**Artan Ekran Maruziyetinin Ebeveyn Çocuk İlişkisi Üzerine Etkileri**

Seda AKTI ASLAN1, https://orcid.org/0000-0001-9345-6194, sedakti@gmail.com.tr

1Ministry of Education (MEB)

Teknolojik imkanların hızla toplumsal yaşama yayılması ile birlikte çocukların hayatlarında da önemli değişimler yaşanmıştır. Ancak yeterli düzeyde teknoloji okur-yazarlığına sahip olmayan çocuklar kendilerini daha fazla risklere maruz bırakmaktadır (﻿Kaşıkçı, Çağıltay, Karakuş, Kurşun & Ogan, 2014). Yeni nesil çocukların, teknolojik araçları günlük hayatta sıklıkla kullanmaları, onların bu teknolojilerden verimli bir şekilde faydalandıklarını göstermemektedir ﻿(Özdemir & Çebi, 2020). Birçok yarar sağlamasının yanısıra teknolojik araçların aşırı ve bilinçsiz kullanımı bazı riskleri de beraberinde getirmektedir (Arı Arat & Ogelman, 2021). Artan teknoloji kullanım süresi sıklığı beraberinde birtakım sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Yasacı & Mustafaoğlu, 2020). Bu nedenle çocukların teknolojiyi verimli ve sınırlı kullanmaları önemli görülmektedir. Pandemi döneminde de özellikle çocukların ekran başında geçirdikleri süre gündeme gelmiştir. ﻿Amerikan Pediatri Akademisi (2016) 2 yaşın altındaki çocukların teknolojik araçlardan mümkün olduğu kadar uzak tutulmasını, 2-5 yaş aralığındaki çocukların teknolojik araç kullanım sürelerinin 1 saat ile sınırlandırılması koşulu ile anne baba denetiminde kaliteli içeriklerle sunulmasını, 6 yaşından büyük çocuklar için bu sürenin en fazla 2 saat olabileceğini ifade etmiştir. Ancak COVID-19 pandemisi kapsamında alınan tedbirler nedeniyle çocuklar, ekran karşısında daha fazla vakit geçirmek zorunda kalmışlardır. Yapılan bazı araştırmalar bu süreçte ebeveyn çocuk ilişkisinin etkilendiğini ve ebeveynlerin çocuklarına kural koymakta, sorumluluklarını yaptırmakta zorlandıklarını göstermiştir (Özyürek & Çetinkaya, 2021). Bu çalışma ile çocukların pandemi döneminde artan ekran kullanımlarının ebeveyn çocuk ilişkisi üzerindeki etkilerini ortaya koymak amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması kullanılmıştır. Çalışma “Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları” branşında uzman olarak görev yapmakta olan 6 doktor ile yürütülmüştür. Çalışma verileri araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Görüşme formunda pandemi döneminde öğrencilerin yaşamış olduğu fazla ekran maruziyetinin ebeveyn ile çocuk arasında geçirilen zamana etkileri, anne-baba sınır koyma durumu, ders başarısı ve bedensel sağlık sorunlarına etkileri, internet kullanım amaçlarındaki değişim sonrası ebeveyn çocuk ilişkisinin durumu ve son olarak bu durumun hangi psikiyatrik hastalıklara öncülük ettiği konusunda 6 farklı soru yer almıştır. Görüşme formu iki alan uzmanının incelemesine sunulmuş ve alınan geribildirimler doğrultusunda düzenlenmiştir. Sonrasında bir pilot çalışma yapılarak görüşme formuna son hali verilmiştir. Görüşmeler pandemi nedeniyle bir görüntülü konferans uygulaması aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Görüşmelere başlamadan katılımcılardan görüşmenin ses kaydı için izin alınmıştır. Görüşmeler esnasında katılımcılara sorular aynı sırada sorulmuştur ve anlamadıkları hususlarda yönlendirici olmayan nitelikte açıklamalar yapılmıştır. Görüşme kayıtları araştırmacılar tarafından transkript edildikten sonra içerik analizi tekniğiyle çözümlenmiştir. Analiz esnasında elde edilen kodlardan benzer durumu/düşünmeyi ifade edenler aynı tema altında toplanmıştır. Kod ve temalarda sürekli karşılaştırmalar yapılarak nihai kod-tema yapısını ulaşılmıştır. Çalışma sonucunda ebeveyn ile çocukların birlikte geçirdikleri sürenin değişimi konusunda katılımcılar hem olumlu hem de olumsuz görüşler belirtmişlerdir. Pandeminin ilk zamanlarında, birlikte geçirilen zamanın artmasının çocuklar ile kaliteli vakit geçirmeyi arttırdığı (f=2) belirtilirken; ilerleyen zamanlarda birlikte geçirilen sürenin verimsizleştiği (f=3) belirtilmiştir. Ayrıca birlikte geçirilen sürenin değişimi aile içi tartışmaların artmasına (f=5), ebeveyn stres durumlarının çocuklara yansımasına (f=4), kurallara karşı gelmede artışa (f=4) ve aile içi şiddetin artmasına neden olmuştur. Ekran kullanım süresinin artmasının anne baba sınır koyma durumu üzerindeki etkilerine bakıldığında ekran kullanımına sınır koyamama (f=5), internet kullanımlarını kontrol etmede zorluk (f=3), uyku düzeninde bozulmalar (f=3), ödev yapmama (f=3) ve aile kurallarına uymama (f=2) gibi sonuçların ortaya çıktığı görülmüştür. Katılımcılara göre ekran kullanım süresinin artmasının çocukların başarı durumlarına etkilerine bakıldığında ders katılımında azalma (f=4), motivasyon azalması (f=3), dikkat ve konsantrasyon eksikliği (f=3), derse karşı ilgisizlik (f=3) ve okuma-yazma becerilerinde azalma (f=2) sonuçlarına ulaşılmıştır. Çocukların başarı durumlarındaki değişim de aile içi tartışmaların artmasına (f=4), aile baskısının artmasına (f=3) ve sevgi-saygı ilişkisinin bozulmasına neden olmuştur. Fazla ekran maruziyetinin çocuklarda göz problemleri (f=5), fiziksel aktivite azlığı (f=5), uyku düzeninde bozula (f=4), obezite (f=3), düzensiz ve sağlıksız beslenme (f=2), halsizlik ve kaslarda güçsüzlük (f=2) gibi bedensel sağlık sorunlarına neden olduğu görülmüştür. Bu durumun ebeveyn çocuk ilişkisinde aile içi uyarma ve baskının artmasına (f=4) ve aile içi tartışmaların da artmasına (f=3) neden olduğu elde edilen sonuçlar arasındadır. Fazla ekran maruziyetinin çocukların internet kullanım amaçlarını nasıl etkilediğine bakıldığında, oyun bağımlılığı (f=5), uygun olmayan sitelere girişte artış (f=4), video izlemede artış (f=3) ve çocuk istismarlarına maruz kalma (f=2) gibi sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Bu durumun ebeveyn çocuk ilişkisine etkisine bakıldığında, aile içi uyarma ve baskıların artması (f=5), aile için tartışma ve inatlaşmaların artması (f=4), aile endişelenmesinde artış (f=3) ve yalan söyleme alışkanlığı (f=1) gibi sonuçlar doğurduğu görülmüştür. Son olarak katılımcılara fazla ekran maruziyetinin çocuklar üzerinde hangi psikiyatrik hastalıkların oluşmasına öncülük ettiği sorulmuş ve internet oyun bağımlılığı (f=5), uyku bozuklukları (f=5), anksiyete bozukluğu (f=4), depresyon (f=4), öğrenme bozuklukları (f=4), kaygı bozuklukları (f=3), sosyal fobi (f=3), konuşma ve dil sorunları (f=3) gibi sonuçlara ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ekran maruziyeti,*Medya kullanımı, COVID-19, Ebeveyn çocuk ilişkisi*

**Effects of Increased Screen Exposure on the Parent-Child Relationship**

Seda AKTI ASLAN1, https://orcid.org/0000-0001-9345-6194, sedakti@gmail.com.tr

1Ministry of Education (MEB)

With the rapid spread of technological opportunities to social life, significant changes have also occurred in the lives of children. However, children who have insufficient technology literacy expose themselves to greater risks. (Kaşıkçı, Çağıltay, Karakuş,Kurşun & Ogan, 2014). The fact that new generation children frequently use technological devices in daily life does not show that they benefit from these technologies efficiently (Özdemir & Çebi, 2020). In addition to providing many benefits, excessive and unconscious use of technological devices also brings some risks (Arı Arat & Ogelman, 2021). The frequency of increased technology usage leads to the emergence of several health problems (Yasacı & Mustafaoğlu, 2020). Therefore, it is important for children to use technology efficiently and limitedly. Particularly, children’s screen time becomes a current issue during the COVID-19 pandemic. American Academy of Pediatrics (2016) recommends that children below 2 years of age should be kept away from technological devices as much as possible and children between the ages of 2-5 should be presented with quality content under the supervision of their parents as long as their use of technological devices is limited to 1 hour and the duration for children who are over 6 years old can be a maximum 2 hours. However, due to the necessary precautions taken within the scope of the COVID-19 pandemic, children have had to spend more time in front of the screen. Some studies have shown that the parent-child relationship is affected in this process and parents have difficulty in setting rules for their children and making them fulfill their responsibilities (Özyürek & Çetinkaya, 2021). The purpose of the study is to reveal the effects of children’s increased use of screen during the COVID-19 pandemic on the parent-child relationship. Accordingly, a case study which is one of the qualitative research methods was used. The study was carried out with six doctors working as specialists in the field of "Child and Adolescent Psychiatry and Diseases”. Study data were collected with a semi-structured interview form developed by the researcher. These were included in the interview form: the effects of excessive screen exposure experienced by students during the COVID-19 pandemic on time spent between parent and children, parents’ rules for screen time limits, the effects of excessive screen exposure on academic success and physical health problems, the parent-child relationship after the change in the internet use purposes, and lastly six questions related to which psychiatric diseases it leads. The interview form was submitted to the examination of two field experts and arranged in line with the feedback received. Afterwards, a pilot study was conducted and the interview form was finalized. Interviews were conducted through a video conference due to the COVID-19 pandemic. Before the interviews, the necessary permission was received for the audio records of the interviews. During the interviews, questions were asked to the participants in the same order and non-directive explanations were made about the issues they did not understand. After the interview records were transcribed by the researchers, they were analyzed by the content analysis technique. Similar codes among the codes obtained during the analysis were categorized under the same theme. The final code-theme scheme was completed by making continuous comparisons in code and themes. As a result of the study, the participants expressed both positive and negative opinions about the change in parents’ time spent together with their children. While it was stated that the increased time spent together in the early days of the epidemic increased the quality time parents spend with their children (f=2), it was stated that time spent together became inefficient (f=3) at a later time. Besides, the change in time spent together caused an increase in family conflicts (f=5), the reflection of parental stress on children (f=4), an increase in breaking the rules (f=4) and an increase in violence within the home. When considered the effects of increased use of screen time on parents’ rules for screen time limits, it was revealed that the results such as the inability to limit screen use (f=5), difficulty in controlling their internet use (f=3), sleep disorders (f=3), not doing homework (f=3) and not obeying family rules (f=2) were obtained. According to the participants, when the effects of increased use of screen time on children's success were examined, the results such as decrease in class participation (f=4), decrease in motivation (f=3), lack of attention and concentration (f=3), neglecting lessons (f=3) and decrease in their literacy skills (f=2) were obtained. The change in children's success also caused an increase in family conflict (f=4) and parental pressure (f=3) and a deterioration in mutual love and respect. It was occurred that excessive screen exposure caused physical health problems such as eye problems (f=5), lack of physical activity (f=5), sleep disorders (f=4), obesity (f=3), irregular and unhealthy diet (f=2), and fatigue and muscle weakness (f=2). It is among the obtained results that this situation caused an increase in parental stimulation and pressure (f=4) and also family conflicts (f=3) in the parent-child relationship. When considered how excessive screen exposure affected children's internet use purposes, results such as game addiction (f=5), an increase in access to inappropriate sites (f=4), an increase in video viewing (f=3) and exposure to child abuse (f=2) were obtained. Based on its effect on the parent-child relationship, results such as an increase in parental stimulation and pressures (f=5), an increase in family conflicts and discord (f=4), an increase in family anxiety (f=3) and the habit of lying (f=1) were observed. Ultimately, the participants were asked which psychiatric diseases were caused by excessive screen exposure in children and results such as internet game addiction (f=5), sleep disorders (f=5), anxiety disorder (f=4), depression (f=4), learning disorders (f=4), anxiety disorders (f=3), social phobia (f=3), speech and language problems (f=3) were obtained.

##### Keywords: COVID-19, Media Use, Parent-child relationship, Screen Exposure

***References***

***﻿***American Academy of Pediatrics. (2016). American academy of pediatrics announces new recommendations for children’s media use. Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/AAP-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>

Arı-Arat, C., & Gülay-Ogelman, H. (2021). Examining of technological tool useage of young children in the COVID-19 process in terms of several variables. *Maarif Mektepleri International Journal of Educational Sciences*, 5*(1)*, 15-32. <https://doi.org/10.46762/mamulebd.880109>

Kaşıkcı, D.N., Çağıltay, K., Karakuş, T., Kurşun, E., & Ogan, C. (2014). Internet habits and safe internet use of children in Turkey and Europe. *Education and Science*, 39*(171)*, 230-243.

Özdemir, T. B., & Çebi, A. (2020). Investigation of high school students' use of web 2.0 technologies. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 21*(1),* 1-33.

<https://doi.org/10.29299/kefad.2020.21.01.001>

Öztürek, A., & Çetinkaya, A. (2021). The Examination of Family and Parent-Child Relationships During COVID-19 Pandemic. *Çağ University Journal of Social Sciences*, *18(1),* 96-106.

Yasacı, Z., & Mustafaoglu, 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>