilerini geliştirebilir. Bununla birlikte yaşa uygun kaliteli içerik ebeveyn eşliğinde izlendiğinde öğrenmeye katkı sağlayabilir (Ponti, 2023). Diğer araştırma; ebeveynlerin çocuklarla birlikte veya yemek sırasında ekran kullanmasının ergenlerde toplam ekran süresi ve sorunlu medya kullanımını artırdığını göstermiştir. Aynı çalışmada, ebeveynlerin çocuklarını ceza veya ödül amacıyla ekrana yönlendirmesinin de çocukların ekran süresini yükselttiği bulunmuştur (Nagata vd., 2024). Bazı ebeveynler ekranı tamamen yasaklama veya sert kısıtlama yoluna gidebilmektedir ancak araştırmalar, ekranı ödül/ceza aracı olarak kullanan ebeveynlerin çocuklarında daha fazla ekran kullanımı gözlenmektedir (Kırlıoğlu vd., 2023; Nagata vd., 2024). Bu durum, ekran süresinin çocuklar için daha cazip hale gelmesine neden olmaktadır.

Aileler, ekranlar kapalıyken konuşmaya ve etkinliklere öncelik vererek çocukların öğrenme fırsatlarını desteklerler. Araştırmalar, ebeveynlerin ekranı kapalı tutma oranının yüksek olduğu ailelerde çocukların ekran kullanımının daha düşük olduğunu göstermektedir (Kırlıoğlu vd., 2023). Ebeveynin izlenen içeriği çocukla tartışması, örneğin reklamları veya karakter davranışlarını yorumlaması, olumsuz etkileri azaltır. Araştırmalar, ebeveynlerin medya hakkındaki olumlu yaklaşımlarının çocukların kullanım süresini artırdığını, olumsuz endişe veya kuşkuların ise ekran süresini zayıf

düzeyde azalttığını göstermiştir. Özetle demokratik/ilgilenen tutumlar olumlu, kontrolsüz/izin verici tutumlar ise yüksek ekranla ilişkilendirilmiştir (H. E. Lee vd., 2022).

Kanada'da gerçekleştirilen bir çalışmada, ebeveynlerin rutinler oluşturma ve ekran süresi için net sınırlar koymasının, çocukların ekran başında geçirdikleri süreyi azalttığı bulunmuştur. Özellikle 5 yaş ve üzeri çocuklarda, ebeveynlerin sınır koyma davranışlarının ekran süresini azaltmada etkili olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, ebeveynlerin ekran süresiyle ilgili kurallar koymasının, çocukların ekran süresini günde ortalama 30 dakika azalttığı belirlenmiştir (Birken vd., 2011). Ebeveynin koyduğu kurallar çocukların ekran süresini azaltmada etkilidir. Bir çalışmada, ebeveynlerin zaman ve içerik kısıtlaması (sınırlayıcı medya yaklaşımı) uygulaması, çocukların günde 2 saat üzerinde ekrana maruz kalma olasılığını %54 oranında azaltmıştır (Fitzpatrick vd., 2022). Özetle, net zaman limitleri koyan, uygun içeriği seçen ve aşırıya kaçan etkinliklere “hayır” diyebilen ebeveynlerin çocukları daha az ekran süresi geçirir (Lien vd., 2024).

Diğer yandan çocukların dışarıda oyun oynayabilecekleri güvenli alanların eksikliği, ebeveynler tarafından ekran süresini sınırlandırılmasını düşürmektedir (Lang, vd., 2024). Diğer bir araştırma , çocukların ekran başında geçirdikleri sürenin artmasıyla açık hava oyunlarının azaldığını göstermektedir ve çocukların ekran başında geçirdikleri sürenin son on yılda %50 arttığı ve bu durumun fiziksel aktivitenin azalmasına yol açtığı belirtilmektedir (Pinzino, 2022). North Carolina State University tarafından yapılan bir araştırma, gençlerin doğayla olan bağlarının azaldığını ve ekran süresinin artmasının bu durumu etkilediğini ortaya koymuştur. Çalışmada, doğayla bağlantının azalmasının, çocukların fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabileceği vurgulanmaktadır (Larson vd., 2019).

Bu etkiler ebeveynlerin çocukların ekran maruziyetini sınırlandırmasına yol açmıştır ve ebeveynlerin, çocuklarının medya kullanımını sınırlama, birlikte medya kullanımı ve içerik hakkında konuşma gibi stratejilerle kontrol ettikleri belirtilmektedir (Nikken & Schols, 2015). Ebeveynler, çocuklarının izlediği içerikleri kontrol etmek için belirli içerik türlerine ya da ekran süresine sınırlama getirmişlerdir ve çeşitli yazılımlarla , filtreleme araçlarıyla ya da ebeveyn kontrol uygulamaları ile çocukların

izledikleri içeriklere sınırlamalar getirmişlerdir (Poulain vd., 2023). Ebeveynlerin çoğu, medya kullanımının çocuklarının ruh sağlığı ve sosyal becerileri üzerindeki etkilerinden endişe duymaktadır diğer bir araştırmada ebeveynlerin %71'i çocuklarının ekran süresine sınırlama getirdiğini belirtmiştir ayrıca %56'sı izlenen içerikleri düzenli olarak denetlediğini ifade etmiştir (Auxier vd., 2020).

Çocukların ekran başında geçirdiği sürenin yalnızca çevresel faktörlerle değil, aynı zamanda aile içi dinamikler ve ebeveyn tutumlarıyla da yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Kırılıoğlu vd., 2023). Fiziksel çevredeki sınırlılıklar çocukları iç mekân etkinliklerine yönlendirse de, ebeveynlerin medya kullanımına yönelik sınır koyma, ortak medya kullanımı, model olma ve alternatif etkinlik sunma gibi stratejileri, çocukların ekran alışkanlıklarını doğrudan etkileyebilmektedir (Chassiakos vd., 2016; Nikken & Schols, 2015).

1.7. İÇERİK TÜRLERİNİN ETKİSİ

Okul öncesi çocuklar çeşitli ekran içeriklerine maruz kalır. Medya içeriklerinde yer alan şiddet, saldırganlık ve uygunsuz dil (küfür dahil) çocuklar üzerinde modelleme yoluyla öğrenilir. Özellikle küçük yaşlardaki çocukların, izledikleri karakterlerin davranışlarını taklit etme eğiliminde oldukları görülebilmektedir. Bu davranışların arasında küfürlü ya da saldırgan dil kullanımı da yaygındır (Fuld vd., 2009). Ayrıca çocukların medya içeriklerinden öğrendikleri dilin, sosyal davranışlarını ve iletişim biçimlerini etkileyebilir. Uygunsuz dil ve küfür içeren içeriklerin, çocukların günlük konuşmalarına yansıma ihtimali vardır ve bu durum çocuğun sosyal ortamlarında da sorun yaratabilir (Strasburger & Hogan, 2013).

Maruz kalınan şiddet içerikleri doğrudan saldırganlığı tetikleyebilir; uzun süreli araştırmalar, okul öncesinde izlenen şiddet dolu yayınların özellikle erkek çocuklarda ileriki yıllarda proaktif ve fiziksel saldırganlıkta artışla ilişkili olduğunu göstermiştir (Pagani vd., 2025). Özellikle şiddet içeren içeriklere maruz kalma çocukların gelişimini olumsuz etkileyebilir ve saldırganlık - zorbalık -uyku bozuklukları gibi sorunlara yol açabilir (Uyar vd., 2024). Genel olarak fazla ve uygunsuz ekran maruziyeti, dikkat süresinin kısılmasına, dürtüsellüğün artmasına ve agresif eğilimlerin yükselmesine yol açabilir (Sarı, 2018). Şiddetli ya da aşırı hızlı içerikler çocukların dikkat ve yürütücü işlevlerinde geçici bozulmalara yol açabilir (Darga vd., 2021; Muppalla vd., 2023;

Namazi & Sadeghi, 2024). Genel olarak pasif ekran izleme, çocukların yetişkinlerle konuşma fırsatlarını azaltır. Ekran başında uzun zaman geçiren çocukların ebeveynleriyle iletişim süresinin azaldığını ve bunun dil gelişiminde gecikmeye yol açabilir (Chauhan vd., 2021).

Reklam odaklı içerikler (çocuk kanallarındaki reklamlar veya reklam içerikli videolar) ise çocukta tüketim isteği ve doyumsuzluk yaratabilir (A. Anderson & J. Bushman, 2001). Bu tür içeriklerin çocuk gelişimi üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmek amacıyla Türkiye’de RTÜK’ün içerik derecelendirme sistemi kullanılmaktadır : programlar “Genel İzleyici (her yaş)”, “7+”, “13+”, “18+” simgeleriyle işaretlenir; ayrıca “Şiddet/Korku” veya “Cinsellik” gibi içerik ikazları bulunur (Radyo Televizyon Üst Kurulu [RTÜK], 2012). Yayın saatleri de bu sınıflara göre kısıtlıdır (örn. 13+ yayınları gece 21:30’dan sonra). Görüldüğü üzere bu ulusal ve uluslararası rehberler, çoğu uzman tarafından yüz yüze oyun ve etkileşim yerine geçmeyen pasif ekran süresinin sınırlandırılmasını vurgular.

Pozitif etkileri incelendiğinde; eğitici ve etkileşimli dijital içeriklerin, çocukların empati becerilerini geliştirebileceği bulunmuştur. Özellikle, prososyal içeriklerin ve etkileşimli öğrenme ortamlarının, çocukların empati düzeylerini artırmada etkili olduğu belirtilmiştir (Lauf, 2005). Kaliteli dijital içerikler, çocukların dil gelişimi, kelime dağarcığı ve anlatım becerilerini destekleyebilir (Kirkorian vd., 2008). İngilizce veya başka bir yabancı dilde sunulan etkileşimli uygulamalar, çocukların ikinci dil edinimini destekleyebilir (Lee, 2014). Etkileşimli ekran içerikleri, özellikle okul öncesi yaşta bilişsel esneklik ve problem çözme becerilerini güçlendirebilir (Farisco vd., 2018). Eğitici dijital uygulamalar ve dijital hikâye kitapları, okul öncesi çocukların öyküde olay sırasını izleme, karakterleri tanıma ve tematik öğeleri ayırt etme gibi anlatı yapısına ilişkin bilişsel farkındalıklarını geliştirebilir (Bernard, 2015; Rideout, 2024). Bu süreç, erken yaş grubundaki bireylerde hem yaratıcı düşünme hem de sözlü anlatım becerilerinin pekiştirilmesine katkı sağlar (Tellioğlu Kayır, 2025).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Nitel araştırmalar; bireylerin düşüncelerini, algılarını ve yaşantılarını, doğal bağlamlarında kapsamlı ve gerçekçi bir şekilde incelemeyi amaçlayan, gözlem, mülakat ve belge inceleme gibi çeşitli veri toplama yöntemlerine dayalı bir yaklaşımdır (Yıldırım & Şimşek, 2013). Nitel araştırma yöntemi, insan yaşantılarını anlamaya odaklanan ve nitel verilere dayanan bir yaklaşımdır. Bu yöntem, kendi içinde farklı amaçlara hizmet eden çeşitli alt desenler (yaklaşımlar) barındırır. Her alt desen, insanı, toplumu ve kültürü tanımlama sürecinde kendine özgü veri toplama yöntemleri ve analiz teknikleri kullanır (M. Özdemir & Tuti, 2023).

Fenomenolojik araştırma, felsefi olarak Edmund Husserl'e dayanan bir yaklaşımdır. Bu yöntem, bireylerin yaşadıkları deneyimlerin ardındaki anlamı ve özünü kavramaya odaklanır (Öktem, 2005). Bu çerçevede, bir fenomenolojik araştırmanın temel amacı, belirli bir olgu ya da deneyimin katılımcılar açısından ne anlama geldiğini keşfetmek ve ortak özünü açığa çıkarmaktır (Tekindal & Uğuz Arsu, 2020). Bu araştırmada, okul öncesi dönemdeki çocukların ekran bağımlılığına ilişkin öğretmen ve ebeveyn deneyimlerinin derinlemesine incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu olgu, bireylerin doğrudan yaşantılarına dayandığı ve her katılımcı tarafından farklı biçimlerde algılandığı için, araştırmada fenomenolojik desen tercih edilmiştir.

Fenomenolojik araştırmalar betimleyici ve yorumlamacı fenomenoloji olmak üzere iki farklı şekilde gerçekleştirilir. Yorumlayıcı fenomenolojik yaklaşım, araştırmacının sürece aktif olarak katıldığı bir yöntemdir. Bu yaklaşımda görüşmeler dikkatle analiz edilir, bireylerin yaşantıları derinlemesine değerlendirilir ve bu deneyimlerden anlamlı temalar türetilir, araştırmacı yalnızca veriyi toplamakla kalmaz, aynı zamanda bu verileri yorumlayarak katılımcıların yaşadığı deneyimlerin ardındaki anlamları ortaya çıkarmaya çalışır (Zontul, 2022). Betimleyici fenomenolojik yaklaşım ise, bireylerin belirli bir olguyu nasıl deneyimlediklerini, bu deneyimlerin özünü bozmadan ve yoruma başvurmadan anlamayı amaçlayan bir nitel araştırma yöntemidir (Yalçın, 2022). Bu araştırmada yorumlayıcı fenomenolojik yaklaşım ve betimsel fenomenolojik yaklaşım bir arada kullanılmıştır. Bu iki yaklaşımın bir arada

kullanılması, çalışmanın hem açıklayıcılığını hem de yorumlayıcılığını artırarak daha bütüncül ve zengin bir veri analizi imkânı sunmaktadır. Böylece, araştırmacı hem katılımcının deneyimlediği fenomenin doğrudan betimlemesini sunabilmekte hem de bu deneyimlerin bireysel, toplumsal ve kültürel bağlam içindeki anlamlarını daha derinlemesine yorumlayabilmektedir.

2.2. ÇALIŞMA GRUBU

Nitel araştırmalarda, geniş kitleler yerine, araştırmanın amacı doğrultusunda ayrıntılı ve zengin bilgi sunabilecek katılımcıların yer aldığı örneklem tercih edilmelidir (Coyne, 1997). Araştırmanın çalışma grubunu oluştururken ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde temel amaç, belirli ölçütlere uyan bireyleri ya da durumları incelemektir. Söz konusu ölçütler, önceden literatüre dayalı olarak belirlenebileceği gibi, araştırmacı tarafından çalışmanın amacına uygun şekilde de oluşturulabilir (Yağar ve Dökmen, 2018). Bu çalışmada; 21 okulöncesi öğretmeni ,15 ebeveyn ile gerçekleştirilmiştir.

Öğretmenlere ilişkin bilgiler Tablo 2.1.' de; ebeveynlere ilişkin bilgiler Tablo 2.2' de verilmiştir.

Tablo 2.1. Öğretmenlerin Demografik Özellikleri

Öğretmenler	Yaşı	Cinsiyeti	Eğitim Durumu	Deneyim(yıl)
Ö1	27	Kadın	Lisans	2
Ö2	32	Kadın	Lisans	4
Ö3	30	Kadın	Lisans	7
Ö4	30	Kadın	Lisans	8
Ö5	26	Erkek	Lisans	2
Ö6	30	Kadın	Yüksek Lisans	8
Ö7	24	Kadın	Lisans	2
Ö8	29	Kadın	Lisans	6
Ö9	43	Kadın	Lisans	21
Ö10	37	Kadın	Lisans	16
Ö11	39	Erkek	Lisans	17
Ö12	29	Erkek	Yüksek Lisans	3
Ö13	33	Kadın	Lisans	9
Ö14	41	Kadın	Yüksek Lisans	20
Ö15	35	Kadın	Lisans	12
Ö16	32	Kadın	Lisans	10
Ö17	39	Kadın	Lisans	14
Ö18	40	Kadın	Lisans	14
Ö19	43	Kadın	Lisans	17
Ö20	26	Erkek	Lisans	1
Ö21	35	Erkek	Yüksek Lisans	11

Katılımcılarla ders saatleri haricinde bireysel olarak görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar gönüllülük esaslı göz önüne alınarak çalışmaya dahil edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin isimlerine yer verilmeyip Ö1, Ö2, Ö3 şeklinde kodlanmıştır.

Tablo 2.2. Ebeveynlerin Demografik Özellikleri

Ebeveyn	Yaş	Cinsiyet	Meslek	Eğitim Durumu	Çocuğun Yaşı/Cinsiyeti	Çocuk Sayısı	Ekran Süresi	Ekran Türü
E1	34	Erkek	Muhasebe	Lisans	6/Erkek	1	2,5 s.	Tablet
E2	32	Kadın	Ev Hanımı	İlkokul	3/Kız	3	4-5 s.	Telefon
E3	27	Kadın	Ev Hanımı	Ortaokul	5/Erkek	1	5 s.	Telefon
E4	43	Erkek	Öğretmen	Lisans	5/Erkek	1	2 s.	Telefon
E5	34	Kadın	Hemşire	Lisans	4/Erkek	1	4 s.	Telefon
E6	27	Erkek	Güvenlik	Lise	5/Erkek	1	6-7 s.	Telefon
E7	32	Kadın	Ev Hanımı	İlkokul	6/Erkek	4	3-4 s.	Telefon
E8	29	Kadın	Öğretmen	Lisans	5/Erkek	1	4-5 s.	Tablet
E9	37	Kadın	Ev Hanımı	Lise	6/Kız	1	3-4 s.	Telefon
E10	33	Kadın	Ev Hanımı	Lise	6/Erkek	2	2-3 s.	Tablet
E11	27	Kadın	Ev Hanımı	İlkokul	5/Erkek	2	2 s.	Telefon
E12	28	Kadın	Ev Hanımı	Lise	6/Erkek	2	6-7 s.	TV
E13	37	Kadın	Ev Hanımı	Lise	6/Erkek	3	2 s.	Tablet
E14	30	Kadın	Ev Hanımı	Ön lisans	6/Erkek	1	4 s.	Tablet
E15	28	Kadın	Ev Hanımı	İlkokul	6/Erkek	3	2 s.	Tablet

Katılımcılarla ebeveynlerin müsaitlik durumuna göre bireysel olarak görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar gönüllülük esaslı göz önüne alınarak çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan ebeveynlerin isimlerine yer verilmeyip E1, E2, E3 şeklinde kodlanmıştır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Öğretmenler ve ebeveynler hakkında ayrı ayrı bilgi edinmeye ve tanımlamaya yönelik sosyodemografik bilgi formu, görüşme kapsamında yarı yapılandırılmış görüşme soruları iletilmiştir. Öğretmenler için iletilen form Ek-1’de; ebeveynler için iletilen form Ek-2’de sunulmuştur.

2.3.1. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Bu araştırmada veri toplama yöntemlerinden olan görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Görüşme, nitel araştırmalarda kullanılan bir veri toplama tekniğidir (Punch, 2005). Görüşme, bireylerin kişisel deneyimlerinden kaynaklanan algılarını,

duygularını ve değer yargılarını ortaya çıkarmak ve bunları derinlemesine anlamak amacıyla kullanılan etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Araştırmalarda bu tekniğin tercih edilmesinin temel nedeni, incelenen konuya ilişkin farklı bakış açılarını ortaya koymak ve bu görüşlerin derinliklerine inmektir (Braun & Clarke, 2013). Görüşmeler, önceden hazırlanmış sorular doğrultusunda yürütülen bir yöntem olup; yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmamış olmak üzere üç farklı gruba ayrılabilir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde, araştırmacı belirli bir plan çerçevesinde açık uçlu sorular yönelterek süreci yönetir. Bu yaklaşım, katılımcılardan zengin ve çok boyutlu bilgiler elde edilmesini mümkün kılar (Tekindal & Uğuz Arsu, 2020).

Bu doğrultuda araştırmada 21 öğretmen ve 15 ebeveyn ile yarı yapılandırılmış bilgi formu ile görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerin süresi, katılımcıların yanıt verme hızına bağlı olarak değişmekle birlikte, öğretmenler için ortalama 153 dakika; ebeveynler için ortalama 195 dakika sürmüştür. Bu süreçte katılımcıların yaşadıkları deneyimlere dair duygu, düşünce ve algılarını rahatlıkla dile getirebilmeleri için uygun bir ortam sağlanmıştır. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu sunularak, etik kurallar doğrultusunda ses kaydı alınacağı konusunda gerekli açıklamalar yapılmış; ayrıca kişisel bilgilerin gizli tutulacağı özellikle belirtilmiştir. Kaydedilen sesler yazıya dökülerek metinleştirilmiş, ardından bu metinler analiz amacıyla MAXQDA 2020 yazılımına aktarılmıştır. Tematik analiz yöntemi kullanılarak derinlemesine analiz yapılmıştır. Bu yöntem; verileri tanımak, başlangıç kodları oluşturma, temaları arama, temaları gözden geçirme, temaları tanımlama, raporlaştırma aşamalarını içerir (Clarke ve Braun, 2013).

Elde edilen ana temalar ve alt kodlar detaylı bir şekilde incelenmiş ve birçok kez gözden geçirilerek doğruluğu sağlanmıştır. Elde edilen bulgular, analiz sonuçlarıyla birlikte mevcut literatür ışığında değerlendirilmiş; tanımlanmış ve yorumlanarak araştırma raporu oluşturulmuştur. Genel olarak, nitel veri analizi süreci dört temel aşama dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Bu dört adım; verilerin kodlanması, temaların ortaya konması, kodlar ve temaların düzenlenmesi ile bulguların açıklanıp değerlendirilmesidir (Yıldırım ve Şimşek, 2008: 40-41).

2.4. İNANILABİLİRLİK VE AKTARILABİLİRLİK

Geleneksel olarak kullanılan istatistiksel analizler yerine, nitel araştırmalarda çalışmanın bütünsel uyumu, yürütülen sürecin saydamlığı ve elde edilen verilerin doğru biçimde yorumlanması ön plandadır (Guba & Lincoln, 1985; Tutar, 2022). Bu noktada geçerlik ve güvenilirlik, nitel araştırma bağlamında çok yönlü anlamlara sahip olup, farklı durum ve yaklaşımlara göre çeşitlilik gösterebilir (Zalanköy, 2025). Guba ve Lincoln, nitel araştırmalarda güvenilirlikten çok inandırıcılığın ön planda olması gerektiğini vurgulamış ve bu doğrultuda bazı değerlendirme ölçütleri ortaya koymuştur (Houser, 2015; Whittemore, Chase ve Mandle, 2001). İnandırıcılığı sağlamak amacıyla Guba ve Lincoln, bu kavramı dört temel ölçüt çerçevesinde ele almıştır: inanılabilirlik, güvenilirlik, doğrulanabilirlik ve transfer edilebilirlik (Guba & Lincoln, 1982). İnandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve doğrulanabilirlik; nitel araştırmalarda sırasıyla bulguların gerçekliğini uzun süreli etkileşim, üçgenleme ve katılımcı teyidi gibi tekniklerle desteklemek, araştırmanın farklı bağlamlara uygulanabilirliğini ayrıntılı betimlemelerle göstermek, elde edilen sonuçların benzer koşullarda tutarlılığını sağlamak ve araştırmacı önyargısından arındırılmış şekilde dış denetimle doğrulanmasını ifade eden temel geçerlik ve güvenilirlik ölçütleri olup aynı zamanda araştırmacının tarafsızlığının da kanıtlarıdır (Guba & Lincoln, 1985). Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirliliğin sağlanması için bir ya da daha fazla kanıta dayalı stratejinin kullanılması ve bu stratejilerin açıklanması yeterli kabul edilmektedir (Creswell, 2003).

Bu araştırmada nitel veri toplama sürecinin bilimsel geçerliliğini ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla çeşitli stratejiler uygulanmıştır. Nitel araştırmaların doğası gereği, elde edilen verilerin doğruluğunu ve anlamlılığını artırmak araştırmanın inandırıcılığı açısından kritik önem taşımaktadır (Guba & Lincoln, 1985). Bu doğrultuda, geçerlik ve güvenilirlik stratejileri hem çalışmanın iç tutarlılığını sağlamak hem de bulguların farklı bağlamlara aktarılabilirliğini desteklemek amacıyla kullanılmıştır. Araştırmada öncelikle üçgenleme tekniğinden yararlanılmış; öğretmen ve ebeveyn görüşlerinden elde edilen veriler karşılaştırılarak veri çeşitliliği sağlanmış ve bulguların tutarlılığı güçlendirilmiştir. Ayrıca, katılımcı doğrulaması yöntemiyle, görüşmeler sonucunda elde edilen veriler ilgili katılımcılarla paylaşılmış, böylece ifadelerin yanlış anlaşılma riski azaltılarak anlam bütünlüğü korunmuştur. Uzun süreli etkileşim ve kalıcı gözlem süreçleri, araştırmanın bağlamsal geçerliliğini pekiştirmek üzere planlanmış; veri

toplama aşamasında araştırmacı, katılımcılarla güven ilişkisi kurarak daha derinlemesine veri elde etmiştir. Araştırma süreci ve bulguların ayrıntılı biçimde sunulmasına olanak tanıyan ayrıntılı betimleme tekniği ile, çalışmanın farklı bağlamlarda değerlendirilebilmesine imkân tanınmıştır. Son olarak, araştırmanın her aşaması, nitel araştırma konusunda uzman bir danışmanın rehberliğinde dış denetime tabi tutulmuş; böylece araştırmacının öznelliğinden kaynaklanabilecek olası önyargılar en aza indirgenmiştir. Tüm bu stratejiler, çalışmanın bilimsel bütünlüğünü sağlamak, elde edilen verilerin doğrulanabilirliğini artırmak ve araştırma sürecinin güvenilirliğini pekiştirmek amacıyla yapılandırılmıştır (Creswell, 2017).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

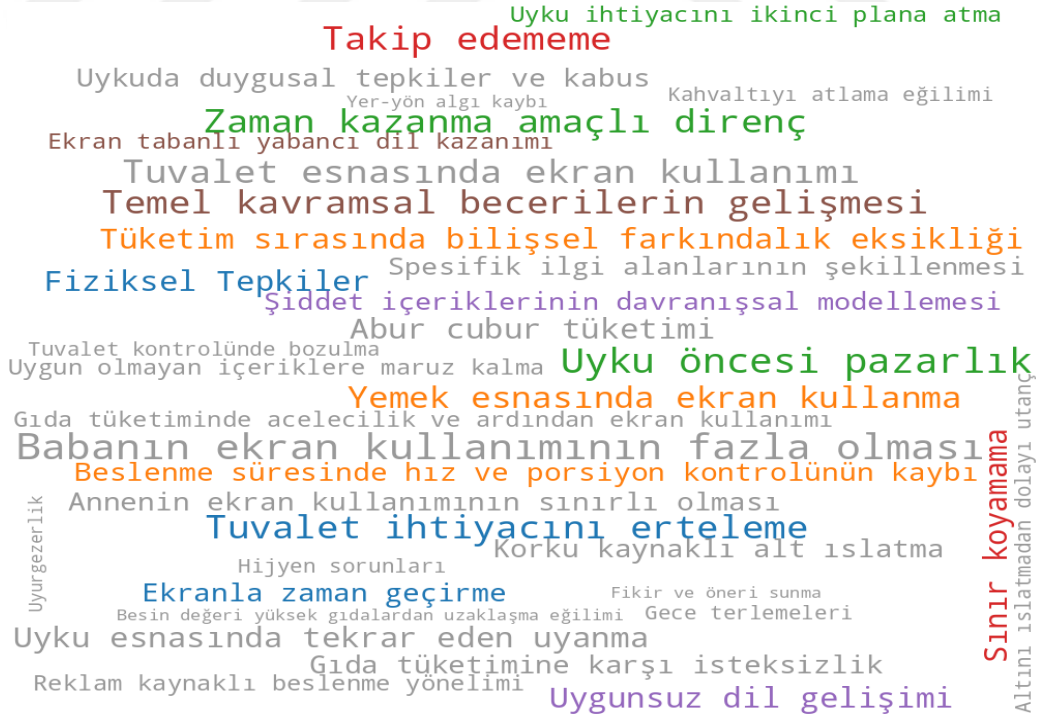
BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sürecinde yoğun ekran kullanımına ilişkin elde edilen ebeveyn ve öğretmen görüşleri doğrultusunda gerçekleştirilen tematik analiz sonucunda ortaya çıkan temalar, alt temalar ve kodlar sunulmuştur.

3.1. EBEVEYN GÖRÜŞMELERİNDEN TEMATİK ANALİZ SONUCU ELDE EDİLEN BULGULAR

Ebeveyn görüşmeleri sonucunda elde edilen veriler tematik analize tabi tutulmuş sonuç olarak veriler; “Tuvalet alışkanlıklarında bozulmalar”, “Uyku düzeni üzerindeki etkiler”, “Beslenme alışkanlıklarında farklılaşmalar”, “Ebeveyn tutumları”, “Ekranla olumsuz içeriğe maruz kalma” ve “Ekran tabanlı pozitif katkılar” olmak üzere altı tema altında toplanmıştır. Bu doğrultuda bu temalara ilişkin bulgular sıralanmıştır. İlk olarak elde edilen kodlardan kelime bulutu oluşturulmuş ve sonuçlar Şekil 3.1’de gösterilmiştir.

Şekil 3.1. Ebeveyn Görüşmelerinden Elde Edilen Kodlara Ait Kelime Bulutu



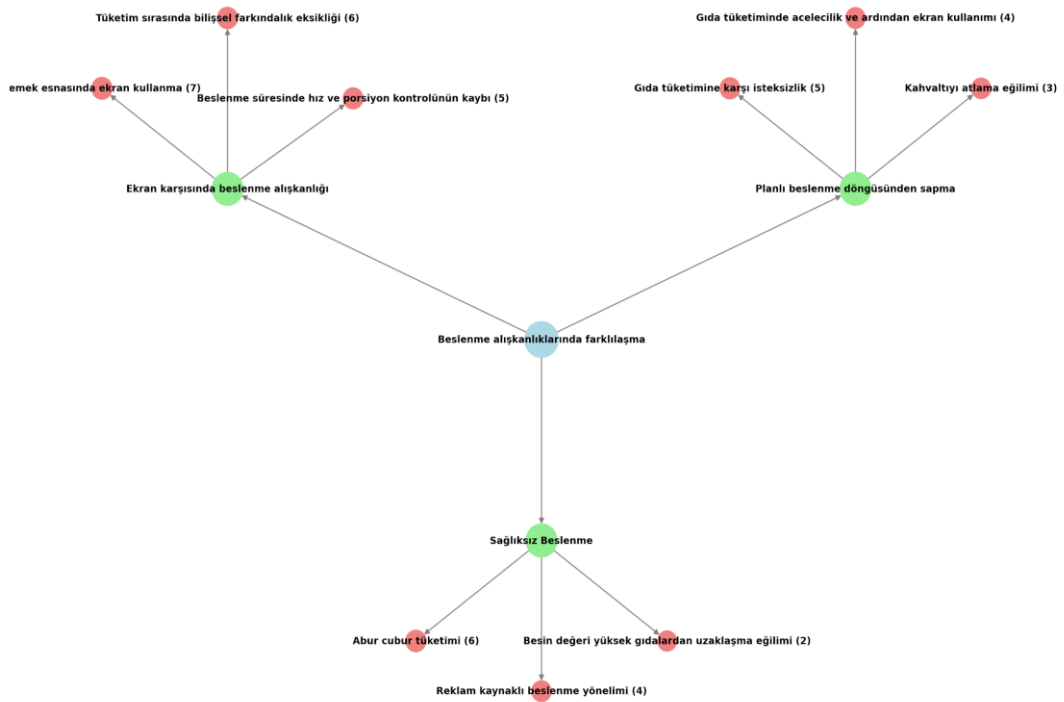
Şekil 3.1’de görüldüğü üzere altı temada oluşturulan kodlar, frekans ve temalarına göre görselleştirilmiştir. Her tema farklı bir renkte görselleştirilmiş aynı renkte olan

kodlar aynı temayı yansıtmaktadır. Büyük yazılarla ifade edilen kodların frekansı daha yüksektir. Şekil 1’de görüldüğü üzere; “Tuvalet ihtiyacını erteleme”, “babanın ekran kullanımının fazla olması”, “takip edememe”, “yemek esnasında ekran kullanımı”, “uygunsuz dil gelişimi” ve “uyku öncesi pazarlık” kodları daha fazla ön plana çıkmaktadır. Bu görsel çalışmada elde edilen kodları kavramsal yoğunluk ve tema temelli ayırım üzerinden bütüncül bir biçimde sunmaktadır. Aşağıda ebeveyn görüşmelerinden oluşturulan altı tema sırasıyla verilmiştir.

3.1.1. Tema 1: Beslenme Alışkanlıklarında Farklılaşmalar

Bu tema, ebeveynlerin çocukların yoğun ekran kullanımına bağlı olarak beslenme alışkanlıklarında meydana gelen değişimleri nasıl deneyimlediklerini ortaya koymaktadır. Beslenme alışkanlıklarındaki farklılaşmalar Şekil 2’de gösterilmiştir.

Şekil 3.2. Beslenme Alışkanlıklarında Farklılaşmalar Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli



Şekil 3.2’de gösterilen hiyerarşik kod modeli çocukların yoğun ekran kullanımının beslenme davranışları üzerindeki etkilerini kavramsal düzeyde ortaya

koymaktadır. Bu kapsamda üç tema belirlenmiştir: “ekran karşısında beslenme alışkanlığı”, “planlı beslenme döngüsünden sapma” ve “sağlıksız beslenme”. Her tema alt tema katılımcıların yoğun vurgu yaptıkları çeşitli kodlarla desteklenmiştir. Bu tematik yapı katılımcıların vurgulamış olduğu farklılıkları ve benzerlikleri bir ilişki ağı içerisinde sunmaktadır. Özellikle “yemek esnasında ekran kullanma” ve “abur cubur tüketimi” gibi davranışların daha sık tekrarlandığı görülmektedir. Hiyerarşik gösterim sayesinde yoğun ekran kullanımının beslenme davranışları üzerindeki etkileri bütüncül bir şekilde gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Beslenme Alışkanlıklarında Farklılaşma Temasına Ait Alt Tema, Kod Ve Doğrudan Alıntılar

Tema	Alt tema	Kod (f)	Doğrudan Alıntılar
Beslenme alışkanlıklarında farklılaşma	Ekran karşısında beslenme alışkanlığı	• Yemek esnasında ekran kullanma (7) • Tüketim sırasında bilişsel farkındalık eksikliği (6) • Beslenme sırasında hız ve porsiyon kontrolünün kaybı (5)	“Evet, tabletsiz izlemiyor kesinlikle yapmıyor yani ya da tablet vermezsem yemek yerken hemen yemekten kalkmak istiyor, doydum ben diyor” (E10) “Yemek yerken ekran kullanırsa ne yediğini bilmiyor sorgulamıyor sadece onu görev olarak algılıyor.” (E1) “Yeme hızı yavaşlıyor ama miktar artabiliyor ,keyif yapa yapa yiyor” (E13)
	Planlı beslenme döngüsünden sapma	• Gıda tüketimine karşı isteksizlik (5) • Kahvaltıyı atlama eğilimi (3) • Gıda tüketiminde acelecilik ve ardından ekran kullanımı (4)	“İşte yemek yemiyor yani iştahsızlığı oluyor kalkmak istiyor hemen sofradan ” (E10) “ Yani iştahsızlığı hâlâ var o hala daha var tablet alındığından beri var yani 2 senedir sabit iştahsızlık sabah 1-2 lokma bir şey yok hemen kalkıyor bir bakmışım elinde tablet telefon çizgi film yanı”(E10) “Yemeği bitirip hemen tableti istiyor, bunu akşam yapamıyor ailece olduğumuzda ama gündüz kahvaltı sabah kahvaltısında yapıyor evet” (E13)
	Sağlıksız Beslenme	• Abur cubur tüketimi (6) • Reklam kaynaklı beslenme yönelimi (4) • Besin değeri yüksek gıdalardan uzaklaşma eğilimi (2)	“Ekranla gördüğü şeyleri istiyor geçen getir yemek reklamını görmüş ,anne biz de sipariş verelim mi oradan diye bana sordu” (E12) “Squid Game şekerini istiyor.,yeni görmüş bana sordu annecim bana bu şekerden yapar mısın diye ” (E13) “ Ekran karşısından ayrılmak istemiyor e bu durumda da hani aç kalmasın diye çocuğun eline bisküvi abur cuburlar işte kraker gibi şeyleri veriyorum o ara o filmi izlerken bunlar atıştırıyor tabi bu sağlıksız beslenmeyi sebep oluyor ” (E8)

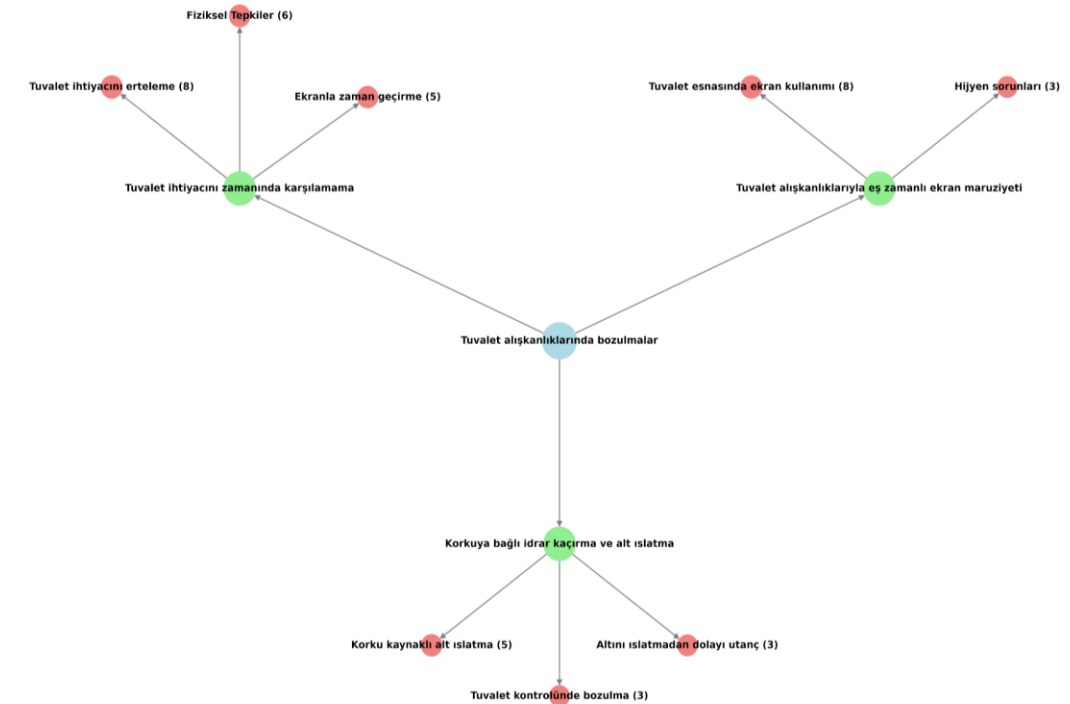
Tablo 3.1’de grafikte gösterilen tematik yapı katılımcı görüşleri doğrultusunda zenginleştirilmiştir. Ebeveyn görüşmelerinde elde edilen veriler yoğun ekran kullanımının çocukların beslenme tarzlarında çok yönlü değişikliklere sebebiyet

verdiğini göstermektedir. “Ekran karşısında yeme alışkanlığı” alt temasında çocukların yeme esnasında yoğun ekran kullanımına yöneldikleri ve bu durumun özellikle tüketim sırasında bilişsel bir farkındalık eksikliğine ve beslenme sırasında hız ve porsiyon kaybına neden olduğu görülmektedir. Ebeveynler “planlı beslenme döngüsünden sapma” al temasında ise gıda tüketimine karşı isteksizlik, öğün atlama ve yemek yeme davranışlarında ise acelecilik ve ardından ekran kullanımına yönelik sorunların daha sık meydana geldiğini belirtmişlerdir. “Sağlıksız beslenme” al temasında ise reklam kaynaklı beslenmeye yönelme, abur cubur tüketimi ve besin değeri düşük gıdalarla beslenme gibi sorunların daha sık yaşandığını dile getirmişlerdir.

3.1.2. Tema 2: Tuvalet Alışkanlıklarında Bozulmalar

İlk tema kapsamında yoğun ekran kullanımının çocukların beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkileri ele alınmıştır. İkinci temada ise ebeveynlerin çocuklarının yoğun ekran kullanımının tuvalet alışkanlıklarında meydana getirdiği değişikliklere odaklanılmıştır. Tuvalet alışkanlıklarındaki değişimler Şekil 3.3 ’te verilmiştir.

Şekil 3.3. Tuvalet Alışkanlıklarında Bozulmalar Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli



Şekil 3.3 'te görüldüğü üzere hiyerarşik kod modelinde üç ana tema belirlenmiştir. “Tuvalet alışkanlıklarında bozulma” temasının altında “tuvalet ihtiyaçlarını zamanında karşılamama”, “tuvalet alışkanlıklarıyla eş zamanlı ekran kullanımı” ve Korkuya bağlı idrar kaçırma ve alt ıslatma” şeklinde üç alt tema belirlenmiştir. Tematik yapı hangi davranışların daha sık ve yoğun olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda ebeveynler çocuklarının “tuvalet ihtiyacını erteleme”, “tuvalet sırasında ekran kullanma” ve buna bağlı olarak çeşitli “hijyen sorunları” ile “korku kaynaklı alt ıslatma” problemlerinin sık olarak ortaya çıktığını vurgulamışlardır. Hiyerarşik kod modeli yoğun ekran kullanımının tuvalet alışkanlıkları üzerindeki etkilerini sistematik bir biçimde göstermiştir.

Tablo 3.2. Tuvalet Alışkanlıklarında Bozulmalar Temasına Ait Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri

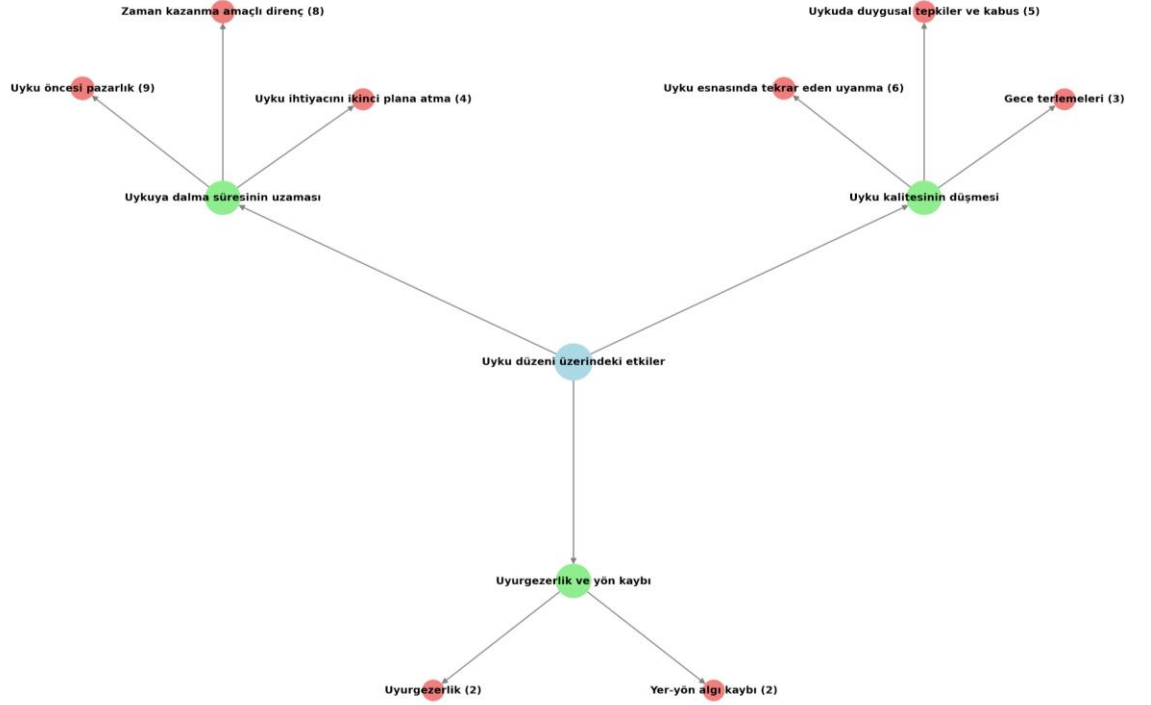
Tema	Alt tema	Kod (f)	Doğrudan Alıntılar
Tuvalet Alışkanlıklarında bozulmalar	Tuvalet ihtiyacını zamanında karşılamama	•Tuvalet ihtiyacını erteleme (8) •Fiziksel Tepkiler (6) •Ekranla zaman geçirme (5)	“Mesela evin içerisinde böyle hopluyor zıplıyor tutuyor ondan sonra gösteriyor eliyle mesela tutuyor ben X tuvaletin mi var annecim diyorum öyle söylediğim zaman hemen kendisi koşuyor o an ben demesem devam edecek daha yani sıkışmış oluyor” (E10) “Kendini sıkıyor sallanmaya başlıyor tuvalete gitmek istemiyor ” (E15) “Anneciğim az sonra giderim video bitince, şimdi üşeniyorum .” (E12)
	Tuvalet alışkanlıklarıyla eş zamanlı ekran maruziyeti	• Tuvalet esnasında ekran kullanımı (8) • Hijyen sorunları (3)	“Klozete oturduğu zaman benim karşımda dursun ben bakayım dedi ama ben izin vermedim işte tuvalete yiyecek içecekler böyle tablet gibi şeylerle girilmez diye ben söyledim ” (E14) “Ellerimizi yıkamayı unutuyoruz bazen tabletle girdiği için ıslanıyor falan oluyor tabii ki fazlasıyla ” (E10) Aslında bence yapabilse hem tuvaletini hem telefonu tutabilse bunu yapar ama şu an bunu yapamadığı için yapmıyor” (E8)
	Korkuya bağlı idrar kaçırma ve alt ıslatma	• Korku kaynaklı alt ıslatma (5) • Tuvalet kontrolünde bozulma (3) • Altını ıslatmadan dolayı utanç (2)	“Gece bağırımları gece korkmaları işte canavar geldi gibi durumları yaşadık ” (E15) “Sürekli kaçırıyor işte hani böyle sonradan anne özür dilerim anne ben değiştiririm sen gelme diyor ve utanıyor evet çok utanıyor yaptığından ama yapıyor sürekli de yapıyor yani ” (E11) “Utaniyor yaptığından ve bana ben de değiştiririm anne, sen gelme diyor” (E11)

Tablo 3.2 'de grafikte gösterilen hiyerarşik kod modeline ek olarak katılımcı ifadelerinden yapılan doğrudan alıntılarla birlikte daha da zenginleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizi sonucunda çocukların yoğun ekran kullanımının tuvalet alışkanlıklarında çeşitli davranışsal problemlere neden olduğunu ortaya koymuştur. “Tuvalet ihtiyacını zamanında karşılamama” alt temasında çocukların tuvalet ihtiyaçlarını erteledikleri bunun sonucunda çeşitli fiziksel semptomların ortaya çıktığını ve tuvalet esnasında ekranla zaman geçirme davranışlarının sıklığının arttığı görülmektedir. İkinci alt tema “Tuvalet alışkanlıklarıyla eş zamanlı ekran maruziyeti” şeklinde tanımlanmıştır. Bu alt tema kapsamında ebeveynler çocukların tuvalet ihtiyacı esnasında ekran kullanma isteklerinin olduğunu ve bunun yanında tuvalet alışkanlığıyla ilgili çeşitli hijyen sorunlarını dile getirmişlerdir. Üçüncü al tema ise “korkuya bağlı idrar kaçırma ve alt ıslatma” olarak belirlenmiştir. Bu alt tema yoğun ekran kullanımına bağlı olarak çocuklarda çeşitli korkuların oluştuğunu bu korkulardan kaynaklı alt ıslatma, tuvalet ihtiyacını kontrol etmede çeşitli bozulmalar ve bunların bir sonucu olarak utanç duygusunu yaşadıklarını belirtmişlerdir.

3.1.3. Tema 3: Uyku Düzeni Üzerindeki Etkiler

Bu tema kapsamında yoğun ekran kullanımının çocukların uyku düzeni üzerindeki alışkanlıkları üzerindeki etkilerine odaklanılmıştır. Ekran kullanımının uyku üzerindeki etkileri Şekil 3.4'te verilmiştir.

Şekil 3.4. Uyku Üzerindeki Etkiler Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli



Şekil 3.4 incelendiğinde “uyku üzerindeki etkiler temasına ilişkin “uykuya dalma süresinin uzaması”, “uyku kalitesini düşmesi” ve “uyurgezerlik ve yön kaybı” şeklinde üç al tema oluşturulmuştur. Ebeveynler bu alt temalar kapsamında ekran kullanımı için çocukların “yoğun pazarlık” yaptıklarını “uyku esnasında tekrar eden uyanma” ve “uyurgezerlik” gibi çeşitli problemlere sıklıkla vurgu yapmışlardır. Hiyerarşik model yoğun ekran kullanımının uyku düzeni üzerindeki etkileri detaylı ve kapsayıcı bir biçimde göstermektedir.

Tablo 3.3. Uyku Düzenindeki Etkiler Temasına Ait Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri

Tema	Alt tema	Kod (f)	Doğrudan Alıntılar
Uyku düzeni üzerindeki etkiler	Uykuya dalma süresinin uzaması	• Uyku öncesi pazarlık (9) • Zaman kazanma amaçlı direnç (8) • Uyku ihtiyacını ikinci plana atma (4)	“Yatıyoruz dediğimizde tabii ki şey yapıyor azcık daha 5 dakika daha baksam şunu işte çizgi film vardı ya onun devamını getirmemiştik ya mesela böyle onları da söylüyor istiyor ama biz itiraz ettiğimizde bırakıyor” (E14) “Sabah kalktı mı hemen eline tableti alıyor erken uyanıyor mesela erken uyanmak istiyor gece yataarken de biraz daha biraz daha anne diyor 5 dakika 5 dakika daha uyku saatini kaçırıyoruz tabii” (E10) “Çizgi film izlemek için uyumaya direniyor uyumak istemiyor uyku zamanı geldiği halde uykusunun olmadığını söylüyor yani uykusu da var oysaki uykusu geldiği halde bunu ekrana daha fazla vakit geçirebilmek için bunu yaptığını biliyorum ekranla daha fazla vakit geçirebilmek için uykum yok diyor ve uyumak istemiyor ben uykusu geldiğini söyleyip onu zorladığımda da ise uyumamak için direniyor” (E8)
	Uyku kalitesinin düşmesi	• Uyku esnasında tekrar eden uyanma (6) • Uykuda duygusal tepkiler ve kâbus (5) • Gece Terlemeleri (3)	“Mesela bizim yanımıza geliyor o ayrı bir odada yatıyor kendi odasında bizim yanımıza geliyor ben zaten uyanıyorum ne oldu cevap yok ne cevap yok” (E12) “Gece çılgın atarak uyanıyor bende sakinleştirmek için bir bardak suyla odasına gidiyorum” (E15) “Mesela bazen korktuğu zaman çok terliyor sıkıyor kendi halinde yataarken uykusunda aşırı bir terlememiz var zaten o gün belli oluyor gün içinde uykusunda oluyor o da korkunç bir şey izlediği zaman çok terliyor” (E10)
	Uyurgezerlik ve Yön Kaybı	• Uyurgezerlik (2) • Yer-yön algı kaybı (2)	“Yani uyurgezerlik belki olabilir çünkü bazen tuvaletini başka yerleri yapabiliyor banyoya kaçırıyor” (E12) “Gece kalkıyor ama nereye gideceğini bilmiyor.” (E12)

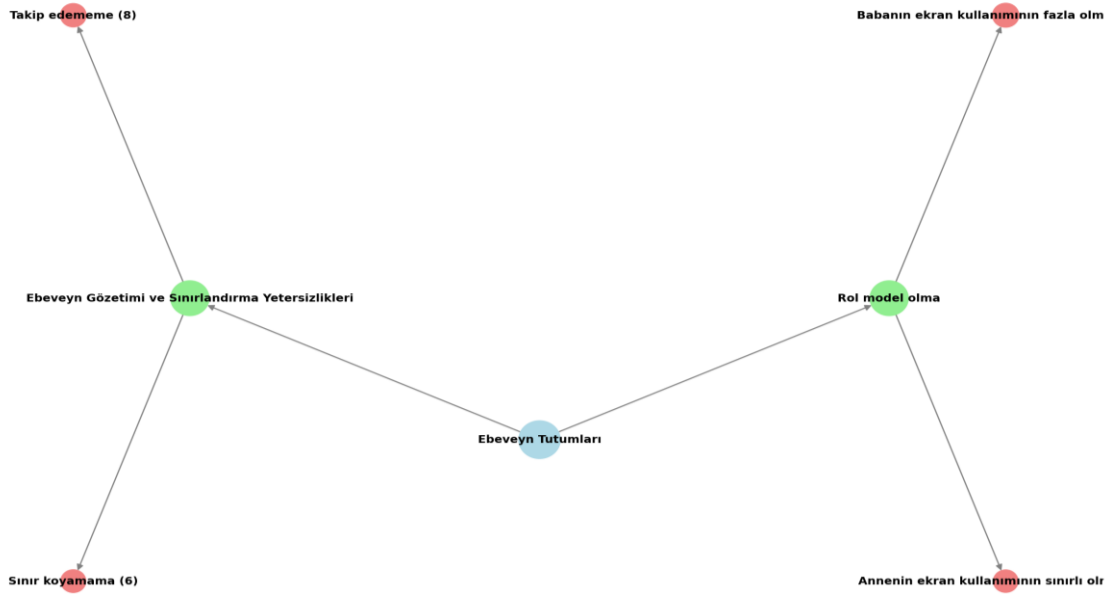
Tablo 3.3. ebeveyn görüşmelerinden elde edilen doğrudan alıntılarla daha derinlemesine bir bilgi sağlamaktadır. Ebeveyn görüşmelerinden elde edilen bulgular ekran kullanma alışkanlıklarının çocukların uyku düzenleri üzerinde birçok etkisinin olduğunu göstermektedir. İlk olarak “uykuya dalma süresinin uzaması” alt temasında çocukların ebeveynleri ile “uyku öncesi pazarlık” yaptıkları ve “ekran kullanmaya devam etmek için “zaman kazanmak amacıyla direnç” gösterdikleri ve “uyku ihtiyaçlarını ikinci plana atma” gibi çeşitli sorunlara sebebiyet verdikleri görülmektedir.

İkinci alt tema olan “uyku kalitesini düşmesi” alt temasında ise ebeveynler çocukların “uyku esnasında tekrar eden uyanmalar” yaşadıklarını, “uykuda duygusal tepkiler ve kâbus” gibi tepkiler verdiklerini ve son olarak “gece terlemeleri” yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Bu tema kapsamındaki üçüncü alt tema olan “uyurgezerlik ve yön kaybı” alt temasında ise çocukların “uyurgezerlik” gibi bir problem ve “yer yön algı kaybı” sorunları yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Ebeveynlerden yapılan doğrudan alıntılar bu kodları desteklemektedir. Ebeveynlerin dile getirildikleri bu davranışlar ekran kullanımının uyku rutini üzerinde çok yönlü etkilerini ortaya koymaktadır.

3.1.4. Tema 4: Ebeveyn Tutumları

Ebeveyn tutumları teması kapsamında ebeveynlerin yoğun ekran kullanımı karşısında yaşadıkları çeşitli sınır koyma sorunları ve rol model olmada yaşanan sorunlar incelenmiştir. Yoğun ekran kullanımına karşın ebeveynlerin sergilemiş olduğu tutumlar Şekil 3.5’te verilmiştir.

Şekil 3.5. Ebeveyn Tutumları Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli



Ebeveyn tutumları temasına ilişkin Şekil 3.5’te verilen hiyerarşik kod modeli incelendiğinde “ebeveyn gözetimi ve sınırlandırma yetersizlikleri” ve “rol model olma” olmak üzere iki alt tema belirlenmiştir. Bu alt temalar kapsamında yoğun ekran kullanımında “takip edememe” ve özellikle “babanın ekran kullanımının fazla olması”

öne çıkan problemler olarak sıralanmıştır. Bu kapsayıcı grafiğin detayları Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 3.4. Ebeveyn Tutumları Temasına Ait Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri

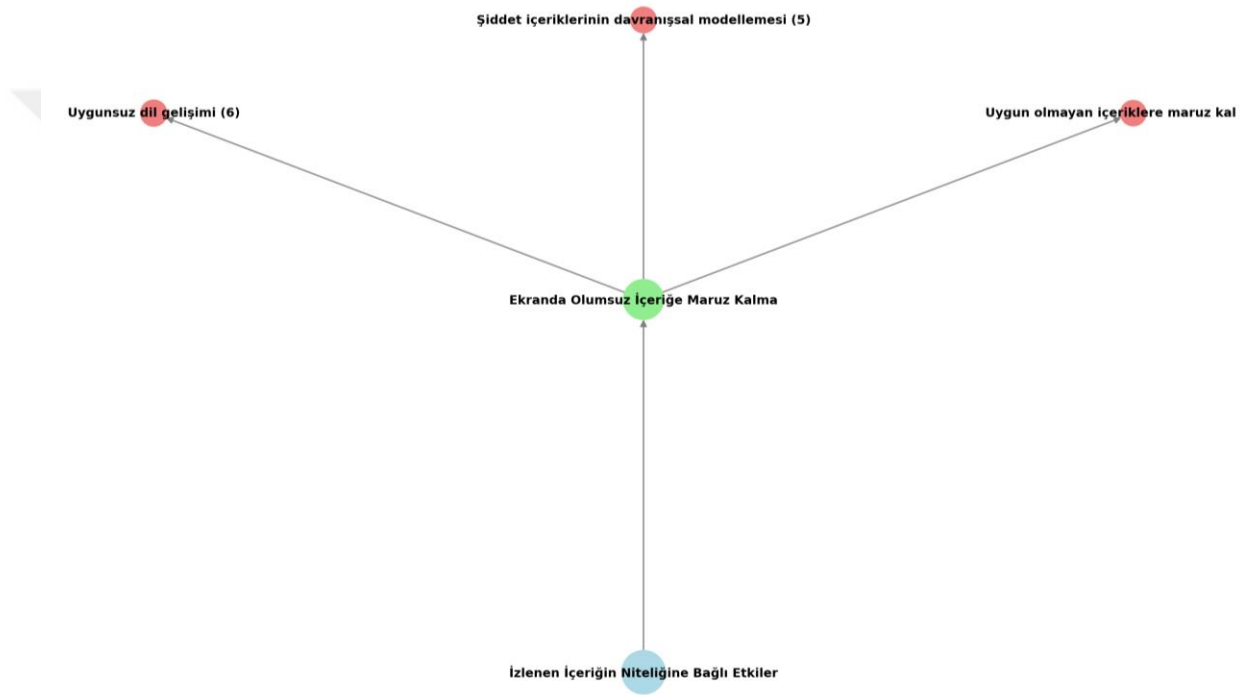
Tema	Alt tema	Kod (f)	Doğrudan Alıntılar
Ebeveyn Tutumları	Ebeveyn Gözetimi ve Sınırlandırma Yetersizlikleri	• Takip etmeme (8) • Sınır koyamama (6)	“Süreyi takip edemiyorum aslında o bana çok söylüyor anne beni takip et hani şöyle böyle falan söylüyor ama hani ben takip edemiyorum öyle bir süresi yok yani 2-3 saat oynuyordur belki daha fazladır ” (E10) Tableti alsam da zaten sınır koyamıyorum 5 dakika sonra 10 dakika sonra geri veriyorum yani dayanamıyorum , kıyamıyorum” (E10)
	Rol model olma	• Babanın ekran kullanımının fazla olması (10) • Annenin ekran kullanımının sınırlı olması (5)	“ Benim ekran kullanımı nadir ama eşimin ki çok çok fazladır işten gelince telefonu elindedir yatana kadar yani babasından da görüp etkilenmiş olabiliyor çocuklar ” (E15) “Babasının çok fazla telefonla oynaması ben işte çok nadir telefonu elime alırım biraz öyle işte baba işten geldiğinde yorgun oluyor hâliyle çocukla oynayacak vakit olmuyor ben dediğim gibi küçükle bir ilgilenmekten evin işi çocukla ilgileniyorum yani oğlumla çok fazla bir vakit geçiremediğim için çocuk tablete kaçıyor ” (E10)

Ebeveynlerin görüşleri “ebeveyn tutumu” teması kapsamında incelendiğinde yoğun ekran kullanımında ebeveyn tutumlarının önemli bir rolünün olduğu görülmektedir. Bu tema iki alt tema altında incelenmiştir. Birinci alt tema olan “Ebeveyn Gözetimi ve Sınırlandırma Yetersizlikleri” alt temasında ebeveynler çocuklarının ekran süresini “takip etmediklerini” ve “sınır koymada” zorlandıklarını belirtmişlerdir. Ebeveyn tutumu temasında ikinci alt tema olan “rol model olma” alt temasında ise “babanın ekran kullanımının fazla olması” çocuklarda olumsuz bir rol model olduğunu “annenin ekran kullanımının sınırlı olması” davranışının ise olumlu bir rol model olduğu vurgulanmıştır. Dolayısıyla elde edilen bu bulgular ebeveynlerin tutum ve davranışlarının çocukların yoğun ekran kullanımı üzerinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir.

3.1.5. Tema 5: İzlenen içeriğin niteliğine bağlı etkiler

Beşinci tema olan “İzlenen içeriğin niteliğine bağlı etkiler” temasında yoğun ekran kullanımında çocukların maruz kaldığı olumsuz içeriklerin çocukların davranışları üzerindeki etkilerine yer verilmiştir. Bu temaya ilişkin grafiksel gösterim Şekil 3.6’da verilmiştir.

Şekil 3.6. İzlenen İçeriğin Niteliğine Bağlı Etkiler Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli



Şekil 3.6 incelendiğinde hiyerarşik kod modeli kapsamında “izlenen içeriğin niteliğine bağlı etkiler” temasında “ekranda olumsuz içeriğe maruz kalma” alt teması belirlenmiştir. Bu alt tema kapsamında “uygunsuz dil gelişimi” en fazla vurgulanan sorun olarak belirlenmiş “şiddet içeriklerinin davranışsal modellenmesi” ise en yaygın ikinci sorun olarak ebeveynler tarafından daha sık dile getirilmişlerdir. Ebeveyn görüşlerinin de yer aldığı temaya ilişkin detaylar Tablo 3.5’te gösterilmiştir.

Tablo 3.5. İzlenen İçeriğin Niteliğine Bağlı Etkiler Temasına Ait Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri

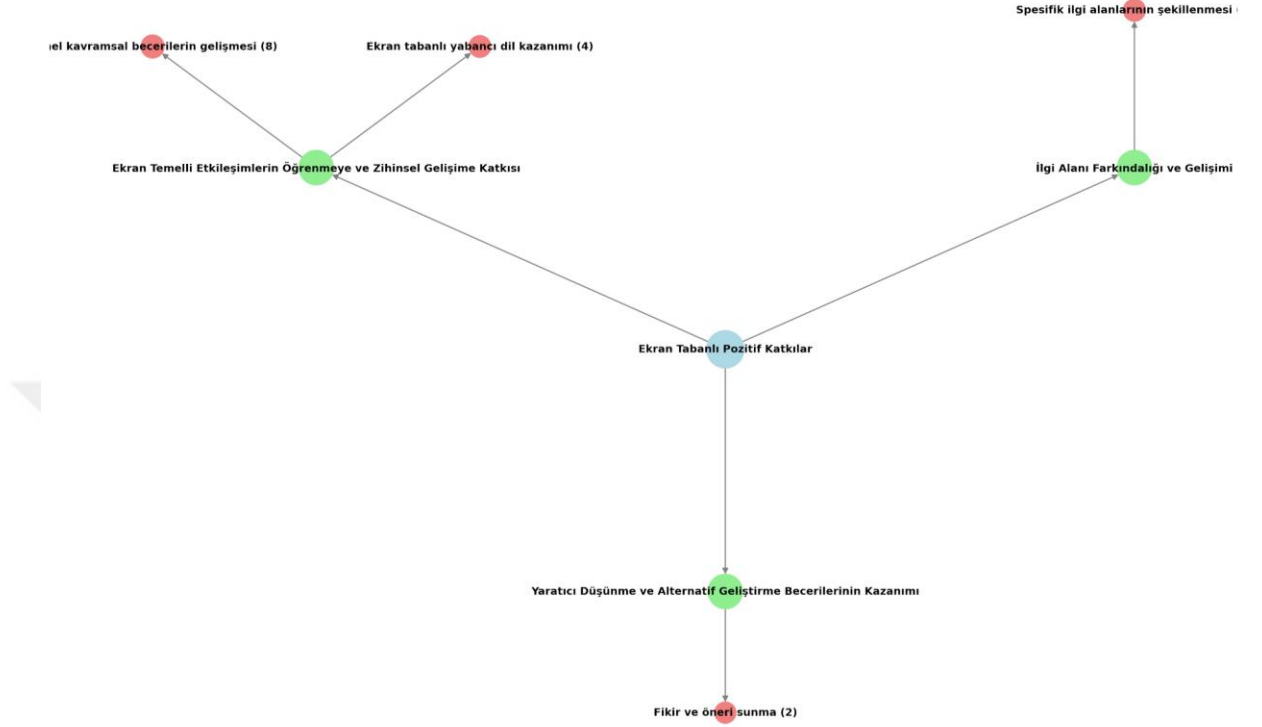
Tema	Alt tema	Kod (f)	Doğrudan Alıntılar
İzlenen İçeriğin Niteliğine Bağlı Etkiler	Ekranda olumsuz İçeriğe Maruz Kalma	•Uygunsuz dil gelişimi (6) •Şiddet içeriklerinin davranışsal modellemesi (5) •Uygun olmayan içeriklere maruz kalma (4)	“İşte böyle kötü şeyler öğreniyor bir sıra mesela küfür öğrendi onları bıraktırdık ve bunları televizyondan yani youtube kısa videolardan öğrendi mesela (E12) “Mesela çok fazla çok öfkeleniyor onlar gibi davranıyor ya da onlar gibi konuşuyor ” (E9) “Özellikle telefonda kısa video izliyorsa youtube'da yani tik tok vesaire onlara zaten izin vermiyorum ama youtube'dan kısa video izliyorsa o gece mutlaka bir mızıltımız oluyor yani kalkıyor cevap yok oğlum ne oldu cevap yok götürüp geri yatırıyorum o zaman ” (E12)

Tablo 3.5 ebeveynlerin çocukların izlenen içeriklere bağlı ortaya çıkan sorunlar etrafındaki görüşlerini yansıtmaktadır. Bu doğrultuda “izlenen içeriğin niteliğine bağlı etkiler” temasında çocukların dil gelişiminin ve davranışlarının izlenen içerikten doğrudan etkilendiği vurgusu ön plana çıkmaktadır. Bu tema kapsamında “ekranda olumsuz içeriğe maruz kalma al teması bulunmaktadır. Bu alt tema kapsamında ebeveynler çocuklarda “uygunsuz dil gelişimi” olduğunu “şiddet içerikli davranışları modellediklerini” ve “uygun olmayan içeriklere maruz kaldıklarını” gözlemlediklerini ifade etmişlerdir. Bu bulgular sadece ekran süresini değil çocukların maruz kaldıkları içeriklerin niteliklerinin de önemli olduğunu ortaya çıkarmaktadır.

3.1.6. Tema 6: Ekran tabanlı pozitif katkılar

Ekran kullanımının olumsuz katkılarının yanında ebeveynler “ekran tabanlı pozitif katkılar” teması altında ekranın çocukların üzerinde olumsuz etkilerine yönelik görüşlerini bildirmişlerdir. Ekran tabanlı pozitif katkılar temasına ilişkin hiyerarşik kod gösterimi Şekil 3.7’de yer almaktadır.

Şekil 3.7. Ekran Kaynaklı Pozitif Katkılar Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli



Şekil 3.7’de görüldüğü üzere ebeveynlerden elde edilen görüşler doğrultusunda “ekran tabanlı pozitif katkıları” teması oluşturulmuş ve bu tema kapsamında “Ekran Temelli Etkileşimlerin Öğrenmeye ve Zihinsel Gelişime Katkısı”, İlgi Alanı Farkındalığı ve Gelişimi” ve Yaratıcı Düşünme ve Alternatif Geliştirme Becerilerinin Kazanımı” olmak üzere üç alt tema belirlenmiştir. ebeveynler özellikle çocuklarda “temel kavramsal becerilerin gelişimi” ve “spesifik ilgi alanlarının gelişimine” ilişkin daha fazla vurgu yapmışlardır.

Tablo 3.6. Ekran Tabanlı Pozitif Katkılar Temasına Ait Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri

Tema	Alt tema	Kod (f)	Doğrudan Alıntılar
Ekran Tabanlı Pozitif Katkılar	Ekran Temelli Etkileşimlerin Öğrenmeye ve Zihinsel Gelişime Katkısı	• Temel kavramsal becerilerin gelişmesi(8) • Ekran tabanlı yabancı dil kazanımı (4)	“ İzlediği çizgi filmlerin özellikle renkleri sayıları öğrendi ,sıralamaları öğrendi söylediği şarkıları öğreniyor özellikle birçok şarkı öğreniyor bu şarkılar arkadaşlarıyla birlikte söylüyor bunun gibi katkıları da oldu ekran kullanımının”(E8) “İngilizce hayvanlar, İngilizce renkler, İngilizce kelimeleri oradan öğrendik çoğu şeyi ben çocuğumu oradan öğrettim 3 yaşından beri oraya verdim sınır da koydum her şeyde indiremiyor artık ama sadece biraz fazla zaman geçiriyor diyerek ben o kadar ” (E10) “örneğin insanlara karşı paylaşma nasıl yapıldığını kardeşlik duygusunun ne olduğunu bunların hepsini hem oyun oynayarak hem telefondaki çizgi filmler seyrederek öğrendi özellikle çizgi filmlerde olumlu olarak söyleyebilirim mesela filmler oluyor özellikle dediğim gibi arkadaşlık duyguları pekişiyor, kardeşlik duyguları pekişiyor, hoşgörü davranışları pekişiyor arada dediğim gibi bilmediği kelimelerin olduğunu çizgi filmde duyduktan sonra bizle paylaşarak baba bu ne demek baba bu ne demek diye sorduğu noktalar oluyor eğer düzgün kullanıldığı takdirde olumlu yolları de olduğunu söyleyebilirim” (E4)
	İlgi Alanı Farkındalığı ve Gelişimi	• Spesifik ilgi alanlarının şekillenmesi (5)	“Genelde erkek çocuğu olduğu için maçlarla ilgili şeyler yapıyor forma mesela onları izliyor forma istiyor ayakkabı türü ayakkabım Galatasaraylı olsun kıyafetlerim şöyle olsun genelde onlar üzerinde oluyor ” (E14)
	Yaratıcı Düşünme ve Alternatif Geliştirme Becerilerinin Kazanımı	• Fikir ve öneri sunma (2)	“ Anne şunu şöyle yaparsan daha iyi olur gibi şeyler söylediğinde de ben memnun oluyorum ” (E14) “Olumlu olarak izlediği şeylere baktığım zaman, kelime dağarcığı daha fazla olmuş oluyor bazen bir şey sorduğu zaman ben de şaşıyorum çocuk acaba bu kelimeyi nereden öğrendi sorduğum zaman internetten öğrendim diyor bazen bu beni etkiliyor ” (E14)

Ebeveyn görüşlerinden elde edilen temalar çoğunlukla yoğun ekran kullanımının olumsuz sonuçlarına odaklanırken ebeveynlere ilişkin altıncı tema olan “Ekran Tabanlı Pozitif Katkılar” teması ekranın nispeten olumlu yönlerine odaklanmaktadır. Bu tema

kapsamında ebeveynler yoğun ekran kullanımının sadece negatif etkileri olmadığını aynı zamanda çeşitli gelişimsel katkılarının da olduğunu vurgulamışlardır. Bu tema doğrultusunda “Ekran Temelli Etkileşimlerin Öğrenmeye ve Zihinsel Gelişime Katkısı” alt temasında çocukların “temel kavramsal becerilerin geliştiğini” aynı zamanda “yabancı dil kazanımı” kazanımına yönelik olumlu izlenimlerini dile getirmişlerdir. Ayrıca “İlgi Alanı Farkındalığı ve Gelişimi” alt temasında çocukların çeşitli konulara yönelik “spesifik ilgi alanlarının şekillendiğini” ve bu ilgi alanlarına yönelik davranışlarının arttığını gözlemlemişlerdir. Son olarak ebeveynler “Yaratıcı Düşünme ve Alternatif Geliştirme Becerilerinin Kazanımı” alt temasında çocukların ekranda gördükleri bazı içeriklerden kaynaklı çeşitli “fikir ve öneri sunma” davranışlarının geliştiğini vurgulamışlardır.

Ebeveyn görüşmelerinden elde edilen bütün kodların temalara ilişkin frekans tablosu aşağıda Şekil 3.8’de toplu bir biçimde sunulmuştur. Şekilde grafiksel olarak hangi temada hangi kodların daha sık vurgulandığı gözükmemektedir.

Şekil 3.8. Ebeveynler Açısından Yoğun Ekran Kullanımının Çocuklar Üzerindeki Etkilerinin Tema Bazlı Kod Frekansları



Ebeveyn görüşmelerinden elde edilen veriler incelendiğinde “babanın ekran kullanımının fazlalığı”, “uyku öncesi pazarlık”, “tuvalet ihtiyacını erteleme” ve “temel kavramsal becerilerin gelişmesi” gibi kodların temalarda daha yoğunluklu olarak ön plana çıktığı söylenebilir. Şekilde görülen yatay çubuk grafiği ebeveynlerin yoğun ekran kullanımını ilişkin risk faktörleri ve çeşitli öğrenme katkıları bağlamında değerlendirdiklerini göstermektedir. Kodların frekanslara göre sıralanması ve ait oldukları temaları göre gruplandırılmaları sonucunda; çalışmanın tematik derinliği, davranışsal düzenlemeler, uyku, beslenme ve tuvalet alışkanlıklarındaki sorunlar ile ebeveyn tutumlarının daha öne çıktığını göstermektedir. Bu bulgular ebeveynlerin

çocuklarının yoğun ekran kullanımına ilişkin deneyimlerinin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu özellikle sınırlandırma ve kontrol problemlerinin önemli bir sorun olduğu ve çeşitli gelişimsel fırsatların ortaya çıktığını göstermektedir.

3.2. ÖĞRETMEN GÖRÜŞMELERİNDEN TEMATİK ANALİZ SONUCU ELDE EDİLEN BULGULAR

Yoğun ekran kullanımına ilişkin öğretmen görüşmeleri sonucunda elde edilen veriler analiz edilmiş ve analiz sonucunda; “Davranışsal problemler”, “Sosyal uyum problemleri”, “Duygu düzenleme becerilerinde yetersizlik”, “Oyun Davranışlarında Değişim”, “Öğrenme sürecine etki eden faktörler”, “Pedagojik yaklaşımlar ve müdahale yöntemleri”, “Öğretmenlerin mesleki yeterlilikleri” ve “Politik Yaklaşımlar” olmak üzere sekiz tema belirlenmiştir. Bu doğrultuda bu temalara ilişkin bulgular sıralanmıştır. İlk olarak elde edilen kodlardan kelime bulutu oluşturulmuş ve sonuçlar Şekil 3.9’da gösterilmiştir.

Şekil 3.9. Öğretmen Görüşmelerinden Elde Edilen Kodlara Ait Kelime Bulutu



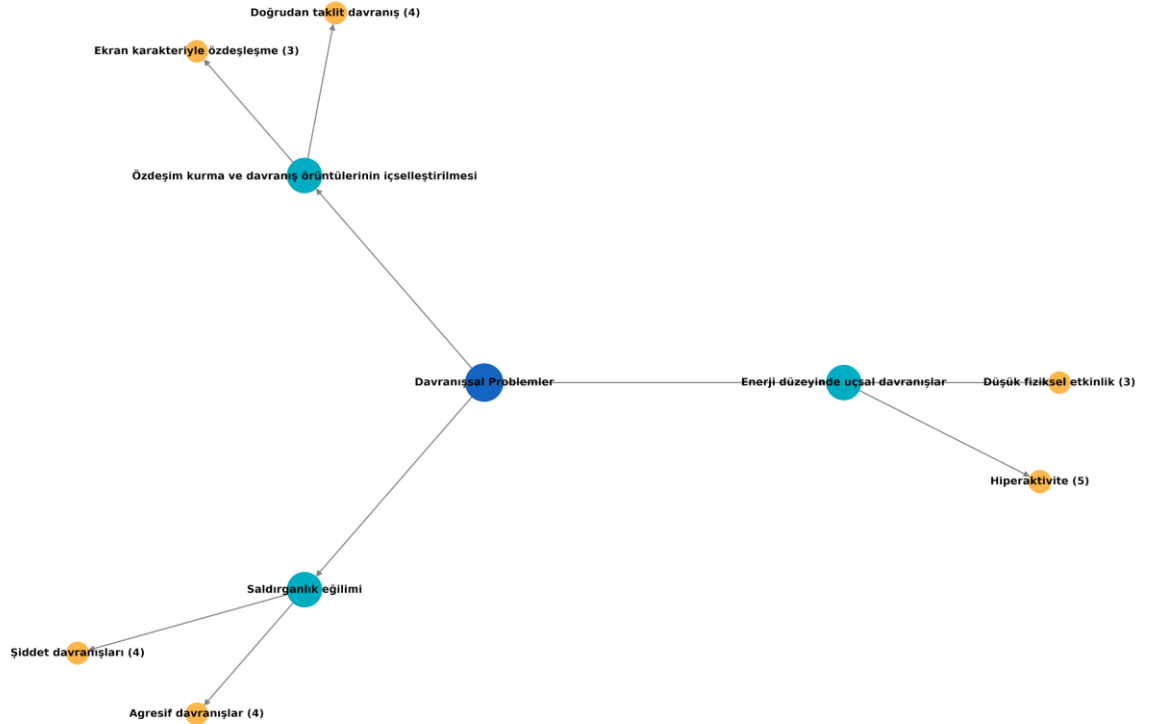
Şekil 3.9 incelendiğinde sekiz temanın oluşturulmasında elde edilen kodlar, frekans ve temalarına göre görselleştirilmiştir. Şekil 9’da görüldüğü üzere; “Grup oyunlarında zorlanma”, “Akran iletişimde güçlük”, “Etkinliklerden çabuk sıkılma”,

“Dikkat dağınıklığı”, “Ekran süresini kontrol altına alma”, “Öfkelenme”, “Odaklanma süresi kısalığı”, “Sosyal ortamlardan uzaklaşma” ve “Aile katılımını artırma” kodlarının daha yoğun olduğu görülmektedir. Bu görsel çalışmada elde edilen kodların yoğunluk ve tema temelli ayırım üzerinden bütüncül bir biçimde sunmaktadır. Aşağıda öğretmen görüşmelerinden oluşturulan sekiz tema sırasıyla verilmiştir.

3.2.1. Tema 1: Davranışsal problemler

Öğretmen görüşmeleri sonucunda elde edilen ilk tema “davranışsal problemler” temasıdır. Bu tema kapsamında öğretmenler okul öncesi dönemdeki çocukların yoğun ekran kullanımının çeşitli davranışsal problemlere yol açtığını belirtmişlerdir. Bu temaya ilişkin hiyerarşik kod yapısına ilişkin grafik Şekil 10’da verilmiştir.

Şekil 3.10. Davranışsal Problemler Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli



Davranışsal problemler temasına ilişkin Şekil 10 incelendiğinde; tema kapsamında “Enerji düzeyinde artış”, “Özdeşim kurma ve davranış örüntülerinin içselleştirilmesi” ve “Saldırganlık eğilimi” olmak üzere üç alt tema belirlenmiştir. Öğretmenler çocukların “şiddet davranışları” ve “doğrudan taklit davranış” ve “aşırı

hareketlilik” davranışlarının daha sık gözlemlenmediğini belirtmişlerdir. Öğretmenlerin görüşmelerinden doğrudan alıntılanmış ifadelerin yer aldığı tema detayları Tablo 7’de sunulmuştur.



Tablo 3.7. Davranışsal Problemler Temasına İlişkin Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri

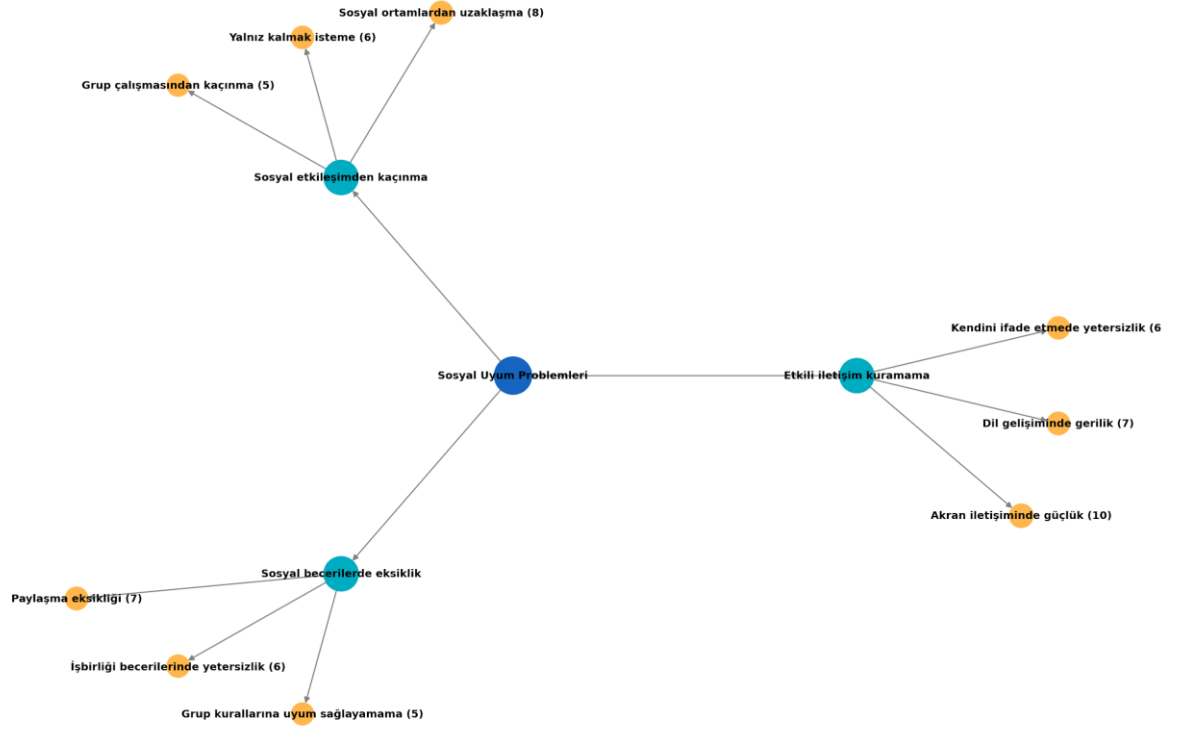
Tema	Alt tema	Kod (f)	Doğrudan Alıntılar
Davranışsal problemler	Enerji düzeyinde uçal davranışlar	•Hiperaktivite (5) •Düşük fiziksel etkinlik (3)	" Bu öğrenciler etkinlik masasından kalkarak etkinliği yapmak istememekte, yerinde duramamakta veya vücudu ile ilgilenerek isteksizlik göstermekte " (Ö21) "Fiziksel aktivitelerden uzak duruyorlar, ince motor becerileri zayıflıyor." (Ö12) " yoğun ekran kullanan çocuklarda maalesef dikkat süreleri kısalıyor özellikle masa başı etkinliklerde çok uzun süre vakit geçiremiyor çocuklar ve ince motor becerilerini kullanma konusunda isteksiz oluyorlar sürekli sınıfta hareket halinde olmak istiyor çocuk ekrandan uzaklaştığı zaman kontrolsüz bir davranış seyri oluyor çocuklarda yani koşma yerde yuvarlanma oturuşlar böyle anormal normal bir şekilde oturamıyor çocuk uzun süre bu gibi davranışları maalesef görüyoruz sınıflarda." (Ö14)
	Özdeşim kurma ve davranış örüntülerinin içselleştirilmesi	• Doğrudan taklit davranış (6) • Ekran karakteriyle özdeşleşme (4)	" yoğun ekran kullanımında izlediği şeyleri sınıfta uyguluyor veya herhangi bir ortamda uyguluyor yani herhangi bir süzgece sokmadan onu her an uygulamaya devam ediyor " (Ö7) " orada bir ana karakter oluyor ya mesela izlediği şeylerde kendini ana karakter ve etrafında uygun şekilde devam etmesini bekliyor hayatın ,mesela o şekilde bir sorun olabiliyor ." (Ö16) "Komutla hareket ediyor, sanki ekrandan komut alıyor gibi, ben bu çocukta gördüğüm seneye o çocuk perişan olacak birinci sınıfta bunun harfleri var bak ben haftalık ödev veriyorum ödev bilinci oluşsun diye çocuk canı istemiyor diye yapıyor" (Ö18)
	Saldırganlık eğilimi	• Şiddet davranışları (8) • Agresif davranışlar (5)	" İster istemez bazılarında saldırganlar davranışlar oluyor "Ö18) "Çocuklar daha agresif ve saldırgan tutumlar gösterebiliyorlar bu da bekleme konusunda sıkıntıya düştükleri için her dedikleri anında olsun istiyor " (Ö14) " Duygularını kontrol etmekte zorlanıyorlar ya çok fazla duygusal oluyorlar ya da çok genellikle öfke daha yoğun oluyor daha çok vurdulu kırdılı oyunlar oynuyorlar arkadaşlarına da oradaki bir kurgu karakter gibi davranıyorlar dolayısıyla şiddet çok fazla oluyor şiddet olduğu için çocuklarda arkadaşlarıyla sosyal olarak iletişim kurmakta zorlanıyorlar " (Ö17)

Tablo 3.7 incelendiğinde öğretmenler; davranışsal problemler temasında yoğun ekran kullanımına bağlı olarak okul öncesi dönemde görülen çeşitli davranışsal problemleri gözlemlediklerini belirtmişlerdir. Bu tema kapsamında ilk alt tema olan “Enerji düzeyinde uçsal davranışlar” alt temasında öğretmenler okul öncesi çocuklarının çeşitli “hiperaktivite” gösterdiği ve bazı çocukların ise “düşük fiziksel etkinlik” sergilediğini ifade etmişlerdir. Dolayısıyla yoğun ekran kullanımının çocuklarda fiziksel hareketliliğe ilişkin bir dengesizlik yarattığını vurgulamışlardır. İkinci alt tema olan “Özdeşim kurma ve davranış örüntülerinin içselleştirilmesi” kapsamında öğretmenler çocukların “akran iletişimde güçlük” yaşadıklarını, “dil gelişiminde gerilik” olduğunu ve “kendini ifade etmede yetersizlik” gibi çeşitli sorunların var olduğunu belirtmişlerdir. Son alt tema olan “saldırganlık eğilimi” doğrultusunda çocuklarda çeşitli “şiddet davranışları” ve “agresif davranışların” olduğu okul öncesi öğretmenler tarafından dile getirilmiştir.

3.2.2. Tema 2: Sosyal uyum problemleri

Öğretmen görüşlerinden elde edilen ikinci tema ise “sosyal uyum problemleri” temasıdır. İlgili temada öğretmenler okul öncesi dönemde yoğun ekran kullanımının çeşitli sosyal uyum problemlerine neden olduğunu vurgulamışlardır. Sosyal uyum problemleri temasına ilişkin bütüncül kod yapısı Şekil 11’de verilmiştir.

Şekil 3.11. Sosyal Uyum Problemleri Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli



Öğretmenlerin görüşleri doğrultusunda yoğun ekran kullanımı çocuklarda “sosyal uyum problemleri” ortaya çıkarmaktadır. Bu tema “Etkili iletişim kuramama”, “Sosyal etkileşimden kaçınma” ve “Sosyal becerilerde eksiklik” olmak üzere üç alt temadan oluşmaktadır. Bu alt temalar doğrultusunda öğretmenlerin en çok vurguladığı sosyal uyum problemleri; “Akran iletişiminde güçlük” ve “Sosyal ortamlardan uzaklaşma” olarak ifade edilmiştir. Sosyal uyum problemleri temasına ilişkin detaylar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 3.8. Sosyal Uyum Problemleri Temasına İlişkin Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri

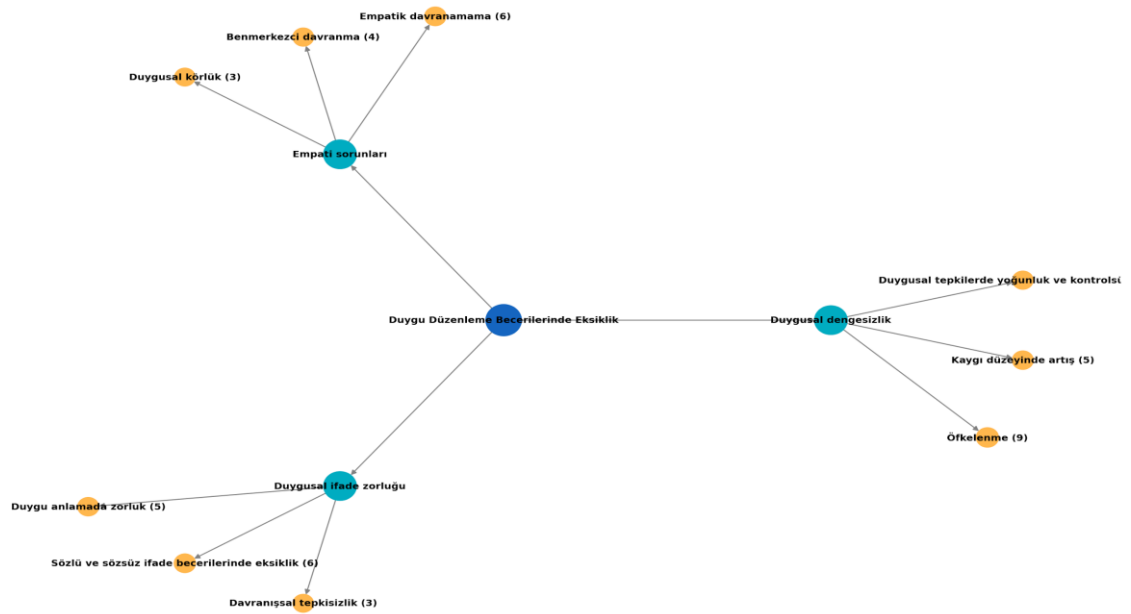
Tema	Alt tema	Kod (f)	Doğrudan Alıntılar
Sosyal uyum problemleri	Etkili iletişim kuramama	• Akran iletişiminde güçlük (10) • Dil Gelişiminde gerilik (7) • Kendini ifade etmede yetersizlik (6)	"Kendi duygularını ifade edemiyorlar." (Ö10) " Dil gelişiminde konuşma ve iletişim becerilerinde genel olarak gerilikler var, sözcük dağarcıkları yetersiz ." (Ö19)
	Sosyal etkileşimden kaçınma	• Sosyal ortamlardan uzaklaşma (8) • Yalnız kalmak isteme (6) • Grup çalışmasından kaçınma (5)	" Arkadaşlarıyla sosyal ilişkileri beklenen düzeyde kesinlikle değil daha çok kendi başlarında bir köşede duruyorlar hani öyle öğrencilerim asosyaller kesinlikle " (Ö8) " Grup etkinliklerinde işbirliği kuramıyor çünkü tek başına ekran başında, işbirliği kuramıyor grup içi iletişim sınırlı oluyor ." (Ö7)
	Sosyal becerilerde eksiklik	• Paylaşma eksikliği (7) • İş birliği becerilerinde yetersizlik (6) • Grup kurallarına uyum sağlayamama	"Çocuk sorumluluğunu sürdürmüyor görev almıyor ve işbirliği paylaşım konularında da eksik olduğu için grup çalışmalarında pasif bir şekilde geri planda oluyorlar"(Ö4) "Diğer çocuklar mesela şey yapıyorlar işte hep birlikte bir şey yapalım diyorum kule yapalım diyorum 2 ayrı gruba ayırıyorum işte birlikte bir kule yapın diyorum mesela diğer çocuklar buna uyum sağlıyor ama o hâlâ tek başına bir kule yapmak derdinde yani bence bunun kesinlikle onun maruz kaldığı ekran kullanımıyla alakalı olduğunu düşünüyorum "(Ö5)

Tablo 3.8, öğretmenlerin yoğun ekran kullanımının okul öncesi çocuklar üzerinde çeşitli sosyal uyum problemlerini neden olduğuna dair görüşlerini yansıtmaktadır. Bu doğrultuda “sosyal uyum problemleri” teması altında “Etkili iletişim kuramama” ilk alt tema olarak belirlenmiştir. Bu alt tema kapsamında öğretmenler çocuklarda; “Akran iletişiminde güçlük”, iletişimin temeli olan “dil gelişiminde gerilik” gözlemlediklerini ve “kendini ifade etmede yetersizlikler olduğunu belirtmişlerdir. Öğretmenler ayrıca ikinci alt tema olan “sosyal etkileşimden kaçınma” davranışlarına yönelik; “sosyal ortamlardan uzaklaşma“, “yalnız kalmak isteme” ve “grup çalışmasından kaçınma” gibi kodlarla çocukların sosyal etkileşimlerinde çeşitli sorunlar olduğunu vurgulamışlardır. Bu temaya ilişkin son alt tema olan “sosyal becerilerde eksiklik” doğrultusunda öğretmenler; okul öncesi çocuklarının “paylaşma eksikliği” “iş birliğin becerilerinde yetersizlik” ve “grup kurallarına uyum sağlayamama” gibi gözlenebilen çeşitli davranışlar sergilediklerini ifade etmişlerdir.

3.2.3. Tema 3: Duygu düzenleme becerilerinde eksiklik

Öğretmen görüşlerinde elde edilen “duygu düzenleme becerilerinde eksiklik” temasında; öğretmenler çocukların çeşitli duygusal tepkileri vermekte yetersiz olduğu ve duyguları kontrol etmede veya iletmede sorunlar yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu temaya ilişkin hiyerarşik kod yapısı Şekil 3.12’de verilmiştir.

Şekil 3.12. Duygu Düzenleme Becerilerinde Eksiklik Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli



Öğretmenler görüşleri doğrultusunda “duygu düzenleme becerilerinde eksiklik” teması üç alt tema doğrultusunda yapılandırılmıştır bu üç alt tema; “Duygusal dengesizlik”, “empati sorunları” ve “duygusal ifade zorluğu” şeklinde adlandırılmıştır. Bu alt temalar yoğun bir biçimde ekranı yoğun kullanan çocuklarda “öfkelenme” problemleri” ve “empatik davranamama gibi çeşitli sorunları kapsamaktadır. Üçüncü temaya ilişkin katılımcı görüşlerini de yer aldığı detaylı içerik Tablo 3.9’da sunulmuştur.

Tablo 3.9. Duygu Düzenleme Becerilerinde Eksiklik Temasına İlişkin Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri

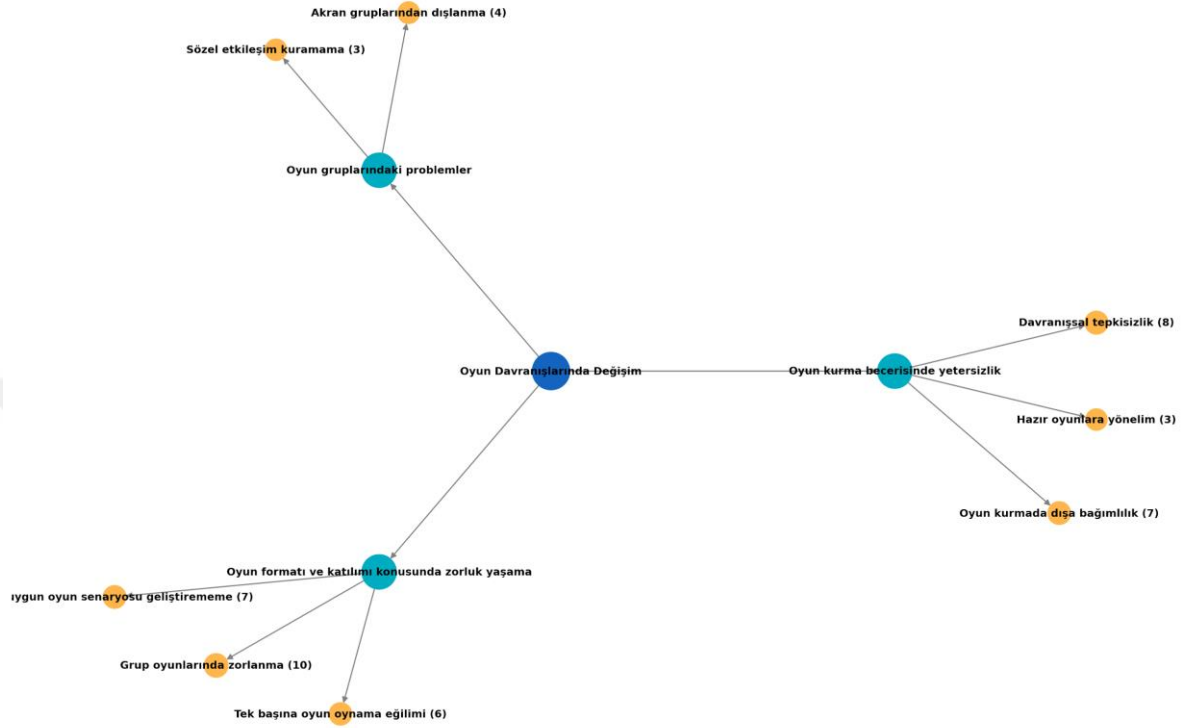
Tema	Alt tema	Kod (f)	Doğrudan Alıntılar
Duygu düzenleme becerilerinde yetersizlik	Duygusal dengesizlik	•Öfkelenme (9) •Kaygı düzeyinde artış (5) •Duygusal tepkilerde yoğunluk ve kontrolsüzlük (4)	“Yoğun ekran kullanımı olan çocuklarda duygularını kontrol etmekte zorlanıyorlar ya çok fazla duygusal oluyorlar ya da çok genellikle öfke daha yoğun oluyor daha çok vurdulu kırdılı oyunlar oynuyorlar”(Ö17) “İstedğini çabuk elde edemediğinde de bunu ağlayarak ya da hırçın bir şekilde ifade etme şeklinde duygularını yansıtabiliyorlar” (Ö3) “Yoğun ekran kullanımı olan çocuklarda kendini ifade etme becerileri yetersiz oluyor, bağırma ağlama ve benzeri davranışlar sergileyerek kendilerini ifade etmeye çalışıyorlar”(Ö1)
	Empati sorunları	• Empatik davranamama (6) • Benmerkezci davranma (4) • Duygusal körlük (3)	“Duygularını kontrol edemeyen öğrenci çocuk görüyoruz karşımızda hem kontrol edemiyor hem de ifade edemiyor bu da çok önemli empatiden yoksun bu gerçekten hani duygusal olarak ileride de çok etkilerini göreceğimizi düşünüyorum çocuklarda empati yoksunu çocuklar yetişiyor şu an önümüzde hani ekrandan dolayı sadece kendi duyguları var çok fazla ben merkezci oluyorlar her istedikleri hani yapılısın istiyorlar o dönemin özelliğinden ziyade ekranla alakalı olduğunu düşünüyorum ” (Ö14) “Yoğun ekran kullanımında izlediği şeyleri sınıfta uyguluyor veya herhangi bir ortamda uyguluyor yani herhangi bir süzgece sokmadan onu her an uygulamaya devam ediyor duygusal olarak bence duygusal olarak köreltiliyor çocukları çünkü o oradaki duygu geçişleri insanın şeyiyle bazen aynı olmuyor yani çizgi film karakteri sonuçta bazen izledikleri şeyler ve aynı olmadığı için bir duygu kararması yaşadıklarını söyleyebilirim(Ö7) “Öğrencilerim asosyaller kesinlikle bazen bencil olan davranışlar sergiliyorlar , ben merkezci davranışlar.(Ö8)
	Duygusal İfade Zorluğu	• Duygu anlamada zorluk (5) • Sözlü ve sözsüz ifade becerilerinde eksiklik (6) • Davranışsal tepkisizlik (3)	“Ekran kullanan çocuklar kendilerini ifade edemiyorlar ifade edemedikleri için de yine öfke problemleri yaşıyoruz çocuklarda ” (Ö17) “ Bazıları eğer çok fazla ekrana bakıyorsa böyle kalıyor ekrana hani hiçbir şey duymuyor bu şekilde .” (Ö15)

Tablo 3.9’da görülen “duygu düzenleme becerilerinde eksiklik” teması çocukların ekran kullanımına bağlı olarak çeşitli duygu düzenleme sorunları olduğunu öğretmen görüşleri doğrultusunda yansıtmaktadır. Bu tema üç alt temaya ayrılmıştır. Birinci alt tema olan “duygusal dengesizlik” alt teması kapsamında öğretmenler okul öncesi dönemdeki çocuklarda çeşitli “öfkelenme” problemleri, “kaygı düzeyinde artış” ve “duygusal tepkilerde yoğunluk ve kontrolsüzlük” gözlemlediklerini belirtmişlerdir. Bu temanın ikinci alt teması olan “empati sorunları” alt temasında ise öğretmenler; çocukların “empatik davranamama”, “benmerkezci davranma” ve “duygusal körlük” gibi çeşitli duygusal problemleri olduğunu vurgulamışlardır. Üçüncü alt tema olan “duygusal ifade zorluğu” alt temasında ise okul öncesi çağındaki çocukların bir kısmının “duyguları anlamada”, “sözlü ve sözsüz ifade becerilerinde” ve “davranışsal tepkilerde” çeşitli yetersizlikleri olduğunu dile getirmişlerdir.

3.2.4. Tema 4: Oyun davranışlarında değişim

Bu tema kapsamında öğretmenler çocukluk çağındaki en önemli etkinliklerin başında gelen oyun oynama davranışlarında okul öncesi dönemdeki çocuklarda bazı sorunlar gözlemlediklerini belirtmişlerdir. Öğretmenler yoğun ekran kullanımı olan çocuklarda oyuna katılma, oyunu devam ettirme gibi sorunlar ifade etmişlerdir. Bu tema bu öğretmen görüşleri doğrultusunda şekillendirilmiştir. Temaya ilişkin grafiksel gösterim Şekil 3.13’te verilmiştir.

Şekil 3.13. Oyun Davranışlarında Değişim Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli



Okul öncesi öğretmenlerinin görüşleri doğrultusunda şekillenen “oyun davranışlarında değişim” teması iki alt temaya sahiptir. Bu temalar sırasıyla; “Oyun kurma becerisinde yetersizlik” ve “oyun gruplarındaki problemler” ve “Oyunun formatı ve katılımı konusunda zorluk yaşama” şeklindedir. Bu alt temalar oyun kurmada ve birlikte oyun oynamada yaşanan çeşitli zorlukları kapsamaktadır. Dördüncü temaya ilişkin detaylı gösterim Tablo 3.10’da gösterilmiştir.

Tablo 3.10. Oyun Davranışlarında Değişim Temasına İlişkin Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri

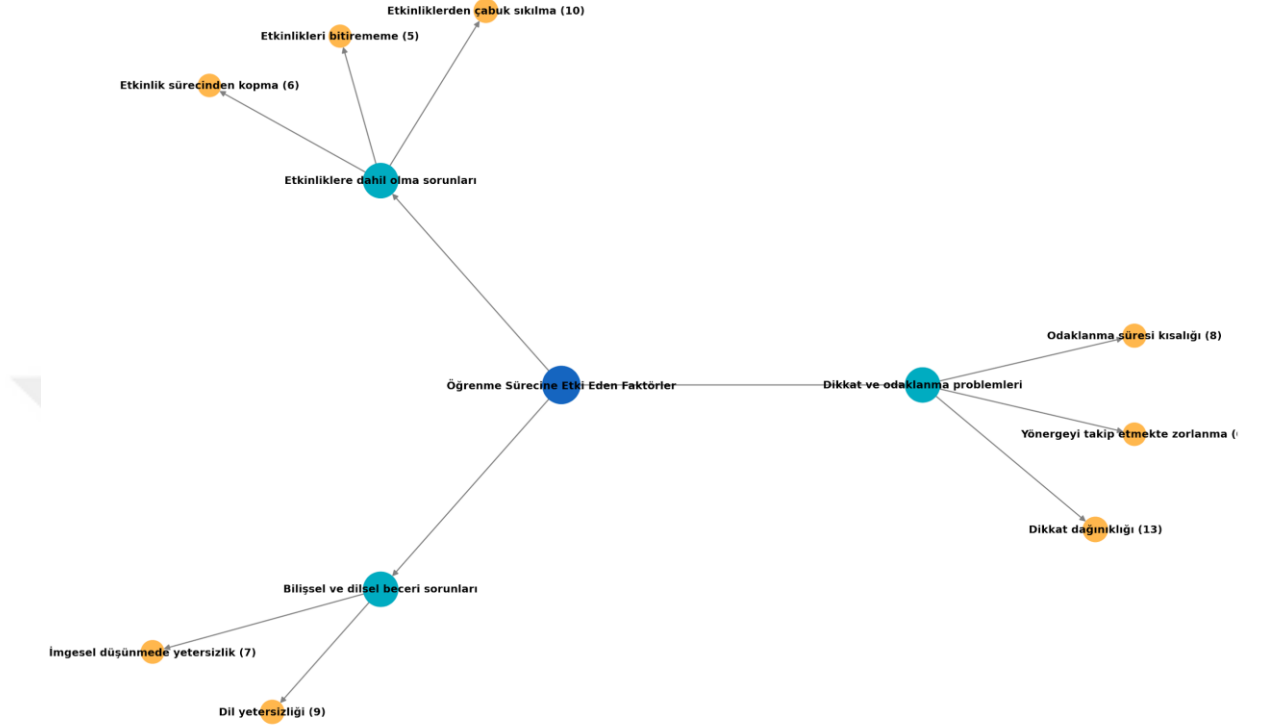
Tema	Alt tema	Kod (f)	Doğrudan Alıntılar
Oyun Davranışlarında Değişim	Oyun kurma becerisinde yetersizlik	•Oyun kurmada dışa bağımlılık (7) •Hazır oyunlara yönelim (3) •Oyun gruplarına dâhil olmama (8)	" Yoğun ekran kullanımının en önemli nedenlerinden biri de çocukların oyun kurma becerilerinin zayıf olması"(Ö1) "Yoğun ekran kullanımı belirtileri sosyal olarak arkadaşlık kuramıyorlar ,çok oyuncak oynayamıyorlar ,oyun kuramıyorlar bir şeyler oluşturamıyorlar ,sadece hazır olarak verirsek onu yapıyorlar yani çünkü ekranda hazır gördüğü için hazır olarak yapıyor " (Ö15) " Bu tarz çocuklarımız grup etkinliklerinde rol alamıyorlar, rol alamadıkları gibi grubun kurallarına uymakta zorlanıyorlar çünkü işte ekran karşısındaki çocuklar hep istedikleri yönde onu kullandıkları için grupta da kendi istedikleri olsun istiyor böylece hani uyumsuz bir profil çizmiş oluyorlar ,grup oyunlarını da olumsuz etkiliyorlar maalesef bazen tabii sınıfta dışlanma durumları da olabiliyor bu tarz öğrencilerin uyumsuz oldukları için bu da olumsuz etkilerinden" (Ö14)
	Oyun gruplarındaki problemler	• Akran gruplarından dışlanma (4) • Sözel etkileşim kuramama (3)	"Televizyon karşısında sürekli bakarak aktif olmayan bir şekilde vakit geçirdikleri için aktif hayata girdiklerinde karşılaştıkları sorunlar karşısında bu tarz duygusal tepkiler verebiliyorlar ,sosyal olarak etkileri arkadaş iletişimini olumsuz yönde etkiliyor bence çünkü asosyal davranış dediğimiz davranışlara sevk edebiliyor daha içine kapanık daha tek başına çocuklar olmasına sebep olabiliyor diyebilirim " (Ö3) " Çocukların grup içerisindeki oyunlarda gruba öğretmeniz gereken etkinlikler oluyor , gruba anlattığımızda algılaması düşüyor yani birebir anlatmamız gerekiyor ya da dediğim gibi görsel bir şey yapmanız gerekiyor yani grup çalışmalarında uyumsuzluk maalesef baş gösteriyor" (Ö9)
	Oyunun formatı ve katılımı konusunda zorluk yaşama	• Yaşa uygun oyun senaryosu geliştirememe (7) • Grup oyunlarında zorlanma (10) • Tek başına oyun oynama eğilimi (6)	" Grupla oynayacağı oyunlar veya yapacağı etkinlikler yerine sadece kendi istediği oyun ve etkinlikleri yapmak istiyor. Hiç bir şekilde grup etkinliğine katılmak istemez. Kendi dünyası vardır "(Ö20) "Grup etkinliklerine zaten katılmak istemiyorlar çünkü yaşlarıyla iletişim kuramıyorlar grup etkinliklerini hep kenarda köşede kalıyorlar yaratıcı fikirler üretmedikleri için veya herhangi bir şekilde etkinlikte fikir üretmedikleri için yalnızlaşıyorlar." (Ö10)

Tablo 3.10’da bulunan “oyun davranışlarında değişim” temasında öğretmenler ekran etkileşimlerinin çocukların oyuna yönelik davranışlarında çeşitli değişimlere yol açtığını vurgulamaktadırlar. İlgili temanın ilk alt teması olan “oyun kurma becerisinde yetersizlik” kapsamında öğretmenler öğrencilerin, “oyun kurmada dışa bağımlı” davranışlar sergilediklerini, genel olarak “hazır oyunları tercih ettiklerini” ve “Oyun gruplarına dâhil olmama” gibi çeşitli davranışlar gözlemlediklerini dile getirmişlerdir. Bu temanın ikinci alt teması olan “oyun gruplarındaki problemler” alt temasında ise okul öncesi öğretmenleri yoğun ekran kullanımı olan çocukların; “Akran gruplarında dışlanma” yaşadıklarını ve oyun esnasında “sözel etkileşim kuramama” sorunu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Son alt tema olan “Oyunun formatı ve katılımı konusunda zorluk yaşama” alt temasında ekran maruziyeti fazla olan çocuklarda; “yaşa uygun oyun senaryosu geliştirememe”, “grup oyunlarında zorlanma” ve “tek başına oyun oynama eğilimi” gibi sorunlar öğretmenler tarafından gözlemlenmiştir.

3.2.5. Tema 5: Öğrenme sürecine etki eden faktörler

Öğrenme sürecine etki eden faktörler teması ekran kullanımının öğrenme süreci üzerindeki etkilerini kapsamaktadır. Öğretmenler yoğun ekran kullanımının çeşitli dikkat problemleri ve etkinlik süreçleri üzerinde olumsuz etkileri olduğunu vurgulamışlardır. Temanın bütününe kapsayan hiyerarşik kod grafiğine Şekil 14’te yer verilmiştir.

Şekil 3.14. Öğrenme Sürecine Etki Eden Faktörler Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli



Şekil 3.14. incelendiğinde yoğun ekran kullanımının öğretmen bakış açısıyla çocuklar üzerindeki etkilerini kavramsal düzeyde ortaya koymaktadır. Bu tema kapsamında “dikkat ve odaklanma problemleri”, “etkinliklere dâhil olma sorunları” ve “bilişsel ve dilsel beceri sorunları” olmak üzere üç alt tema belirlenmiştir. Bu temalar kapsamında katılımcıların en çok vurguladığı problemler; Öğrencilerin eğitim öğretim faaliyetleri sırasında yaşamış oldukları “Dikkat dağınıklığı” sorunları, “etkinliklerde çabuk sıkılma” ve “dil yetersizlikleri” ön plana çıkmaktadır. Hiyerarşik kod alt modeli öğrenme süreçlerin etki eden faktörleri kapsayıcı bir şekilde göstermektedir. Katılımcılardan alınan doğrudan ifadelerin yer aldığı detaylı içerik Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 3.41. Öğrenme Sürecine Etki Eden Faktörler Temasına İlişkin Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri

Tema	Alt tema	Kod (f)	Doğrudan Alıntılar
Öğrenme sürecine etki eden faktörler	Dikkat ve odaklanma problemleri	•Dikkat dağınıklığı (13) •Yönergeyi takip etmekte zorlanma (6) •Odaklanma süresi kısalığı (8)	“Ekran bağımlılığı olan çocuklar evet ilk başta belki aktif katılıyorlar ama asla başladıkları işin sonu gelmiyor yarım bırakıyorlar , ne kadar konuşsam konuşayım yapmak istemiyorum diyor çünkü illaki dikkat süresi dağınık olduğundan dolayı istek de olmuyor açıkçası çünkü telefondaki o akış o etkinlikte sürmeyince pes edip bırakıp yarım bırakıyor”(E8) “Ekran da gördüğü o geçişler davranışlarına da yansıyor maalesef dikkat süreleri kısalıyor” (E14) "Yönergeyi birkaç kez tekrar etmem gerekiyor." (Ö12)
	Etkinliklere dâhil olma sorunları	• Etkinliklerden çabuk sıkılma (10) • Etkinlikleri bitirememe (5) • Etkinlik sürecinden kopma (6)	“Etkinliği sonuna kadar tamamlayamıyor öyle olunca öğrenmede gerçekleşmiyor dediğim gibi birden fazla tekrar yapmamız gerekiyor en basit bir konuyu bile algılamaları için”(Ö11) " Sabırsız oluyorlar ,dikkat problemleri yaşıyorlar çünkü sürekli değişen bir ekrana maruz kalmışlar değişen bir ekrana maruz kaldıkları için sürekli bir şey değişsin istiyorlar etkinlikleri bitirene kadar uğraşmıyorlar ,dinleme özellikle çok ciddi sıkıntı dinlemiyorlar ve masa başında oturamıyorlar ya da dikkatlerini veremiyorlar " (Ö17)
	Bilişsel ve Dilsel Beceri Sorunları	• İmgesel düşünmede yetersizlik (7) • Dil yetersizliği (6)	"Grup çalışması yapıyoruz mesela grupça bir resim yapıyorlar diyelim ki beklemede kalıp herkes bir şeyler yapıp onların yaptıklarını taklit etmeye çalışıyorlar " (Ö16)

Tablo 3.11’ de “öğrenme sürecine etki eden faktörler” teması, üç alt temaya ayrılmıştır. İlk alt tema olan “Dikkat ve odaklanma problemleri” teması kapsamında öğretmenler yoğun ekran kullanımı olan bazı öğrencilerin “dikkat dağınıklığı” “yönergeyi takip etmekte zorlanma” ve “odaklanma süresi kısalığı” gibi öğrenme faaliyetlerini olumsuz etkileyecek sorunları dile getirmişlerdir. İkinci alt tema olan “etkinliklere dâhil olma sorunları” öğretmenler tarafından “etkinliklerden çabuk sıkılma”, “etkinlikleri bitirememe” ve “etkinlik sürecinden kopma” ile ilişkilendirilmiştir. Son olarak öğretmen görüşleri “bilişsel ve dilsel beceri sorunları” alt teması toplanmıştır. Bu alt temada ekran kullanımının bazen “İmgesel düşünmede” “dil

becerilerinde” yetersizliklere sebebiyet verdiği vurgulanmıştır. Elde edilen bu bulgular, çocukların ekran kullanımının bilişsel ve dil gelişimleri üzerinde sınırlayıcı etkilerinin olabileceğini göstermektedir.

3.2.6. Tema 6: Pedagojik yaklaşımlar ve müdahale yöntemleri

Bu tema kapsamında öğretmenler yoğun ekran kullanıma yönelik uyguladıkları çeşitli pedagojik müdahalelerden ve stratejilerden bahsetmişlerdir. Bu temaya ilişkin hiyerarşik kod haritasına grafiğine Şekil 3.15’te yer verilmiştir.

Şekil 3.15. Pedagojik Yaklaşımlar Ve Müdahale Yöntemleri Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli



Şekil 15 incelendiğinde yoğun ekran kullanımına ilişkin öğretmenlerin uyguladıkları pedagojik yöntemlerin üç alt tema etrafında kümелendiği görülmektedir. Birinci alt tema “ekran süresini sınırlandırmaya yönelik stratejiler”, ikinci alt tema “aile-okul iş birliğini güçlendirme” ve son alt tema ise “etkinlik temelli yönlendirme” şeklindedir bu alt temalarda öğretmenlerin dile getirdiği en yoğun problemler “ekrana süresini kontrol altına alma” girişimleri ve “aile katılımını artırma” yöntemlerinin

kullanılmasıdır. Temaya ait katılımcı ifadelerinin bulunduğu Tablo 3.12’ye aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 3.12. Pedagojik Yaklaşımlar Ve Müdahale Yöntemleri Temasına İlişkin Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri

Tema	Alt tema	Kod (f)	Doğrudan Alıntılar
Pedagojik yaklaşımlar ve müdahale yöntemleri	Ekran süresini sınırlandırmaya yönelik stratejiler	• Ekran süresini kontrol altına alma (10) • Alternatif etkinlikler sunma (8) (6) • Ödül kullanımı yaklaşımı (6)	“Günlük ekran süresi limiti koyma, ekran zamanı için kurallar belirleme.” (Ö21) “İşte yavaş yavaş azaltmaya çalışıyorum azaldıkça bunun yerine yeni aktiviteler ekliyorum” (Ö3)
	Aile-okul iş birliğini güçlendirme	• Aile katılımını artırma (9) • Aile üyeleri arasında karşılıklı etkinlik katılımı (6) • Aileye sorumluluk bilinci kazandırma (5)	“Ailelerle birlikte sınıf içi ve evde yapılabilecek çalışmalar planlıyoruz”(Ö17) “Öğretmenler bence aileleri bilinçlendirmeli bu konuda ,devlet de hem aileleri hem öğretmenleri ve bu şekilde tam bir katılım olmalı”(Ö6)
	Etkinlik temelli yönlendirme	• Fiziksel etkinlikler önerme (8) • Sanat ve el işine yönlendirme (6) • Yaratıcı drama etkinlikleri (5)	“Biz okulöncesi öğretmenleri artık materyallerden bir sürü şey yaparız işte bulduğumuz her şeyden bir şeyler oluşturabileceğini mesela ben genelde öğretim evdeki herhangi bir şeyi değerlendirebileceğini farklı etkinlikler üretebileceğini ya da cesaretlendiririm mesela (Ö9) “En çok eğlendikleri oyunları etkinlikleri not alıyorum çocuklara soruyorum işte gün içinde en çok ne yapmaktan hoşlanıyorlar ya da işte puanlamaları istiyorum en çok en az şeklinde en çok sevdikleri etkinliklere not alıp bu tür etkinliklere sınıfımda çoğunlukla yer vermeye gayret ediyorum ailelere evde alternatif olarak oynayabilecekleri oyunlar çok fazla oyuncak gerektirmeden çocukla birlikte sıkılmadan eğlenerek oynayabilecekleri oyun önerilerinde bulunuyorum ekrandan uzak kalsınlar diye .” (Ö2)

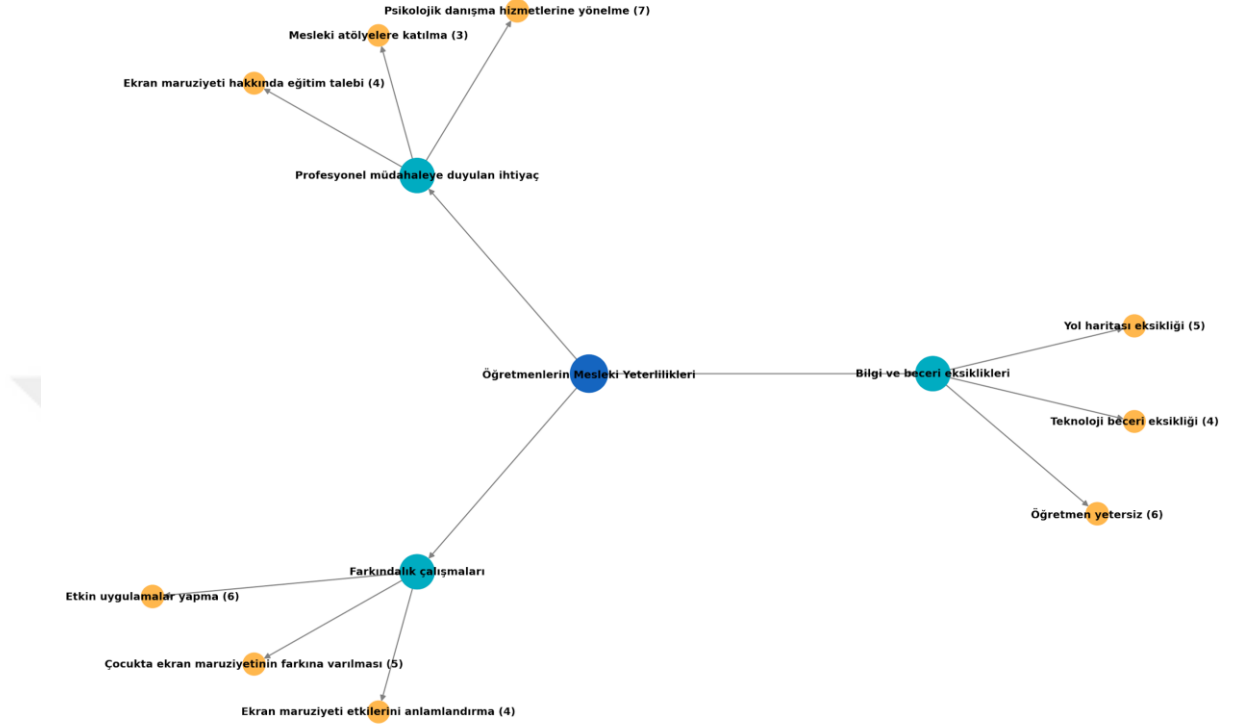
Öğretmenler ekran kullanımının çeşitli olumsuz etkilerine karşı pedagojik stratejiler ve müdahale yöntemlerini kullandıklarını belirtmişlerdir. “Pedagojik yaklaşımlar ve müdahale yöntemleri” teması üç alt temaya ayrılmaktadır. Öğretmenlerin yoğun ekran kullanımının etkilerini azaltmak ve engellemek için belirttikleri görüşler ilk olarak “Ekran süresini sınırlandırmaya yönelik stratejiler” alt temasında

birleştirilmiştir. Bu alt temada öğretmenler ekran maruziyetinin etkilerini azaltmak için “Ekran süresini kontrol altına alma”, “alternatif etkinlikler sunma” ve “ödül kullanımı yaklaşımını” benimsediklerini daha sık vurgulamışlardır. İkinci alt tema olan “aile-okul iş birliğini güçlendirme” de ise “aile katılımını artırma”, “aile üyeleri arasında karşılıklı etkinlik katılımı” ve “aileye sorumluluk bilinci kazandırmaya” yönelik düşünceler daha ön plana çıkmıştır. Son tema olan “etkinlik temelli yönlendirme” de ise öğretmenler ekran kullanımını engellemeye yönelik öğrencilerin “Fiziksel etkinliklere”, “Sanat ve el işlerine” ve “yaratıcı drama etkinliklerine” yönlendirilmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Bu bulgular öğretmenlerin ekran bağımlılığına yönelik çok boyutlu müdahaleler ve stratejiler benimsediklerini göstermektedir.

3.2.7. Tema 7: Öğretmenlerin mesleki yeterlilikleri

Öğretmenlerin mesleki yeterlilikleri teması yoğun ekran kullanımına yönelik okul öncesi öğretmenlerin duyduğu dış destek kaynaklarına ilişkin görüşlerini yansıtmaktadır. Temaya ilişkin kod alt yapısı Şekil 3.16’da verilmiştir.

Şekil 3.16. Öğretmenlerin Mesleki Yeterlilikleri Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli



Şekil 3.16'daki hiyerarşik kod modelinde görüldüğü üzere “öğretmenlerin mesleki yeterlilikleri” teması; “bilgi eksikliği”, “profesyonel müdahaleye duyulan ihtiyaç” ve “farkındalık çalışmaları” olması üç alt temadan oluşmaktadır. Öğretmenler yoğun ekran kullanımına müdahale için “profesyonel müdahaleye ihtiyaç duyduklarını” ve “etkin uygulamalar yapma” konusunda sorunlar yaşadıklarını daha sık dile getirmişlerdir. Bu temanın detayları Tablo 3.13'te verilmiştir.

Tablo 3.13. Öğretmenlerin Mesleki Yeterlilikleri Temasına İlişkin Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri

Tema	Alt tema	Kod (f)	Doğrudan Alıntılar
Öğretmenlerin mesleki yeterlilikleri	Bilgi ve beceri eksiklikleri	• Öğretmen yetersiz (6) • Teknolojik beceri eksikliği (4) • Yol haritası eksikliği (5)	“Yoğun ekran kullanan çocuklara karşı bilgi ve becerilerimiz yeterli diyemeyiz yani bu eğer öğretmen kendisini yetiştirmişse ama bizde bu konuda çok yeterli değiliz yani..” (Ö15) “Şöyle biz biraz bu kuşağa göre eski sayılıyoruz biz de yeni yeni öğreniyoruz ben kendi adıma söyleyeyim teknoloji olarak kendimi geri hissediyorum o da kuşak farkı zaten ” (Ö18) " En başta aileleri eğitmek lazım yani bizden değil öğretmende değil ben 5 saatte elimde sihirli değnek yok yani 5 saatte hiçbir şey yapamam hiç bir şey sadece olanı düzeltmeye çalışırım " (Ö18) "Ekranın çocuklarını ne gibi zararlar verdiğini ne gibi sonuçlar doğurduğunu velilere anlatıp onlarla iş birliği içerisinde olmaya çalışıyorum çünkü okulda zaten sınırlı süre içerisinde sınırlı etkinlikler ve sınırlı davranışlar sergileyebiliyoruz bu yoğun ekran kullanımının ailede başladığını ve ailede bittiğini düşünüyorum "(Ö6); " yoğun ekran kullanımını dair veliler ya da toplumsal kurum ve kuruluşlar tarafından verilebilecek eğitimler seminerlerle hani daha bilinçli olunabilir diye düşünüyorum " (Ö8)
	Profesyonel müdahaleye duyulan ihtiyaç	• Psikolojik danışma hizmetlerine yönelme (7) • Mesleki atölyelere katılma (3) • Ekran maruziyeti hakkında eğitim talebi (4)	
	Farkındalık çalışmaları	• Etkin uygulamalar yapma (6) • Maruziyetin farkına varılması (5) • Ekran maruziyeti etkilerini anlamlandırma (4)	" Önce aile örnek olacak çocuğa görecektir yani kendi de kısıtlama getirmeli aile çocuklarla kaliteli zaman geçirmeli , farkına varıyoruz ama müdahale alanımız kısıtlı." (Ö15)

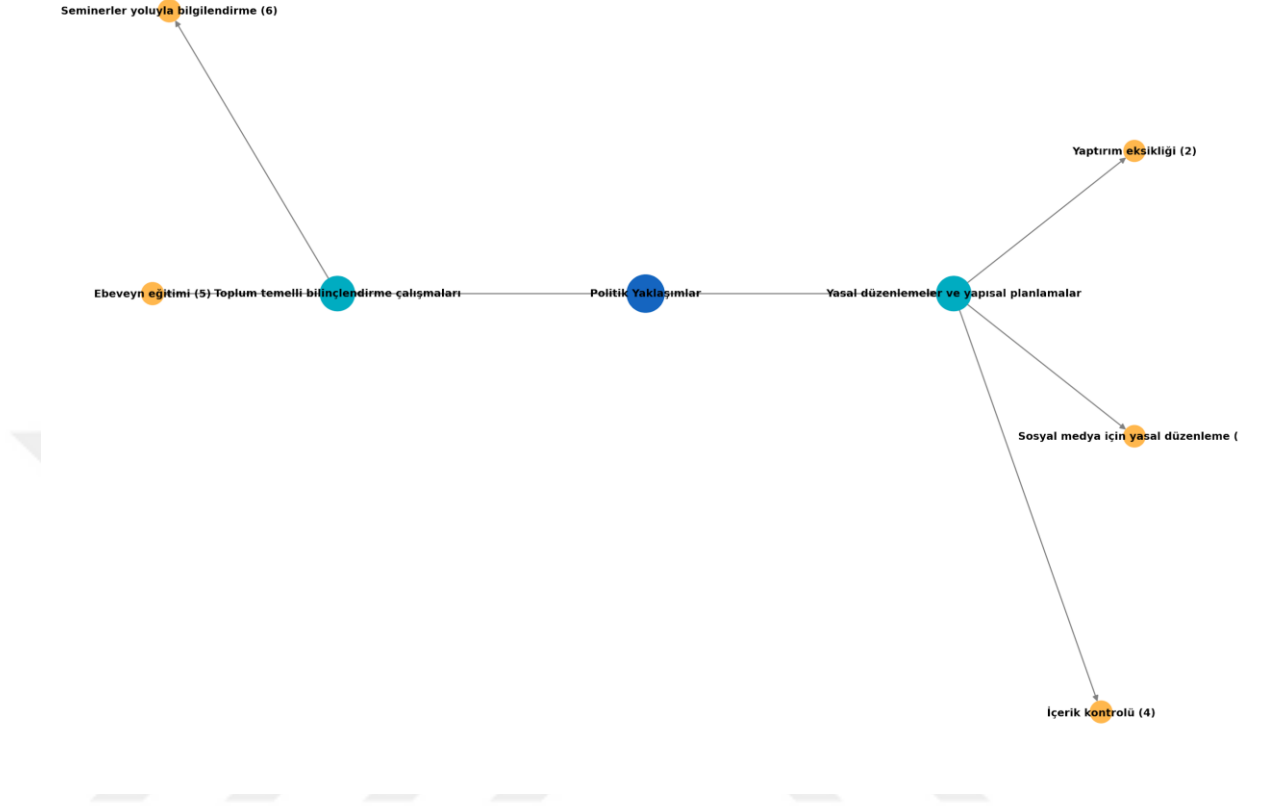
Öğretmenlerin mesleki yeterlilikleri teması kapsamında yoğun ekran kullanımına yönelik müdahalelerde bulunurken mesleki yeterliklerinin belirleyici bir faktör olduğunu vurgulamışlardır. Öğretmenler “bilgi ve beceri eksiklikleri” alt temasında; yoğun ekran kullanımına yönelik bazı “öğretmen yetersizlikleri” olduğunu, bunun yanında “teknolojik beceri eksikliğinin” sorun oluşturduğunu ve bu tür durumlara müdahale etmede çeşitli “yol haritası eksikliği” olduğunu sıklıkla dile getirmişlerdir.

Öğretmenler ikinci alt tema olan “profesyonel müdahaleye duyulan ihtiyaç” alt temasında ise daha çok “psikolojik danışma hizmetlerine yönelme” sorunları yaşadıklarını “mesleki atölyelere katılmanın” etkili olabileceğini ve “ekran maruziyeti hakkında eğitimin” müdahalede etkili olabileceğini ifade etmişlerdir. Son alt tema olan “farkındalık çalışmalarında” ise “etkin uygulamalar yapmanın” erken aşamada “maruziyetin farkına varılması” ve “ekran maruziyeti etkilerini anlamlandırmanın” etkili olabileceğini dile getirmişlerdir. Elde edilen bu bulgular, yoğun ekran kullanımına müdahalede sadece pedagojik kaynakların yetmeyebileceğini bunun yanında psikolojik danışmanlık servisinden sunulacak yardımlar ve diğer mesleki desteklere olan ihtiyacın önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

3.2.8. Tema 8: Politik yaklaşımlar

Bu tema yoğun ekran kullanımına müdahalede sadece öğretmen ve ebeveyn girişimlerini değil toplumsal düzeyde çeşitli uygulamalar yapılması gerektiğini yansıtmaktadır. Bu doğrultuda temaya ilişkin detaylar Şekil 3.17’de sunulmuştur.

Şekil 3.17. Politik Yaklaşımlar Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Modeli



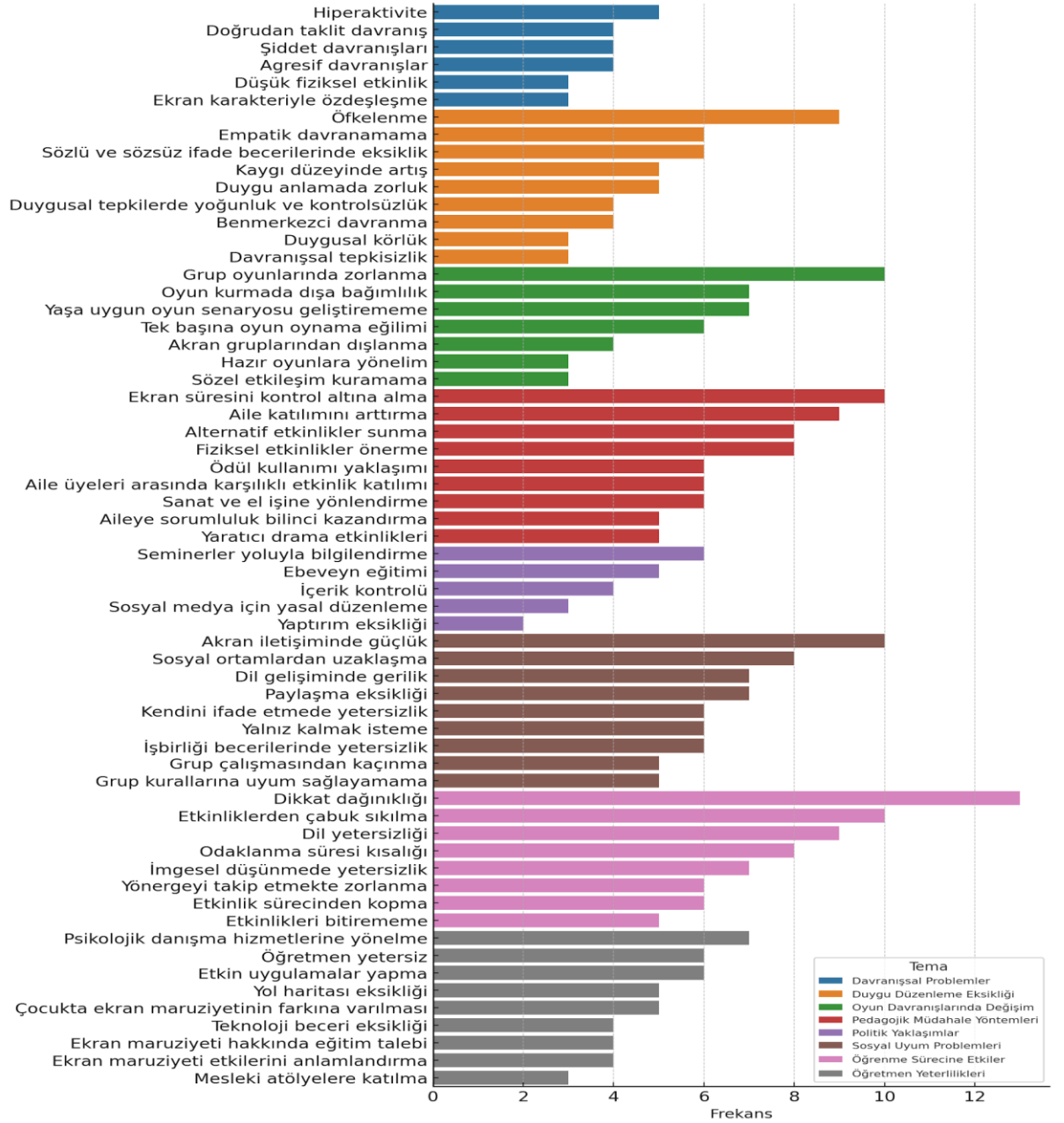
Şekil 3.17’de sunulan hiyerarşik kod modeli “politik yaklaşımlar temasında” öğretmen görüşlerinin “yasal düzenlemeler ve yapısal planlamalar” ve “toplum temelli bilinçlendirme çalışmaları” olmak üzere iki alt tema etrafında toplandığını göstermektedir. Öğretmenler okul öncesi dönemi çocuklarında yoğun ekran kullanımını azaltmaya yönelik “içerik kontrolü” yapılması gerektiğini ve “seminerler yoluyla bilgilendirme” yapılması gerektiğini vurgulamışlardır. Temaya ilişkin detaylar Tablo 3.14’te gösterilmiştir.

Tablo 3.14. Politik Yaklaşımlar Temasına İlişkin Alt Tema, Kod Ve Katılımcı Görüşleri

Tema	Alt tema	Kod (f)	Doğrudan Alıntılar
Politik Yaklaşımlar	Yasal düzenlemeler ve yapısal planlamalar	•İçerik kontrolü (4) •Sosyal medya için yasal düzenleme (3) •Yaptırım eksikliği(2)	" Öncelikle devlete sosyal medya yasası, bunu her fırsatta dile getiriyorum olması gerekiyor sahte haber yalan içerik onun önüne geçilmesi gerekiyor " (Ö11) "Devlet kontrolünde çalışmalar olmalı çocukların da devletin ürettiği içerikleri ulaşabileceği ailelerin güvenle kullanabileceği şeyler olmalı ben mesela TRT ‘nin içeriklerini çok beğeniyorum, çizgi filmleri özellikle " (Ö14) " Belki çocukların kullanımına yönelik yaş içerikleri daha fazla devlet kontrolünde olabilir yine aynı şekilde üretimler, içerikler olabilir mesela devlet güzel dijital platformlar kurabilir o platformlarda çocuklara faydalı içerikler üretilebilir " (Ö17)
	Toplum temelli bilinçlendirme çalışmaları	• Seminerler yoluyla bilgilendirme (6) • Ebeveyn eğitimi (5)	" Devletin bu konuda yazılı ya da görsel düzenlemeleri uygun mecralarda yayınlaması gerekli." (Ö13) "Ailelere yönelik seminerler düzenlenmeli." (Ö7)

Tablo 3.14 incelendiğinde öğretmenler ilk alt tema olan “yasal düzenlemeler ve yapısal planlamalar” kapsamında çocukların maruz kaldığı “içeriklerin kontrolünün” yapılması gerektiğini “sosyal medya için yasal düzenlemelerin” hayata geçirilmesini ve çeşitli “yaptırım eksiklikleri” olduğunu vurgulamışlardır. “Toplum temelli bilinçlendirme çalışmaları” al temasında ise “seminerler aracılığıyla bilgilendirme” ve “ebeveyn eğitimleri” gibi önleyici çalışmaların yürütülmesi gerektiğini ifade etmişlerdir.

Şekil 3.18. Öğretmenler Açısından Yoğun Ekran Kullanımının Çocuklar Üzerindeki Etkilerinin Tema Bazlı Kod Frekansları



Şekil 3.18’de görülen yatay çubuk grafiği öğretmen görüşmeleri sonucu oluşturulan tüm kodları frekans düzeyine göre ve tema bazlı göstermektedir. Öğretmen görüşmelerinden elde edilen bulgular incelendiğinde; “dikkat dağınıklığı”, “ekran süresini kontrol altına alma”, “akran iletişiminde güçlük” “grup oyunlarında zorlanma”, “öfkelenme”, hiperaktivite”, “seminerler yoluyla bilgilendirme” ve “psikolojik danışma hizmetlerine yönelme” kodlarının tema bazlı olarak daha yoğun olduğu görülmektedir.

Elde edilen bu bulgular tıpkı ebeveyn görüşlerinde olduğu gibi yoğun ekran kullanımının çok boyutlu bir yapısının olduğunu ortaya koymaktadır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada, okul öncesi dönemindeki çocuklarda yoğun ekran kullanımının etkileri ebeveyn ve öğretmenlerle yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla incelenmiştir. Öğretmen ve ebeveyn görüşmelerinden elde edilen veriler tematik olarak analiz edilmiş ve elde edilen bulgular tema, alt tema ve kodlara ayrılarak açıklanmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda; yoğun ekran kullanımının çocukların, beslenme düzenleri, tuvalet alışkanlıkları, beslenme davranışları, sosyal etkileşimleri, öğrenme faaliyetleri ve duygusal durumları üzerinde çok yönlü etkilerinin olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgular mevcut literatürdeki sonuçlarla örtüşmektedir. Bu çalışma özellikle yoğun ekran kullanımının çeşitli gelişimsel etkilerini yanı sıra Türkiye’deki çeşitli kültürel normların (örneğin; beslenme alışkanlıkları, temizlik mahremiyeti, ebeveyn rolleri) çocuk davranışları açısından nasıl etkileri olabileceğine dair ipuçları sunarak alana özgün bir katkı sunmaktadır.

4.1. BESLENME ALIŞKANLIKLARINDA FARKLILAŞMALARA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Yoğun ekran kullanımı okul öncesi dönemdeki çocukların yeme davranışlarını olumsuz bir biçimde etkilemektedir. Özellikle yemek yerken ekrana bakmak, ne yediklerini fark etmelerini engeller ve ne kadar yediklerini kontrol etmelerini zorlaştırır. Bu durum literatürde “dikkatsiz yeme (mindless eating)” olarak tanımlanmaktadır. Bu durumda çocuklar yediği yiyeceğe ve bedeninin tokluk sinyallerine tam odaklanamaz ve bu durum yeme davranışlarında çeşitli dengesizliklere yol açmaktadır (Garg vd., 2025; La Marra vd., 2020). Bunun yanı sıra ekranla etkileşimde bulunmaya devam ederken çocukların çoğunlukla yeni çıkan sağlıksız gıdaları merak edip denemek istedikleri (Akca, 2019; İ. Özdemir, 2024), ayrıca ekranla etkileşimini sürdürürken özellikle cips, paketlenmiş gıdalar, hamburger, pizza ve çikolata gibi gıdaları tercih ettikleri belirtilmekte (Öztürkler Çakır vd., 2023) ve elde edilen bu bulgular literatürle örtüşmektedir. Diğer yandan çocuklar ekran karşısında kendi yemek yediği zaman yavaş (Bekar & Efe, 2024; Jusienė vd., 2019); ancak ebeveyni ona yemek yedirdiğinde hızlı davranmıştır. Bu durumun ebeveynin yemek yedirme hızının çocuğun yemek

yeme hızını belirlemesiyle ilişkili olduğu düşünülmekte ve bu sonuçlar mevcut literatürle uyumlu bulunmuştur.

Ayrıca Türk gelenekleri ve görenekleri bakımından ailelerin bir arada yemek yemeyi zorunlu kılması çocukların yemek yerken ekran kullanımını doğrudan kısıtlamıştır. Özellikle ‘babanın’ olmadığı zamanlarda, anneler çocukların yemek istemedikleri ‘sağlıklı gıdaları’, çocuk ekranla etkileşimini sürdürürken çocuğa yedirebilmişlerdir. Ebeveynler bu yöntemin çocuğu pasifleştirdiğini düşünürler de farklı çözüm yolları bulmakta zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca ebeveynler kilo bakımından yetersiz gördükleri çocuklarını da bu şekilde yemeye daha yatkın olduklarını gözlemlemişler ve ekranı kendi lehlerine çevirmişlerdir. Bu bağlamda çalışma, çeşitli durumlarda ekranın ebeveynler tarafından işlevsel bir araç olarak kullanılabileceğini ortaya koyarak literatüre özgün bir katkı sunmaktadır.

4.2. TUVALET ALIŞKANLIKLARINDA BOZULMALARA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Ekranla yoğunlaşan çocuklar, bedensel ihtiyaçlarını fark etmekte zorlanarak tuvalet alışkanlıklarını ihmal edebilmekte; bu durum idrar kaçırma problemlerine (Onguner vd., 2024; Tiryaki vd., 2024) ve buna bağlı olarak utanma ve kaygı gibi duygusal sorunlara yol açabilmektedir (Sirimongkolchaiyakul vd., 2025; T. Elbahnasawy & A. Elnagar, 2015; Yitik Tonkaz vd., 2023). Ayrıca ekranda gördükleri herhangi bir içerikten dolayı korkuya bağlı altını ıslatmada (Warne vd., 2024) yaşayabilirler. Tüm bu etkenler, hijyenle ilgili çeşitli sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir.

Literatürde çocukların korkuya bağlı alt ıslatma yaşadıkları belirtilmiş (Warne vd., 2024) ancak yine korkuya bağlı tuvalete tek başına gidememe problemine dair bulgulara yeteri kadar yer verilmemiştir. Çocuklar arasında yaygın olan ‘tuvaletten yılan çıkma’ vb. içerikler yüzünden çocuklar tuvalete tek başına gidemiyorlar, gitseler dahi ebeveynlerinin kapıda onları beklemelerini istemektedirler.

Çocuğun tuvalete ekranla girmek istemesi ancak ailenin bunu net bir şekilde reddetmesi ‘tuvalete böyle şeylerle girilmez ya da ‘telefonu tuvalete düşürürsün’ şeklinde uyarılara maruz kalan çocuklar alelacele tuvaletini yapıp çıkmaya çalışırlar ve ellerini yıkamak gibi hijyen kurallarından uzaklaşabilmektedirler. Bu tepkilerin temizlik

ve mahremiyet anlayışı bağlamında Türkiye'deki kültürel ve dini değerlerden kaynaklandığı söylenebilir. Literatürde tuvalet alışkanlıkları ve yoğun ekran kullanımını inceleyen çalışmalar sınırlı olup; bu çalışma konunun kültürel ve davranışsal yönlerini ön plana çıkartarak literatüre önemli bir katkı sunmaktadır.

4.3. UYKU DÜZENİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Yoğun ekran kullanımı uykuya dalma süresinin uzaması ve uyku kalitesinde düşüş gibi çeşitli sorunlara yol açmaktadır. Bu araştırmada, ekran kullanımının gece veya gündüz saatlerinde gerçekleşmesinin, çocukların uyku süresi üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı belirlenmiştir (dos Santos vd., 2024; Yasacı & Mustafaoğlu, 2020). Bulgular, ekran süresinin toplam miktarının uyku düzeni üzerindeki asıl belirleyici unsur olduğunu göstermektedir. Bu yönüyle, gece uykusundan önce izlenen ekran süresinin ekran süresinin etkili olduğunu gösteren çalışmalardan(Hale vd., 2018; F. Karasu vd., 2023) farklılık göstermektedir. . Bu farklılığın, ebeveynlerin uyku öncesi ekran kullanımına yönelik net sınırlar koymaları (örneğin ekranı kapatma, tableti alma vb.) ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Yoğun ekrana maruz kalan çocukların korku duyup uyuyamaması ve kabus görmesi (Diushekeeva vd., 2024; Garrison vd., 2011; Legwold, 1983; Zilka & Goldberg, 2020) bulguları, mevcut literatürle paralellik göstermektedir. Çocukların bu durumlarla başa çıkmak için ebeveyniyle uyumak istemesi, uyurken ışığı kapatmak istememesi gibi isteklerinin bulunması yine önceki bulgularla örtüşmektedir (Cantor & Wilson, 1988; Kruuse & Kalmus, 2017).

Çocukların gece yatağa gitmeden önce ebeveynlerinden '5 dakika daha bakayım n olur' gibi isteklerde bulunması bir nevi pazarlık etme eğilimi göstermeleri ve ebeveynlerinin genellikle annelerin çocuklarına kıyamaması (Seo & Lee, 2017) yine aynı şekilde çocuğun uyuyamadığı zamanlarda ebeveynlerini uyandırıp onlardan tablet ve telefon istemeleri bu konuda ne kadar ısrarcı davrandıklarını göstermektedir. Literatürde bu alandaki Türkçe kaynakların sınırlı olduğu görülmekte ve bu çalışmanın yerel bağlamda özgün katkılar sunduğu değerlendirilmektedir.

4.4. EBEVEYN TUTUMLARINA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Anne babaların ekran denetimi konusundaki eksiklikleri ve örnek oluşturmadaki tutarsızlıkları, çocukların ekran davranışlarını önemli ölçüde şekillendirir. Sosyal

öğrenme teorisi kapsamında değerlendirildiğinde, ebeveynlerin davranışları çocuklarda gözlem yoluyla öğrenmeyi harekete geçirmektedir (Bandura, 1977). Bu araştırmada, ebeveynlerden babaların ekranla yoğun etkileşim içinde oldukları; annelerin ise ekran kullanımlarının daha sınırlı olduğu belirlenmiştir. Anneler ekranla fazla vakit geçirmediklerini ifade etmiş, ancak akşamları dizi izleme alışkanlıklarına da değinmişlerdir. Bu durum, annelerin çelişkili yanıtlarının farkında olduklarını ve sosyal kabul beklentisiyle içten davranmaya çalıştıklarını düşündürmektedir.

Nitekim Kardaş & Kardaş (2024) annelerin ekran bağımlılığı eğilimlerine dikkat çekmektedir. Anneler, çocuklar ekran izlerken kendilerinin odadan çıktığını ifade etseler de bu davranışın her zaman sürdürülemediği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla ebeveyn tutumlarındaki bu içsel tutarsızlığın daha detaylı şekilde incelenmesi gelecekteki çalışmalar için önemli bir öneri olarak ortaya çıkmaktadır.

Benzer bir çelişki, annelerin ekranı hem zaman kazanma aracı olarak kullanmaları hem de bu durumdan rahatsızlık duymaları arasında gözlemlenmiştir. Bu çalışmada ebeveynlerin çocukların ekran maruziyetini azaltmak için veya ebeveynlerin o an istemedikleri zor bir durumdan kurtulmak için çocuklara ödül ve ceza yöntemini kullandıklarını Ancak ekranın ödül veya ceza olarak kullanıldığı ailelerde çocukların ekran süresinin arttığı literatürle uyumlu bulunmuştur (Kırlioğlu vd., 2023; Nagata vd., 2024).

4.5. EKRANDA OLUMSUZ İÇERİĞE MARUZ KALMA, DAVRANIŞSAL VE DUYGUSAL PROBLEMLERE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Şiddet, korku ve uygunsuz dil barındıran içerikler, çocukların hem davranışları üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Bu çalışmanın bulguları, yoğun ekran maruziyetinin; uygunsuz dil gelişimi (Elias & Sulkin, 2019; Karani vd., 2022; Korres vd., 2024) , saldırgan davranışlar (Bosqui & Marshoud, 2018; Christakis vd., 2025) ve uygun olmayan içeriklere maruz kalma (Cerniglia & Cimino, 2020; Strasburger & Hogan, 2013; Uyar vd., 2024) gibi sorunlara neden olduğunu ortaya koymakta ve bu yönüyle literatürle paralellik göstermektedir. Öğretmenler, ekran maruziyeti yaşayan çocuklarda odaklanma sorunları (Alqurashi vd., 2025; Singh, 2025) saldırgan davranışlar (Lande & Chandekar, 2025; Tameez-Ud-din vd., 2024) ile birlikte kimlik

gelişimine dair karmaşalar gözlemlediklerini ifade etmektedir. Bu yönüyle önceki bulgularla tutarlıdır. (Kim & Kim, 2023; Sancar, 2023; Sönmezer & Balcıoğlu, 2023).

Öğretmenlerin gözlemleri, ekran maruziyeti yaşayan çocukların; öfke kontrolünde zorlandığını (Aslan, 2025; Christiansen, 2022; Fitzpatrick vd., 2023, 2024) ve empati geliştirmede yetersiz kaldıklarını göstermektedir (Anjum vd., 2025; Aygün, 2024; Gill, 2024). Bu bulgular, ekranın çocukların duygusal regülasyon becerilerini olumsuz etkilediğini gösteren literatürle örtüşmektedir.

Öğretmenler ekran maruziyeti yaşayan çocuklarda; dikkat eksikliği (Jourden vd., 2023), yönerge takip sorunları (Akgün & Asqarova, 2024; Koyuncuoğlu & Akaroğlu, 2023; Özgür, Abdurrahman, Kulemen, vd., 2024) ile dil gelişiminde gerileme yaşadıklarını gözlemlemişlerdir. Bu sonuçlar, erken çocukluk dönemine ilişkin bilişsel gelişim araştırmalarıyla uyum içindedir (Kardaş & Kardaş, 2024; Keskindemirci & Gökçay, 2020).

4.6. EKRAN TABANLI POZİTİF KATKILARA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Ebeveynlerin bir kısmı, ekranın çocukların kavramsal öğrenme, dil gelişimi ve yaratıcılık gibi alanlarda olumlu katkılar sunduğunu dile getirmiştir. Bu bulgu, ekran içeriğinin nitelikli ve süresinin kontrollü olması durumunda gelişimi destekleyebileceğini savunan çalışmalarla örtüşmektedir (García del Castillo-López, 2025; Puspitasari, 2025; Yang vd., 2024; Zou vd., 2024).

Kırsal kesimde yaşayan bazı ebeveynler, çocuklarının izledikleri videolar sayesinde ellerini yıkamayı öğrenmeleri ya da daha kibar davranmaları gibi durumları gururla dile getirmiş olup ekranı gelişimsel bir destek aracı olarak değerlendirmiştir. Öte yandan, şehirde yaşayan ebeveynler ekranın daha çok zararlarına odaklanmıştır (Keikha vd., 2024; Shah vd., 2024). Bu farklılığın, okul öncesi eğitime erişim düzeyleri ve ebeveynlerin sosyal çevresel koşulları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, kırsal ve kentsel bölgeler arasında ekran kullanımına yönelik algıların karşılaştırmalı olarak ele alınması, gelecekteki araştırmalar için anlamlı bir yönlendirme sunmaktadır. Doğu bölgelerinde görev yapan öğretmenlerin, çocukların Türkçeyi televizyon aracılığıyla öğrendiklerini ifade etmeleri; bazı çocukların İngilizce kelimeleri de ekran yoluyla öğrendiğini belirtmeleri, ekranın dil becerileri üzerindeki destekleyici

rolünü ortaya koymaktadır (Christakis vd., 2025; Kilani vd., 2024; Pereira vd., 2024; L. Zhang vd., 2025).

4.7. OYUN DAVRANIŞLARINDA DEĞİŞİM VE SOSYAL UYUM PROBLEMLERİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Hazır dijital içeriklerle yoğun biçimde etkileşimde bulunan çocukların, hayal gücüne dayalı oyun kurma becerilerinde belirgin azalma yaşadıkları gözlemlenmektedir (Doğanay & Göde, y.y.; Gezgin, 2023), ayrıca bu çocukların, akranlarıyla birlikte katıldıkları grup oyunlarına ilgilerinde ve etkileşim düzeylerinde düşüş görülmektedir (Sahib & Hasan, 2025) . Bu durum, çocukların bilgi edinme süreçlerinin aktif üretim yerine pasif izleme biçimine dönüştüğüne işaret etmektedir.

Çocuklar arasında paylaşımın azalması ve grup içi iletişim becerilerinin zayıflaması (George vd., 2023; Nakshine vd., 2022; Pellas, 2024), ekran temelli bireysel zaman geçirmenin sosyal izolasyona yol açmasının bir yansımasıdır (Erol & Erol, 2020; Filiz & Filiz, 2025; Öztürk, 2021; Verrastro, 2025). Bu bulgular, mevcut literatürle büyük ölçüde uyumludur.

4.8. PEDAGOJİK YAKLAŞIMLAR VE MÜDAHALE YÖNTEMLERİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Öğretmenler, ekran maruziyetine karşı öğrencilere etkinlikler yoluyla rehberlik ettiklerini, ve bu süreçte ailelerle iş birliği içinde olmanın gerekliliğine inandıklarını ifade etmişlerdir; bu yaklaşım literatürde de desteklenmektedir (Akyar & Yurdakul, 2021; Çamalan & Demirbaş, 2024; Yılmaz & Güney, 2021). Öğretmenler ayrıca ödül sistemi kullanarak öğrencilerin ekran süresini kontrol altında tutmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir; bu yaklaşım da literatürle paralellik göstermektedir (Cepni vd., 2020; Ding & Li, 2023; S vd., 2024; Sigman, 2017). Bu yaklaşımlar, koruyucu müdahale programlarıyla ortak özellikler taşır.

Bununla birlikte, öğretmenlerin ekranla ilgili sorumluluğu çoğunlukla ailelere yükledikleri, ailelerin ise öğretmenlerden daha fazla yönlendirme ve destek bekledikleri görülmüştür. Bu gözlemler, okul-aile iş birliğinin daha etkin hale getirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

4.9. ÖĞRETMENLERİN MESLEKİ YETERLİLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Yapılan görüşmelerde öğretmenlerin ekran kullanımı konusunda kendilerini yeterli görüp görmemeleri bakımından görüş birliği oluşmadığı gözlemlenmiştir (Avcı & Er, 2019; Kırlioğlu vd., 2023; Yıldızay & Çetin, 2019). Ekran maruziyeti konusunda kendini yeterli hissetmeyen öğretmenler, teknolojiyi etkili kullanmak, mesleki gelişim sağlamak ve danışmanlık almak için desteğe ihtiyaç duymaktadır. Bu durum, öğretmen yeterlilikleri ve okul temelli destek sistemleri üzerine yapılan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Başaran vd., 2021; Metin, 2018).

Ayrıca bu desteklerin yalnızca kendini yetersiz gören öğretmenlere değil, tüm öğretmenlere yönelik planlanması; eğitimde teknolojinin bilinçli kullanımı, öğrenciyle etkili iletişim kurulması ve dijital okuryazarlığın geliştirilmesi açısından önemli bir katkı sağlayacaktır.

4.10. POLİTİK YAKLAŞIMLARA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Bu araştırmada öğretmenler, yalnızca sınıf içi değil, toplumsal düzeyde politika temelli müdahale gerekliliğine vurgu yapmıştır. Dijital içeriklerin sıkı biçimde denetlenmesi, çocuklara yönelik zararlı içeriklerin engellenmesi ve yaşa uygun içeriklerin devlet eliyle teşvik edilmesi gerektiği vurgulanmıştır. YouTube Kids benzeri platformlarda yaşa uygunluk denetimlerinin artırılması ve bu süreci izleyecek bağımsız bir kontrol mekanizmasının kurulması gerektiği dile getirilmiştir.

Bu çalışmadan elde edilen öğretmen görüşleri, çocuk hakları, medya denetimi ve kamusal sorumluluk perspektifinde değerlendirildiğinde dikkat çekici bir politika ihtiyacına işaret etmektedir. Bu bulgular, mevcut literatürle genel olarak uyumludur (Elkin & Soydan, 2024; İplikçi & Batu, 2018; Kracht vd., 2023; Sünbül Olgundeniz & Aydoğan, 2023).

Bu çalışmanın sonuçları, öğretmenlerin ekran kullanımını yalnızca kişisel ya da ailevi bir mesele olarak değil, aynı zamanda toplumsal ve yapısal bir çerçevede değerlendirilmesi gerektiğini düşündüklerini göstermektedir. Öğretmenler, mevcut durum göz önüne alındığında çocukların ekranla geçirdiği zamanı azaltmak için bireysel gayretlerin yetersiz kaldığını ve bu sorunun çözümü için devlet destekli politikalara ihtiyaç duyulduğunu dile getirmiştir.

Öğretmenler, çocukların ekran dışında vakit geçirebileceği sosyal ve fiziksel alanların eksikliğine dikkat çekmiş; bu eksikliğin çocukları dijital cihazlara yönelmeye ittiğini ifade etmişlerdir. Nitekim Bakırcı ve Çetingöz (2025) dijital medya kullanımının, çocukların fiziksel oyun alanlarına erişimde yaşadığı yetersizlikle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çerçevede öğretmenler, devletin çocuklar için yaz okulları, ücretsiz aktiviteler ve doğal oyun alanları sunmasının gerekli olduğunu belirtmişlerdir.

Bunun yanı sıra, ekran içeriklerinin niteliğine ilişkin ciddi endişeler de ifade edilmiş; yaşa uygunluk kontrollerinin sıkılaştırılması, zararlı içeriklerin önlenmesi ve medya okuryazarlığı eğitimlerinin hem çocuklara hem de ebeveynlere yönelik yaygınlaştırılması gerektiği belirtilmiştir. Bu bulgular, çocukların dijital ortamda karşılaştıkları içeriklerin gelişimsel açıdan onları önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir (Papadamou vd., 2020; Sünbül Olgundeniz & Aydoğan, 2023).

Bu bağlamda öğretmenlerin aktardığı görüşler, ekran maruziyetine yönelik geliştirilecek müdahale ve politika stratejilerinin yalnızca bireysel bilinçlenmeye odaklanmakla kalmayıp; aynı zamanda yapısal düzenlemeler, eğitimsel içerikler ve yasal çerçevelerle desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Araştırma, eğitim ortamlarında elde edilen saha verilerinden yola çıkarak politika düzeyinde öneriler geliştirmesi açısından literatüre çok katmanlı ve özgün bir katkı sağlamaktadır. Ayrıca hem ebeveynlerin hem de öğretmenlerin deneyim ve gözlemlerini sistematik biçimde bir araya getirerek ekran maruziyetinin çok boyutlu etkilerini eş zamanlı olarak ortaya koymakta ve bu yönüyle alana özgün bir perspektif kazandırmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Beslenme alışkanlıklarında dikkatsizlik eğilimi gözlemlenmiştir. Çocukların ekran karşısında yemek yemesi, yeme miktarının artmasına ve tokluk hissinin fark edilmemesine neden olmaktadır. Ebeveynler ise ekranı, özellikle sağlıklı besinleri çocuklara kabul ettirebilmek adına sıkça bir araç olarak kullanmakta; bu yöntemle çocukların yeme davranışlarını yönlendirmeye çalışmaktadır.

Tuvalet alışkanlıklarında çeşitli olumsuz değişimler tespit edilmiştir. Ekran başında geçirilen sürenin uzaması, çocukların fizyolojik ihtiyaçlarını ertelemesine neden olmakta; ayrıca korkutucu içeriklere maruz kalmaları, tuvalete tek başlarına gitmekten çekinme gibi davranışsal sorunlara yol açmaktadır.

Uyku alışkanlıkları ve uykuya geçiş süreçlerinde bozulmalar meydana gelmektedir. Aşırı ekran kullanımı, çocukların uyku saatlerinin gecikmesine, kâbus görmelerine ve ebeveynlerinden daha fazla güvence talep etmelerine neden olmakta; gece rutinlerinde ise pazarlık yapma ve uykuya direnç gösterme gibi davranışlar sıkça görülmektedir.

Ebeveyn tutumlarında tutarsızlıklar gözlemlenmiştir. Anneler her ne kadar ekran süresini sınırlandırmaya çalıştıklarını ifade etseler de zaman zaman ekranı çocuk bakımını kolaylaştıran bir araç olarak kullanmaktadırlar. Bu durum, ebeveynlik rollerinde içsel ikilemlere yol açmakta; ayrıca ekranın ödül ya da ceza aracı olarak kullanılması, çocukların ekran karşısında geçirdikleri süreyi artırıcı bir etki yaratmaktadır.

Yoğun ekran kullanımında davranışsal ve duygusal problemler giderek artmaktadır. Öğretmenler, yoğun ekran kullanımı olan çocuklarda dikkat süresinde azalma, yönergeleri anlama ve uygulamada zorluk, öfke yönetiminde güçlük, empati becerilerinde yetersizlik ve saldırganlık eğilimlerde artış gibi sorunlara sıkça rastlamaktadır.

Sosyal etkileşim ve oyun becerilerinde gerilemeler gözlemlenmektedir. Aşırı ekran maruziyeti olan çocukların, akran ilişkilerinde zayıflık, grup oyunlarına katılımda

isteksizlik ve hayal gücünü kullanarak oyun üretmede yetersizlik sergiledikleri tespit edilmiştir.

Ekran kullanımının olumlu yönleri de göz ardı edilmemelidir. Görüş bildiren bazı ebeveynler, çocuklarının ekran yoluyla kavramsal bilgilerini genişlettiğini, dil becerilerini geliştirdiğini ve sosyal etkileşim örüntülerini pekiştirdiğini ifade etmiştir. Bu görüşler özellikle kırsal bölgelerde ekranın eğitsel rolüne ilişkin olumlu algıların daha belirgin olduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda, politika düzeyinde müdahalelerin gerekliliği ortaya çıkmıştır. Öğretmenler, ekran kullanımının sınırlandırılmasında okul-aile iş birliğinin yetersiz kaldığını, dolayısıyla devletin medya denetimi, çocuklara uygun oyun alanlarının planlanması ve rehberlik hizmetlerinin güçlendirilmesi gibi alanlarda daha sistematik ve bütüncül stratejiler geliştirmesi gerektiğini dile getirmiştir.

Öneriler

Çalışma kapsamında ulaşılan bulgular doğrultusunda, uygulamaya yönelik stratejik yaklaşımlar ve gelecekteki araştırmalara temel oluşturabilecek öneriler sunulmuştur:

- Ebeveynlerin çocuklara yemek yedirme sürecinde ekran kullanımına başvurmadan, dikkatli ve farkındalıklı yeme alışkanlıklarını destekleyen yöntemler kullanmaları teşvik edilmelidir. Bu doğrultuda, ekran karşısında yemek yeme alışkanlığının olumsuz etkileri hakkında ebeveynlere yönelik bilgilendirici seminer ve rehberlik çalışmaları düzenlenmelidir. Ayrıca, çocukların dikkatini dağıtmadan yemek yemelerini sağlayacak yapılandırılmış aile yemek saatleri oluşturulmalı, bu süreçte görsel-işitsel uyaranlardan uzak, etkileşimli ve model olma temelli bir beslenme ortamı sağlanmalıdır.

- Çocukların ekran başında geçirdikleri sürelerin sınırlandırılması ve içerik denetiminin sağlanması, tuvalet alışkanlıklarında ortaya çıkan olumsuz davranışların önlenmesine katkı sağlayacaktır. Özellikle tuvalet eğitimi sürecindeki çocuklar için düzenli hatırlatmalarla fizyolojik ihtiyaçlarını zamanında fark etmeleri desteklenmeli; bu süreçte ekran yerine sözel iletişim, oyun ve takvim yöntemi gibi araçlar kullanılmalıdır. Ayrıca, korkutucu içeriklerin çocuklar üzerindeki etkileri konusunda ebeveynlere yönelik farkındalık çalışmaları yapılmalı, güvenli dijital içerik seçimi konusunda rehberlik sunulmalıdır. Bu doğrultuda çocukların tuvalet alışkanlıklarını sağlıklı biçimde sürdürebilmeleri için hem ev ortamında hem de eğitim kurumlarında rutinler oluşturulmalıdır.

- Çocukların sağlıklı uyku alışkanlıkları geliştirebilmeleri için ekran kullanım süreleri özellikle akşam saatlerinde sınırlandırılmalı ve ekran maruziyeti uyku öncesi en az bir saat önce sonlandırılmalıdır. Ebeveynlere, çocukların uykuya geçiş sürecinde düzenli ve ekran içermeyen bir gece rutini oluşturmanın önemi konusunda eğitim verilmeli; hikâye okuma, gevşeme egzersizleri ve birlikte geçirilen sakin zamanlar gibi alternatif yöntemler önerilmelidir. Ayrıca, çocukların güven ihtiyacını karşılamak için fiziksel ve duygusal yakınlık temelinde iletişim kurulmalı, pazarlık ve direnç davranışlarını azaltmaya yönelik sınır koyma ve tutarlılık esas alınmalıdır.

- Okul-aile iletişimi daha etkili hale getirilmelidir. Ekranın çocuklar üzerindeki çeşitli etkilerini en aza indirmek için öğretmenler, rehberlik uzmanları ve veliler arasında düzenli ve planlı bir iş birliği sağlanmalıdır. Medya okuryazarlığı konusunda ebeveynlerin bilinçlendirilmesi sağlanmalıdır. Özellikle annelerin kararsız ya da çelişkili tutumlarını azaltmak ve ekran kullanımını daha bilinçli yönetmelerine yardımcı olmak için bilgilendirici toplantılar, eğitim seminerleri ve rehberlik çalışmaları düzenlenmelidir.

- Yoğun ekran kullanımının çocuklarda neden olduğu dikkat dağınıklığı, öfke kontrolü güçlüğü, empati eksikliği ve sosyal etkileşim sorunlarının önüne geçilebilmesi için hem evde hem de okulda ekran süresi sınırlandırılmalı; yerine yüz yüze etkileşimi, duygusal farkındalığı ve oyun temelli öğrenmeyi teşvik eden etkinliklere yer verilmelidir. Okul öncesi eğitim ortamlarında yaratıcı oyunlar, drama çalışmaları ve ekran iş birlikli etkinliklerle çocukların sosyal-duygusal becerileri desteklenmeli; öğretmen ve ebeveynlere yönelik farkındalık çalışmaları ile dijital dengenin önemi vurgulanmalıdır.

- Çocukların ekran dışı zamanlarını verimli geçirebilmeleri için sosyal etkinlik alanları çoğaltılmalıdır. Kırsal bölgelerde oyun alanı eksikliği nedeniyle ekran kullanımının arttığı göz önünde bulundurularak, çocuklara yönelik doğal, güvenli ve ilgi çekici oyun alanları yaygınlaştırılmalıdır.

- Devlet tarafından desteklenen erken müdahale programları hayata geçirilmelidir. Ekran kullanımına bağlı ortaya çıkabilecek duygusal ve davranışsal problemleri önlemek amacıyla, erken yaşlardan itibaren rehberlik ağırlıklı koruyucu çalışmalar uygulanmalıdır. Medya içeriklerinin çocuklara uygunluğu titizlikle denetlenmelidir. Yaşlarına uygun olmayan içeriklerin erişimine engel olacak önlemler alınmalı ve özellikle çocuklara yönelik dijital platformlarda güvenli içerik sunumuna yönelik kontrol mekanizmaları güçlendirilmelidir.

- Yeni araştırmalar, daha kapsamlı ve çeşitli örnek gruplar üzerinde gerçekleştirilmelidir. Özellikle kırsal ve şehir alanlarındaki ebeveyn ve öğretmenlerin farklı deneyimlerinin karşılaştırmalı analiz edildiği araştırmalar, politika geliştirme süreçlerine katkıda bulunacaktır.

KAYNAKÇA

- Anderson A, C., ve Bushman, B. (2001). Effects Of Violent Video Games On Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, And Prosocial Behavior:A Meta-Analytic Review Of Thescientific Literature. *Psychological Science*, 12(5), 353–359.
- Akca, N. (2019). *Televizyon Reklamlarının Çocuklar Üzerine Etkisi: Yiyecek Reklamları Üzerine Bir Çalışma*. İstanbul Üniversitesi. SBE.
- Akgün, Ş. N., ve Asqarova, S. (2024). Hafif Ve Orta Düzey Mental Retarde Çocuklarda Görsel Algı Ve Motor Planlamanın Ergoterapi Bakış Açısıyla Değerlendirilmesi Evaluation. *ISPEC International Journal of Social Sciences ve Humanities*, 8(1), 60–72.
- Akyar, A. N., ve Yurdakul, İ. H. (2021). Erken Çocukluk Öğretmenlerinin Acil Uzaktan Eğitime İlişkin Görüşleri Early Childhood Teachers Views on Emergency Remote Teaching (ERT). *Temel Eğitim Dergisi*, 3(2), 6–14.
- Alexander, B. K., ve Schweighofer, A. R. (1988). The prevalence of addiction among university students. *Psychology of Addictive Behaviors*, 2(3), 116–123. <https://doi.org/10.1037/h0080557> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Alqurashi, F. O., Almensif, F. S., Alkhabbaz, F. H., & Alkawahir, K. Y. (2025). Screen Time Matters : Exploring the Behavioral Effects of Devices on Saudi Children. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 22(741), 1–17.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2022). Somatic Symptom and Related Disorders. İçinde *Amerikan Psikiyatri Birliği*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-95720-3_23
- Anjum, N., Hasan, M. M., Salma, S. U., Zhao, L., de Clemente, M. V., ve Sakib, N. (2025). ScreenSafeFuture: A parent-empathetic and pragmatic mhealth application for toddlers’ brain development addressing screen-addiction challenges. *SoftwareX*, 29(April 2024), 101996. <https://doi.org/10.1016/j.softx.2024.101996> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Aslan, O. (2025). *Çocuklarla Çalışan Okul Psikolojik Danışmanlarının Problem Davranışlara Yönelik Görüşlerinin İncelenmesi Investigation of the Opinions of School Psychological Counselors Working with Children on Problem Behaviors*. 16(1), 697–723.
- Ateş, M. A., ve Durmuşoğlu, N. S. (2019). Investigation of Parents’ Views on the Use

- of Tablets and Mobile Phones in 5-6 Years Old Children Living in TRNC. *Gazi Journal of Education Sciences*, 5(1), 62–90.
<https://doi.org/10.30855/gjes.2019.05.01.004> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Auxier, B. Y. B., Anderson, M., Perrin, A., vd. (2020). Parenting Children in the Age of Screens. İçinde *Pew Research center* (Sayı July).
<https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parenting-children-in-the-age-of-screens/> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Avcı, F., ve Er, H. (2019). Dijital Bağımlılığa İlişkin Öğretmen Görüşlerinin İncelenmesi ve Çözüm Önerileri. *Language Teaching and Educational Research*, 2(2), 132–159. <https://doi.org/10.35207/late.602235> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Axelsson, E. L., Purcell, K., Asis, A., Paech, G., Metse, A., Murphy, D., ve Robson, A. (2022). Preschoolers' engagement with screen content and associations with sleep and cognitive development. *Acta Psychologica*, 230(October), 103762. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103762> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Aybal Çom, N., ve Dabak, M. R. (2021). 4-11 Yaş Çocuklarda Ekran Bağımlılığı Eğiliminin İncelenmesi ve Ebeveynlerin Ekran Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi. T.C Sağlık Bakanlığı Üniversitesi Haseki Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi.
- Aygün, M. (2024). Modern Çağda Çocuklarda Gelişim Sorunları. *Euroasia Journal of Social Sciences ve Humanities*, 11(411), 40–47.
- Azılıoğlu, S. (2023). Ebeveynlerin Beslenme Tarzının Çocuklarda Ekran Bağımlılığına ve Okumaya Yönelik Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi. LEE.
- Balçık, S. M. (2022). Farklı Yeme Bozukluklarının Geliřmesinde Etiyolojik Bir Faktör Olarak Kùltürlerarası Farklılıklar. *Muhakeme Dergisi*, 5(2), 66–79.
<https://doi.org/10.33817/muhakeme.1118416> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Başaran, M., Ülger, I. G., Demirtaş, M., Kara, E., Geyik, C., ve Vural, Ö. F. (2021). Uzaktan Eğitim Sürecinde Öğretmenlerin Teknoloji Kullanım Durumlarının İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(37), 4619–4645. <https://doi.org/10.26466/opus.903870> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Basile, C., Gigliotti, F., Cesario, S., ve Bruni, O. (2021). The relation between sleep and neurocognitive development in infancy and early childhood: A neuroscience perspective. İçinde *Advances in Child Development and Behavior* (C. 60).

Elsevier Inc.

<https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2020.11.003> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Batish, R., Oberoi, S., Singh, A. D., Mahajan, S., Sharma, M. L., ve Sharma, V. (2022). Multipronged effects of increased screen time on the nutritional imbalance: A cross-sectional study of students of Amritsar aged 6-16 years. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170.

<https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Becker, S. P., ve Gregory, A. M. (2020). Editorial Perspective: Perils and promise for child and adolescent sleep and associated psychopathology during the COVID-19 pandemic. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 61(7), 757–759.

<https://doi.org/10.1111/jcpp.13278> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Bekar, P., ve Efe, E. (2024). Çocukların Ekran Bağımlılığı ile Yeme Davranışı Arasındaki İlişki: Tanımlayıcı ve Kesitsel Bir Çalışma. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 123–133.

<https://doi.org/10.56061/fbujohs.1326698> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Bernard R., R. (2015). The Power of Digital Storytelling to Support Teaching and Learning. *Journal on English as a Foreign Language*, 2(1), 491–492.

Birken, C. S., Maguire, J., Mekky, M., Manlhiot, C., Beck, C. E., Jacobson, S., Peer, M., Taylor, C., McCrindle, B. W., ve Parkin, P. C. (2011). Parental factors associated with screen time in pre-school children in primary-care practice: A TARGet Kids! study. *Public Health Nutrition*, 14(12), 2134–2138.

<https://doi.org/10.1017/S1368980011000516> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Bodrova, E., ve Leong, D. (2024). Introduction to the Vygotskian Approach. İçinde *Tools of the Mind*.

<https://doi.org/10.4324/9781003164920-2> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Bölükbaşı Macit, Z., ve Kavafoğlu, S. (2019). Screen: Subject of all Information Technology Addiction. *Middle Black Sea Journal of Health Science*, 5(3), 293–301.

<https://doi.org/10.19127/mbsjohs.542122> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Bosqui, T. J., ve Marshoud, B. (2018). Mechanisms of change for interventions aimed at improving the wellbeing, mental health and resilience of children and

- adolescents affected by war and armed conflict: A systematic review of reviews. *Conflict and Health*, 12(1), 14–16.
<https://doi.org/10.1186/s13031-018-0153-1> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Çakioğlu, Ş., ve Ekici, K. B. K. (2024). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Ekran Maruziyetleri ile Ebeveynlerinin Dijital Ebeveynlik Öz Yeterliklerinin İncelenmesi * Examining Preschool Children ' s Screen Exposures and Their Parents ' Digital Parenting Self-Efficacy. *The Journal of Buca Faculty of Education*, 62, 3543–3562.
- Çamalan, V. F., ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda Teknolojinin Getirdiğı Risklerden Kaçınma ve Bilinçli İnternet Kullanımını Destekleyen Çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13, 31–58. <https://doi.org/10.54557/karataysad.1519907>
- Cantor, J., ve Wilson, B. J. (1988). Helping children cope with frightening media presentations. *Current Psychology*, 7(1), 58–75.
<https://doi.org/10.1007/BF02686664> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., ve Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41(6), S240–S265.
<https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Caspi, A., Roberts, B. W., ve Shiner, R. L. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*, 56(June), 453–484.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141913> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Çelik, E., ve Akkol, M. L. (2025). Modern Toplumda Dijitalleşme ve Zaman Algısı Üzerindeki Etkileri. *Çağdaş Yönetim Bilimleri Dergisi*, 12(1), 23–43.
- Cepni, A. B., Ledoux, T. A., ve Johnston, C. A. (2020). Screen Media: A Powerful Reinforcement. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(2), 126–129.
<https://doi.org/10.1177/1559827619892543> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Cerniglia, L., ve Cimino, S. (2020). A reflection on controversial literature on screen time and educational apps use in 0–5 years old children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–4.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17134641> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

- Chandler, M. C., Gerde, H. K., Bowles, R. P., McRoy, K. Z., Pontifex, M. B., ve Bingham, G. E. (2021). Self-regulation moderates the relationship between fine motor skills and writing in early childhood. *Early Childhood Research Quarterly*, 57, 239–250. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.06.010> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., Ameenuddin, N., Hutchinson, J., Boyd, R., Mendelson, R., Smith, J., ve Swanson, W. S. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Chauhan, N., Patra, S., Bhargava, R., Srivastava, C., Gujar, K. V., Gupta, N., ve Seshadri, S. (2021). Exposure to smartphone and screen media in children and adolescents and COVID-19 pandemic. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 17(2), 219–229. <https://doi.org/10.1177/0973134220210215> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Chen, Z., Liao, X., Yang, J., Tian, Y., Peng, K., Liu, X., ve Li, Y. (2024). Association of screen-based activities and risk of self-harm and suicidal behaviors among young people: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychiatry Research*, 338(May), 115991. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115991> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Chia, M. Y. H., Komar, J., Chua, T. B. K., ve Tay, L. Y. (2022). Associations between Parent Attitudes and on- and off-Screen Behaviours of Preschool Children in Singapore. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811508> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Cho, Y., ve Egan, T. M. (2009). Action learning research: A systematic review and conceptual framework. *Human Resource Development Review*, 8(4), 431–462. <https://doi.org/10.1177/1534484309345656> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Christakis, D. A., Hale, L., Media, D., ve Adolescence, B. T. (2025). *Handbook of Children and Screens*.
- Christiansen, J. A. (2022). Anger Solutions for Resolving Emotional Dysregulation in Youth. *International Journal of Technology and Inclusive Education*, 11(1), 1761–1765. <https://doi.org/10.20533/ijtie.2047.0533.2022.0217>
- Darga, H., Zayimoğlu Öztürk, F., ve Öztürk, T. (2021). Çizgi Filmlerin Çocukların Dil

- ve Sosyal Gelişim Alanlarına Etkisine Yönelik Ebeveyn Görüşlerinin İncelenmesi. *International Primary Education Research Journal*, 5(1), 59–77. <https://doi.org/10.38089/iperj.2021.46> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Delfino, L. D., Tebar, W. R., Silva, D. A. S., Gil, F. C. S., Mota, J., ve Christofaro, D. G. D. (2020). Food advertisements on television and eating habits in adolescents: A school-based study. *Revista de Saude Publica*, 54, 1–8. <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2020054001558> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Demirbas, A., & Gercek, H. G. (2023). The effect of screen time on the presentation and treatment of primary monosymptomatic nocturnal enuresis. *BMC Urology*, 23(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s12894-023-01184-y> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Dereobalı, N., & Çandır, T. (2021). Erken Çocukluk Döneminde Motor Gelişim ve Riskli Oyu İlişkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 60, 560–581. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.951824> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Ding, K., ve Li, H. (2023). Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 1–21. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064777> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Diushekeeva, A., Hidalgo, S., ve Zadra, A. (2024). Impact of Pre-Sleep Visual Media Exposure on Dreams: A Scoping Review. *Brain Sciences*, 14(7). <https://doi.org/10.3390/brainsci14070662> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Doğanay, E., ve Göde, H. A. (y.y.). Sokaktan Ekran Çocuğu Oyunları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 47, 157–182.
- Domingues-Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 53(4), 333–338. <https://doi.org/10.1111/jpc.13462> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Dos Santos, A. B., Prado, W. L., Tebar, W. R., Ingles, J., Ferrari, G., Morelhão, P. K., Borges, L. O., Ritti Dias, R. M., Beretta, V. S., ve Christofaro, D. G. D. (2024). Screen time is negatively associated with sleep quality and duration only in insufficiently active adolescents: A Brazilian cross-sectional school-based study. *Preventive Medicine Reports*, 37(December 2023). <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102579> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Echevarria, P., Del-Ponte, B., Tovo-Rodrigues, L., Matijasevich, A., Halal, C. S., ve

- Santos, I. S. (2023). Screen use and sleep duration and quality at 15 years old: Cohort study. *Sleep Medicine: X*, 5(100073).
<https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2023.100073> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Elias, N., ve Sulkin, I. (2019). Screen-Assisted Parenting: The Relationship Between Toddlers' Screen Time and Parents' Use of Media as a Parenting Tool. *Journal of Family Issues*, 40(18), 2801–2822. <https://doi.org/10.1177/0192513X19864983> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Elkin, N., ve Soydan, A. M. (2024). Halk Sağlığı Perspektifinden Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı ve Ekran Maruziyeti. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 33(4), 0–2. <https://doi.org/10.17942/sted.1463395> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Ergöl, Harmandar, D., ve Işıkoğlu, N. (2022). 4-6 Yaş Çocukęu Olan Ailelerde Akşam Yemeği Sırasında Ebeveyn-Çocuk Etkileşimi ve Teknoloji Kullanımı. *Dokuz Eylöl Üniversitesi Buca Eğitim Faköltesi Dergisi*, 54, 1137–1157. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1125840> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Erol, M., ve Erol, A. (2020). Primary School Students Through The Eyes Of Their Parents During Covid-19 Pandemic. *Milli Eğitim*, 49(1), 529–551. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.766194> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Ersan, M. (2016). Picture Books on Tablet Devices; an Analysis on Form and Content Features. *the Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 6(2), 148–158. <https://doi.org/10.7456/10602100/009> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Farisco, M., Kotaleski, J. H., ve Evers, K. (2018). Large-scale brain simulation and disorders of consciousness. Mapping technical and conceptual issues. *Frontiers in Psychology*, 9(APR), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00585> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Fiechtner, L., Fonte, M. L., Castro, I., Gerber, M., Horan, C., Sharifi, M., Cena, H., ve Taveras, E. M. (2018). Determinants of Binge Eating Symptoms in Children with Overweight/Obesity. *Childhood Obesity*, 14(8), 510–517. <https://doi.org/10.1089/chi.2017.0311> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Figueira, M., Santos, A. C., Gregório, M. J., ve Araújo, J. (2023). Changes in screen time from 4 to 7 years of age, dietary patterns and obesity: Findings from the Generation XXI birth cohort. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 33(12), 2508–2516.

- <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2023.07.032> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Filiz, H., ve Filiz, H. (2025). Aile İletişiminde Teknolojik Dönüşüm : Teknolojinin Aile Bağlarını Zayıflatması. *The Journal of Social Science*, 9(17), 131–145. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.1640257> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Fitzpatrick, C., Almeida, M. L., Harvey, E., Garon-Carrier, G., Berrigan, F., ve Asbridge, M. (2022). An examination of bedtime media and excessive screen time by Canadian preschoolers during the COVID-19 pandemic. *BMC Pediatrics*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03280-8> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Fitzpatrick, C., Binet, M. A., Harvey, E., Barr, R., Couture, M., ve Garon-Carrier, G. (2023). Preschooler screen time and temperamental anger/frustration during the COVID-19 pandemic. *Pediatric Research*, 94(2), 820–825. <https://doi.org/10.1038/s41390-023-02485-6> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Fitzpatrick, C., Pan, P. M., Lemieux, A., Harvey, E., de Andrade Rocha, F., ve Garon-Carrier, G. (2024). Early-Childhood Tablet Use and Outbursts of Anger. *JAMA Pediatrics*, 1–6. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2511> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Fuld, G. L., Mulligan, D. A., Altmann, T. R., Brown, A., Christakis, D. A., Clarke-Pearson, K., Dreyer, B. P., Falik, H. L., Nelson, K. G., O’Keeffe, G. S., Strasburger, V. C., Milteer, R. M., Shifrin, D. L., Brody, M., Wilcox, B., Anderson, C. A., Gentile, D. A., Steiner, G. L., ve Noland, V. L. (2009). Policy statement - Media violence. *Pediatrics*, 124(5), 1495–1503. <https://doi.org/10.1542/peds.2009-2146> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Gaitskell, V. (2021). Growing up digital. İçinde *AISNSW Educational Research Symposium 2021 19th October 2021*. <https://doi.org/10.4324/9780429399923-18>
- García del Castillo-López, Á. (2025). Editorial: An integrative proposal in addiction and health behaviors psychosocial research: overview of new trends and future orientations. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1565681> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Garg, D., Smith, E., ve Attuquayefio, T. (2025). Watching Television While Eating Increases Food Intake: A Systematic Review and Meta-Analysis of Experimental Studies. *Nutrients*, 17(1), 1–21.

<https://doi.org/10.3390/nu17010166> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Garrison, M. M., Liekweg, K., ve Christakis, D. A. (2011). Media use and child sleep: The impact of content, timing, and environment. *Pediatrics*, 128(1), 29–35. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-3304> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

George, A. S., George, A. S. H., Baskar, T., ve Shahul, A. (2023). Screens Steal Time: How Excessive Screen Use Impacts the Lives of Young People. *Partners Universal Innovative Research Publication (PUIRP)*, 1(2), 157–177. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10250536> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Gezgin, D. M. (2023). *Çocuklarda Problemlı Teknoloji Kullanımı, Olumsuz Etkileri ve Çözüm Önerileri* (Sayı November).

Gill, S. P. (2024). Empathy and AI: cognitive empathy or emotional (affective) empathy? *AI and Society*, 39(6), 2641–2642. <https://doi.org/10.1007/s00146-024-02118-4> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Guo, W., Tao, Y., Li, X., Lin, X., Meng, Y., Yang, X., Wang, H., Zhang, Y., Tang, W., Wang, Q., Deng, W., Zhao, L., Ma, X., Li, M., Chen, T., Xu, J., Li, J., Hao, W., Lee, S., ... Li, T. (2020). Associations of internet addiction severity with psychopathology, serious mental illness, and suicidality: Large-sample cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8). <https://doi.org/10.2196/17560> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Hale, L., Kirschen, G. W., LeBourgeois, M. K., Gradisar, M., Garrison, M. M., Montgomery-Downs, H., Kirschen, H., McHale, S. M., Chang, A. M., ve Buxton, O. M. (2018a). Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 27(2), 229–245. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.014> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Hale, L., Kirschen, G. W., LeBourgeois, M. K., Gradisar, M., Garrison, M. M., Montgomery-Downs, H., Kirschen, H., McHale, S. M., Chang, A. M., ve Buxton, O. M. (2018b). Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 27(2), 229–245. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.014> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Han, Y. H., Shin, S., Woo, E. Y., Park, H. K., ve Hyun, T. (2023). Screen time,

- mealtime media use, and dietary behaviors in Korean preschoolers: a cross-sectional study. *Korean Journal of Community Nutrition*, 28(3), 206–219.
<https://doi.org/10.5720/kjcn.2023.28.3.206> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Heelan, K. A., ve Eisenmann, J. C. (2006). Physical activity, media time, and body composition in young children. *Journal of Physical Activity and Health*, 3(2), 200–209.
<https://doi.org/10.1123/jpah.3.2.200> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Hu, B. Y., Johnson, G. K., Teo, T., ve Wu, Z. (2020). Relationship Between Screen Time and Chinese Children’s Cognitive and Social Development. *Journal of Research in Childhood Education*, 34(2), 183–207.
<https://doi.org/10.1080/02568543.2019.1702600> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- İplikçi, H. G., ve Batu, M. (2018). Dijital İletişim ve Çocuk: Türkiye’de Çocuk Web Sitelerindeki Reklamlara Yönelik Bir İçerik Analizi. *Akdeniz İletişim Dergisi*, 30, 242–256.
- J, K. S. (2024). The Role of Digital Storytelling in Education : Enhancing Literacy and The Role of Digital Storytelling in Education : Enhancing Literacy and Communication Skills. *Eurasian Experiment Journal of Scientific and Applied Research*, 5(2), 36–39.
- Johnson, A. R., Sridhar, P. R., ve Joseph, M. (2022). Is Screen Addiction a Problem Among Rural School-Going Adolescents? A Cross-Sectional Study in South Karnataka. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 18(2), 137–143.
<https://doi.org/10.1177/09731342221096481> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Jourdren, M., Bucaille, A., & Ropars, J. (2023). The Impact of Screen Exposure on Attention Abilities in Young Children: A Systematic Review. *Pediatric Neurology*, 142, 76–88.
<https://doi.org/10.1016/j.pediatrneurol.2023.01.005> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Jusienė, R., Urbonas, V., Laurinaitytė, I., Rakickienė, L., Breidokienė, R., Kuzminskaitė, M., ve Praninskienė, R. (2019). Screen use during meals among young children: Exploration of associated variables. *Medicina (Lithuania)*, 55(10), 15–19.
<https://doi.org/10.3390/medicina55100688> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

- Karani, N. F., Sher, J., ve Mophosho, M. (2022). The influence of screen time on children's language development: A scoping review. *South African Journal of Communication Disorders*, 69(1), 1–7.
<https://doi.org/10.4102/sajcd.v69i1.825> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Karasu, F., Polat, F., ve Ayar, D. (2023). Yetişkinlerde Yatakta Uyumadan Önce Elektronik Cihaz Kullanımının Kronotip, Gündüz Uykululuk ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(2), 123–132.
<https://doi.org/10.51982/bagimli.1142977> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Karasu, K. T. Ç., ve Ayhan, A. B. (2024). Study of Screen Exposure and Aggression Tendencies of 36-72 Months-Old Children. *Journal of Turkish Studies*, 19(Volume 19 Issue 2), 531–555.
<https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.73158> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Kardaş, B., ve Kardaş, Ö. (2024). Çocuğun Ekran Maruziyeti ve Annenin Akıllı Telefon Kullanım Düzeyi Dil Gelişimini Etkiler mi? Kesitsel Bir Ön Çalışma. *Acta Medica Nicomedia*, 7(2), 203–207.
<https://doi.org/10.53446/actamednicomedia.1434209> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Karimov, E. Y. (2025). *Evidence-based Practices in Sleep , Toilet Training , and Screen Use in the First Two Years*. 17(2), 136–142.
<https://doi.org/10.14744/cm.2025.81300> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Keikha, M., Ebrahimi, M. H., Dianati-Nasab, M., ve Heidari-Beni, M. (2024). Editorial: Interventions to prevent or reduce unhealthy habits in children and adolescents during restricted conditions. *Frontiers in Public Health*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1517367> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Kelty, N. E., ve Wakabayashi, T. (2020). Family Engagement in Schools: Parent, Educator, and Community Perspectives. *SAGE Open*, 10(4).
<https://doi.org/10.1177/2158244020973024> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Keskindemirci, G., ve Gökçay, G. (2020). Dil Gelişimi Gecikmiş Olan Çocuklarda EkraMaruziyeti: Ön Çalışma Sonuçlari. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 83(1), 30–34. <https://doi.org/10.26650/iuitfd.2019.0020> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Kilani, H., Markov, I. V., Francis, D., ve Grigorenko, E. L. (2024). Screens and Preschools: The Bilingual English Language Learner Assessment as a Curriculum-Compliant Digital Application. *Children*, 11(8).

- <https://doi.org/10.3390/children11080914> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Kim, S., Favotto, L., Halladay, J., Wang, L., Boyle, M. H., ve Georgiades, K. (2020). Differential associations between passive and active forms of screen time and adolescent mood and anxiety disorders. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(11), 1469–1478. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01833-9>
- Kim, S., ve Kim, E. (2023). Emergence of the Metaverse and Psychiatric Concerns in Children and Adolescents. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34(4), 215–221. <https://doi.org/10.5765/jkacap.230047> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Kirkorian, H. L., Wartella, E. A., ve Anderson, D. R. (2008). Media and young children's learning. *Future of Children*, 18(1), 39–61. <https://doi.org/10.1353/foc.0.0002> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Kılıç, C., ve Metin, N. (2024). 12- 36 Aylık Çocukların Ekran Sürelerinin Ebeveyn Davranışları Açısından İncelenmesi. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(3), 0–1. <https://doi.org/10.21020/husbfd.1101868> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Kırlioğlu, M., Kayaalp, A., ve Araştırmaları, S. A.-T. S. H. (2023). Güncel Bir Sorun Olarak Çocuklarda Ekran Bağımlılığı ve Ebeveyn Tutumları. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 118–131. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tushad/issue/81960/1360037> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Kömürcü, B., ve Ertürk, İ. (2019). Yeme bozukluklarının etiolojisinde ailesel faktörler: Güncel bir gözden geçirme. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1), 34–44. <https://doi.org/10.5455/kpd.2602443819112018m000009> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Korres, G., Kourklidou, M., Sideris, G., Bastaki, D., Demagkou, A., Riga, M., Gogoulos, P., Nikolopoulos, T., ve Delides, A. (2024). Unsupervised Screen Exposure and Poor Language Development: A Scoping Review to Assess Current Evidence and Suggest Priorities for Research. *Cureus*, 16(3). <https://doi.org/10.7759/cureus.56483> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Koşan, Y., ve Ulaş, S. (2023). Mediating Effect of Self-Regulation on the Relationship Between Digital Game Addiction and School Refusal in Adolescents. *Journal of STEM Teacher Institutes*, 3(2), 75–86.

- Koyuncuoğlu, D., ve Akaroğlu, E. G. (2023). 4-6 Yaş Çocukların Ekran Kullanım Alışkanlıkları İle Öz Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişki. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2599–2620.
<https://doi.org/10.48146/odusobiad.1172837> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Kracht, C. L., Gustat, J., Gourley, M., Lewis, L., ve Staiano, A. E. (2023). Strategies in addressing state screen time policies in early care and education centers in Louisiana. *Journal of the Louisiana Public Health Association*, 3(1), 44–58.
- Kruuse, K., ve Kalmus, V. (2017). Supernatural Creatures, Accidents, and War: Young Childrens Television-related Fears and Coping Strategies. *Television and New Media*, 18(3), 252–268. <https://doi.org/10.1177/1527476416652692> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Kubota, T., Uchiyama, M., Suzuki, H., Shibui, K., Kim, K., Tan, X., Tagaya, H., Okawa, M., ve Inoué, S. (2002). Effects of nocturnal bright light on saliva melatonin, core body temperature and sleep propensity rhythms in human subjects. *Neuroscience Research*, 42(2), 115–122. [https://doi.org/10.1016/S0168-0102\(01\)00310-8](https://doi.org/10.1016/S0168-0102(01)00310-8) (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- La Marra, M., Caviglia, G., ve Perrella, R. (2020). Using Smartphones When Eating Increases Caloric Intake in Young People: An Overview of the Literature. *Frontiers in Psychology*, 11(December), 1–6.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587886> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Lakicevic, N., Manojlovic, M., Chichinina, E., Drid, P., ve Zinchenko, Y. (2025). Screen time exposure and executive functions in preschool children. *Scientific reports*, 15(1), 1839. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-79290-6> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Lan, Q. Y., Chan, K. C., Yu, K. N., Chan, N. Y., Wing, Y. K., Li, A. M., ve Au, C. T. (2020). Sleep duration in preschool children and impact of screen time. *Sleep Medicine*, 76, 48–54. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.09.024> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Lande, S. U., ve Chandekar, P. (2025). To Study the Effectiveness of Planned Teaching on Knowledge and Practices Regarding the Prevention of Health Hazards Related to Online Activities Among Students in the Selected Area. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 7(101).

- <https://doi.org/10.21275/SR25225123242> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Larson, L. R., Szczytko, R., Bowers, E. P., Stephens, L. E., Stevenson, K. T., ve Floyd, M. F. (2019). Outdoor Time, Screen Time, and Connection to Nature: Troubling Trends Among Rural Youth? *Environment and Behavior*, 51(8), 966–991. <https://doi.org/10.1177/0013916518806686> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Lauf, E. (2005). National diversity of major international journals in the field of communication. *Journal of Communication*, 55(1), 139–151. <https://doi.org/10.1093/joc/55.1.139> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Lauricella, A., Wartella, E., ve Rideout, V. (2015). Young children’s screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 11–17. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.12.001> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Lee, H. E., Kim, J. Y., ve Kim, C. (2022). The Influence of Parent Media Use, Parent Attitude on Media, and Parenting Style on Children’s Media Use. *Children*, 9(1), 37. <https://doi.org/10.3390/children9010037> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Lee, Y., ve Lee, J. (2014). Enhancing pre-service teachers’ self-efficacy beliefs for technology integration through lesson planning practice. *Computers ve Education*, 73, 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.01.001>
- Legwold, G. (1983). American Academy of Pediatrics. *The Physician and Sportsmedicine*, 11(3), 57–61. <https://doi.org/10.1080/00913847.1983.11708479>
- Li, P., Ren, Z., Zhang, J., Zhao, A., Zhang, Y., Lan, H., Szeto, I. M. Y., ve Wang, P. (2022). Consumption of Added Sugar among Chinese Toddlers and Its Association with Picky Eating and Daily Screen Time. *Nutrients*, 14(9), 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu14091840> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Lien, A., Li, X., Keown-Stoneman, C. D. G., Cost, K. T., Vanderloo, L. M., Carsley, S., Maguire, J., ve Birken, C. S. (2024). Parental use of routines, setting limits, and child screen use during COVID-19: findings from a large Canadian cohort study. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 3(February), 1–10. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1293404> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- McArthur, B. A., Volkova, V., Tomopoulos, S., ve Madigan, S. (2022). Global Prevalence of Meeting Screen Time Guidelines among Children 5 Years and Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 176(4),

373–383.

<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.6386> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Meilisia, A. N., Hasanah, O., ve Amir, Y. (2022). Hubungan Usia Inisiasi dan Faktor yang Mempengaruhi Toilet Training dengan Pencapaian Toilet Training. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(2), 20–26.

Merdin, E., ve Şahin, V. (2023). Young Children’s Electronic Media Use and Parental Rules and Regulations. *Journal of Learning and Teaching in Digital Age*, 8(2), 187–196. <https://doi.org/10.53850/joltida.1138481> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Metin, E. (2018). Eğitimde Teknoloji Kullanımında Öğretmen Eğitimi: Bir Durum Çalışması. *Journal Of STEAM Education Bilim, Teknoloji, Mühendislik, Matematik ve Sanat Eğitimi Dergisi*, 1(1), 79–103.

Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Reddy Pulliahgaru, A., ve Sreenivasulu, H. (2023). Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus*, 15(6).

<https://doi.org/10.7759/cureus.40608> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., ve Razak Özdiñçler, A. (2018). Dijital Teknoloji Kullanımının Çocukların Gelişimi ve Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 227–247.

Nagata, J. M., Paul, A., Yen, F., Smith-Russack, Z., Shao, I. Y., Al-shoaibi, A. A. A., Ganson, K. T., Testa, A., Kiss, O., He, J., ve Baker, F. C. (2024). Associations between media parenting practices and early adolescent screen use. *Pediatric Research*, June.

<https://doi.org/10.1038/s41390-024-03243-y> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Nakshine, V. S., Thute, P., Khatib, M. N., ve Sarkar, B. (2022). Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review. *Cureus*, 14(10), 1–9.

<https://doi.org/10.7759/cureus.30051> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Namazi, S. A., ve Sadeghi, S. (2024). The immediate impacts of TV programs on preschoolers’ executive functions and attention: a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 1–18.

<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01738-1> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Nambirajan, M. K., Vidusha, K., Kailasam, J. G., vd. (2025). Association between

- smartphone addiction and sedentary behaviour amongst children, adolescents and young adults: A Systematic Review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 184(August 2024), 128–139.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.02.049> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Nikken, P., ve Schols, M. (2015). How and Why Parents Guide the Media Use of Young Children. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3423–3435.
<https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Öngören, S. (2022). Preschool Teachers' Practices to Support Children's Social Development. *International Journal of Progressive Education*, 18(2), 1–17.
<https://doi.org/10.29329/ijpe.2022.431.1> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Onguner, S., şahin, ř., Akçaboy, M., Altınel Açoğlu, E., Oğuz, M. M., Yücel, H., Polat, E., Öztekk Çelebi, F. Z., ve şenel, S. (2024). Internet Addiction of School-Age Children and the Effects of Daily Habits. *Cyprus Journal of Medical Sciences*, 9(December 2020), 241–248. <https://doi.org/10.4274/cjms.2024.2022-23>
- Öz, M. (2024). Mükemmeliyetçiliğin, Yeme Bozukluğu ve Obsesif Kompulsif Bozukluk ile İlişkisi: Bir Gözden Geçirme. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(1), 92–102.
<https://doi.org/10.46237/amusbfd.1298944> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Özdemir, İ. (2024). Televizyon Reklamlarının Çocuklar Üzerindeki Etkisi *The Effect Of Television Ads On Children*. 10(15), 1–14.
- Özdemir, M., ve Tuti, G. (2023). Nitel Araştırma Desenleri: Metodolojik Bir Temellendirme. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Karatekin Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 11(2), 217–235. <https://doi.org/10.57115/karefad.1331759>
- Özgür, U. E., Abdurrahman, M., Boyuneğmez, İ., Ulusoy, D., ve şahin, E. (2024). Çocuklarda Ekran Kullanımına Bağlı Gelişen DavranışBozuklukları ve İşitsel Dikkat Bozukluğu. *Aydın Sağlık Dergisi*, 10(2), 169–188.
- Özgür, U. E., Abdurrahman, M., Kulemen, E., Boyuneğmez, İ., Ulusoy, D., ve şahin, E. (2024). Çocuklarda Ekran Kullanımına Bağlı Gelişen Davranış Bozuklukları ve İşitsel Dikkat Bozukluğu. *Aydın Sağlık Dergisi*, 10(2), 169–188.
- Öztürk, A. (2021). Information Technology Addiction During the COVID-19 Pandemic. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 195–219.

- Öztürkler Çakır, U. B., Duran, S., Can, S., ve Şahin, E. M. (2023). The Effects of Time of Watching Television and Food Advertisements on Nutritional Status of Preschool Children. *Namık Kemal Tıp Dergisi*, 11(4), 363–369. <https://doi.org/10.4274/nkmj.galenos.2023.97769> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Pagani, L. S., Gilker Beauchamp, A., Kosak, L. A., Harandian, K., Longobardi, C., ve Dubow, E. (2025). Prospective Associations Between Preschool Exposure to Violent Televiewing and Externalizing Behavior in Middle Adolescent Boys and Girls. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(1), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph22010129> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Papadamou, K., Papasavva, A., Zannettou, S., Blackburn, J., Kourtellis, N., Leontiadis, I., Stringhini, G., ve Sirivianos, M. (2020). Disturbed Youtube for kids: Characterizing and detecting inappropriate videos targeting young children. *Proceedings of the 14th International AAAI Conference on Web and Social Media, ICWSM 2020, Icws*, 522–533. <https://doi.org/10.1609/icws.v14i1.7320> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Paudel, S., Jancey, J., Subedi, N., ve Leavy, J. (2017). Correlates of mobile screen media use among children aged 0-8: A systematic review. *BMJ Open*, 7(10), 1–12. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014585> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Pearson, N., ve Biddle, S. J. H. (2011). Sedentary behavior and dietary intake in children, adolescents, and adults: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 178–188. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.002> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Pellas, N. (2024). Effects of Kahoot! on K-12 Students' Mathematics Achievement and Multi-Screen Addiction. *Multimodal Technologies and Interaction*, 8(81), 1–21. <https://doi.org/10.3390/mti8090081> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Pereira, A., Balen, S. A., ve Pereira, S. A. (2024). Editorial: Postnatal brain development in moderate and late preterm infants: challenges and context-relevant interventions. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1511981>
- Pickard, H., Chu, P., Essex, C., Goddard, E. J., Baulcombe, K., Carter, B., Bedford, R., ve Smith, T. J. (2024). Toddler Screen Use Before Bed and Its Effect on Sleep and Attention: A Randomized Clinical Trial. *JAMA pediatrics*, 178(12), 1270–

1279. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.3997> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Pinzino, M. E. (2022). For Movement. İçinde *Giving Voice to Children's Artistry*. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197606520.003.0008> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Ponti, M. (2023). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics ve Child Health*, 28(3), 184–192. <https://doi.org/10.1093/pch/pxac125> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Ponti, M., Bélanger, S., Grimes, R., Heard, J., Johnson, M., Moreau, E., Norris, M., Shaw, A., Stanwick, R., Van Lankveld, J., ve Williams, R. (2017). Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics and Child Health (Canada)*, 22(8), 461–477. <https://doi.org/10.1093/pch/pxx123> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Poulain, T., Meigen, C., Kiess, W., ve Vogel, M. (2023). Media regulation strategies in parents of 4- to 16-year-old children and adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15221-w> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Puspitasari, R. N. (2025). The Use of Gadgets in Early Childhood : A Literature Review of Benefits and Risks. *Journal of Early Childhood Education Research*, 1(1), 39–45.
- Robinson, E., Aveyard, P., Daley, A., Jolly, K., Lewis, A., Lycett, D., ve Higgs, S. (2013). Eating attentively: A systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. *American Journal of Clinical Nutrition*, 97(4), 728–742. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.045245>
- Robinson, T. N., Banda, J. A., Hale, L., Lu, A. S., Fleming-Milici, F., Calvert, S. L., ve Wartella, E. (2017). Screen Media Exposure and Obesity in Children and Adolescents. *Pediatrics*, 140(Supplement_2), S97–S101. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758K> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Rocka, A., Jasielska, F., Madras, D., Krawiec, P., ve Pac-Kożuchowska, E. (2022). The Impact of Digital Screen Time on Dietary Habits and Physical Activity in Children and Adolescents. *Nutrients*, 14(14), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu14142985> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Rodríguez-Barniol, M., Pujol-Busquets, G., ve Bach-Faig, A. (2024). Screen Time Use

- and Ultra-Processed Food Consumption in Adolescents: A Focus Group Qualitative Study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 124(10), 1336–1346.
- <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.04.015> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- RTÜK. (2012). *RTÜK.Yayın Hizmetlerinin ve Dinlenme Oranı Ölçümlerinin Yapılmasına ve Denetlemesine İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmelik*. 29825, 5–8.
- S, V., D, N. S., ve A, S. (2024). Controlling Screen Time for Children. *International Journal of Science and Management Studies (IJSMS)*, 7(1), 49–53. <https://doi.org/10.51386/25815946/ij sms-v7i1p107> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Sahib, A. M., ve Hasan, A. M. A. (2025). Outcome of Overuse Smartphones on Psychosocial Status in Early Aged Outcome of Overuse Smartphones on Psychosocial Status in Early Aged Children(3-6years). *Journal of Neonatal Surgery*, 14(17s), 633–643.
- Sancar, E. (2023). Z Kuşağı Ergen Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Dijital Ebeveynlik Tutumlarının Çocukları ile İlişkilerine Etkisi. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi / İstanbul University Journal of Sociology*, 43(1), 54–67. <https://doi.org/10.26650/sj.2023.43.1.0023> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Sarı, G. (2018). Effects of Ads on Children’S Consumption Behavior. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 9(20), 53–67. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.333133> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Savanta. (2024). *School Readiness Survey* (Sayı February).
- Saygı, Y. B. (2017). Farkında Olarak Yemek. *Aydin Gastronomy*, 6(1), 91–106. https://doi.org/10.17932/iau.gastronomy.2017.016/gastronomy_v06i1008
- Seki Öz, H., ve Hikmet, B. (2022). GenYetişkinlerde Algılanan Stres Ve Yalnızlığın Duygusal Yeme ile İlişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31(2), 176–183. <https://doi.org/10.34108/eujhs.977915> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Semiz, S. (2024). *Digital game and technology addiction in early childhood*. 1(1), 30–44.
- Seo, H., ve Lee, C. S. (2017). Emotion matters: What happens between young children and parents in a touchscreen world. *International Journal of Communication*, 11, 561–580.

- Shah, G. H., Waterfield, K. C., Nguyen, T., ve Rajamani, S. (2024). Editorial: Examining upstream to understand downstream: use of telehealth and other health equity measures for addressing health disparities. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1529825> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Shiner, R. L., ve Masten, A. S. (2008). Personality in childhood: A bridge from early temperament to adult outcomes. *International Journal of Developmental Sciences*, 2(1–2), 158–175. <https://doi.org/10.3233/DEV-2008-21210> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Sigman, A. (2017). Screen Dependency Disorders. *Journal of the international Child Neurology Association*, 17(119), 1–13. <http://jicna.org/index.php/journal/article/view/67> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Singh, S. (2025). Virtual Autism : A Psychoeducational Exploration. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology (IJIAP) Vol.*, 3(5), 761–776.
- Sirimongkolchaiyakul, O., Sutheparank, C., ve Amornchaicharoensuk, Y. (2025). Effect of nocturnal enuresis on school-age children and their families in Thailand: A cross-sectional study. *Pediatrics and Neonatology*, December 2024. <https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2024.12.004> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Sönmezer, Z., ve Balcıoğlu, B. A. (2023). Dijital Medya ve Ekrana Emanet Edilen Çocuklar. *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Studies*, 33(9), 54–70. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8339914> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Spina, G., Bozzola, E., Ferrara, P., Zamperini, N., Marino, F., Caruso, C., Antilici, L., ve Villani, A. (2021). Children and adolescent’s perception of media device use consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–8. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063048>
- Staples, A. D., Hoyniak, C., McQuillan, M. E., Molfese, V., ve Bates, J. E. (2021). Screen use before bedtime: Consequences for nighttime sleep in young children. *Infant Behavior and Development*, 62(August 2020), 101522. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2020.101522> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Strasburger, V. C., ve Hogan, M. J. (2013). Children, adolescents, and the media. *Pediatrics*, 132(5), 958–961. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-2656> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

- Sünbül Olgundeniz, S., ve Aydoğan, Ü. (2023). Dijital Yayın Platformlarında Ebeveyn Denetimi ve Çocuk Erişimine Yönelik Bir Araştırma: Netflix, Amazon Prime Video ve Disney+ Örnekleri. *TRT Akademi*, 08(19), 786–813. <https://doi.org/10.37679/trta.1328932> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- T. Elbahnasawy, H., ve A. Elnagar, M. (2015). Psychological Impact of Nocturnal Enuresis on Self-esteem of School Children. *American Journal of Nursing Research*, 3(1), 14–20. <https://doi.org/10.12691/ajnr-3-1-4> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Tameez-Ud-din, S., Imam, M. H., Talha, M., Kubra, K. T., Rizvi, F. R., ve Haider, S. M. A. (2024). Socio-Developmental Outcomes in Relation with Children's Activities: Evidence from Pakistan. *Pakistan Paediatric Journal*, 48(3), 292–297.
- Teaching, C. R. (2011). Culturally responsive teaching: theory, research, and practice. *Choice Reviews Online*, 48(05), 48-2812-48–2812. <https://doi.org/10.5860/choice.48-2812> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Tekindal, M., ve Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 20(1), 153–182.
- Tellioğlu Kayır, G. (2025). *Dijital Hikaye Araçlarının Eğitimine Öğretmenleri Dijital Hikaye Araçlarını Kullanım Yetkinliklerine ve Çocukların Çevresel Tutum ve Farkındalıklarına Etkisi*. Afyonkarahisar.
- Tena, R. R., Gutiérrez, M. P., ve Cejudo, M. del C. L. (2019). Technology use habits of children under six years of age at home. *Ensaio*, 27(103), 340–362. <https://doi.org/10.1590/S0104-40362019002701752> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Thompson, A. L., Adair, L. S., & Bentley, M. E. (2013). Maternal characteristics and perception of temperament associated with infant tv exposure. *Pediatrics*, 131(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2012-1224> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Tiryaki, Ö., Menekşe, D., ve Çınar, N. (2024). The relationship between video game addiction and bladder and bowel dysfunction in children. *Biomedica*, 44(3), 1–27. <https://doi.org/10.7705/biomedica.7018> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Turpoğlu Çelik, A. (2015). Erken Çocukluk Döneminin, Aile ve Toplum Sağlığı İle Demokrasi ve Toplumsal Gelişim Üzerindeki Etkileri ve Yapılması Gereken Yatırım ve Müdahaleler. *the Journal of Academic Social Sciences*, 13(13), 240–

240. <https://doi.org/10.16992/ASOS.662> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Tutar, P. E. (2024). *Erken Çocuklukta Ekran Maruziyetinin Dil Gelişimine Yansıması Üzerine Bir A Review on the Impact of Screen Exposure on Language Development In Early Childhood*. 15, 2427–2442.
- Tüzün, Ü. (2002). *Gelişen İletişim Araçlarının Çocuk ve Gençlerin Etkileşimi Üzerine Etkisi*. 15(1), 46–50.
- Ural, B., ve Özmaden, M. (2022). Television Advertisements: The Effects of Childhood Obesity and Food Choices. *Health Care Academician Journal*, 9(3), 286–290. <https://doi.org/10.52880/sagakaderg.1085015> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Ursache, A., Blair, C., ve Raver, C. C. (2012). The Promotion of Self-Regulation as a Means of Enhancing School Readiness and Early Achievement in Children at Risk for School Failure. *Child Development Perspectives*, 6(2), 122–128. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00209.x> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Uyar, M., Yücel, M., ve Altınay, S. B. (2024). Attitudes and Behaviors of Families About the Effect of Screen Exposure on Children. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 31(1), 48–54. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2022.50570> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Uzundağ, B. A., Altundal, M. N., ve Keşşafağlı, D. (2022). Screen Media Exposure in Early Childhood and Its Relation to Children’s Self-Regulation. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, 15–20. <https://doi.org/10.1155/2022/4490166>
- Verrastro, V. (2025). Adolescent Mental Health in the Digital Era : Social Media , Screen Time , and Digital Literacy. *Journal of Clinical and Developmental Psychology*, 7(1), 92–115.
- Voss, C., Shorter, P., Mueller-Coyne, J., ve Turner, K. (2023). Screen time, phone usage, and social media usage: Before and during the COVID-19 pandemic. *Digital Health*, 9. <https://doi.org/10.1177/20552076231171510> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Wacks, Y., ve Weinstein, A. M. (2021). Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12(May), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.669042> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Wang, H., Shen, S., Abbey, C., Kennedy, T., Feng, E., Li, R., Liu, F., Zhu, A.,

- Wadhavkar, P., Rozelle, S., ve Singh, M. K. (2023). The Association Between Screen Time and Outdoor Time on Adolescent Mental Health and Academic Performance: Evidence from Rural China. *Risk Management and Healthcare Policy*, 16(January), 369–381.
<https://doi.org/10.2147/RMHP.S384997> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Warne, N., Heron, J., von Gontard, A., ve Joinson, C. (2024). Mental health problems, stressful life events and new-onset urinary incontinence in primary school-age children: a prospective cohort study. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 33(3), 871–879.
<https://doi.org/10.1007/s00787-023-02211-x> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- World Economic Forum. (2023). Future of jobs report 2023. İçinde *World Economic Forum* (Sayı January).
- Xian, J., Ren, T., ve Kuang, M. (2024). Influence of eating while watching TV on food preference and overweight/obesity among adolescents in China: a longitudinal study. *Frontiers in public health*, 12(September), 1423383.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1423383> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Yalçın, H. (2022). Bir Araştırma Deseni Olarak Fenomenoloji. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(zel Sayı 2), 213–232.
<https://doi.org/10.18037/ausbd.1227345> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Yaman, C., Kaya, S., ve Baykse, N. (2020). Görünüme Yönelik Sosyokültürel İnançların Benlik Saygısı , Psikolojik Sağlamlık ve Fiziksel Aktivite Düzeyini Belirleyici Rolü The Role of Sociocultural Beliefs in Appearance Determining the Level of Self-esteem , Psychological Stability and Physical Acti. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 356–372.
- Yang, W., Chan, A., ve Gagarina, N. (2024). Editorial: Remote online language assessment: eliciting discourse from children and adults. *Frontiers in Communication*, 9. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2024.1463182> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Yasacı, Z., ve Mustafaoğlu, R. (2020). Does Digital Technology Exposure Affect Children’S Sleep Duration? *Ankara Medical Journal*, 20(1), 11–22.
<https://doi.org/10.5505/amj.2020.04880>
- Yazıcı akıroğlu, T., ve Sapsağlam, . (2024). Examination of the Life Habits of

- Preschool Children Based on Their Screen Use Patterns. *Children*, 11(856). <https://doi.org/10.3390/children11070856> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Yilmaz, D., ve Güney, R. (2021). Effects of Media on Children and Recommendations on the Use of Media. *E-Journal of Dokuz Eylul University Nursing Faculty*, 14(4), 486–494. <https://doi.org/10.46483/deuhfed.829839> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Yitik Tonkaz, G., Deliağa, H., Çakir, A., vd. (2023). An evaluation of parental attitudes and attachment in children with primary monosymptomatic nocturnal enuresis: A case-control study. *Journal of Pediatric Urology*, 19(2), 174.e1-174.e5. <https://doi.org/10.1016/j.jpuro.2022.11.019> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Yıldızay, Y., ve Çetin, G. (2019). Fen Eğitiminde Eğitim Teknolojileri Kullanımı: İçerik Analizi. *International Journal of Computers in Education (IJCE)*, 1(2), 1–11.
- Yusufoğlu, Ö. Ş. (2017). Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Journal of the Human ve Social Science Researches*, 6(5), 2414–2434.
- Zalanköy, K. İ. (2025). *Logoterapi ve Maneviyat Perspektifinden Ebeveyn Kaybu Yaşamış Gençlerde Hayatın Anlamı ve Amacı:Fenomenolojik Bir Çalışma*.
- Zhang, G., Wu, L., Zhou, L., Lu, W., ve Mao, C. (2016). Television watching and risk of childhood obesity: a meta-analysis. *The European Journal of Public Health*, 26(1), 13–18. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv213> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Zhang, L., Hu, Y., Zhang, M., Wang, R., Gutierrez-Farewik, E. M., ve Ang, W. T. (2025). Editorial: Advanced technology for human movement rehabilitation and enhancement. *Frontiers in Neuroscience*, 19. <https://doi.org/10.3389/fnins.2025.1581451> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Zhu, R., Fang, H., Chen, M., Hu, X., Cao, Y., Yang, F., ve Xia, K. (2020). Screen time and sleep disorder in preschool children: identifying the safe threshold in a digital world. *Public Health*, 186, 204–210. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.07.028> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)
- Zilka, G. C., ve Goldberg, C. (2020). Watching of Scary TV Shows by Children and Youth, Identification With Characters, and Resulting Fears and Nightmares. *Review of European Studies*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.5539/res.v13n1p1> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)

Zou, R., Wang, K., Li, D., Liu, Y., Zhang, T., ve Wei, X. (2024). Study on the relationship and related factors between physical fitness and health behavior of preschool children in southwest China. *BMC Public Health*, 24(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19269-0> (Erişim Tarihi: 10/05/2025)



EKLER

Ek-1: Öğretmenlere Sorulan Sorular

ÖĞRETMENLER İÇİN KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- Yaşı:
- Cinsiyeti:
- Eğitim Durumu:
- Mesleki Deneyim (yıl):
- Çalıştığı Okulun Adı:

YOĞUN EKRAN KULLANIMINA İLİŞKİN SORULAR

1. Okul öncesi çocuklarda yoğun ekran kullanım belirtilerini davranışsal, duygusal ve sosyal olarak nasıl sınıflandırırsınız?
2. Gözlemlerinize dayalı olarak yoğun ekran kullanımının en önemli nedenleri nelerdir?
3. Yoğun ekran kullanımının çocukların sınıf içindeki davranışlarına ve öğrenme yeteneklerine etkilerini nasıl değerlendiriyorsunuz?
4. Yoğun ekran kullanımı olan çocuklar grup etkinliklerinde ne tür zorluklar yaşıyor? Örnekler verebilir misiniz?
5. Ekran süresini sınırlamak ve çocukları daha aktif hale getirmek için hangi eğitim stratejilerini kullanıyorsunuz? Bu stratejileri uygularken ne gibi tepkilerle karşılaştınız?
6. Ebeveynlerle ekran süresi konusunda nasıl iş birliği yapıyorsunuz? Bu iş birliği sürecinde hangi stratejileri kullanıyorsunuz ve bu stratejilerin çocukların ekran kullanım alışkanlıkları üzerindeki etkilerini nasıl değerlendiriyorsunuz?
7. "Öğretmenlerin yoğun ekran kullanımı olan çocuklara yönelik bilgi ve becerileri yeterli mi? Evet ise neden, hayır ise neler yapılmalı?
8. Yoğun ekran kullanımıyla mücadelede ailelere, öğretmenlere ve devlete düşen roller neler olmalıdır?
 - a. Yoğun ekran kullanımında şaşırtıcı bulduğunuz bir gözleminiz oldu mu? Örneğin ekran kullanımının bazı çocuklarda dil gelişimini hızlandırdığını gördünüz mü? Eğer evet ise bunu neye bağlıyorsunuz?
9. Yöresel veya dini değerler, ailelerin çocuklarının ekran kullanımına yaklaşımını nasıl şekillendiriyor?

Ek-2: Velilere Sorulan Sorular

EBEVEYNLER İÇİN KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Kişisel Bilgiler:

- Yaşı:
- Cinsiyeti:
- Eğitim Durumu:
- Mesleği:
- Çocuğun Yaşı:
- Çocuğun Cinsiyeti:

2. Ekran Kullanımı Hakkında Bilgiler:

- Çocuğunuzun günlük ekran süresi (saat):
- Çocuğunuzun en çok kullandığı ekran türü (TV, tablet, telefon, bilgisayar):

YOĞUN EKRAN KULLANIMI GENEL

1.Çocuğunuz ekran başında günlük ne kadar süre geçiriyor? Çocuğunuzun ekran süresini takip etmek için neler yapıyorsunuz?

2.Çocuğunuz en çok hangi tür içerikleri tüketiyor (Eğitsel uygulamalar, çizgi filmler, YouTube videoları, oyunlar)?

- a) Bu içeriklerin çocuğunuzun davranışları, duygusal durumu veya günlük rutinleri üzerinde etkileri nelerdir? İçeriklerin çocuğunuzun davranışları, duygusal durumu ve günlük rutini üzerindeki etkilerini nasıl gözlemliyorsunuz?
- b) Ödül ve ceza kullanımının çocuğunuzun ekran süresi üzerindeki etkilerini nasıl değerlendiriyorsunuz?

3.Çocuğunuzun ekran kullanım alışkanlıklarını değiştirmek için herhangi bir girişimde bulundunuz mu? Eğer başarılı olmadıysa bunun nedenlerini nasıl değerlendiriyorsunuz?

4.Çocuğunuzun ekran karşısında geçirdiği süre boyunca hangi olumlu ve olumsuz etkinlikleri gerçekleştirdiğini gözlemlediniz?

a) Bu etkinliklerin çocuğunuzun gelişimine nasıl katkı sağladığını düşünüyorsunuz?

5.Çocuğunuzu ekran kullanmaya teşvik ettiğiniz durumlar oluyor mu? Eğer oluyorsa, bu durumlar nelerdir?

6.Sizce çocuğunuzun ekrana maruz kalma süresinin bu kadar fazla olmasının nedenleri neler olabilir?

7.Ekran süresinin çocuğunuzun gelişimi üzerindeki olası olumsuz etkilerini nasıl önlemeye çalışıyorsunuz?

8.Sizin ekran kullanımınız çocuğunuzun ekran kullanımını nasıl etkiliyor?

9.Ekran bağımlılığıyla ilgili olarak, çocuğunuzun yaşadığı ancak burada bahsedilmeyen başka sorunlar var mı (Örn. Göz sağlığı, dil gelişimi) / BU SORUYU EN SONA AL /

YOĞUN EKРАН KULLANIMI VE DIŞA ATIM PROBLEMLERİ

1. Çocuğunuz ekran başında uzun süre kaldığında tuvalet ihtiyaçlarını erteliyor mu?

a) Çocuğunuz tuvalet ihtiyacını ertelemek için ne tür davranışlar sergiliyor? (Örneğin oyuna devam etme, ağlama)?

2. Çocuğunuz tuvalet ihtiyacınızı karşılarken ekranla etkileşimde bulunmaya devam ediyor mu?

a) Tuvalet sırasında ekran kullanımının çocuğunuzun hijyen alışkanlıkları üzerinde etkisi oldu mu?

3. Çocuğunuz korkutucu veya şiddet içeren bir içerik izlediğinde altını ıslatma durumu yaşadı mı?

a) Bu durumun çocuğunuzun duygusal tepkileri (örneğin korku, kaygı, sinirlilik) nasıl değişti?

4. Yoğun ekran kullanımı ve tuvalet alışkanlığı ile ilgili sizlerin eklemek istediği farklı durumlar nelerdir?

YOĞUN EKРАН KULLANIMI UYKU PROBLEMLERİ

1. Çocuğunuzun ekran süresi uyku süresini nasıl etkiliyor? /CEVAP GELMEZSE AŞAĞIDAKİ SORULARI SOR/

a) Bu konuda gözlemlediğiniz belirli değişiklikler veya sorunlar nelerdir?

b) Çocuğunuzun uyku kalitesi hakkında ne düşünüyorsunuz? Çocuğunuzun gün içinde enerjik olma halini ve gün içinde uyuklaması hakkındaki gözlemlerinizi ekran ile olan ilişkisine bağlıyor musunuz?

c) Çocuğunuzun ekran kullanım süresi genellikle hangi saatlerde yoğunlaşıyor? Özellikle hemen uyanır uyanmaz veya uyumadan önce ekranla uzun süre etkileşimde kaldığını gözlemlediniz mi?

d) Çocuğunuz ekranla daha fazla vakit geçirebilmek için neler yapıyor?

- e) Çocuğunuzun ekran kullanımının uykuya dalma süresi üzerindeki etkilerini nasıl değerlendiriyorsunuz? Uykuya dalmanıza yardımcı olduğu durumlar ve uykuya dalmanızı engellediğini düşündüğünüz durumlar hangileridir?
2. Çocuğunuz korkutucu veya şiddet içeren bir içerik izlediğinde duygusal ve davranışsal tepkilerini nasıl gözlemliyorsunuz?
- 3.Çocuğunuzun ekran kullanımının gece horlamasına neden oluyor mu ya da horlama sıklığında bir değişiklik fark ettiniz mi?
- 4.Çocuğunuzun ekran süresi arttığında, uyku sırasında nefes alıp vermesinde herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi? (Örneğin uykuda solunum kesilmesi, düzensiz nefes alma gibi vb.)
- 5.Çocuğunuzun ekran süresi arttığında geceleri daha sık uyandığını ya da uykusunun bölündüğünü fark ettiniz mi? Fark ettiyseniz bu durum ne şekilde oluyor?
6. Çocuğunuzun korkutucu rüyalar görmesi, uykuda ani korku ile uyanması veya uyurgezerlik gibi durumlar yaşadığını gözlemlediniz mi? Eğer öyleyse bu durumları ekran kullanımıyla ilişkilendiriyor musunuz?

EKRAN BAĞIMLILIĞI VE YEME PROBLEMLERİ

1. Çocuğunuz yemek yerken ekran kullanma alışkanlığına sahip mi? Eğer öyleyse bu alışkanlık çocuğunuzun yemek yeme süresini besin çeşitliliğini veya iştahını nasıl etkiliyor?
2. Yemek yerken ekran kullanımının çocuğunuzun yemek yeme hızını veya yeme miktarını etkilediğini düşünüyor musunuz? Eğer öyleyse, bu etkilerin çocuğunuzun genel beslenme alışkanlıkları ve sağlığı üzerindeki yansımaları nelerdir?
3. Çocuğunuzun ekranla daha fazla vakit geçirebilmek için öğün atlama eğilimi var mı? Öğün atlamaları çocuğunuzun genel beslenme alışkanlıklarını nasıl etkiledi?
4. Çocuğunuzun ekran kullanım süresinin çocuğunuzun sağlıksız beslenmeye ittiğini düşünüyor musunuz? Ekran kullanımı sırasında çocuğunuzun tercih ettiği gıda türleri nelerdir?
5. Sizce ebeveynler için ekran süresini yönetmek konusunda hangi destekler sağlanmalı?

POZİTİF TEKNOLOJİ KULLANIMI

1. Çocuğunuzun ekran kullanımının olumlu katkıları olduğunu düşünüyor musunuz? Varsa bunlar nelerdir?

Ek-3: Araştırma İzin Yazısı



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ARAŞTIRMA UYGULAMA İZNİ BELGESİ



Başvuru No: MEB.TT.2025.017938

T.C. Kimlik No: 40*****34

Adı Soyadı: MELİKE KARACAN

Araştırmacının Adı: Ebeveyn ve Öğretmen Perspektifinden Okul Öncesi Çocuklarının Ekran Bağımlılığının Değerlendirilmesi: Fenomenolojik Bir Çalışma

Araştırmacının Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmacının Örneklem / Çalışma Grubu: Öğretmen

Veri Toplama Aracının Başlığı: Yarı yapılandırılmış görüşme formu

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 04.02.2025

Araştırma Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 04.02.2026

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup aşağıda ifade edilen bilgiler kapsamında araştırma uygulama izni Millî Eğitim Bakanlığı ilgili birimleri tarafından onaylanmıştır.

Uygulama Yapılacak İller	Uygulama Yapılacak Birimler	Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatları	Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu
UŞAK	Anaokulu	Yunus Emre Anaokulu	749837
UŞAK	Anaokulu	Hakkı Kabaklı Anaokulu	752790
UŞAK	Anaokulu	ADALET ANAOKULU	759513
UŞAK	Anaokulu	ŞÜKRÜ ÖZDİLEK KIZILAY ANAOKULU	770980
UŞAK	Anaokulu	Ayhan Özyozgat Anaokulu	774811
UŞAK	Anaokulu	Hesna Özgöbek Anaokulu	964971
UŞAK	Anaokulu	Milli Egemenlik Anaokulu	965424
UŞAK	Anaokulu	Latife Hanım Anaokulu	972189
UŞAK	Anaokulu	Vilayetler Hizmet Birliği Anaokulu	973651

Doğrulama Kodu: 62632e9156d5b72d4f25b6cfbd9a931ea7deec09233b68454c610f8a14c9be1c
Doğrulama Adresi: arastirmaizinleri.meb.gov.tr/belge-dogrula
Serhat Mah. 1290. Sokak No.8/B 06374 Yenimahalle/Ankara TÜRKİYE
Telefon No: (0312) 413 43 00, Belgegeçer No: (0312) 413 45 12
e-posta: ttkb_arastirmaizinleri@meb.gov.tr, internet adresi: ttkb.meb.gov.tr



Ek-4: Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 06.12.2024-171382

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Toplantı Tarihi: 06.12.2024	Toplantı Sayısı: 14	Karar Sayısı: 77
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Ömer Faruk ALTUNÇ başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır. KARAR-22: Yüksek Lisans Öğrencisi Melike KARACAN'ın 15.11.2024 tarihli başvuru dosyası okundu ve ekleri incelendi. Yapılan incelemeler sonucunda; Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Melike KARACAN'ın "Ebeveyn ve Öğretmen Perspektifinden Okul Öncesi Çocuklarının Ekran Bağımlılığının Değerlendirilmesi: Fenomenolojik Bir Çalışma" isimli çalışması Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından uygun görülmüş olup, durumun Yüksek Lisans Öğrencisi Melike KARACAN'a bildirilmesine, Oy birliği ile karar verildi.		
BAŞKAN (e-imzalıdır) Prof. Dr. Ömer Faruk ALTUNÇ Kurul Başkanı		
ÜYE (e-imzalıdır) Prof. Dr. Ahmet KARA İletişim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Prof. Dr. Muhammed ÇINAR Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (İzinli) Prof. Dr. Ercan BURSAL Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğr. Üyesi
ÜYE (İzinli) Prof. Dr. Sedat BOZARI Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Prof. Dr. Yaşar ÇELİKKOL Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Prof. Dr. Zeynep YILMAZ KURT Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi

1 / 1

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı:	“Ebeveyn ve Öğretmen Perspektifinden Okul Öncesi Çocuklarının Ekran Bağımlılığının Değerlendirilmesi: Fenomenolojik Bir Çalışma” adlı çalışma.
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih:	15.11.2024
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih:	06.12.2024
Karar tarihi	06.12.2024

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad soyad ve imzaları.

Başkan
(e-imzalıdır)
Prof. Dr. Ömer Faruk ALTUNÇ

Üye
(e-imzalıdır)
Prof. Dr. Ahmet KARA

Üye
(e-imzalıdır)
Prof. Dr. Muhammed ÇINAR

Üye
(İzinli)
Prof. Dr. Ercan BURSAL

Üye
(İzinli)
Prof. Dr. Sedat BOZARI

Üye
(e-imzalıdır)
Prof. Dr. Yaşar ÇELİKKOL

Üye
(e-imzalıdır)
Prof. Dr. Zeynep YILMAZ KURT