

# 0-12 Yaş Aralığındaki Çocukların Ekran Alışkanlıklarının ve Konu ile İlgili Ebeveyn Tutumunun Değerlendirilmesi: Tanımlayıcı Bir Araştırma

## Evaluation of Screen Habits of Children Aged 0-12 and Parental Attitudes on the Subject: A Descriptive Study

<sup>1</sup>Gökçe CELEP<sup>a</sup>, <sup>2</sup>Fatma Ceren VAROL<sup>b</sup>, <sup>3</sup>Sude KOBİÇ<sup>b</sup>, <sup>4</sup>Güneş CUNEDİOĞLU<sup>b</sup>,  
<sup>5</sup>Umut GÖRMEN<sup>b</sup>, <sup>6</sup>Hakan Kayra KATIRCIOĞLU<sup>b</sup>, <sup>7</sup>Eman ALDAHEN<sup>b</sup>, <sup>8</sup>Tahir Buğra AÇIK<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Amasya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD, Amasya, Türkiye

<sup>b</sup>Amasya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Amasya, Türkiye

**ÖZET Amaç:** İletişim ve bilgi ağı teknolojisindeki gelişmeler çocuklar da içinde olmak üzere tüm bireylerin günlük yaşamında önemli yer ve zaman almaktadır. Ekranla karşılaşma yaşının ve izleme süresinin çocukların gelişimine ve iyilik hâline etkileri dikkat çeken bir konudur. Bu çalışmada, 0-12 yaş grubundaki çocukların ekran alışkanlıklarının araştırılması ve ekran ile ilgili davranış özelliklerinin belirlenmesi amaçlandı. **Gereç ve Yöntemler:** Kesitsel ve tanımlayıcı olarak tasarlanmış bu araştırma tıp öğrencileri tarafından sosyal sorumluluk projesi kapsamında 01.01.2023-30.04.2024 tarihleri arasında gerçekleştirildi. İlgili bilimsel yazın taraması yapılarak hazırlanan yapılandırılmış soru formu kullanıldı. Veriler istatistik paket program aracılığıyla değerlendirildi, ayrıntıları metin içinde sunuldu. **Bulgular:** Çalışmaya toplam 685 ebeveyn katıldı. Katılımcıların yaş ortancası 15 ay idi. Ekran alışkanlıkları incelendiğinde, %73,6'sının (n=504) 2 yaşından önce ekranla karşılaştığı ve %63,5'inin (n=435) günlük izleme süresinin 120 dk'nın üzerinde olduğu görüldü. Ebeveynlerin ekran maruziyetlerinin de yoğun olduğu saptandı. Gelişim basamaklarında belirgin fark belirlenmemekle birlikte obezite, kas-eklem ağrıları, gözlük kullanımı gibi değişkenlerin uzun süre ekran teması olanlarda daha sık olduğu görüldü. **Sonuç:** Bu çalışmada zaman içinde çocukların ekranla tanışma yaşının erkene kaydığı, izleme sıklığının ve süresinin giderek arttığı belirlendi. Aileler ekranı gelişim ve eğitim aracı gibi görmektedir ve bu durum yaygınlaşmaktadır. Teknolojik olanakların ve erişilebilirliklerinin artması nedeniyle çocuklarla ilgili olan tüm meslek gruplarının bu dinamik süreçte ailelere danışmanlık konusunda yetkin hâle gelmesi gerekmektedir.

**ABSTRACT Objective:** Developments in communication and information network technologies have an important place and time in the daily lives of all individuals, including children. Exposure to screen at an early age and viewing duration are significant issues in children's development and well-being. This study aims to gain insight about the screen habits of 0-12 year old children and to determine their screen-related health and behavioral features. **Material and Methods:** This research, designed as a cross-sectional and descriptive, was carried out between 01.01.2023 and 30.04.2024 within the scope of the social responsibility project carried out by medical students. A structured questionnaire was prepared by conducting a literature review. The data were analyzed through a statistical package program, and the details were presented in the text. **Results:** A total of 685 parents participated in the study. The study group consisted of children with a median age of 15 months. When looking at the screen habits of the children, it was seen that 73.6% (n=504) of the participants' first exposure to screens was before the age of 2 and 63.5% (n=435) had a daily viewing time more than 120 minutes. It was also found that parents' exposure to screens was intense. Although there was no significant difference in developmental stages, variables such as obesity, body aches, and use of glasses were seen to be more common in those who were in long screen viewing groups. **Conclusion:** In this study, it was observed that the age of children's early exposure to screens and the length of viewing time gradually increased over time. It is noteworthy that variables such as families' perception of the screen as a developmental and educational tool have improved over time. The increase in technological opportunities and accessibility reveals that all professional groups related to children need to renew themselves in counseling families in this dynamic process.

**Anahtar Kelimeler:** Ebeveyn çocuk ilişkisi; televizyon; akıllı telefon

**Keywords:** Parent-child relationships; television; smartphone

### KAYNAK GÖSTERMEK İÇİN:

Celep G, Varol FC, Kobiç S, Cunedioğlu G, Görmen U, Katircioğlu HK ve ark. 0-12 yaş aralığındaki çocukların ekran alışkanlıklarının ve konu ile ilgili ebeveyn tutumunun değerlendirilmesi: Tanımlayıcı bir araştırma. Türkiye Klinikleri J Pediatr. 2024;33(3):116-24.

**Correspondence:** Gökçe CELEP

Amasya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD, Amasya, Türkiye

**E-mail:** gokce4celep@yahoo.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrics.

**Received:** 02 Oct 2024

**Received in revised form:** 12 Dec 2024

**Accepted:** 12 Dec 2024

**Available online:** 13 Jan 2025

2146-8990 / Copyright © 2024 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Günümüzde teknolojik gelişimin ürünü olan bireysel ve kitlesel iletişim araçları yaşamımızın her alanında yer almaktadır. Tüm yaş gruplarında çeşitli amaçlarla kullanılan bu araçlar günlük yaşam içinde önemli bir zaman dilimini işgal etmektedir.<sup>1,2</sup> Günlük yaşantımızı kolaylaştıran, bilgiye ulaşmamızı ve farkındalığımızı artırma konusunda tartışılmaz yararı olan bu araçların kolay taşınabilir ve mekândan bağımsız kullanılabilmesi mümkündür. Bu nedenle ihtiyaçtan fazla kullanım da söz konusu olabilmektedir.<sup>3</sup>

Bilişsel, motor, dil, sosyal gibi tüm gelişim alanlarında çocuklar bakım veren ile kurdukları duygusal ve fiziksel ilişki ile gelişirler. Taklit ve etkileşim yoluyla öğrenen çocuklarda bu ilişkilerin kalitesi ve süresi önemlidir.<sup>4</sup> Ekranla harcanan zaman bu süreci olumsuz etkiler, etkili zamanın azalmasına neden olur. Ayrıca ebeveynlerini teknolojik aletleri kullanırken sıkça gören çocuklar doğal olarak bu cihazlara merak duymakta ve kullanmaya çalışmaktadır.<sup>5</sup> Amerikan Pediatri Akademisinin (APA) ilk iki yaşta ekranla karşılaşmamayı önermesine rağmen yapılan çalışmalarla çok erken dönemlerde; üstelik beklenin çok üzerinde sürelerde çocukların hem ön hem arka fonda ekrana maruz kaldıkları gösterilmiştir.<sup>6-9</sup> Oysa sosyal etkileşim ve gelişim, bilişsel gelişim, dil gelişimi, dikkat sorunları, davranış problemleri, duruş bozuklukları, görme sorunları, obezite, bozulmuş glikoz toleransı, kardiyovasküler sorunlar, uyku bozuklukları gibi pek çok bedensel ve ruhsal sağlık sorunu erken yaşta ekranla karşılaşma veya önerilenden uzun süre izleme ile ilişkilendirilmektedir.<sup>7,8,10</sup>

İş yaşamı, eğlence, bilgi alışverişi gibi nedenlerle ebeveynlerin yaşamının bir parçası olan medya cihazlarına temas çocuklar için de kaçınılmaz olmuştur.<sup>11</sup> Çocukların ekran alışkanlıklarının yönetimi konusunda ailelerin farkındalığı olsa bile önerileri nasıl hayata geçirecekleri konusunda kararsızlıkları olduğu görülmüştür.<sup>12</sup>

Bu çalışmada, 0-12 yaş çocukların ekran alışkanlıklarını incelemek ve ekran ile ilgili davranış özelliklerini belirlemek amaçlandı. Elde edilen bilgilerle çocukların ve ebeveynlerin ekran konusunda yönlendirilmesini kolaylaştıracak öneriler oluşturulması planlandı.

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

Kesitsel ve tanımlayıcı olarak tasarlanmış bu araştırma 01.01.2023-30.04.2024 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Konu ile ilgili çalışmalarla ilgili alanyazın taraması yapıldı. Bu birikimler ve referans makaledeki sorular çerçevesinde kendi kültürümüz ve yaş özelliklerine uygun şekilde yapılandırılmış bilgi formu sorumlu araştırmacı tarafından oluşturuldu.<sup>13</sup> Hazırlanan yapılandırılmış soru formu ebeveynlerle yüz- yüze görüşmeyle veya "Google Forms uygulaması" (Google, ABD) üzerinden bir link aracılığıyla WhatsApp (Meta, Inc, ABD) grupları ile sanal ortamda paylaşıldı. "Sosyodemografik özellikler", "çocuğun sağlık durumu ve gelişim basamakları", "ekranla ilgili teknolojik olanaklar ve ekran maruziyeti", "ekran kullanım amaçları ve süresi", "diğer fiziksel ve sosyal aktiviteler", "medya ile ilişkili olduğu düşünülen davranışlar", "ailenin ekran alışkanlıkları ile ilgili farkındalık ve tutumları" başlıklarını içeren yapılandırılmış form toplam 71 soru içeriyordu. Farkındalık ve tutum konusu değerlendirilirken üçlü Likert skalası kullanıldı (Evet/Hayır/Bazen) ve "Bazen" yanıtı olumsuz yanıt olarak değerlendirildi. Sorular ilk olarak 20 ebeveyne yüz yüze sorularak anlaşılabilirlikleri teyit edildi, gerekli düzenlemeler yapıldı. Yanıtlama süresi 30-35 dk olarak ölçüldü. Veri toplama işlemi projeye katılan tıp fakültesi 2. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirildi. Çalışmaya katılma konusunda ebeveynlerin gönüllülüğü esas alındı. Soruları yanıtlamayı kabul eden tüm gönüllü ebeveynler dâhil edildi ve tümünden onam alındı. Çocuklarda bilinen ekran bağımlılığı oranının %28,1 olduğu durumda, %80 güç, %5 tip 1 hata ve %5 sapma ile minimum örneklem sayısı 633 olarak hesaplandı, referans çalışmanın değerleri dikkate alınarak örneklem boyutu belirlendi.<sup>14</sup> Formlar en küçük çocuk için dolduruldu, her ebeveyn sadece bir kez soruları cevaplamış oldu. Soruların %80'inden azını yanıtlayanlar çalışma dışı bırakıldı. Ekran maruziyet süresi "24 saatte çocuğun ekran karşısında geçirdiği toplam dakika" olarak belirtildi. APA'nın önerileri doğrultusunda ekran ile ilk karşılaşma yaş sınırı 2 yaş, aşırı izleme süresi 120 dk üzeri olarak değerlendirildi.<sup>15</sup>

Araştırmanın bağımlı değişkenleri çocukların günlük ekran teması süreleri ve ilk karşılaşma yaşları; bağımsız değişkenleri ise ailenin sosyodemografik özellikleri, çocuğun sağlık durumu ve gelişim basamakları, hane halkının ekranla ilgili teknolojik olanakları, ekran kullanımı amaçları ve süresi, diğer fiziksel ve sosyal aktiviteler, medya ile ilişkili olduğu düşünülen davranışlar olarak belirlendi.

Çalışmanın etik kurul onayı Amasya Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan alındı (tarih: 22 Aralık 2023, no: E-76988455-050.01.04-169481) ve tüm aşamaları Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yapıldı.

Veriler SPSS for Windows 21.0 (IBM, Armonk, NY, ABD) programı kullanılarak analiz edildi, tanımlayıcı istatistiklerin ardından çapraz tablolar ve ki-kare ya da ki-kare koşulları sağlanmadığında Fisher testiyle analizler yapıldı. Değişkenlerin normal dağılıma uyup uymadıkları analitik yöntemler (Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk's testi) ve görsel yöntemlerle (histogramlar) teyit edildi. Değerlendirilen değişken çiftleri normal dağılım koşulunu sağladığında Pearson; sağlanmadığında Spearman korelasyon analizleri ile aralarındaki ilişki ve istatistiksel anlamlılık durumları belirlendi. Tip 1 hata düzeyi %5 olarak tanımlandı ve  $p < 0,05$  değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

## BULGULAR

Çalışmaya toplamda 685 ebeveyn katıldı. Çocukların yaş ortancası 15 ay (1-144 ay) olarak hesaplandı, %50,5'i (n=346) kız, %49,5'i (n=339) erkekti ve %69,8'i (n=487) il merkezinde yaşıyordu. Bakım veren genel olarak anneydi (n=549; %79,6); annelerin %41,8'i (n=286) çalışıyordu ve %47,3'ü yükseköğretim ve üzeri eğitim düzeyine sahipti. Ailelerin büyük kısmı orta gelirliydi (n=426; %62,2). Çocukların büyük kısmı okul öncesi eğitim almıştı (n=527; %76,9). Katılımcıların sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de özetlendi.

Katılımcılar genel olarak kronik hastalığı olmayan sağlıklı çocuklardan oluşuyordu (n=607; %88,6). Yürüme ve konuşmaya başlama yaşları genel olarak akranları ile benzer zamanlardaydı (yürüme zamanı

**TABLO 1:** Katılımcıların sosyodemografik özellikleri.

	n	%
Yaş: ortanca: 15 ay (1-144 ay)		
İkamet bilgileri		
İl	487	69,8
İlçe	182	26,6
Köy	25	3,6
Cinsiyet		
Erkek	339	49,5
Kız	346	50,5
Bakım veren		
Anne	549	79,6
Anne-baba birlikte	15	2,2
Baba	23	3,3
Akraba	2	0,2
Nine-dede	53	7,7
Bakıcı	20	2,9
Kardeş	5	0,7
Anne çalışıyor mu?		
Evet	286	41,8
Hayır	399	58,2
Baba çalışıyor mu?		
Evet	644	94
Hayır	41	6
Anne eğitim düzeyi		
İlköğretim	72	10,5
Ortaöğretim	289	42,2
Yükseköğretim	324	47,3
Baba eğitim düzeyi		
İlköğretim	35	5,1
Ortaöğretim	268	39,1
Yükseköğretim	382	55,7
Gelir düzeyi		
Düzenli geliri yok veya gideri gelirinden fazla	119	17,4
Gelir-gideri dengede	426	62,2
Geliri giderinden fazla	140	20,4
Kardeş sayısı: ortanca: 2 (minimum-maksimum: 0-10)		
0	124	18,1
1	207	30,2
2	196	28,6
3	106	15,5
4 ve üzeri	52	8,5
Ev halkı kişi sayısı: ortanca: 4 (minimum-maksimum: 2-12)		
Kendine ait oda var mı?		
Evet	525	76,6
Hayır	160	23,4
Okul öncesi eğitim		
Evet	527	76,9
Hayır	158	23,1

ortalama: 14,35±5,04 ay; konuşma zamanı: ortalama: 19,93±9,48 ay). Uyku sorunları sıklığı %15,3

(n=105) saptandı. Ekranla ilgili olduğu düşünölen davranışlara bakıldığında çocukların büyük kısmı ekran engellendiğinde yoğun tepki vermiyordu; ancak izlediklerini taklit ediyordu (n=388; %56,6 ve n=459; %67). Sağlık durumu ve gelişim basamakları ile ilgili özellikler Tablo 2’de özetlendi.

Katılımcıların ekran olanakları ve alışkanlıklarına bakıldığında %73,6’sının (n=504) 2 yaşından önce ekranla karşılaştığı ve %63,5’inin (n=435) günlük izleme süresinin 120 dk’nın üzerinde olduğu göröldü. Hanelerin tama yakın kısmında televizyon mevcuttu (%94,4; n=647); çocukların kendilerine

özel en fazla sahip olduğu cihaz ise tabletti (%26,4; n=181). Katılımcıların %51,7’sinin (n=354) kendisine ait bir cihazı yoktu. İnternet erişimi hemen hemen tüm grupta vardı; ancak güvenlik sistemine sahip olma oranı daha azdı (%96,1; n=658 ve %58,8; n=403). İş dışında annelerin ekran birliktelik süreleri 142,05±95,66 dk; babaların birliktelik süresi ortancası 180 dk (0-720 dk) olarak hesaplandı. Ekranın daha çok eğlence amaçlı kullanıldığı göröldü, izlenmeden açık olma sıklığı ise (%37,5; n=257) idi. Genel ekran alışkanlıkları, sofradayken ve uyku zamanında ekran temasına ait veriler Tablo 3’te özetlendi.

Kardeş sayısı ve evde yaşayan kişi sayısı arttıkça ekran izleme süresinin arttığı göröldü ( $p<0,001$ ;  $r=0,160$  ve  $p<0,001$ ;  $r=0,125$ ). Düzenli uyku alışkanlığı olanların ekran izleme süresi uzun değildi ( $p=0,042$ ) ve uyku süresi arttıkça bunun azaldığı, fazla izleyenlerde ise gece uykusunda uyanma sıklığının arttığı saptandı ( $p<0,001$ ;  $r=-0,227$  ve  $p<0,001$ ;  $r=-0,023$ ). Grup ortalamasına bakıldığında genel olarak yürüme ve konuşma zamanında gecikme olmadığı görölmesine rağmen izleme süresi arttıkça konuşma ve yürümeye başlama zamanının görece geciktiği göröldü ( $p=0,002$ ;  $r=0,135$  ve  $p<0,001$ ;  $r=0,231$ ). Hem annenin ( $p<0,001$ ;  $r=0,197$ ) hem babanın ( $p<0,001$ ;  $r=0,224$ ) ekran birliktelik süresi arttıkça ve arka fonda izlenmeye de televizyonun açık olması durumunda ( $p<0,001$ ;  $r=0,258$ ) çocuklarda izleme süresinin arttığı saptandı. Dışarıda daha uzun süre oyun oynayan veya kitap okuma-dinleme alışkanlığı olan çocukların daha az ekran teması olduğu ( $p=0,002$ ;  $r=0,082$  ve  $p<0,001$ ;  $r=0,066$ ) göröldü.

Günlük ekran süresini etkileyen faktörlere bakıldığında anne ve babanın eğitim düzeyi yüksek olduğunda ekran izleme süresinin azaldığı göröldü ( $p<0,001$ ,  $p<0,001$ ). Ancak yüksek gelir düzeyi artmış ekran teması süresiyle ilişkili bulundu ( $p<0,001$ ). Okul öncesi eğitim alanlarda ( $p=0,02$ ), kronik hastalığı olanlarda ( $p=0,0034$ ), arka fonda TV açıklığı sıklığı fazla olanlarda ( $p<0,001$ ) izleme süresi uzunluğu sıklığının arttığı ve COVID-19 sürecinin de izleme süresini artıran faktörlerden biri olduğu göröldü ( $p<0,001$ ). Ayrıca gözlük kullanımı, baş ağrısı, vücut ağrıları sıklığı uzun süre izleyenler grubunda anlamlı olarak yüksekti ( $p=0,003$ ;  $p<0,001$ ,  $p<0,001$ ). Bu

**TABLO 2:** Sağlık durumu, uyku alışkanlıkları, gelişim basamakları.

	n	%
Süreğen hastalık		
Evet	78	11,4
Hayır	607	88,6
Uyku süresi: Ortalama: 8,84±1,63 saat		
Düzenli uyku alışkanlığı		
Evet	579	84,5
Hayır	105	15,3
Gece uykusundan uyanma sayıları		
0	342	49,9
1	217	31,7
2 ve üzeri	212	17,7
Yürüme zamanı Ortalama: 14,35±5,04 ay		
Konuşma zamanı: Ortalama: 19,93±9,48		
Gözlük kullanımı		
Evet	121	17,7
Hayır	564	82,3
Baş ağrısı		
Var	142	20,7
Yok	543	79,3
Kas-iskelet sistemi ağrıları		
Var	142	20,7
Yok	543	79,3
Ekranla fazla eğilme, yaklaşıtrarak bakma alışkanlığı		
Var	221	32,3
Yok	464	67,7
Ekran engellendiğinde hırçınlaşır mı?		
Evet	297	43,4
Hayır	388	56,6
İzlediklerini taklit eder mi?		
Evet	459	67
Hayır	226	33

**TABLO 3:** Ekran olanakları ve alışkanlıkları.

	n	%
<b>Ekranla ilk karşılaşma yaşı</b>		
Ortanca: 12 ay (0-96 ay)		
Yenidoğan	10	1,5
1 yaşından önce	358	53,5
2 yaşından önce	504	73,6
2 yaşından sonra	181	26,4
<b>Evdeki cihazlar</b>		
Akıllı telefon	591	86,7
TV	647	94,4
Bilgisayar, dizüstü bilgisayar	345	50,3
Tablet	318	46,4
<b>Kendine ait cihazlar</b>		
Akıllı telefon	123	17,9
TV	24	3,5
Bilgisayar, dizüstü bilgisayar	83	12,1
Tablet	181	26,4
Yok	354	51,7
<b>Günlük ekran süresi (dk): 222,6±157,62 dk; ortanca: 180 dk (0-900 dk)</b>		
<b>Günlük ekran izleme süresi</b>		
0-120 dk	250	36,5
120 dk üzeri	435	63,5
<b>Ekranı kendisi açabilir mi?</b>		
Evet	581	84,8
Hayır	104	15,2
Annenin iş dışında ekran teması süresi: 142,05±95,66 dk		
Babanın iş dışında ekran teması süresi: 161,53±105,88 dk (ortanca 180 dk; 0-720 dk)		
<b>İnternet erişimi</b>		
Var	658	96,1
Yok	27	3,9
<b>İnternet güvenlik sistemi</b>		
Var	403	58,8
Yok	282	41,2
<b>Ekran ve internet kullanım amaçları</b>		
Çizgi film izleme	208	30,4
Ders, eğitim	120	17,5
Eğlence	82	12,0
El becerileri, hobi öğrenme	8	1,2
İletişim, görüntülü konuşma	32	4,7
Masal, hikâye dinleme	19	2,8
Müzik dinleme	18	2,6
Oyun	198	28,9
TV açık kalma süresi: 4,57±4,00 saat		
<b>İzlemeden açık kalır mı?</b>		
Evet	257	37,5
Hayır	428	62,5
<b>COVID-19 döneminde izlemede artış oldu mu?</b>		
Evet	390	56,9
Hayır	295	43,1
<b>Siz sofradayken akıllı telefonlar masada mıdır?</b>		
Evet	393	57,4
Hayır	292	42,6
<b>Yemek yerken TV açık mıdır?</b>		
Evet	366	53,4
Hayır	319	46,6
<b>Çocuğunuzun uyumadan önce ekran teması var mıdır?</b>		
Evet	378	55,2
Hayır	307	44,8
<b>Uyanır uyanmaz ekran teması var mıdır?</b>		
Evet	205	29,9
Hayır	480	70,1
<b>Ekran karşısında atıştırma alışkanlığı</b>		
Evet	494	72,1
Hayır	191	27,9

grupta obezite sıklığı da anlamlı olarak yüksek bulundu ( $p=0,004$ ); fakat erken izleme yaşı ile obezite sıklığı arasında bir fark görülmedi ( $p=0,30$ ). Ekran karşısında atıştırma alışkanlığı oranı yüksekti (%72,1;  $n=494$ ); ancak bu durumun obezite sıklığı ile anlamlı ilişkisi yoktu ( $p=0,43$ ). Ekran izleme süresi ve ilgili değişkenlere ait veriler **Tablo 4**'te sunuldu.

Ekranla ilk karşılaşma yaşına ait veriler irdelendiğinde, ekranla erken karşılaşan çocuklarda kardeş sayısının fazla (3'ten fazla kardeş) ve evin kalabalık olduğu (5'ten fazla kişi) görüldü ( $p<0,001$ ;  $r=-0,47$  ve  $p<0,001$ ;  $r=-0,37$ ). Bu grupta ayrıca ekran izleme süresinin fazla olduğu ( $p=0,002$ ;  $r=-0,37$ ), uyku süresinin azaldığı ( $p<0,001$ ;  $r=-0,29$ ), uykudan uyanma sayısının arttığı ( $p<0,001$ ;  $r=-0,141$ ) saptandı. Yürüme ve konuşma zamanları akranlarıyla benzer olmasına rağmen görece gecikme olduğu görüldü ( $p=0,002$ ;  $r=-0,048$  ve  $p=0,002$ ;  $r=-0,012$ ). Arka fonda ekranın açık olmasının ilk karşılaşma yaşının erkene çekilmesine neden olduğu ve uzun süreli izleyen grupta daha yüksek olduğu saptandı ( $p<0,001$ ;  $r=-0,028$  ve  $p<0,001$ ); ancak gruplar arasında anlamlı fark görülmedi ( $p=0,21$ ). Çalışmamızda ekranla ilk karşılaşma yaşını anlamlı etkileyen bir faktör saptanmadı.

Ekran dışı aktivitelere bakıldığında çocukların aileleri birlikte oyun oynadığı ve aile-arkadaş ortamını ekrana tercih ettiklerini görüldü; ancak bu durum istatistiksel olarak anlamlı değildi (%84,2;  $n=577$  ve %71,1;  $n=487$ ;  $p=0,12$ ). Ders dışı günlük kitap okuma/dinleme süresi ortancası 30 dk (0-180 dk) saptandı. Evcil hayvan varlığı, evde kitaplık olması gibi alternatif aktiviteleri kolaylaştıran durumların ekranla ilk karşılaşma yaşına anlamlı etkisi olmadığı görüldü ( $p=0,62$ ;  $p=0,15$ ).

Ebeveynlerin tutum ve davranışlarının değerlendirildiği bölümde ailelerin büyük kısmının çocuklarla beraber izlediği ( $n=483$ ; 70,5), çocuklarını denetlediği ( $n=518$ ; %75,6); ancak %69,3'ünün ( $n=475$ ) ekranın gelişime; %74,5'inin ( $n=510$ ) eğitime katkısı olmadığını düşündüğü saptandı (**Tablo 5**). İzleme sürelerini etkileyen faktörlere bakıldığında ekran kuralları olmayanların ya da kurallara uymayanların, ekranın gelişime olumlu katkısı olduğunu



**TABLO 4:** Günlük ekran izleme süresi ve ilgili değişkenler.

	0-120 dk n; (%)	120 dk üzeri n; (%)	p değeri
<b>Cinsiyet</b>			
Erkek	116; (34,2)	223; (65,8)	0,22
Kız	134; (38,7)	212; (61,3)	
<b>Birincil bakım veren</b>			
Sadece anne	199; (36,5)	346; (63,5)	0,98
Diğerleri	51; (36,4)	89; (63,6)	
<b>Annenin çalışma durumu</b>			
Evet	110; (38,5)	176; (61,5)	0,36
Hayır	140; (35,1)	259; (64,9)	
<b>Annenin eğitim düzeyi</b>			
İlköğretim-Ortaöğretim	101; (14,7)	260; (37,9)	<0,001
Yükseköğretim	149; (21,7)	175; (25,5)	
<b>Babanın eğitim düzeyi</b>			
İlköğretim-Ortaöğretim	86; (12,5)	217; (31,6)	<0,001
Yükseköğretim	164; (23,9)	218; (31,5)	
<b>Gelir durumu</b>			
Düşük	29; (4,2)	90; (13,1)	<0,001
Orta-yüksek	221; (32,2)	345; (50,3)	
<b>Kendine ait oda</b>			
Evet	197; (37,5)	328; (62,5)	0,31
Hayır	53; (33,1)	107; (66,9)	
<b>Okul öncesi eğitim</b>			
Evet	180; (34,2)	347; (65,8)	0,02
Hayır	70; (44,3)	55; (55,7)	
<b>Süreğen hastalık</b>			
Evet	20; (28,5)	58; (49,5)	0,034
Hayır	230; (37,9)	377; (62,1)	
<b>Gözlük kullanımı</b>			
Evet	30; (44,2)	91; (76,8)	0,003
Hayır	220; (39)	344; (61)	
<b>TV izlenmeden açık</b>			
Evet	73; (28,4)	184; (71,6)	0,001
Hayır	177; (41,4)	251; (58,6)	
<b>COVID-19 sonrası izleme süresinde artış</b>			
Evet	118; (30,3)	272; (69,7)	<0,001
Hayır	132; (44,7)	163; (55,3)	
<b>Yemekte ekran açık</b>			
Evet	110; (28)	283; (72)	0,001
Hayır	140; (47,9)	152; (52,1)	
<b>Baş ağrısı</b>			
Evet	34; (23,9)	108; (76,1)	0,001
Hayır	216; (39,8)	327; (60,2)	
<b>Kas-iskelet sistemi ağrıları</b>			
Evet	34; (23,9)	108; (76,1)	0,001
Hayır	216; (39,8)	327; (60,2)	
<b>Yakınlarda park, oyun alanı varlığı</b>			
Evet	222; (38,7)	351; (61,3)	0,006
Hayır	28; (25)	84; (75)	
<b>Evcil hayvan</b>			
Var	54; (30,7)	122; (69,3)	0,063
Yok	196; (38,5)	313; (61,5)	
<b>Evde kitaplık</b>			
Var	179; (37,9)	293; (62,1)	0,248
Yok	71; (33,3)	142; (66,7)	
<b>Oyuncağıyla oynama</b>			
Evet	228; (41,2)	326; (58,8)	<0,001
Hayır	22; (16,8)	109; (83,2)	
<b>Resim yapma</b>			
Evet	138; (35)	256; (65)	0,352
Hayır	112; (38,5)	179; (61,5)	
<b>Birlikte oyun oynama</b>			
Evet	220; (38,1)	357; (61,9)	0,04
Hayır	30; (27,8)	78; (72,2)	
<b>Ekran engellendiğinde hırçınlaşma</b>			
Evet	75; (25,3)	222; (74,7)	<0,001
Hayır	175; (45,1)	213; (54,9)	
<b>İzledikleri hakkında sohbet</b>			
Evet	192; (35)	356; (65)	0,112
Hayır	58; (42,3)	79; (57,7)	
<b>Beden kitle indeksi</b>			
Normal, düşük	123; (42)	170; (58)	0,004
Yüksek	34; (27)	92; (73)	

**TABLO 5:** Ebeveynlerin ekranla ilgili tutum ve davranış özellikleri.

	Evet; n; (%)	Hayır/Bazen; n; (%)
Birlikte izler misiniz?	202; (29,5)	483; (70,5)
İzlerken aranızda iletişim, etkileşim olur mu?	328; (47,9)	357; (52,1)
Ekran kuralları var mı?	454; (66,3)	231; (33,7)
Kurallara uyar mı?	382; (55,8)	303; (44,2)
İzleme sırasında denetler misiniz?	518; (75,6)	167; (24,4)
İzledikleri yaşına göre uygun mu?	483; (70,5)	202; (29,5)
Ekranın gelişime olumlu katkısı var mı?	210; (30,7)	475; (69,3)
Ekranı sakinleştirici olarak kullanır mısınız?	85; (12,4)	600; (87,6)
Akıllı işaretleri dikkate alır mısınız?	426; (62,2)	259; (37,8)
Ekranın eğitime katkısı var mıdır?	175; (25,5)	510; (74,5)
Ekran iletişimi kolaylaştırır mı?	218; (31,8)	467; (68,2)

düşünen ebeveynlerin çocuklarında izleme süresi anlamlı olarak uzundu ( $p<0,001$ ). İzleme yaşını etkileyen faktörler ise gelişime ve eğitime olumlu katkı olarak karşımıza çıktı, bu ebeveynlerin çocuklarının ekranla daha erken tanıştığı görüldü (sırasıyla  $p=0,011$ ;  $p=0,003$ ).

## TARTIŞMA

Bu çalışmada, bir sosyal sorumluluk projesi kapsamında 0-12 yaş aralığındaki çocukların ekran maruziyetlerinin, alışkanlıklarının ve bunların etkilerinin ebeveynlere uygulanan yapılandırılmış soru formu üzerinden ortaya konması hedeflendi. Sosyodemografik özellikler, çocuğun sağlık durumu ve gelişim basamakları, ekranla ilgili teknolojik olanaklar, ekran kullanım amaçları ve süresi, ekrana alternatif olabilecek fiziksel ve sosyal aktivite olanakları, ekranla ilişkili olduğu düşünülen etkiler ve davranışlar gözden geçirildi.

APA, ekranla tanışmanın 2 yaşından sonra olmasını, bu yaştan sonra da günlük ekran birlikteliği süresinin 2 saati geçmemesini önermektedir.<sup>15</sup> Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Derneği ise 18. aydan sonra görüntülü konuşma gibi iletişim amacıyla ekranla tanışılabileceğini; 18-24 ayda bir yetişkin eşliğinde eğitici programlar izlenebileceğini; ancak eğlence amaçlı kullanımın günlük bir saatle sınırlı olmasını tavsiye etmektedir. İki-beş yaştan itibaren sağlıklı ekran alışkanlıkları geliştirilmesi için aile kurallarının oluşturulması gerektiği vurgulanmaktadır.<sup>16</sup> Önerilerin aksine Japonya, Suudi Arabistan ve Amerika Birleşik Devletleri'nden bildirilen

raporlar ekran tanışma yaşının daha erken olduğunu ve izleme sürenin uzadığını göstermektedir.<sup>7,9,17</sup> 1997-2014 yılları arasında çocukların ekran alışkanlıklarının değerlendirildiği bir araştırmada 1997'de 0-2 yaş aralığındaki çocukların televizyon izleme süreleri 1,32 saat; 3-5 yaş aralığındakilerin 2,47 olarak bildirilmiştir. 2014 yılında ise bu süreler sırasıyla 3,05 ve 2,56 olarak saptanmış ve televizyonun yerini taşınabilir cihazların aldığı görülmüştür.<sup>18</sup> Bunun yanı sıra arka fonda izlenmesi bile ekran varlığı önemli bir sorundur.<sup>19</sup> Literatürle benzer şekilde burada da katılımcıların büyük çoğunluğu (%73,6) önerilen aksine 2 yaşından önce ekranla tanışmıştır ve günlük uzun süreli (>120 dk) izleme sıklığı %63,5'tir. Uzun süreli izleyen grupta arka planda ekran maruziyeti sıklığı da artmış olarak saptanmıştır.

Çocukların ekranla geçirdikleri zamanı etkileyen faktörler arasında ebeveyn eğitim durumu, yüksek gelir düzeyi, okul öncesi eğitim alanyazından bildirilen önemli değişkenlerdir.<sup>9</sup> Ebeveyn eğitim düzeyi arttıkça çocuk gelişimi ve ekran maruziyeti konusunda farkındalığın arttığı; bu sayede ekran izleme süresinin kısaldığı düşünülmektedir. Yüksek sosyo-ekonomik düzey ise cihazlara erişimi kolaylaştırdığından hem erken yaşta ekranla tanışmaya, hem de uzun süreli izlemeye neden olmaktadır.<sup>9</sup> Gelişmiş ülkelerden bildirilen sonuçlara göre çocukların yaklaşık yarısı odasında kendisine ait medya cihazına sahiptir.<sup>20</sup> Bu çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir: Katılımcılarımızın %48,3'ünün kendine ait bir veya birden fazla cihazı mevcuttur; neredeyse tamamının evinde, ulaşabileceği televizyon ve akıllı telefon vardır (%94,4 ve %86,7); bu sayede ekranla tanışma zamanının erken; izleme süresinin uzun olması beklenen sonuçlardır. Literatürden farklı olarak birincil bakım verenin anne olması, anne ve babanın çalışıyor olması, kendine ait oda olması izleme süresi ve tanışma yaşı anlamlı fark oluşturmamıştır.<sup>9</sup> Ayrıca okul öncesi eğitim alanlar arasında uzun süreli izleme sıklığı da artmıştır; bu da alanyazınla uyumsuz bir sonuçtur.<sup>9,21</sup> Anne-babanın ekranla birliktelik süresi çocukların izleme süresiyle doğru orantılıdır, bu çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır; çünkü ebeveynler çocukları için rol modeldir.<sup>21</sup>

Birçok çalışmada, ekranın çocuk sağlığı üzerine etkileri değerlendirilmiştir. Erken dönemde karşı-

laşma ve uzun süreli izleme dil gelişimi başta olmak üzere kognitif gelişim alanlarında ve motor gelişimde geriliklere neden olmaktadır.<sup>10,22,23</sup> Bizim çalışmamızda farklı olarak katılımcılarımızın konuşma ve yürüme zamanları akranlarıyla benzerdir. Ekranın uzun süre izlenmesi fiziksel aktivite süresini kısaltır ve ekran başında atıştırma sık karşılaşılan bir durumdur; obezite ile sonuçlanır.<sup>24</sup> Burada da obezite sıklığı uzun süre izleyenlerde anlamlı olarak artmıştır; ancak ekranla tanışma yaşının bunu etkilemediği görülmüştür. Ayrıca baş ağrısı, omuz, sırt ve boyun başta olmak üzere yaygın vücut ağrıları bu çalışmada olduğu gibi alanyazında da uzun süreli ekran izleme ile ilişkili bulunmuştur.<sup>25,26</sup> Ekran izleme, gözlerin yakın mesafede aktif çalıştığı bir işlemdir, bu durum miyop başta olmak üzere kırma kusurlarının ortaya çıkmasına neden olabilir.<sup>27</sup> Nitekim, bizim çalışmamızda da gözlük kullanım sıklığı uzun süre izleyen grupta anlamlı olarak yüksektir. Ayrıca düzenli ve kaliteli uyku çocuğun iyilik hâli için önemli bir gereksinimdir. Uzun süreli ekran izleme veya yatmadan önceki bir saat içinde ön veya arka fonda ekran maruziyeti melatonin salgısını azaltarak uykuya dalma süresini uzatır, uyku süresini kısaltır.<sup>28</sup> Buradaki çalışmada, katılımcıların büyük kısmının uykuya ilgili belirgin sorunları bildirilmemesine rağmen sık uyanmaların (gece 2 kereden fazla) uzun süreli ekran izleyen grupta olduğu görülmüştür. Kronik hastalığı olan çocuklarda uzun süreli izleme sıklığı daha yüksek olarak saptanmıştır, alanyazınla da uyumlu olan bu sonucun bu çocukların evde daha fazla ve pasif zaman geçirmesine bağlı olabileceği düşünülmüştür.<sup>1</sup>

Ekran kullanım amaçları yaşla birlikte değişiklik gösterse de genel olarak eğlence ve boş zaman geçirme aracı olarak kullanılmaktadır. Erken yaşlarda sadece iletişim için kullanımı önerilmektedir.<sup>16</sup> Bu çalışmada, ekranın daha çok eğlence amaçlı kullanıldığı, iletişim amaçlı kullanımın %4,7 olduğu, eğitim ve beceri öğrenme amaçlı kullanımının %20 civarında olduğu görülmüştür. Aile ile birlikte oyun, evcil hayvan varlığı, kitap okuma alışkanlığı, resim gibi hobilerin varlığı ekrana alternatif gösterilmiş ve ekran süresini azaltabileceği düşünülmüştür.<sup>1,15,23</sup> Ancak bu çalışmada alternatif aktivitelerin ekran izleme süresi ve tanışma yaşını etkilemediği görülmüştür.

Ekran konusunda ailelerin yaklaşımı ve tutumu farklıdır; çocuğun yaşı, ebeveynlerin eğitim düzeyi, iş durumu, gelir düzeyi bu konuda önemli değişkenlerdir. Küçük çocuklar genellikle ebeveynler eşliğinde ekranla zaman geçirmektedir.<sup>9</sup> Ekranla ilgi tutum genellikle olumlu olmakla birlikte denetim altında ve kurallara bağlı olması istenen ve beklenen bir durumdur.<sup>9,12</sup> Bu çalışmada da kuralların varlığı ve izleme süresi birbiriyle ilişkili bulunmuştur. Eğitime ve gelişime katkısı olduğu düşünülenlerin oranı az olsa da izleme süreleri ve ekranla tanışma yaşı çalışma grubunda azalmış olarak saptanmıştır, bunun nedeninin ebeveynlerin kendilerinin de ekranla fazla zaman geçirmeleri ve bilgiye ulaşmada önemli bir kaynak olarak kullanmaları olabilir. Ayrıca alanyazından bildirilen çalışmalarda popülasyonların sosyodemografik özelliklerinin de farklı olmasının sonuçları etkileyebileceği düşünülmektedir. Pek çok ülkede yayınlanan rehberlerle ebeveynlere destek olunmaktadır; ancak öneriler yerinde bulunsa bile hayata geçirilmesi konusunda sorunlar vardır.<sup>1,12</sup> Çocuğun bakımına ve ihtiyaçlarına ait pek çok bilgi medya aracılığıyla elde edilmektedir. Teknolojik cihazlara ait pazar ve reklamlar bile aileler için zorlayıcıdır.<sup>29,30</sup>

## SONUÇ

0-12 yaş aralığındaki çocukların ekran alışkanlıkları ile ilgili özellikleri ortaya koymayı hedefleyen bu çalışmanın en güçlü yanı katılımcı sayısının fazla olmasıdır. Ancak kişilerin beyanına dayanan veriler içerdiğinden hatırlama ya da sosyal onaylanma isteği kaynaklı taraf tutma kısıtlılıkları söz konusu olabilir. Kesitsel bir çalışma olması nedeniyle neden-sonuç ilişkileri varsayımlara dayanmaktadır. Konuyla ilgili tasarlanacak nitel çalışmalar bu kısıtlılığın çözümü olabilir. Sonuçlar büyük oranda alanyazınla uyumlu ve beklenen şekilde ortaya çıkmakla birlikte uyku sorunlarının belirgin olmaması, erken ekranla tanışma sıklığı, uzun süreli izleme sıklığı, ailelerin ekranı gelişim ve eğitim aracı gibi görmeleri gibi değişkenlerin zaman içinde artmış olması dikkat çekicidir. Teknolojik olanakların ve erişilebilirliklerinin artması çocuklarla ilgili olan tüm meslek gruplarının bu dinamik süreçte ailelere danışmanlık

konusunda kendini yenilemesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Ekran doğru şekilde kullanıldığında olumsuz etkilerinden kaçınılabilir, yararlı etkileri artırılabilir; ama bunun için daha geniş çaplı araştırmalara ve çocuklardaki nörogelişimsel etkilenmeyi görmek için uzun erimli prospektif çalışmalara gereksinim vardır. Ailelerin çocuk gelişimi ve ihtiyaçları konusunda eğitilmesi, sosyalleşme amaçlı medyanın kullanılmaması, birlikte oyun ve fiziksel aktivitenin artırılması, gerçekçi önerilerle ailelere destek verilmesi tüm ailenin yararlı ekran adabı kazanmasına katkıda bulunacaktır. Ebeveynlerin çocukları için rol model olduklarını hatırlatarak kendi ekran alışkanlıklarını gözden geçirmeleri de hatırlatılmalıdır.

*Bu araştırma, Tıp Fakültesi Dekanlığı himayesinde sosyal sorumluluk projeleri kapsamında gerçekleştirilmiştir.*

### Finansal Kaynak

*Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.*

### Çıkar Çatışması

*Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.*

### Yazar Katkıları

**Fikir/Kavram:** Gökçe Celep, Fatma Ceren Varol, Sude Kobiç, Güneş Cunedioğlu, Umut Görmen, Hakan Kayra Katırcıoğlu, Eman Aldahen, Tahir Buğra Açık; **Tasarım:** Gökçe Celep, Fatma Ceren Varol, Sude Kobiç, Güneş Cunedioğlu, Umut Görmen, Hakan Kayra Katırcıoğlu, Eman Aldahen, Tahir Buğra Açık; **Denetleme/Danışmanlık:** Gökçe Celep; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Gökçe Celep, Fatma Ceren Varol, Sude Kobiç, Güneş Cunedioğlu, Umut Görmen, Hakan Kayra Katırcıoğlu, Eman Aldahen, Tahir Buğra Açık; **Analiz ve/veya Yorum:** Gökçe Celep; **Kaynak Taraması:** Gökçe Celep, Fatma Ceren Varol, Sude Kobiç, Güneş Cunedioğlu, Umut Görmen, Hakan Kayra Katırcıoğlu, Eman Aldahen, Tahir Buğra Açık; **Makalenin Yazımı:** Gökçe Celep; **Eleştirel İnceleme:** Gökçe Celep; **Kaynaklar ve Fon Sağlama:** Gökçe Celep; **Malzemeler:** Gökçe Celep.



## KAYNAKLAR

- Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force, Ottawa, Ontario. Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatr Child Health*. 2017;22(8):461-77. Erratum in: *Paediatr Child Health*. 2018;23(1):83. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- World Health Organization. WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: WHO; 2019. [Link]
- Duch H, Fisher EM, Ensari I, Harrington A. Screen time use in children under 3 years old: a systematic review of correlates. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2013;10:102. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Çullas İlarıslan NE, Ulukol B. Akılcı medya kullanımı. Gökçay G, Beyazova U, editörler. *İlk Beş Yaşta Çocuk Sağlığı İzlemi*. 1. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi; 2017. p.219-33.
- Choo YY, Yeleswarapu SP, How CH, Agarwal P. Developmental assessment: practice tips for primary care physicians. *Singapore Med J*. 2019;60(2):57-62. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Council on Communications and Media. Children, Adolescents, and the Media. *Pediatrics*. 2013;132(5):958-61. [Crossref] [PubMed]
- Cheng S, Maeda T, Yoichi S, Yamagata Z, Tomiwa K; Japan Children's Study Group. Early television exposure and children's behavioral and social outcomes at age 30 months. *J Epidemiol*. 2010;20 Suppl 2(Suppl 2):S482-9. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Goh SN, Teh LH, Tay WR, Anantharaman S, van Dam RM, Tan CS, et al. Sociodemographic, home environment and parental influences on total and device-specific screen viewing in children aged 2 years and below: an observational study. *BMJ Open*. 2016;6(1):e009113. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Alkalash SH, Alshamrani FA, Alharthi SA, Alzubaidi MA, Alqarehi RM, Bazaid AA, et al. Parents' knowledge on, attitude toward, and practice of screen time exposure regulation of their children under six years of age in western region, Saudi Arabia. *Cureus*. 2023;15(11):e49464. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Keskindemirci G, Gökçay G. Dil gelişimi gecikmiş olan çocuklarda ekran maruziyeti: ön çalışma sonuçları [Screen exposure in children with language delay; results of pilot study]. *J Ist Faculty Med*. 2020;83(1):30-4. [Crossref]
- Ghorbani S, Gharraee B, Hosseini F, Maghami Sharif Z, Aghebaty A. Changing parenting style between two generations and its impacts on the severity of behavioral and emotional symptoms. *Asia Pac Psychiatry*. 2022;14(1):e12448. [Crossref] [PubMed]
- Brown A, Smolenaers E. Parents' interpretations of screen time recommendations for children younger than 2 years. *Journal of Family Issues*. 2018;39(2):406-29. [Crossref]
- Kaur N, Gupta M, Kiran T, Malhi P, Grover S. Development and evaluation of the digital-screen exposure questionnaire (DSEQ) for young children. *PLoS One*. 2021;16(6):e0253313. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Anitha FS, Narasimhan U, Janakiraman A, Janakarajan N, Tamilselvan P. Association of digital media exposure and addiction with child development and behavior: a cross-sectional study. *Ind Psychiatry J*. 2021;30(2):265-71. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Council on Communications And Media. Media and young minds. *Pediatrics*. 2016;138(5):e20162591. [Crossref] [PubMed]
- The American Academy of child and Adolescent Psychiatry. Screen Time and Children. 2024. Cited: May 2024. Available from: [Link]
- Media CS. Zero to eight children's media use in America. *Common Sense Media*. 2013:1-40. [Link]
- Chen W, Adler JL. Assessment of screen exposure in young children, 1997 to 2014. *JAMA Pediatr*. 2019;173(4):391-3. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Lapierre MA, Piotrowski JT, Linebarger DL. Background television in the homes of US children. *Pediatrics*. 2012;130(5):839-46. [Crossref] [PubMed]
- Quick V, Martin-Biggers J, Povis GA, Hongu N, Worobey J, Byrd-Bredbenner C. A socio-ecological examination of weight-related characteristics of the home environment and lifestyles of households with young children. *Nutrients*. 2017;9(6):604. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Goncalves WSF, Byrne R, Viana MT, Trost SG. Parental influences on screen time and weight status among preschool children from Brazil: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2019;16(1):27. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Hinkley T, Verbestel V, Ahrens W, Lissner L, Molnár D, Moreno LA, et al; IDEFICS Consortium. Early childhood electronic media use as a predictor of poorer well-being: a prospective cohort study. *JAMA Pediatr*. 2014;168(5):485-92. [Crossref] [PubMed]
- Arumugam CT, Said MA, Nik Farid ND. Screen-based media and young children: review and recommendations. *Malays Fam Physician*. 2021;16(2):7-13. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- De Decker E, De Craemer M, De Bourdeaudhuij I, Wijndaele K, Duvinage K, Koletzko B, et al; ToyBox-study group. Influencing factors of screen time in preschool children: an exploration of parents' perceptions through focus groups in six European countries. *Obes Rev*. 2012;13 Suppl 1:75-84. [Crossref] [PubMed]
- Torsheim T, Eriksson L, Schnohr CW, Hansen F, Bjarnason T, Välimaa R. Screen-based activities and physical complaints among adolescents from the Nordic countries. *BMC Public Health*. 2010;10:324. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Çaksen H. Electronic screen exposure and headache in children. *Ann Indian Acad Neurol*. 2021;24(1):8-10. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Saad A, El-Bayoumy BM. Environmental risk factors for refractive error among Egyptian schoolchildren. *East Mediterr Health J*. 2007;13(4):819-28. [PubMed]
- Cheung CH, Bedford R, Saez De Urabain IR, Kamiloff Smith A, Smith TJ. Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. *Sci Rep*. 2017;7(1):46104 [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Carson V, Janssen I. Associations between factors within the home setting and screen time among children aged 0-5 years: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2012;12:539. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Garvis S, Pendergast D. Warning-television viewing may harm your child's health: parent perceptions of early childhood viewing habits. *Australasian Journal of Early Childhood*. 2011;36(4):22-8. [Crossref]