

# Televizyon - Online İzleme Bağımlılığı

Abdullah Nuri DİCLE<sup>1b</sup>

Sinop Üniversitesi Eğitim Fakültesi,  
Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim  
Dalı, Sinop, Türkiye

## Öz

Televizyon bağımlılığı belirli bir televizyon içeriğinin müptelası olmak değildir. Televizyon bağımlılığı, içeriğin ne olduğunu umursamadan bir araç olarak televizyona bağlanmaktır. İddialara göre, televizyonla bir şey, bizi onu izlemeye ve başladığımızda düşündüğümüzden daha uzun süre izlemeye zorlar. Televizyon bağımlılığın gelişmesinde risk oluşturan başlıca nedenler: Her iki ebeveynin çalışması sonucu bakıcı yetersizliği ya da istismarı (bebeği ya da çocuğu çoğu zamanını televizyon karşısında oturturma, televizyon karşısında yemek yedirtme, uyutma...), Çocuğun çok hareketli ya da dikkat sorunu olması sonrası bakım verenin çocuğun hareketini azaltmak için televizyonu açması, Etrafında yaşlılarının olmaması nedeniyle bakım verenin çocuğun sıkılmasını azaltmak için TV açması, Çocuğun gelişimine ve öğrenmesine faydası olur düşüncesiyle bakım veren tarafından TV açılması, Ebeveynlerin ya da bakım verenlerinde TV bağımlısı olmaları, Ebeveynler arasındaki çatışmalar, Maddi yetersizlikler, Sosyal ve Çevresel desteğin az olması olarak sıralanır. Televizyonun bilinçli bir şekilde kullanıldığında aileye, okula ve topluma yardımcı olabilecek bir araç konumunda olduğu da unutulmamalıdır. TV seyretmenin sosyal bazı kazançları da vardır. Bunlar arasında paylaşımda bulunma, bazı olumlu tavırları öğrenme vb. sayılabilir. Televizyon izlemenin toplumsal anlamda, dünyada olup bitenlerden haberdar etmesi, insanın bilgi dağarcığını genişletmesi, yeni kelimeler ve kavramlar öğreterek, dilini geliştirmesi, boş zamanlarını değerlendirilmesi, hoşça vakit geçirmesini sağlaması, hayal gücünü geliştirilmesi ve yaratıcılığını yönlendirerek tamamıyla açığa çıkartması gibi önemli görevleri de bulunmaktadır. Televizyon çocuğun gelişim özelliklerine uygun olarak kullanıldığında çocuğun dil gelişimini hızlandırma, görsellerden anlam çıkarma becerisini geliştirme, doğru modellerle toplum tarafından benimsenen davranışlar kazandırma gibi faydaları da vardır. Türk insanların televizyon bağımlılığı konusunda Avrupalı ve Amerikalı halkla benzerlik göstermektedir. Televizyon bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar sonucunda Kilo Problemi ve Beslenme Alışkanlıkları, Okul Performansının Zayıflaması ve Öğrenme Güçlükleri, Davranış ve Gelişim Sorunları, Zamanı Öldürme, Sosyal Etkinlik, Aile ve Model Alma, Uyku Bozukluğu ve Duygusal Stres, Şiddet Problemi, Dikkat Problemi başlıkları ortaya çıkmıştır. Başta “Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT)” olmak üzere; Motivasyonel Görüşme gibi farklı tedavi yöntemlerinin bağımlılığın tedavisinde etkili olduğu değerlendirilmektedir. Televizyon bağımlılığından kurtulmak için bazı öneriler getirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Televizyon bağımlılığı, online izleme bağımlılığı, diyalektik davranışçı terapi, motivasyonel görüşme

## Abstract

### Television-Online Viewing Addiction

Television addiction is not to be an addict of a particular television content. Television addiction is to connect to television as a tool without caring what the content is. Allegedly, something with television forces us to watch it and watch it for longer than we thought when we started. The main reasons that pose a risk in the development of television addiction: lack or abuse of caregivers as a result of the work of both parents (making the baby or child sit in front of the television most of the time, making them eat in front of the television, sleeping. If the child has a very moving or attention problem, then the caregiver turns on the television to reduce the child's movement, the caregiver turns on the TV to reduce the child's squeeze because of lack of peers around, and the child's development and learning will benefit from the idea of opening the TV by the caregiver, The fact that parents or caregivers are addicted to TV ranks as conflicts between parents, financial inadequacies, and little social and environmental support. It should also be noted that television is a tool that can help family, school and society when used consciously. Watching TV also has some social benefits. These include sharing, learning some positive attitudes, etc. countable. Watching television has important tasks in social terms such as making people aware of what is going on in the world, expanding the distribution of information, teaching new words and concepts, developing their language, evaluating their free time, making them have a good time, developing their imagination, and fully revealing their creativity by directing them. When television is used in accordance with the child's developmental characteristics, there are also benefits such as accelerating the child's language development, improving the ability to extract meaning from visuals, and gaining behaviors adopted by society through the right models. It bears similarities with the European and American public regarding the dependence of Turkish people on television. As a result of studies on television addiction, weight problems and eating habits, weakening of school performance and learning difficulties, behavior and development problems, Killing Time, Social Activity, family and Model taking, sleep disorder and emotional stress, violence problem, attention problem have emerged. In particular, “dialectical behavioural therapy (DDT)” ; different treatment methods such as motivational interviewing are considered to be effective in the treatment of addiction. Some suggestions have been made to get rid of television addiction.

**Keywords:** television addiction, online monitoring addiction, dialectical behavioral therapy, motivational interviewing

**Correspondence / Yazışma:**  
Abdullah Nuri DİCLE, Sinop  
Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim  
Bilimleri Bölümü, PDR Anabilim Dalı,  
Sinop, Türkiye

**Tel:** +90 368 2715526/2038

**E-mail:** andicle@gmail.com

**Received / Geliş:** 04 Ağustos 2019

**Accepted / Kabul:** 07 Mayıs 2020

**Online published / Çevrimiçi yayım:**  
04 Temmuz 2020

©2020 JCBPR, Available online at  
<http://www.jcbpr.org/>

**Cite this article as:** Dicle, NA. (2021). Televizyon - Online İzleme Bağımlılığı. J Cogn Behav Psychother Res, 10(1), 66-89. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.60041>

## GİRİŞ

İlk düzenli TV yayınları 1936 da İngiltere’de başlamıştır. Türkiye’de ilk TV yayını İstanbul Teknik Üniversitesi (İTÜ) tarafından 1952 yılında başlatılmış, TRT’de 31 Ocak 1968 tarihinde ilk deneme yayınlarına başlamıştır. Onu 1970 yılında İzmir ve 1971 yılında da İstanbul TV yayınları izlemiştir.

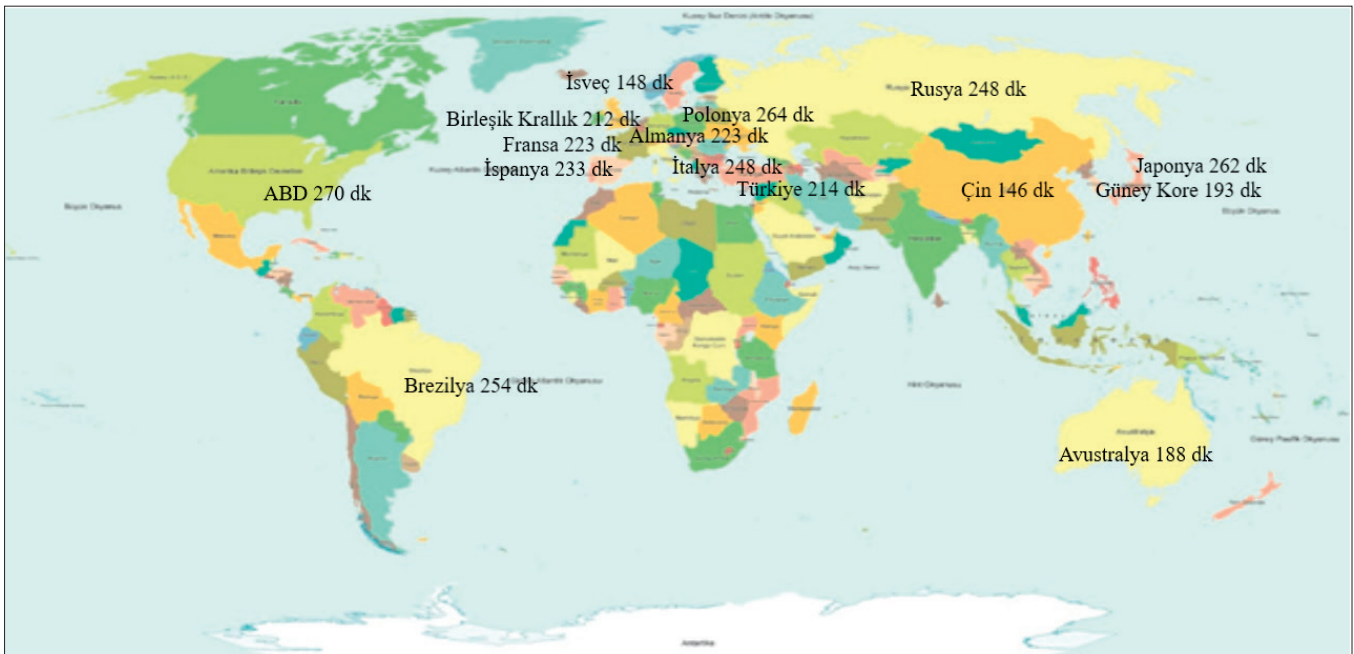
Bir kitle iletişim aracı olan televizyon, görsel ve işitsel algılara hitap eden bir medya aracı olarak sunduğu izlenme ile bilgilendirme, eğitme ve eğlendirme adına toplumun her kesiminden her yaştaki izleyiciye hitap etmektedir. Günümüzde özellikle internet ve sosyal medyanın büyük bir hızla televizyonun yerini aldığı görüşü savunulsa da aksine televizyon, hala çoğu aile için sosyalleşmede ve haber almada önemli bir araç olarak kullanılmaktadır.

Televizyonun oluşturduğu bu geniş sosyo-kültürel alan içerisinde televizyon izleyicisinin önemi büyük olup televizyon izleyicisini tanımlamak da bir o kadar güçtür. İzleyiciyi/kullanıcıyı sınıflandırmak, belirli kalıplar içerisinde tanımlamak ise daha da zordur. Kullandıkları teknolojiden sosyo-ekonomik yapılarına kadar izleyiciler farklılık göstermektedir (RTÜK, 2018).

Radyo ve Televizyon Üst Kurulunun (2018) yapmış olduğu “televizyon izleme eğilimleri araştırmasında”, “Hafta içi günlük ortalama televizyon izleme süreniz ne kadardır?” sorusuna cevap verenlerin %9,1’i hafta içi günde ortalama

1 saatten az, %23’ü hafta içi günde ortalama 1–2 saat, %27,3’ü hafta içi günde ortalama 2–3 saat, %16,4’ü hafta içi günde ortalama 3–4 saat, %8,4’ü hafta içi günde ortalama 4–5 saat, %6,3’ü hafta içi günde ortalama 5–6 saat, %3’ü hafta içi günde ortalama 6–7 saat, %5,7’si hafta içi günde ortalama 8 saat ve üzeri televizyon izlemekte iken %0,8’si hafta içi hiç TV izlememektedir. Benzer şekilde “Hafta sonu günlük televizyon izleme süreniz ne kadardır?” sorusuna cevap verenlerin %8,2’si hafta sonu günde ortalama bir saatten az, %17,2’si hafta sonu günde ortalama 1–2 saat, %23,2’si hafta sonu günde ortalama 2–3 saat, %20,1’i hafta sonu günde ortalama 3–4 saat, %9,9’u hafta sonu günde ortalama 4–5 saat, %6,4’ü hafta sonu günde ortalama 5–6 saat, %4,1’i hafta sonu günde ortalama 6–7 saat, %7,9’u hafta sonu günde ortalama sekiz saat ve üzeri televizyon izlemekte iken %3’ü hafta sonu hiç TV izlememektedir. Bu kapsamda; günlük ortalama televizyon izleme süreleri karşılaştırıldığında katılımcıların hafta sonu hafta içine göre daha uzun süre televizyon izlediği tespit edilmiştir.

Ofcom 2017 Araştırması (Ofcom, 2017) verilerine göre ülkelerin televizyon izleme süreleri incelendiğinde; Amerika Birleşik Devletleri (ABD)’de günlük ortalama televizyon izleme süresi 270 dakika, Brezilya’da günlük ortalama televizyon izleme süresi 254 dakika, Birleşik Krallık’ta günlük ortalama televizyon izleme süresi 212 dakika, Fransa’da günlük ortalama televizyon izleme süresi 223 dakika, İsveç’te günlük ortalama televizyon izleme süresi



Şekil 1. Ülkelerin günlük ortalama televizyon izleme süreleri

148 dakika, İspanya'da günlük ortalama televizyon izleme süresi 233 dakika, Almanya'da günlük ortalama televizyon izleme süresi 223 dakika, İtalya'da günlük ortalama televizyon izleme süresi 248 dakika, Polonya'da günlük ortalama televizyon izleme süresi 264 dakika, Rusya'da günlük ortalama televizyon izleme süresi 248 dakika, Çin'de günlük ortalama televizyon izleme süresi 146 dakika, Güney Kore'de günlük ortalama televizyon izleme süresi 193 dakika, Japonya'da günlük ortalama televizyon izleme süresi 262 dakika, Avustralya'da günlük ortalama televizyon izleme süresi 188 dakika, 2018 yılında Türkiye'de günlük ortalama televizyon izleme süresi 214 dakika olduğu görülmektedir. Bu veriler sadece ülkemizde değil aynı zamanda tüm dünya ülkelerinde Televizyon izlemenin önemli bir yerinin olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmanın amacı, televizyon ve online izleme bağımlılığının literatüre dayalı olarak irdelenerek bu alanda yapılan çalışma ve araştırmaların yaklaşım ve sonuçlarına dayalı bir sentez oluşturmaya çalışmak olarak açıklanabilir. Özellikle televizyonun hem görsel hem de işitsel fonksiyonlarının bulunması, günlük yaşantımız içerisinde etkili kitle iletişim araçlarından birisi olması nedeniyle televizyon ve online izleme alışkanlıklarının hangi durumlarda alışkanlık hangi durumlarda sağlığını da tehdit eden bir bağımlılık olduğunu, bu durumun risk faktörlerini ve koruyucu faktörlerini de ortaya koyarak bağımlılığın yaygınlığı, sonuçları, tedavi yaklaşımları ve önleme çalışmalarını ortaya koyması açısından bir derleme niteliğindeki bu çalışmanın önem arz etmektedir.

## TANIM

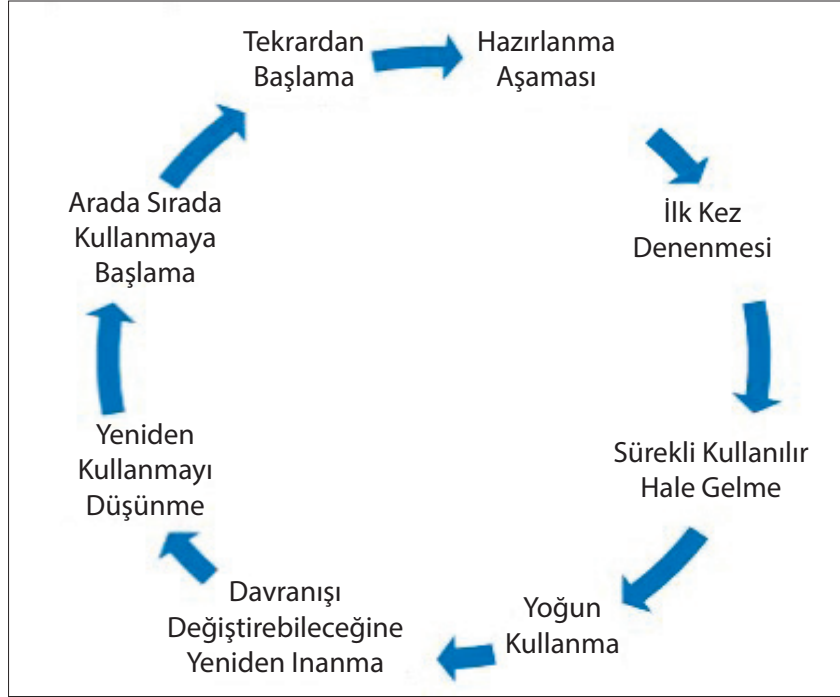
Bağımlılık kavramı, uluslararası alanyazında daha çok "addiction" ve "dependence" olarak kullanılmaktadır. Kelime anlamı olarak tabiiyet, karşılaşılan sorunları yalnız başına çözmek ve kendine yön seçmek için gerekli yetenekten yoksun olma durumu, ekonomik ve ruhsal desteğe gereksinme duyma ve kendi kendine yetmezlik olarak ifade edilir. Bağımlılık, bir madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe şeklinde tanımlanabilmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996). Yine bağımlılık, psikotrop bir maddeyle merkezî sinir sistemi arasındaki etkileşmeden doğan ve maddenin keyif artırıcı psişik etkilerini duyumsamak ve bazen de yokluğunun vereceği huzursuzluktan sakınmak için maddeyi devamlı veya periyodik olarak alma isteği olarak ifade edilmektedir (TDK, 2019).

Bağımlılık, bireyin kullandığı maddeyi birçok kez bırakma girişiminde bulunmasına rağmen bırakamaması, gün geçtikçe alınan madde miktarını arttırması, kullanmayı bıraktığında ise yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması, psikolojik ve fizyolojik zararlarının farkına varmasına rağmen kullanmaya devam etmesi, zamanının büyük çoğunluğunu madde arayarak ya da maddeyi düşünerek geçirmesi durumudur (Ögel, 2001). Uzay (2009) bağımlılığı, ruhsal ve fiziksel sağlıklarına ya da toplumsal yaşamlarını kötü etkilemesine rağmen, insanların belirli bir takıntılı durumu tekrarlama noktasında engellenemeyen bir arzu duymaları ve bunu sürdürmeleri hali olarak tanımlamaktadır.

Bağımlılık, bir maddeye, bir nesneye, bir kişiye, bir varlığa ya da bir davranışa aralıksız olarak güçlü, vazgeçilmez ve takıntılı bir biçimde istek duyma, onun yörüngesine girme, kendi başına karar verememe ve/veya onun etkisi ile kendi iradesi dışında davranışta bulunma ve bunu bilinçsiz bir kararlılıkla devam ettirme durumu olarak tanımlanabilir.

Bağımlılık türleri ile ilgili alan yazın taramaları sonucunda bağımlılığın iki türü ortaya çıkmaktadır. Bunlar Fiziksel Bağımlılık ve Psikolojik Bağımlılık olarak adlandırılır. Fizyolojik Bağımlılık, bağımlılık yapıcı maddenin uzun süre ya da kısa ve düzenli kullanılması durumunda bedenin bağımlılık yapıcı maddenin etkisine alışması, alışılan maddenin alınmaması ya da azaltılması durumunda ise, bedende yorgunluk belirtilerinin ortaya çıkmasıdır. Psikolojik bağımlılık, bireyin, duygusal ya da kişilik yapısı gereği, ihtiyaçlarını ortadan kaldırmak amacıyla ya da kendini duygusal olarak tatmin etmek amacıyla bir maddeye ya da davranışa düşkünlüğü şeklinde ifade edilebilir.

Birçok kişi için bağımlılık kavramı klasik anlamda alkol, esrar, kokain, eroin gibi kimyasal madde kullanımını içerir fakat kumar, seks, alışveriş, televizyon izleme, bilgisayar oyunları oynama gibi kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar da söz konusudur. Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı alkol-madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini (zihinsel meşgulliyet, duygudurum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve tekrarlama) gösterir (Griffiths, 1996). Bunlara ilaveten davranış tabanlı yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı gibi internet bağımlılığı vb. bağımlılıklardan da söz edilebilir (Greenfield, 1999; Kim ve Kim, 2002).



Şekil 2. Bağımlılık aşama döngüsü

Davranış tabanlı bağımlılıklar; yeme, kumar, seks vb. bağımlılıkların yanında insan-makine etkileşiminin kurulduğu teknolojik bağımlılıkları da kapsamaktadır (Griffiths, 1999). Davranış tabanlı bağımlılıklar kapsamında incelenen teknoloji bağımlılıklarında birey, pasif (örneğin televizyon) ya da aktif (örneğin bilgisayar oyunları) durumda olabilmektedir. Teknoloji araçlarının sahip olduğu ve etkileşim olanağı sağlayan ses, görüntü vb. etkiler bağımlılık eğilimini arttırabilmektedir (Griffiths, 1999). Davranışsal bağımlılıkta, alkol ya da esrar gibi bir madde olmadan, kişi belli bir davranışı yaparak rahatlama ve huzur hisseder, başka bir deyişle “ödül alır.” Davranışın ödüllendirici özelliği zaman içerisinde bu davranışa bağımlılık geliştirilmesine zemin hazırlar. Madde bağımlılığında olduğu gibi, bağımlı olunan davranışı sürekli gerçekleştirme arzusu vardır (Uspşikiyatri, 2019).

Kumar bağımlılığı, sanal kumar, cinsel bağımlılık, alışveriş, toplama, biriktirme, istifleme bağımlılığı ve bilgisayar oyunlarını özellikle çocuklar açısından inceleyerek davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilirken (Tarhan ve Nurmedov, 2011) Uzbay (2009) ise davranışsal bağımlılıkları tıbbi tedavi gerektiren hastalıklar olarak tanımlamakta ve önemle üzerinde durulması gerektiğini vurgulamaktadır. Davranışsal bağımlılık kişinin kendisine veya çevresine zarar veren davranışlar sergilemesine yol açan dürtü ve güdülere karşı koyamama halidir (Özkorumak ve Tiryaki, 2011).

Bağımlılıkta üç ana unsur bulunmaktadır (Şahin, 2007):

- Maddenin temin edilmesi için hangi durum ve koşul olursa olsun önüne geçilemez bir arzu ve isteğin var olması,
- Gün geçtikçe alınan dozun yetersiz kalmasına bağlı olarak kullanılan dozun sürekli artırılması zorunluluğu,
- Kişinin psikolojik ve fizyolojik olarak kullandığı maddeye ve kendinde yarattığı etkilere gereksinimin gün geçtikçe artması.

Bağımlılığın aşamaları ve bir döngüsü vardır. Bu aşamalar kati değildir, kişiden kişiye değişir.

- Hazırlanma Aşaması: Herkes Kullanıyor Acaba Ben De Denesem Ne Olur! gibi düşüncelerin akıldan geçtiği aşama.
- İlk Kez Denenmesi: Merak ve bunun yanında korku duygusunun ön planda olduğu aşama; arkadaşının/arkadaşlarının madde kullanıyor olması, farklı olduğunun çevreye ilanı ile birlikte duygusal boşluğuna çözüm olması nedeniyle ilk kez madde kullanma evresi.
- Keyif ve/veya Rahatlama İçin Kullanılan Maddeyi Sürekli Kullanır Hale Gelme: Kişi, “bağımlı olmam”, “kendimi kontrol edebilirim”, “bu son defa olacak” diyerek madde alımını sürdürme evresi.



- Yoğun Madde Kullanma: Sık ve yoğun tarzda madde-nin kullanımı başlamıştır. Madde kişinin yaşamında olumsuzluklara neden olur. Kişi, yaşam tarzının değiş-tiğini fark eder ama bunu değerlendirmez. Artık, mad-deyi bırakacak arzusu ve bunu başarabileceğine karşı isteğini kaybetmiştir ve kendini güçsüz hissetmektedir.
- Madde Kullanma Davranışını Değiştirebileceğine Yeniden İnanma: Zararları çok arttığından kişide mad-de kullanımından kurtulma isteği doğabilir, başına gelen olumsuz deneyimlerin maddeyi kullanmasından olduğunun farkındadır. Kurtulma isteği maddeyi alma hissinden daha kuvvetli olduğu için kişinin bu aşama-da desteklenmesi ve umut verilmesi onun başarabilirim inancını destekler. Kullandığı maddeden ayrılmak hem fiziksel hem de psikolojik olarak acıtacağından belki de savaşıma hazır değildir. Kişiyi bu aşamada bırakmaya zorlanmak, bırakma girişiminin başarıyla sonuçlanma-sına neden olabilir.
- Yeniden Madde Kullanmayı Düşünme: Kişide kullan-mış olduğu maddeye karşı yeniden pozitif düşünce-ler oluşmaya başlar. Madde kullanmamaya karşı katı tutumu zayıflarken, madde kullandığı zamanlara ait olumlu anılar geri gelmeye başlar. Eski arkadaş çevre-sini aramaya başlar, onlarla buluşmalar gerçekleştirir. Kişiye bu aşamada yardım edilmesi tekrar başa dönme-yi engelleyebilir.
- Arada Sırada Madde Kullanmaya Başlanması: İlk kul-lanımında olduğu gibi tekrar bir kez almaktan bir şey olmaz düşüncesi hâkimdir. Bu aşamada kişi büyük bir pişmanlık duymaktadır. Suçluluk hissinden dola-yı kimseye yeniden başladığını söylemeyebilir. Bu ne-denle yardım istemez. Erken fark edilmesi bırakmayı kolaylaştırır.
- Tekrardan Başlama: Madde yoğun bir şekilde tekrar kullanılmaya başlanmıştır. Bağımlılığın tüm belirtileri ortaya çıkmıştır.

Medya denildiğinde insanların birbirleriyle iletişimini sağlayan basılı, işitsel veya görsel yayın organlarının tümü yani kitle iletişim araçları düşünülmektedir. Bu kitle ile-tişim araçlarının içerisinde de özellikle televizyon hem görsel hem de işitsel özelliğinin olması nedeniyle diğer kit-le iletişim araçlarını geride bırakarak hızla birçok ülkeye yayılmıştır. Günümüzde özellikle bilgisayar, internet, cep telefonu gibi yeni nesil teknolojik medya araçları kitle ile-tişim araçları içerisinde önemli bir yer edinse de dünyanın birçok yerinde televizyon hala önemli bir yere sahiptir.

“Televizyon bağımlılığı” terimi ilk kez 1977 yılında po-püler basın organlarında dile getirilmeye başlanmış an-cak terimin ebeveynler, eğitimciler ve gazeteciler arasında yaygın kullanımı 1987 yıllarında gerçekleşmiştir. 1990’da Amerikan Psikiyatri Derneği (American Psychiatric Association) tarafından yapılan televizyon bağımlılığı ta-nımı ise; “Televizyon bağımlılığı insanlar tarafından öznel olarak deneyimlenen, bir dereceye kadar isteksizce yapı-lan, daha üretken faaliyetlerin yerini alan ve durdurulması veya kısıtlanması zor olan bir davranıştır.”

Kimyasal (fiziksel) olmayan bağımlılıkların bağımlılık oluşturup oluşturmadığını tespit etmenin kesin bir yolu bulunmamakla birlikte tanı için ilaç bağımlılığını tespit etmek amacıyla belirlenmiş olan klinik ölçütlerle karşıla-ştırma yoluna gidilmektedir. Bu yöntem sayesinde, “tele-vizyon bağımlılığı”, “izleme bağımlılığı” ve “eğlence ma-kinesi bağımlılığı” gibi davranışsal bağımlılıkların klinik olarak tanımlanabilmesi sağlanmaktadır (Griffiths, 1999).

Psikologlar ve psikiyatristler, madde bağımlılığını resmen madde kullanarak çok fazla zaman harcamayı içeren kriter-ler ile karakterize edilen bir bozukluk olarak tanımlamak-tadır. Bu tanıma göre madde bağımlılığı bir şeyin niye-tinden daha sık kullanılması; kullanımın azaltılması veya kullanımın azaltılması için tekrar tekrar başarısız çabalar gösterilmesi; kullanmak için önemli sosyal, ailevi veya mesleki faaliyetlerden vazgeçilmesi ve biri kullanmayı bıraktığında geri çekilme semptomlarının ortaya çıkması du-rumu olarak açıklanmaktadır. Kubey ve Csikszentmihalyi (2002)’e göre, “Televizyon – izleme bağımlılığı” terimi ke-sin değildir ve değer yargılarıyla doludur, ancak olağanüs-tü nitelikleri ile insanları esir alır. Bütün bu madde bağım-lılığı kriterleri çok fazla televizyon izleyen kişiler dikkate alındığında, televizyon izlemenin kendi başına probleml-i olduğu anlamına gelmez. Televizyon, öğretebilir ve eğlen-direbilir; sanatsal ve estetik ihtiyaçları giderebilir; hatta ihtiyaç duyulan oyalayıcı ve kaçış aracı olabilir. İnsanlar, izledikleri kadar izlememeleri gerektiğini ve kendilerini garip bir şekilde izlemelerini azaltamayacaklarını fark et-tiklerinde sorun başlamış olur. Literatüre her geçen gün yeni bilgilerin girmesi aşırı televizyon izleyen izleyicilerin kendi hayatlarını daha iyi kontrol edebilmelerine yardımcı olabilir.

Televizyon bağımlılığına yönelik çoğu çalışma kişisel gö-rüşler ve spekülasyonlardan ibarettir. Bunun yanı sıra, televizyon bağımlılığı ile ilgili olarak aşırı izleme, normal izleme ve bağımlılık konularında kavramsal belirsizlikler bulunmaktadır. Normal ve normal olmayan (bağımlılığa

yönelik) izleme arasındaki farklılıkları belirlemek için tam bir ayrıma ihtiyaç vardır (Horvath, 2004). Kimlere televizyon bağımlısı denilebilir? Bir kişinin televizyon bağımlısı olarak tanımlanabilmesi için ne tür belirtiler göstermesi gerekir? Çok televizyon izlemek (ne kadar çok) bağımlılık anlamına gelir mi? (Çakır ve Çakır, 2010).

Televizyon bağımlılığı, belirli bir televizyon içeriğinin müptelası olmak değildir. Televizyon bağımlılığı, içeriğin ne olduğunu umursamadan bir araç olarak televizyona bağlanmaktır. İddialara göre, televizyon ile ilgili bir şey, bizi onu izlemeye ve başladığımızda düşündüğümüzden daha uzun süre izlemeye zorlar. Televizyona karşı dikkati devam ettirme için kullanılan bu benzetmeye “hipnoz” denir. Ancak son zamanlarda televizyon ile etkileşimimiz için (ve görünen o ki, modern hayatın geri kalanının çoğu için) ana benzetme “bağımlılık” olmuştur. Televizyon bağımlılığı fikri hipnozdan bir adım öteye gider. Sadece televizyonun bizi kontrol etmesini değil, televizyonun bizi, bizim üzerimizdeki etkileriyle kontrol etmesini içerir. Bu etkiler, televizyonsuz olmaya isteksiz oluşumuz ya da onsuz yapamamızdır (McIlwraith, Jacobvitz, Kubey ve Alexander, 1991).

McIlwraith, Jacobvitz, Kubey ve Alexander (1991)’a göre, televizyon izlemenin mecazi olmayan bir ifade ile bağımlılık olup olmadığını belirlemek için, onu diğer bağımlılıkların (madde bağımlılığı gibi) kliniksel ölçütleri ile karşılaştırmak gerekir. Gerçekte bağımlılık (addiction) kavramı, Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association APA) tarafından 1987 yılında yayınlanan Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı üçüncü baskısından (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-III-R) çıkarılmış ve bağımlılık (dependence) kavramı ile yer değiştirmiştir. Kubey (1996) de psikolojik bir bağımlılık olmaksızın şiddetle arzulama anlamındaki addiction kavramı yerine psikolojik bağlama anlamındaki dependence kavramının kullanılmasının daha uygun olacağı görüşünü savunmaktadır. DSM-III-R, madde bağımlılığı tanısı yapmak için dokuz ölçüt listelemektedir. McIlwraith, Jacobvitz, Kubey ve Alexander (1991)’a göre, televizyon bağımlısı tanısının konulabilmesi için söz konusu belirtilerden şu beşinin görülmesi gerekmektedir:

- Madde genellikle niyet edilenden daha fazla ya da daha uzun süre alınır. Çok fazla insan bu ölçütü karşılayabilir. Niyet edilenden daha fazla izlemek televizyondaki popüler yapıtlar için sık sık bahsedilir. İzlemeyi sürdürme ise pazarlama ve üretim tekniklerinden

kaynaklanır. Örneğin, yayımlanan programların içerisinde sonraki program ya da haber yayınlarının reklamının yapılması.

- Kişi madde kullanımının fazlalığını fark eder ve onu azaltmaya çalışır, ancak muktedir olamaz (madde ulaşılabilir olduğu sürece). İnsanlar tam olarak televizyonlarından kurtulmaksızın izleme sürelerini azaltamayacaklarını hissederler.
- Madde kullanımından dolayı önemli sosyal etkinliklerden, mesleklerden ya da eğlence faaliyetlerinden vazgeçilir ve ya bunlar azaltılır. Televizyonun aile üyelerini bir araya getirebilmesine rağmen daha az sosyal ilişki ve aile ilişkisi sağladığı yönünde görüşler bulunmaktadır.
- Maddenin aşırı ve uzun süre kullanımı ile birçok sosyal, psikolojik ve fiziki sorunlar oluşabilir ve maddenin sürekli kullanımı bu sorunları daha da artırır. Araştırmalar, kişilerin uzun süre televizyon izledikten sonra izlemeye başlamadan önceye oranla daha pasif hissettiğini ve daha hareketli faaliyetlere katılma olasılığının azaldığını göstermektedir. Hareket eksikliği ve obezite aşırı televizyon izlemenin potansiyel uyumsuz şekillerini oluştururlar.
- Sürekli kullanımla birlikte, kişi madde kullanımını bıraktığında ya da azalttığında tipik yoksunluk semptomları gelişir. Söz konusu semptomlar maddenin türüne göre değişir. Bu ölçüt, televizyon bağımlılığını sabitleştirmek için beş uygun ölçütün en zor olanıdır, çünkü elde edilmeleri zordur. Veriler, çoğunlukla yoksunluğa benzer semptomların kişisel anlatılara dayalı tanımlamalarıdır.

Psikiyatri alanında televizyon bağımlılığı ve bağımlılık kriterleri ise 1994 yılında Amerikan Psikiyatri Derneği’nin Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-IV) adlı yayınında yer almıştır. DSM-IV verilerine göre bağımlılık kriterleri arasında şunlar yer almaktadır:

- Tolerans; maddeden aynı etkiyi alabilmek için daha fazla kullanma,
- İçine kapanma; madde kullanımında bir kısıtlanma olduğunda şahıs içine kapanır,
- Kişi maddeyi, daha fazla süre ve isteminden daha fazla miktarda kullanır,
- Sürekli istek ve/veya başarısız azaltma girişimleri,
- Maddenin elde edilmesi, kullanımı ve kurtulmak için çok zaman harcanması,

- Arkadaşlarla geçirilecek veya iş hayatı için harcanacak zamandan kısma,
- Kişinin, fiziksel ve psikolojik sorunlara rağmen maddeyi kullanmaya devam etmesi (Horvath, 2004).

Kubey popüler literatürde televizyon bağımlılığıyla ilgili raporlarla, 1994'deki psikiyatrik bağımlılık kriterlerini karşılaştırarak; bu raporlarda belirtilen kişilerin ilgili yedi kriterin beşini sergilediklerini iddia etmiştir. Buna göre bağımlılığın beş kriteri şunlardır;

- TV, izleyicilerin zamanlarının büyük kısmını kaplar,
- İzleyiciler amaçlanandan daha fazla TV izler,
- İzleyicilerin TV izlemeyi bırakma girişimleri başarısızlıkla sonuçlanmaktadır,
- İzleyiciler, TV izleyebilmek için sosyal aktivitelerden feragat eder ve ailevi ilişkilerini aksatır ve de mesleki faaliyetleri zedeler,
- İzleyiciler, televizyon izlemedikleri vakitlerde içine kapanma gibi davranışlar sergiler.

Bunların tümü DSM-IV'ün madde bağımlılığı kriterleriyle eşleşmektedir (McIlwraith, 1998).

1990 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nin (APA) geleneksel sempozyum toplantısı ilk kez televizyon bağımlılığı ile ilgili ampirik çalışmalar yürüten McIlwraith, Smith, Jacobvitz, Kubey gibi psikologları bir araya getirmiştir. Söz konusu toplantıda popüler ve psikolojik yapıtlarda yer alan televizyon bağımlılığına yönelik kuramlardan hareketle McIlwraith, televizyon kime nasıl bağımlılık yapar sorusuna cevap oluşturabilecek 4 kuramsal model önermiştir (McIlwraith, Jacobvitz, Kubey ve Alexander, 1991; McIlwraith, 1998):

- **Televizyon Bağımlılığı ve Hayal Dünyası:** Bu yaklaşıma göre bağımlılık, televizyonun düş ve hayal dünyasına yönelik gözü ya da kulağı aldatıcı görüntüler ve sesler üretme tekniğinden kaynaklanmaktadır. Televizyonu bağımlılık olarak ilk adlandıranlardan McLuhan (1964'den aktaran Çakır ve Çakır, 2010)'a göre, sinemanın aksine televizyonun ışık imgeleri izleyicilere doğrudan geldiği için aslında izleyici ekrandır. İzleyicinin beyni televizyon tüpündeki birkaç bin noktadan oluşan görüntü şifresini çözüne kadar herhangi bir görüntü oluşmaz ve bu görüntü izleyici dışında hiç bir yerde yoktur. McLuhan, televizyonun içsel dünyaya dikkat çektiğine inanmaktadır. Dolayısıyla televizyon, içeriğinden çok yapısı yüzünden hayal ve içsel

deneyimlerle meşgul olamaya sebep olmaktadır. O'na göre televizyon, kendi zamanındaki gençlerin meditasyona, mistisizme, medyumluğa ve sanrılara sebep olan ilaçların da sorumlusudur.

McLuhan'a karşıt olarak Singer ve Singer (1981'den aktaran, Çakır ve Çakır, 2010)'a göre, televizyon hem ekranın hızlı değişen dış uyarısında izleyicinin dikkatini çeken bir dizi yönlendirici tepkilerden dolayı doğrudan, hem de yaratıcı oyun ve hayal gücünü destekleyebilecek etkinlikleri ekranda görüntüleyerek dolaylı biçimde düş kurmayı engeller. Böylece, kişisel hayal kurma yeteneğinin eksikliği ile yetişen çocuklar televizyonda ticari olarak üretilmiş hayallere hayat boyu bağımlılığa hazırlanmış olur (McIlwraith, Jacobvitz, Kubey ve Alexander, 1991; McIlwraith, 1998).

- **Televizyon Bağımlılığı ve Uyarılma Düzeyi:** Bu yaklaşıma göre televizyon bağımlılığı, ya heyecan aramaya ya da heyecan verici uyarıcılardan kaçınmayla birlikte uyarılma düzeyinde bir güce sahiptir. Eysenck (1978'den aktaran, Çakır ve Çakır, 2010) kolayca canı sıkılan dışa dönük kişilerin uyarılma düzeylerini artırmak istemelerinden dolayı televizyona bağımlı olabildiklerini ileri sürmektedir. Milkman ve Sunderwirth (1987'den aktaran, Çakır ve Çakır, 2010) ise daha içe dönük olarak televizyon bağımlılarının aşırı uyarılardan kaçmak ve televizyon izleyerek söz konusu uyarılmayı azaltmaya çalıştıklarını ileri sürmektedir. Bu farklı tahminlerin gerekçesi, Milkman ve Sunderwirth içeriği önemsemeyen televizyon deneyiminin sosyal ya da sosyal olmayan doğasına odaklanırken, Eysenck'in görüşü, televizyonda gösterimi artan cinsellik ya da şiddet içerikleri düşüncesine dayanır (McIlwraith, Jacobvitz, Kubey ve Alexander, 1991; McIlwraith, 1998).
- **Televizyon Bağımlılığı ve Orallık:** Bu yaklaşıma göre televizyon bağımlılığı; oral, bağlı ya da bağımlı bir kişiliğin dışa vurumudur. Milkman ve Sunderwirth (1987'den aktaran, Çakır ve Çakır, 2010) televizyon bağımlılığının oral düzeyde bir bağımlılık olduğunu ve bağımlıların aşırı derecede oral karakterler olduğunu savunmaktadır. Buna göre, televizyon bağımlıları; sigara, alkol ve abur cubur yemek gibi oral alışkanlıklara aşırı düşkün kişiler olarak karakterize edilmektedir. Milkman ve Sunderwirth, bağımlı davranışlar tipolojisine televizyon bağımlılığını da dahil etmiştir. Onlar, televizyon bağımlılığını dışsal uyarımı azaltmak suretiyle olumsuz hisler ve hoş olmayan uyarılmadan kaçma ve uzaklaşma biçimi, bağımlılığın oral seviyesi olarak tanımlamıştır. Televizyon bağımlılığını uyuşturucu bağımlılığına ya da kompulsif (dürtüsel/istem dışı) oburluğa benzeten

Milkman ve Sunderwirth, psikodinamik açıdan oral bir kişilik biçiminin televizyon bağımlıları arasında bulunacağını iddia etmektedir (McIlwraith, Jacobvitz, Kubey ve Alexander, 1991; McIlwraith, 1998).

- Televizyon Bağımlılığı, Kullanımlar ve Doyumlar: Bu yaklaşıma göre ise televizyon bağımlılığı, bir araç olarak televizyon ile ilişkilendirilmiş izleme gereksinimleri ve izlemeden elde edilen doyumların farklı bir biçimidir. İzleyicilerin televizyonu kullanma gereksinimleri ya da izlemekten elde edilen doyumlar, kullanımlar ve doyumlar başlığı altında geniş olarak anlatılmıştır (Çakır ve Çakır, 2010).

## RİSK FAKTÖRLERİ

Televizyon bağımlılığın gelişmesinde risk oluşturan başlıca nedenler:

***Her iki ebeveynin çalışması sonucu bakıcı yetersizliği ya da istismarı (bebeği ya da çocuğu çoğu zamanını televizyon karşısında oturturma, televizyon karşısında yemek yedirtme, uyutma..),***

Çocuk yetiştirmede anne ve babaya bazı köklü sorumlulukların düştüğünü bilmek gerekmektedir. Her dönem önem arz eden bu sorumluluklar özellikle günümüzde daha da artmaktadır. Çünkü günün yorucu iş hayatından eve yorgun argın dönen ve bu yüzden kendilerini haklı bulan anne babaların bebeği ya da çocuğu çoğu zamanını televizyon karşısında geçirmesini sağladığı görülmektedir.

Bebeklik dönemi içinde bebeğin anne babası tarafından kucaklanması, sevilmesi, onunla oynanması, konuşulması ve onun fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması, bebeğin ileri yaşlardaki kişilik ve sosyal gelişiminde hayati bir önem taşımaktadır. Hareketlerine, gülümsemesine, çıkardığı seslere karşılık vermeyen, soğuk ve cansız bir nesne olan televizyonun karşısında, duygusal ve sosyal uyarıcılardan yoksun, anne baba ile onların ilgi ve sevgisinden uzak bir şekilde yoğun olarak bırakıldığı durumlarda, bebeğin hem sosyal gelişiminde, hem de agulama, ses çıkarma, heceleme, anlamlı jest, mimikler ve konuşma gibi dil gelişiminde gecikme ve yetersizlikler görülebilmektedir (Tümkan, 2007).

1999 yılında Amerikan Pediatri Akademisi tarafından, 2 yaşından küçük çocuklara televizyon izlettirilmemesi ebeveynlere tavsiye edilmiş, televizyonun 2 yaşından küçük çocuklarda olumlu bir etki yaratmadığı, hatta potansiyel olarak olumsuz etki yarattığı; çocuk programları eğlenceli olsa da bunların aileler tarafından eğitici olarak

görülmemesi gerektiği belirtilmiştir. Benzer şekilde ebeveynlerin %90'ının 2 yaşından küçük çocuklarının televizyon seyrettiğini söylediği; 3 yaşına gelen çocukların üçte birinin odasında bir televizyon olduğu ve ebeveynlerin ev işleriyle ilgilenirken çocukları ekran karşısında bıraktığı dile getirilmektedir. Bu çalışmada ayrıca, çocukların bir kısmının yalnız başına, bir kısmının ise ebeveyn ve kardeşleriyle birlikte televizyon izlediği; günlük televizyon izleme süresinin ortalama 1-2 saat olduğu vurgulanmaktadır (Brown, 2011).

İki ila yedi yaş arası çocuklarda ise bilişsel, dil ve fiziksel gelişimi yoğun bir biçimde sürmekte, öz bakım becerilerinde kazanımlar gözlenmektedir. Dil gelişimine paralel olarak çocuğun anne baba, kardeş ve arkadaşları ile iletişim ve etkileşimi belirgin olarak artmaktadır. Yapılan araştırmalarda, okul öncesi çocuklarda televizyon izleme ile dil gelişimi arasında negatif bir ilişki olduğu belirtilmekte; televizyon izlemeyen çocukların kelime hazinesinin televizyon izleyenlere kıyasla daha çok geliştiği ifade edilmektedir. Buradan hareketle, televizyon izlemenin dil gelişmesini engellediği söylenebilir (Brown, 2011). Yoğun bir biçimde televizyona maruz kalan çocuğun dil gelişimindeki olumsuz etkilenmeye paralel olarak, çocuğun sosyalleşmesi ve çevresi ile iletişim kurmasında da sorunlar görülmektedir (Ertürk, Gül, 2006). Çocukların bilişsel gelişim düzeyleri dikkate alındığında televizyonda izlediklerini yetişkinler gibi yorumlayamamaktadır ve bu da kurgu ile gerçeği ayırt etmede korunmasız kalmalarına neden olmaktadır. Bu durum, ailelerin çocuklarıyla birlikte televizyon izlemelerinin önemini ortaya koymaktadır (Samaniego ve Pascual, 2007).

Bu yaş döneminde televizyon karşısında yoğun bir şekilde vakit geçiren çocuklar, anne babaları, kardeşleri ve arkadaşlarıyla daha az iletişim kurmakta, öğrenme ve problem çözme becerilerini geliştiren yaratıcı oyunlara daha az vakit ayırmaktadır (Brown, 2011). Anne babanın televizyonu bir oyalama aracı olarak görüp, televizyon karşısında çocuğa yemek yedirmeye çalışması, çocukların ilerideki yaşamlarında beslenme bozukluklarına ve hareketsiz bir yaşam tarzını benimsemelerine sebep olabilecektir (Ertürk, Gül, 2006). Bununla birlikte, geceleri televizyon izlemenin çocukların uykuya dalmasına yardımcı olabileceği; ancak, bu durumun uyku bozukluğu ve düzensizliğine sebep olduğu da ifade edilmektedir (Brown, 2011).

Bu yaş aralığındaki çocukların dikkat süresi sınırlı olduğu için renkli, hızlı ve yüksek sesli görüntülere daha çok ilgi gösterme eğilimindedir. Çocuklar, televizyondaki en çarpıcı görüntüye dikkat kesilir ve odaklanır. Şiddet içeren



görüntüler de genelde hareketli olduğu için çocukların televizyondaki şiddet içeriğiyle karşılaşma olasılığı yüksektir (Öktem, Sayıl ve Çelenk Özen, 2006). Şiddet görüntülerine maruz kalma ise çocukların korku ve kaygı duymasına sebep olmaktadır (Ertürk, Gül, 2006). Televizyonda iyi karakterlerin problemleri şiddete başvurarak çözdüğünü ve bunun sonucunda bir pişmanlık duymadığını, yaptığı davranış nedeniyle eleştirilmediğini ve/veya cezalandırılmadığını (Strasburger, Wilson, 2002) gördüklerinde, bu kahramanları kendilerine model alıp onların bu tür davranışlarını taklit edebilmektedir.

Anne-babaların çocuklarını beslemek için bile televizyondan yararlandığı görülmektedir. Televizyon izlerken, televizyonun büyüü içinde çizgi film, reklam ve dizilere odaklanan çocuğu beslemek, çalışan ve yorgun kentli anne-babaların kolayına gelmektedir (Yapıcı, 2006).

Çocukların sağlıklı beslenmesi, dolayısıyla sağlıklı bireyler ve giderek sağlıklı bir toplum anlamına gelmektedir. Medyanın toplumu yönlendirme ve ikna etme gücü, ailelerin özellikle çocukların beslenme alışkanlıkları ile besin ürünleri satın alma ve tüketme kararlarını pozitif veya negatif etkilemektedir. Özellikle televizyonda yayınlanan hazır gıda reklamları bu yaş grubu çocuklara yönelik mesajlar içermektedir. Bu etkisi ise onları reklamı yapılan gıda ürününe sahip olmaya yönlendirmektedir. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları yerini tek tip ve çeşitli katkı maddeleri içeren fast-food veya benzeri beslenme şekline bırakmaktadır. Televizyon izleme süresinin artması beraberinde fiziksel aktivitenin azalmasını ve öğün dışı fazla hazır gıda tüketilmesinin artmasını getirmektedir. Bu durum ise çocuklarda obezite riskini artırmaktadır (Doğan ve Söz, 2006).

7–11 yaş aralığı, ilköğretimin birinci kademesini kapsayan yıllardır. Bu dönem boyunca çocukların okuma, yazma ve sayısal işlem yetenekleriyle, dünyayı anlama ve mantıksal düşünme biçimlerinde önemli ilerlemeler gözlenmektedir. Bu dönemde çocuklar, bilişsel gelişimin somut işlemler dönemindedir. Çocuk, olayları diğer insanların gözünden görmeye başlamakta; cinsiyet rolleri, hayal ve gerçek ayrımı gibi konularda gelişmektedir. Bu yaş grubundaki çocuklar için arkadaşlarıyla özdeşim kurma ve onların davranışlarını taklit etme söz konusudur. Televizyon programlarında okullardaki yaşıt gruplarının çete oluşturduğu, madde ve sigara kullanıldığı, sınavlarda kopya çekildiği veya okuldan kaçıldığı gösterilmesi, bu yaş grubundaki çocukların yanlış modellerle özdeşim kurmalarına sebep olabilmektedir. Televizyon programlarında otorite figürlerinin olumsuz davranışlar göstermesi ve yanlış mesajlar

vermesi, bu yaş grubundaki çocukları olumsuz etkileyebilmektedir (Öktem, Sayıl ve Çelenk Özen, 2006).

Öztürk (2006)'e göre çocuklar kitap okumak ve ders çalışmak gibi zihinsel çaba gerektiren işlerden hoşlanmazlar. Televizyon karşısında daima alıcı durumunda oldukları için konuşmaya ihtiyaç duymamakta, dolayısıyla dil becerileri gelişmemektedir. Dil becerileri zayıf olduğu için başkalarıyla diyalog kuramaz, duygularını ve düşüncelerini doğru ifade edemezler.

Aşırı televizyon izleme, çocukların daha az yaratıcı olmasına ve çocuklarda hayal gücünün gelişmemesine, dikkat eksikliğine, okul derslerine karşı ilgisizliğe, derslerde edilgen bir tutum sergileyip dersin içeriğini anlamaya yönelik çaba sarf etmemeye, televizyondaki görsel mesajlara alıştıkları için okul derslerinde kullanılan basılı materyal olan kitaplara yeterince ilgi göstermemeye sebep olmaktadır (Evra, 2009). Televizyonda sunulan hızlı geçişlere alışan çocuklarda gerçek yaşama karşı bir sabırsızlık, çabuk sıkılma, kendini mutlu edecek şeylerin hemen gerçekleşmesini isteyip, bunların uzun dönemde olmasına uyum göstermede zorluk çekme gözlenmekte; bu nedenle de okuldaki eğitime karşı olumsuz bir tavır geliştirilmektedir (Lemish, 2007).

Arkadaşlık ilişkilerinin büyük öneme sahip olduğu ergenlik döneminde ergen için arkadaşları, özdeşim kurabileceği model olduğu gibi, televizyondaki dizi ve filmlerdeki kahramanları da kendisine örnek alabilmektedir.

### **Çocuğun Çok Hareketli ya da Dikkat Sorunu Olması Sonrası Bakım Veren Çocuğun Hareketini Azaltmak için Televizyonu Açması**

2–7 yaş aralığındaki çocukların kasları, kemik yapısı ve yürüme becerilerindeki fiziksel gelişimlerine paralel olarak sürekli bir hareket gereksinimi olmaktadır. Bu gereksinim nedeniyle sürekli koşup oynaması ve çok hareketli olması beklenen çocukların televizyon karşısında uzun süre hareketsiz oturması, fiziksel gelişimlerinde olumsuz etki yaratmaktadır (Öcel, 2002). Bilinçsizce ve rastgele seçilmiş programlar, çocukların kişilik gelişimlerini sağlıklı olmaları temeller üzerinde şekillenmesine neden olabilmektedir. Çocukluk dönemlerinde temeller atılıp, şekillenmeye başlayan bu kişilik özelliklerinin çocukların yetişkinlik dönemlerinde ve tüm yaşamları boyunca da etkisini sürdüreceği dikkate alındığında televizyon izlemeye ilişkin alışkanlıkların okul öncesi dönemde kazanılmasının önemi ortaya çıkmaktadır (Arslan, 2004).

### **Etrafında Yaşıtlarının Olmaması Nedeniyle Bakım Verenin Çocuğun Sıkılmasını Azaltmak için Televizyon Açması**

Toplumsal yaşamın en önemli ilişkilerinden biri olan arkadaşlık çocuğun ev dışındaki özgürlüğünün bir ürünü olmaktadır. Çocukların arkadaşları ile kurdukları iletişim ilk iletişimsel kimliklerini kazanmalarına ve işlevsel bir biçimde kullanmalarına yardımcı olmaktadır. Aileleri tarafından aşırı kollanan, kısıtlanan çocuk bu olgunluk seviyesine erişemediğinden ilk çocukluk dönemlerinden başlayarak ileri yaşlarda da arkadaşlık kurmakta güçlük çekebilmektedir. Bu nedenle çocuklarına aileler yalnızlık çekmemeleri ve oyalanmaları için yoğun şekilde televizyon izlemelerine olanak sağlamaktadır. Çocuklar hiç arkadaş edinmeden zamanlarını evlerinde farklı uğraşlarla yoğun bir biçimde televizyon izleyerek geçirebilmektedir (Işık, 2007)

### **Çocuğun Gelişimine ve Öğrenmesine Faydası Olur Düşüncesiyle Bakım Veren Tarafından Televizyonun Açılması**

Dünya televizyona alışalı, çocuk eğitiminin kolaylaştığı görüşü daha da benimsenir olmuştur. Televizyonsuz çocuk eğitimi, televizyonla çocuk eğitiminden hem daha zor hem de daha sıkıcıdır. İletişim araçlarının eğitim üzerindeki etkileri eğitim anlayışını, yöntemlerini, bilgi yaklaşımını ele almayı gerektirecek kadar çok yönlüdür. Modern dünyada aile iletişim araçlarını kullanma bilincini çocuğa öğretememektedir. İlk bilgilerin aile içinde verilmesi gerektiği halde aile bunu başaramamaktadır (Şirin, 1998).

Özellikle hemen her konuda yardıma muhtaç olan, güvene dayalı samimi ilişkiler arayan, gördüğü her davranışı taklit etmeye çalışarak kendisine rol modeller arayan çocukların, kontrolsüz televizyon izleme davranışı ile fiziksel, psikolojik, sosyal, bilişsel gelişimi olumsuz yönde etkilenmektedir (Öztürk, Karayağız, 2007; Oruç, Tecim ve Özyürek, 2011).

### **Ebeveynlerin ya da Bakım Verenlerinde Televizyona Bağımlı Olmaları**

Televizyon açık olduğunda ebeveynlerin ilgisinin ekrana kaydığı ve böylece ebeveyn ile çocuğun etkileşiminin azaldığı, bu durumun da konuşma ve dil gelişimi açısından özellikle bebekleri ardından ilk ve son çocukluk dönemindeki çocukları olumsuz etkilediği belirtilmektedir. Araştırmanın sonuçlarında ayrıca, gelişim döneminde büyük önem taşıyan oyun oynama esnasında, bulunulan ortamda televizyon açık olduğunda, çocuğun ilgisinin televizyona kaydığı ve oyununu bölmesine sebep olduğu; bu

durumun da çocuğun gelişiminde olumsuz etkiye neden olabileceği belirtilmektedir (Brown, 2011).

Gündüz-Kalan (2010), okul öncesi dönem çocuğu olan ebeveynlerin Medya Okuryazarlığı düzeyi üzerine yürüttüğü bir araştırmada, ebeveynlerin kendileri televizyon izlerken çocuklarının da pasif izleyici olduğunun farkında olmadıklarını çalışmasında ifade etmiştir.

### **Ebeveynler Arasındaki Çatışmalar**

Evliliklerinde uyumsuz ve mutsuz olan anne baba arasındaki iletişim genellikle sağlıksızdır. Sorunlarını çözme amacıyla başlattıkları iletişim kısa süre içerisinde sürtüşme ve çatışmaya dönüşmekte, böylece sorunlarına yenilerini eklemektedir. Bu durum ise çocuklarına karşı itici, reddedici, baskıcı ya da aşırı koruyucu bir tutum geliştirmelerine neden olmaktadır. Bu tutumlar da çoğunlukla çocuklarının aşırı televizyon izlemelerine sebep olmaktadır.

### **Maddi Yetersizlikler**

Sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan anne babanın eğitim düzeyinin de yüksek olması anne babaların çocuk eğitimi ile ilgili yayınları, TV programlarını, panellerini takip etme imkânlarını artırmaktadır. İhtiyaç duyduklarında ise uzman kişilere ulaşma ve yardım alma konusunda daha bilinçli davranmalarını sağlamaktadır. Ancak sosyo-ekonomik düzeyi düşük anne babalar ise çocuklarının aşırı televizyon izlemelerini zararlı bir davranış olarak görmemekte hatta televizyonu oyalanma aracı olarak kabul etmektedir.

### **Sosyal Ve Çevresel Desteğin Az Olması**

Çocukluğun ilk yılları, kişinin yetişkinliğinde ortaya çıkacak olan bedensel ve zihinsel etkiyi saptayan ve toplumsallaşmasını sağlayan etkiler çocuğun sosyal çevresiyle birlikte yaşadıklarına bağlıdır. Çocukların toplumsallaşma sürecinde birincil unsur olan ailenin yanı sıra özellikle kitlesel iletişim araçlarından televizyon önemli bir rol oynamaktadır. Çocukların televizyon izleme sıklığı ve alışkanlığı, kişiliğin oluşmasında bazı durumlarda tehlikeli olabilecek boyutlara ulaşmaktadır (Şirin, 1998).

Uzun süre televizyon karşısında kalmak çocuğun çevresine olan ilgisini azaltır. Böylece çocuk arkadaşlarıyla oyun oynamak, aile fertleriyle bir arada olmak, spor yapmak, resim yapmak, sinemaya, tiyatroya gitmek gibi toplumsal faaliyetlerden uzaklaşır. Televizyonda izlediği her şeyi "gerçekmiş" gibi kabul edip, yanlış tutumlar sergileyebilir. Uzun

saatler televizyon karşısında kalan çocuk giderek düşünme ve yorum yapabilme yeteneklerini yitirir. Programların birçoğunda kullanılan yanlış ifadeleri, argo sözcükleri benimser ve toplumsal hayatta kullanmaya başlar. En önemlisi de televizyon karşısında izlediği şiddet içerikli programlar sonucunda şiddeti günlük hayatın bir parçası kabul ederek şiddete yönelebilir. Bu da çocuğun toplumsallaşmasında son derece olumsuz etkilere yol açabilmektedir.

Çocuğun sosyalleşmesi, yakınları ile diyalog kurması, sosyal adaptasyonu, dil gelişimi ve buna benzer konular aşırı derecede televizyon izleme ile eksik kalmaktadır. Bu da onun toplum içinde veya okul yaşantısında sağlıklı ilişkiler kuramamasına ve iletişimde problemler yaşamasına sebep olabilmektedir.

Bunların dışında televizyonun çocuklar üzerindeki en temel olumsuz etkilerini Doğan ve Göker (2012) şu şekilde sıralar:

- Televizyondaki programların birçoğunda konuşma dili sıkça yanlış, argo ve yabancı kelimelere özentili olarak kullanıldığı için, çocuğun dil gelişimi olumsuz etkilebilir.
- Çocuk, televizyonu tek başına izlediğinde, televizyonun sunduğu her şeyi geçmiş gibi kabul edebilir. Televizyona soru sormadığı için bu durum çocuğun bir süre sonra düşünmesini, eleştirmesini engelleyebilir.
- Çocuğun aşırı televizyon izlemesi; kitap okuma, spor yapma, müzik dinleme, resim yapma, arkadaşlarıyla oyun oynama gibi olumlu faaliyetlerden, hatta yemek yemekten bile alıkoynabilir.
- Çocuğun televizyon karşısında uzun süre kalması, çevreye ilgisini azaltabilir, konuşmasında gecikmeye neden olabilir.
- Çocuğun televizyon karşısında uzun süre kalması, yatma saatini geciktirip, uyku problemi yaşamasına sebep olabilir.
- Çocuğun televizyon karşısında uzun süre kalması, hareketsizleşmesi sonucunda şişmanlamasına ve sürekli yorgunluk hissetmesine neden olabilir.
- Uzun süre yere yüzükoyun yatıp, dirseklerini yere dayayarak kıpırdamadan televizyon seyreden çocuk, eklem rahatsızlıklarına yakalanabilir.
- Tüketime ve para harcamaya özendirilen reklamlar, çocuğun reklamda gördüğü yiyecekleri, oyuncakları istemesine neden olabilir. Bu istekler, aileye ekonomik açıdan zarar verebilir.

## KORUYUCU FAKTÖRLER

Televizyonun bilinçli bir şekilde kullanıldığında aileye, okula ve topluma yardımcı olabilecek bir araç konumunda olduğu da unutulmamalıdır. TV seyretmenin sosyal bazı kazançları da vardır. Bunlar arasında paylaşımda bulunma, bazı olumlu tavırları öğrenme, kooperasyon vb. sayılabilir (Tüzün, 2002).

Hiç kimse televizyonun eğitimin bütün gereksinmelerine cevap vereceğini ileri sürmemektedir, örneğin televizyon sözlü tartışmaların, laboratuvar çalışmalarının, incelemelerin kaleme alınması, akşam ödev ve derslerinin yerini alamayacaktır. Fakat öğretimin konferans ve gösteriler (demonstrasyon) biçiminde verilmesi istendiğinde televizyon bütünüyle iyi öğretim ve daha inandırıcı gösteriler sunmak avantajına sahip bulunmaktadır.

Hızal (2011) farklı ülke çocukları üzerinde yaptığı araştırmasında televizyonun okul başarısı ile genel bilgi ve sözcük dağarcığına olan etkisini iki grupta toplamıştır. Bu etkiler Tablo 1'de verilmiştir:

Schramm, televizyonun çocukları pasif bir konuma soktuğunu savunan teorisyenlerin aksini iddia etmektedir. Schramm düşüncelerini şu şekilde aktarmıştır: “Etki kavramı, bizi yanlış yönlendirmektedir; çünkü bu kavram televizyonun çocuğa bir şeyler yaptığını çağrıştırmaktadır. Buna göre televizyon bir aktördür; çocuklar da üzerinde oynananlardır.” (Aktaran: Tekinalp, 2003). Onun görüşüne göre seyirciler (çocuklar) bir aktör olan televizyonu diledikleri şekilde yönlendirebilmektedir. Görüldüğü gibi Schramm televizyona olumlu bir akış açısıyla yaklaşmış ve çocukların etki altında kalmadığı fikrinin arkasında durmuştur. Erken yaşlarda aşırı derecede televizyon seyreden çocukların televizyon izleme konusunda beceri geliştirdikleri ve televizyona karşı daha bilinçli olduklarını, gerçek ve kurgu arasındaki farkı daha iyi kestirebildikleri öngörüsünü savunmaktadır (Kırık, 2013).

Özellikle çizgi filmler ve diziler çocukların hayal güçlerine hitap etmekte ve onları büyük ölçüde etkilemektedir. Okul öncesi dönemlerden itibaren çocuklar kendilerine rol-model olarak seçtikleri dizi ve çizgi film kahramanlarını günlük yaşamlarına ve oyunlarına yansıtmaya başlamaktadır. Onlara özenme ve onlar gibi olma arzusu davranışlarını değiştirmektedir. Ancak şu unutulmamalıdır ki; özellikle çizgi filmlerde yer alan kahramanlar çeşitli hareket ve davranışlarıyla çocuklar üzerindeki olumlu ve olumsuz dürtüleri harekete geçirebilmektedir. Televizyon

<b>Tablo 1: Televizyonun okul başarısı ile genel bilgi ve sözcük dağarcığına etkisi*</b>	
<i>Televizyonun okul başarısı üzerine etkisi</i>	<i>Televizyonun genel bilgi ve sözcük dağarcığı üzerine etkisi</i>
<b>Büyük Britanya</b>	
Zeki çocuklar arasında, televizyon seyredenler diğerlerinin altında sonuç alıyolar. Genel bütünlük içerisinde televizyon seyreden öğrenciler diğerlerinden daha az başarıyorlar.	Lehte etki yalnızca çok küçük veya yavaş çocuklar üzerinde olmakta. Televizyon seyreden öğrenciler genel bilgi testlerinde diğerlerinden daha iyi başarıyorlar.
<b>Kanada</b>	
	Okula girişte televizyon seyreden öğrenciler diğerlerinden çok geniş bir sözcük dağarcığına sahiptirler. Öğrenimlerinin altıncı yılında evlerinde televizyon olan öğrenciler eğlenceler konusunda daha fazla, kamu işleri konusunda daha az bilgi sahibidir. Bilime ilişkin hiçbir fark yoktur.
<b>Japonya</b>	
Genç televizyon seyircileri diğer çocuklardan daha iyi okumaktadır. Zayıf notlar televizyonun yoğun şekilde seyredilmesiyle ilgilidir. Ana-babaların çoğunluğu hiçbir fark görmüyorlar; küçük bir azınlık televizyonun iyi notlar elde etmeye yardım ettiği izlenimine sahip bulunmaktadır.	Hiçbir fark yok. Ana-babalar çocuklarının bilgi kazandıklarını varsaymaktadır.
<b>Amerika Birleşik Devletleri</b>	
Önemli hiçbir fark yok. Çocuklar ve öğretmenler televizyonun özellikle küçük sınıflarda yararlı olduğunu düşünüyorlar. 6. ve 7. sınıf öğretim yıllarında az televizyon seyreden öğrenciler diğerlerinden daha iyi başarıyorlar (Zekâ düzeyi belli olmayan).	Televizyon seyreden okul öncesi yaşta çocuklar çok geniş bir sözcük dağarcığına sahip bulunmaktadır.
*(Hızal, 2011)	

programlarında yer alan karakterler sosyal değerleri yansıtırırsa bu çocuk üzerinde olumlu bir sonuç doğurur (Can, 1996).

Kaynaklar televizyonu insanların toplumsallaşmasını sağlayan, çocuklara küçük yaşta bilgi veren, sözcük bilgisini genişleten, ana babadan sonra en önemli etken olan bir araç olarak göstermektedir (Güler, 1989). Televizyon izlemenin toplumsal anlamda, dünyada olup bitenlerden haberdar etmesi, insanın bilgi dağarcığını genişletmesi, yeni kelimeler ve kavramlar öğretmek, dilini geliştirmesi, boş zamanlarını değerlendirilmesi, hoşça vakit geçirmesini sağlaması, hayal gücünü geliştirmesi ve yaratıcılığını yönlendirerek tamamıyla açığa çıkartması gibi önemli görevleri de bulunmaktadır.

Televizyon çocuğun gelişim özelliklerine uygun olarak kullanıldığında çocuğun dil gelişimini hızlandırma, görsellerden anlam çıkarma becerisini geliştirme, doğru modellerle toplum tarafından benimsenen davranışlar kazandırma gibi faydaları da vardır (İpek ve Bilgin, 2007). Televizyon izleme davranışı, televizyon kontrollü kullanılmadığında alışkanlık haline dönüşerek yetişkin ve çocuklar için vazgeçilemez bir eğilim haline gelmektedir.

Olumsuz içerikli programların yanı sıra; bazı televizyon programlarının çocukta istenen sosyal davranışı geliştirme, paylaşma, yardımlaşma duygusunu aşılama, zihinsel gelişim sürecini hızlandırma, erken, etkin ve çabuk öğrenmeyi geliştirme, bilinmeyen dünyaları keşfettirme, başka insanlarla duygudaşlık kurabilme, dil gelişimini hızlandırma gibi çocuğun birey olarak gelişimine büyük katkıları vardır (Önder ve Dağal, 2006).

Televizyon ve izleme çocuklarda benlik saygısı, dostluk, paylaşım, af dilemek, farklılıklara saygı, çatışma çözme stratejileri, bağlılık, dürüstlük gibi özellikleri kazandırmak için de kullanılabilir. Saygı ile ilgili içerikler, doğa ve çevre, yaşlıların bakımı, hayvanların bakımı, kişilerarası çatışmaların çözümü, bazı sözleşmelerin önemi (lütfen ve teşekkür ederim gibi) için de yararlı olabilir.

## YAYGINLIĞI

ABD’de yapılan araştırmada, kendilerine ait televizyon alıcıları olan çocukların ailelerinden bağımsız televizyon izleme şekilleri geliştirdikleri kaydedilmiştir. Buna göre 2–7 yaş arası çocukların %32’sinin, 8–13 yaş arası



çocukların ise %65'inin kendine ait televizyonu bulunmaktadı. Oxford Çalışma Grubu tarafından 1999 yılında AB'nin 15 ülkesinde gerçekleştirilen çalışmada 6-7 yaşlarındaki çocukların %22'sinin yatak odalarında ikinci bir televizyon alıcısının bulunduğu, 15-16 yaşlarında ise kendi televizyonuna sahip olma oranı %56 olarak saptanmıştır (Ertürk ve Gül, 2006).

ABD'de bir yaşından küçük bebeklerin %29'unun ekran başında günde ortalama 90 dakika geçirdiği bulgusuna ulaşılmıştır (Rideout, 2011). Ayrıca çocukların sağlıklı gelişimi için en kritik dönem olan 2-6 yaşındaki çocukların ortalama dört saatlerini ekran başında geçirir hâle geldikleri de eldeki veriler arasındadır (Rideout, Vandewater ve Wartella, 2003). Çocuk ve televizyon arasındaki böylesi bir ilişki televizyon bağımlılığı olgusunu gündeme getirmektedir.

Çakır ve Çakır (2010) tarafından, 556 kişi üzerinde yapılan araştırmaya göre, Türk insanının %9,5 'u televizyon bağımlısı ve günlük ortalama dört saatini televizyon başında geçiriyor. Bununla birlikte araştırmaya katılanların %10,8' i kendisini televizyon bağımlısı olarak tanımlıyor. Çakır ve Çakır, araştırmanın, Türk insanlarının televizyon bağımlılığı konusunda Avrupalı ve Amerikalı halkla benzerlik gösterdiğini ifade etmiştir. Ayrıca, "günde 14 saat televizyon izleyen bireyler dahi bulunmakta olduğunu" eklemiştir.

Ekran başında geçirilen süre son yıllarda ciddi oranda artış göstermiştir. Televizyon izlenme oranının da günde ortalama 4,5 saat olduğu ülkemizde, teknoloji kullanımının artık hayatın vazgeçilmezleri arasına girdiğini söylemek yanlış olmayacaktır (T. C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2014). T. C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (2014) tarafından 12 bin aile üzerinde gerçekleştirilen "Türkiye'de Aile Yapısı Araştırması" sonucunda ulaşılan bulgular ise, çocukların ergenlik dönemi ve sonrasında teknolojik cihaz kullanımının arttığını destekler mahiyettedir. Bu araştırmanın bulgularına göre Türkiye'de 11-15 yaş grubundaki çocuklarda, Televizyon kullanımı %65,1 oranlarına sahiptir. Bu oran düşünüldüğünde hiç de küçümsenmeyecek bir oran olduğu ve bunun da televizyon bağımlılığı kavramıyla adlandırılabilirliği söylenebilir.

Düzenli televizyon izleme alışkanlığı neredeyse 9. ayda başlayan çocuklarda ortalama televizyon izleme süresi 3 ile 5 saat arasında değişmektedir. Yani çocuklar okul ve uykudan sonra zamanlarının çoğunu televizyon izleyerek geçirmektedir. Televizyon karşısında oldukları süre zarfında

çocuklar, çoğunlukla yetişkinler için hazırlanan içeriğe dolayısıyla, yayın kuruluşunun izlenme oranını arttırmak için sıkça başvurduğu zararlı içerik olarak nitelenebilecek cinsellik, pornografi, şiddet ve korku yaratabilecek görüntüler ile örnek alınabilecek olumsuz davranışların (kötü dil kullanımı, ırk-din ve cinsiyet ayrımcılığı, kumar, alkol ve madde bağımlılığına özendirme, intihar, vb.) gerçekleştiği içeriğe maruz kalmaktadır (Yazıcı, 2011).

Çocukların büyük çoğunluğu ise neredeyse boş zamanlarının %80'nini televizyon karşısında geçirmektedir. Onlar televizyonun en sadık izleyicileri konumundadır.

Ülkemizde yapılan farklı bir araştırmaya göre çocukların %98,9'u, okul öncesi dönemde olan 3-6 yaş grubundaki çocukların ise yüzde 100'ü televizyon izlemektedir. Bir diğer araştırma İstanbul üniversitesi iletişim fakültesi tarafından "Televizyon ve Çocuk" konusu çerçevesinde yapılmış, çocukların genellikle akşam saatlerinde olmak üzere günde 3-5 saat televizyon izlediklerini ortaya konulmuştur. Yine bu araştırmaya göre çocukların %48'i günde 3-5 saatini izlemeye ayırırken, %38'i 1-2 saatini, %8'i 6-8 saatini, %2'si 9-11 saatini, %1,1'i de 12 saatten fazla zamanını televizyon karşısında geçirmektedir. Araştırma raporunda çocukların televizyon seyrettikleri saatlerin, aile bireylerinin bir arada bulunduğu saatler olduğu ve çocuk kuşağı saatleri ile paralellik gösterdiği de belirtilmektedir (<http://www.istanbul.edu.tr/iletim/index.php?tm>).

Televizyon bağımlılığının okul önceki çocukların %56'sında davranış değişikliği yaptığı ve davranış değişikliği gösteren çocukların %27'sinde şiddet dışındaki etkilendiği sahneleri uygulama, %26'sında ise gördüğü şiddeti uygulama davranışları bulunmaktadır (Işık, 2007).

## SONUÇLAR

Bilindiği gibi televizyon izlemek, sadece Türkiye'de değil, tüm dünyada bireylerin yaşamında önemli yer tutan bir faaliyettir. Televizyon bağımlılığı üzerine çalışmalar yapan Grant, Guthrie ve Ball-Rokeach (1991) televizyonla alışveriş ile medya sistemi içinde ortaya çıkan yapısal ilişkilerdeki potansiyel değişimleri ve bu yapısal değişimlerin mikro-düzeydeki bağımlılık ilişkilerine nasıl nüfuz ettiğini tartışmış, ikna ve etkileşim yoluyla bağımlılık ilişkilerinin daha da kuvvetlendiğini ortaya koymuştur.

**Kilo Problemi ve Beslenme Alışkanlıkları:** Televizyon insanları pasif ve durağan bir hayat tarzına sürükler.

Televizyon, bir yere oturmak ve hareket etmemek anlamına gelir. Televizyona harcanan vakit fiziksel aktivitelere harcanan zamanın azalması anlamına gelecektir ve hareketsizlik ise aşırı kilo ve obezitenin güçlü bir göstergesidir. Televizyon karşısında geçirilen daha fazla süre, daha fazla kilo anlamına gelecektir. Televizyon izlerken neredeyse hiçbir hareket yapmayız. Kalp atışınız, kan basıncınız ve metabolizmanız düşer ve bu da saatte 20–30 kalori daha az yakmanıza neden olur. Televizyonun fazla kiloları artırmasının bir sebebi de televizyon izlerken yüzde 31 ile 74 arasında daha fazla yeme eğilimidir. Ahuja ve Kumari (2009) çalışmalarında ister aktif isterse pasif olsun uzun süreli ekran kullanımının yol açtığı ruhsal ve bedensel sorunlar arasında obezitenin önemli bir yerinin olduğunu savunmuştur. Televizyon reklamlarıyla yeme alışkanlıklarımız tabi olarak birbiriyle bağlantılıdır. Televizyon reklamlarında yer alan sloganların, mesajların altında mutlu hayatlar vaat edilmekte ve bu hayata ulaşmanın tek yolunun o ürüne sahip olmaktan geçtiği ifade edilmektedir. Çoğu kez yetişkin bireyleri bile etkileyen bu mesajlar, henüz toplumsallaşma ve yetişkin birey olma yolundaki çocuğu daha fazla etkilemektedir. Reklam, ürün ya da hizmet sunmanın ötesinde çocuğa yaşam tarzı sunmaktadır. (Yazıcı, 2011). Televizyon reklamlarıyla yeme alışkanlıklarımız tabi olarak birbiriyle bağlantılıdır. Televizyon reklamlarındaki pek çok besin beslenme değerleri açısından sorgulanabilir niteliktedir. Reklamlar çocukların yiyecek ve giyecek tercihlerini doğrudan şekillendirebilmektedir. Örnek olarak, yapılan bir araştırmaya göre, Amerika yiyecek sanayisinin çocuk ürünlerine yönelik kapsamlı pazarlama çalışmaları vardır ve çocuklara yönelik televizyon programları esnasında reklamcılar oldukça baskındır. Amerika'da Mart 2000'de periyodik olarak haftada bir kez yayınlanan çocuk programları esnasında yayımlanan birbirinden farklı televizyon reklamlarının %46'sının yiyecek reklamlarına ait olduğu görülmüştür (Childs ve Maher, 2003). Reklamlar, yiyeceğin kendinden ziyade hayat tarzına ve eğlenmeye vurgu yapmaktadır. Televizyon reklamlarının, çocukların yiyecek tercihlerini etkilediği bilinmektedir (Donkin, Tilston, Neale ve Gregson, 1992). Hammermeister, Brock, Winterstein ve Page (2005)'in yaptıkları çalışmalarında bağımlı TV izleyen kişilerin yeme bozuklukları ve kilosundan memnun olmama gibi konularda hiç izlemeyen ve iki saate kadar izleyen gruplara göre daha yüksek puanlar aldıkları ifade edilmektedir. Televizyon karşısında hareketsizce zaman geçirmenin aşırı şekilde kilo almaya, beslenme bozukluklarına ve görme bozukluklarına sebep olduğu bilinmektedir. Hancox, Milne ve Poulton (2004) televizyon izlemenin çocuklar

üzerindeki etkisini, çocukların doğumundan 26 yaşına kadar belirli aralıklarla yaptıkları izlemlerle değerlendiren bir araştırma yapmışlardır. Hancox, Milne ve Poulton (2004) tarafından yapılan çalışmalarda, çocukluk ve ergenlik döneminde televizyon izlemenin aşırı kilo alma, yetersiz egzersiz yapma, sigara içme ve erişkinlikte kolesterolün artması ile ilişkili olduğu düşünülen rahatsızlıklara sebep olduğu bulunmuş ve aşırı televizyon izlemenin sağlık üzerinde uzun süreli etkileri olacağı sonucuna varılmıştır.

**Okul Performansının Zayıflaması ve Öğrenme Güçlükleri:** Televizyon izleyerek geçirilen daha fazla zaman, genel olarak daha zayıf okul performansı ve standart testlerde daha düşük notlarla bağımlı olarak görülmektedir. Buna ek olarak, gece geç vakitte televizyon izlemek çocukları çok yormaktadır ve ertesi gün okulda öğrendiklerine yeterince konsantre olamamaktadır. Beynin uzun süreyle etkileneceği zorlanıp kontrol ve karar verme baskısı ve anlık haz beklentisi gibi duygularla yoğun ve sürekli olarak uyarılması, zaman içinde bir ödül kısır döngüsüne girerek saplantılı biçimde aynı davranışı tekrarlamasına ve dolayısıyla bağımlılığın gelişmesine sebebiyet vermektedir. (Greenfield, 1999). İster aktif isterse pasif olsun uzun süreli ekran kullanımının yol açtığı ruhsal ve bedensel sorunlar arasında okuma gelişiminin yavaşlaması ve azalan yaratıcılık yeteneği sayılabilir (Ahuja ve Kumari, 2009). Çocukların hafta içi televizyon izleme ve ders çalışmaya, hafta sonu ise televizyon seyretmeye daha fazla zaman ayırdıkları, diğer aktivitelere (resim yapma, müzik dinleme, spor yapma gibi) ve kitap okumaya daha az zaman ayırdıkları saptanmıştır. Çocuğun kendini ifade edebildiği, yaratıcı potansiyelini kullanabildiği, dil, sosyal, zihinsel, duygusal, motor becerilerini ve yeteneklerini geliştirebildiği en uygun fırsat olan oyuna, kitap okumaya, resim yapmaya, müzikle uğraşmaya televizyondan daha az zaman ayrıldığı gözlenmiştir (Aral ve Aktaş, 1997). 6–12 yaş arası çocukların %50'sinin akşam yemeklerini yerken, %40'ının ise ders çalışırken bile televizyon izlediği tespit edilmiştir (Dikmen, 2007). Televizyonun bağımlılık düzeyinde bu oranda çocuğun yaşamında yer almasının, öğrenmesine, aile ilişkilerine ve beslenmesine olumsuz etki yapması kaçınılmaz olmaktadır.

**Davranış ve Gelişim Sorunları:** Aktif olarak oyun oynayan çocuklar pasif bir şekilde televizyon izleyen çocuklardan daha fazla duygularını geliştirme fırsatına sahip olurlar. Çok fazla televizyon seyreden çocuklar sağlıklı gelişim için gerekli olan bu tür aktiviteler için daha az zaman bulacaktır. Amerikan Pediatri Akademisi 18 aylıktan küçük çocukların ekranlardan tamamen uzak tutulması gerektiği, 18 ile 24

ay arası çocuklar için ebeveynlerinin gözetiminde ve kısa süreli kullanıma izin verilebileceği, 2 ile 5 yaş arası çocukların yine ebeveynlerinin gözetiminde günde maksimum bir saat ekran karşısında kalabileceği, sonraki yıllarda ise mutlaka zaman sınırı vererek kullanım sağlanabileceği önerisini getirmektedir. Bu noktada, bebek ve küçük çocuklarda ekran kullanımının çocuk gelişimine kanıtlanmış bir yararı bulunmadığını da özellikle vurgulamak gerekmektedir (Brown, 2011). Sağlıklı çocuklarda gelişim genel anlamda bilişsel, psikososyal ve fiziksel olmak üzere üç alanda oluşur. Karşılıklı etkileşim sürecinde gerçekleşir. Gelişim üzerinde etki eden faktörler biyolojik (olgunlaşma) ve çevresel (sosyalleşme) olarak sınıflandırılmaktadır. Televizyon, çevresel etkenler kategorisinde etki etmektedir. Bu etki çocukların giyim tarzında, oynadıkları oyunlarda, canlandırdıkları karakterlerde kendini göstermektedir. Ancak bu etkinin boyutu, çocuğun içinde bulunduğu dönem ve sosyal çevreye göre artmakta ya da azalmaktadır. Televizyon yayınlarının çeşitliliği, çocuklardan yetişkinlere kadar her kesimi kendine çeken bir cazibe merkezi oluşturmaktadır. Bu özelliğiyle televizyon, daha geniş bir toplumsal çevrenin bir mikro kozmosu ve tıpkı o geniş çevre gibi, yalnızca çok çeşitli davranış modellerini değil, aynı zamanda normları, değerleri, tutumları, toplumsal rolleri ve kişisel kimlikleri öğrenme ve destekleme gücüne sahip bir kaynak olarak ele alınmaktadır. Özellikle çocukların büyük çoğunluğu edindikleri enformasyonu, kültürü hatta dünya görüşünü aile üyelerinden değil televizyondan alır hale gelmiştir. Televizyonun sunduğu olumsuz tipler, modelleme eğilimlerinin en yoğun olduğu dönemi yaşayan çocukların, özdeşim kurmak için seçtiği örnek modeller arasında yer alabilmektedir. Bunun yanında çocuğun arkadaş ve oyun gruplarında yeterince bulunamayışı, ancak bu ortamlarda öğrenilebilen paylaşma, yardımlaşma, dostluk, yakın ilişkilere girme, güven duyma gibi çocukların sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesi için hayati önem taşıyan duyguların, onlar tarafından yeterince tanınıp gerektiğinde tadılmasını engellemektedir (Yazıcı, 2011).

**Zamanı Öldürme:** Televizyonla geçireceğiniz daha çok zaman diğer fırsatlara yönelik zamanınızın azaldığı anlamına gelecektir. İnternet, sosyal medya ve mobil iletişim gibi yeni dijital teknolojilerin öne çıkmasıyla televizyona ayrılan zaman azalıyor gibi görünse de, bunlar ve diğer sosyal faaliyetler sırasında televizyonun açık olması ve göz ucuyla da olsa izlenmesi sebebiyle televizyon, bireylerin günün büyük bir kısmında vakit geçirdikleri bir araçtır (Aybars, 2014). Çocukların televizyon karşısında harcadıkları zamanın büyüklüğü ve televizyonun çocuklar üzerindeki kalıcı etkileri de göz önünde bulundurulduğunda

televizyonun, çocukların gelişimleri açısından önemi ve etkilerinin boyutları daha da anlaşılır hale gelmektedir. Televizyonun çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerinden belki de en önemlisi televizyonun, çocukların yetişkinlerin dünyasına zihinsel, psikolojik ve fizyolojik olarak hazır olmadan girmelerine sebep olmasıdır. Böyle bir durumda çocuklar, çocukluklarını kaybedip yetişkin olamadan gelişimsel açıdan verimsiz ve yaşam zevki açısından tatsız bir dönem geçirmektedir (Yazıcı, 2011).

**Sosyal Etkinlik:** Genel olarak kitlesel iletişim araçlarının, özel olarak da televizyonun bireyler için bir sosyalleşme aracı, önemli bir sosyal anlam kaynağı olduğu ve bireylerin boş zamanlarının çok önemli bir bölümünü aldığı, çeşitli çalışmalar tarafından da ortaya konmaktadır (Devereux, 2007). Bir sosyal etkinlik olarak eğlence ve televizyon etkileşimini kısaca değerlendirmek gerekirse, günümüz insanının en önemli eğlence aracı televizyondur. Televizyon izleme süresi arttıkça eğlence motivasyonuna verilen önem artmakta, yerel eğlence topluluklarına katılmaya verilen önem azalmaktadır. Diğer bir ifadeyle, bireyler eğlence ihtiyacını yerel topluluklar yerine televizyondan karşılamaktadır (Çakır, 2005). Bu da hem aileler, hem topluluklar hem de kültürler için olumsuz bir durum olarak göze çarpmaktadır. Televizyonun özellikle bireylerin genç yaşlardan itibaren dünya görüşleri (Morgan, Shanahan ve Signorelli, 2009) ile tutum ve davranışlarını şekillendirmekte etkili olduğu (Oliver ve Krakowiak, 2009) düşünülürse, televizyonun toplumsal ilişkiler açısından önemi de açığa çıkar. Tüm bu etkenlerden dolayı televizyon, günlük yaşantımız içerisine özellikle aile içindeki sosyal faaliyetlerin önemli bir parçasını oluşturduğu ve bir nevi vakit geçirme aracı olarak da kabul edildiği acı bir gerçektir.

**Aile ve Model Alma:** Araştırmacılar, özellikle çocukların, televizyona karşı olan ilgilerinin zamanla bağımlılığa dönüştüğü görüşünde birleşmektedir. Bağımlılığın oluşumunda anne ve babanın televizyon izleme şekli ve süresi, dolayısıyla izleme alışkanlığının da belirgin bir etkisinin olduğu görülmektedir. İçeriği ne olursa olsun, sürekli televizyon izleyen çocuk ciddi bir bağımlılık sorunu ile karşı karşıyadır (Dağlı ve Hacıbektaşoğlu, 2016). Çocuk, kurmaca ile gerçek arasındaki farkı net bir şekilde ayırt edemez ve olaylardan fazlaca etkilenir. Yaşamı deneyerek öğrenmesi yerine tek yönlü bir araçtan gelen mesajlardan kazanması doğrultusunda duyulan kaygı, çocuk ve televizyon bağımlılığı noktasında ilgiyi aileye yöneltmekte ve ailenin izleme davranışlarının önemi bir kez daha ön plana çıkmaktadır (Ertürk ve Gül, 2006). Özellikle çizgi filmler

ve diziler çocukların hayal güçlerine hitap etmekte ve onları büyük ölçüde etkilemektedir. Okul öncesi dönemlerden itibaren çocuklar kendilerine rol-model olarak seçtikleri dizi ve çizgi film kahramanlarını günlük yaşamlarına ve oyunlarına yansıtmaya başlamaktadır. Onlara özenme ve onlar gibi olma arzusu davranışlarını değiştirmektedir. Ancak şu unutulmamalıdır ki; özellikle çizgi filmlerde yer alan kahramanlar çeşitli hareket ve davranışlarıyla çocuklar üzerindeki olumlu ve olumsuz dürtüleri harekete geçirebilmektedir. Olumsuz dürtülerin harekete geçmesi çocuğu saldırgan yapmakta ve kendi kendine zarar verir duruma getirmektedir. Çünkü çocukların dürtülerini kontrol etme yetenekleri henüz gelişmemiştir (Can, 1996).

**Uyku Bozukluğu ve Duygusal Stres:** Özellikle de gece geç saatlerde aşırı televizyon izlemek televizyondan gelen ışığın aşırı uyarıcı olması nedeniyle yetersiz uyku ile ilişkilendirilmektedir. Ergenlik çağında günde 3 saat veya daha fazla TV izleyenlerin uyku bozukluklarının olma ihtimali daha yüksektir ve bu sorun genç erişkinliğe geçildiğinde de sürmektedir. Bu durum, etkileşimle çocuklara sunulmak istenen potansiyel faydaya nispetle bir hayli ağır olan stresle bağlantılı sağlık problemleri meydana getirebilmektedir. İster aktif isterse pasif olsun uzun süreli ekran kullanımının yol açtığı ruhsal ve bedensel sorunlar arasında uyku problemleri ve dikkat problemleri önemli bir yer tutmaktadır (Ahuja ve Kumari, 2009). Ayrıca çocukların kendi dünyalarından çıkıp yetişkinlerin dünyalarına gelişimsel açıdan hazırlıksız girmek zorunda kalmalarına neden olan zararlı içerikli yayınlar, model almanın dışında bazı çocukları aşırı uyarmakta, bazılarında korku, nefret ya da suçluluk duygusu oluşturmakta, bazılarında ise suçun işlenmesine ya da normalden sapan bir davranışa neden olabilmektedir (Yazıcı, 2011). Hammermeister, Brock, Winterstein ve Page (2005)'in yaptıkları çalışmalarında bağımlı TV izleyen kişilerin yalnızlık, umutsuzluk, utangaçlık, depresyon, kendine güvenmeme, düşük çekicilik algılaması ve hayatından memnun olmama gibi konularda hiç izlemeyen ve iki saate kadar izleyen gruplara göre daha yüksek puanlar aldıkları ifade edilmektedir. Çocuğun yaratıcılığının gelişmesinin önündeki en büyük engel olarak televizyon izleme eyleminin olduğunu belirten Shapiro, televizyonun çocuklarda fiziksel bir bağımlılıktan öte psikolojik bağımlılık yaratan bir süreç olduğunu da ifade etmektedir.

**Şiddet Problemi:** Televizyon şiddeti bazen taklit edilebilir özelliktedir çünkü şiddet istediğini elde etmenin eğlenceli ve etkin bir yolu olarak gösterilmektedir.

Reklamların, çizgi filmlerin, dizilerin, haberlerin ve benzeri program türlerinin zararlı içerikli yayınları çocukların, zararlı içeriğe karşı duyarsızlaşmasının yanı sıra istediklerini elde etmede olumsuz davranışları bir yöntem olarak görmelerine neden olmaktadır (Yazıcı, 2011). Günümüzde çok izlenen ve hemen hemen her evde bulunan televizyonun çocuk üzerindeki etkilerinin çok olduğu ileri sürülmekte ve çocukların yetişkinlere yönelik programları da izledikleri kabul edilmektedir. Yetişkin programlarında da şiddet ve saldırganlık öğeleri fazla miktarda bulunduğundan çocukların bunlardan etkilenmelerini önlemek pek de kolay olmamaktadır (Yavuzer, 1993; Katz, 1989; Şahin, 1990; Aral ve Aktaş, 1997). Çocuklar için masum gibi görünen, ebeveynler tarafından onları oyalamak ve onların boş vakitlerini geçirmelerini sağlayan çizgi filmlerde de ne yazık ki şiddet kullanımı doruk noktasına ulaşmıştır. Çizgi filmler her ne kadar sevgi ve duygusallık öğelerini taşıyor olsa da şiddet unsurları ve karakterlerin doğaüstü davranışları gelişme çağındaki çocukları derin bir şekilde etkilemektedir (Van Evra, 2004). Saldırganlık içeren filmleri izleyen çocukların kötülere cezalandırmak adına da olsa şiddetin ise yaradığı mesajını alarak saldırganlığı benimsedikleri görülmektedir (RTÜK, 2018).

**Dikkat Problemi:** Çocuklukta izlenen TV'nin ergenlikte dikkat sorunlarına yol açtığı görülmektedir. Yapılan uzun vadeli bir çalışmaya göre hayatın ilk aşamalarında 2 saatten fazla TV izlemek ergenlik çağında dikkat problemlerine yol açabilir. "Pasif ekran" kullanımına (TV, video izleme vb.) kıyasla konsantrasyon gerektiren aktif ekran kullanımının çocukların dikkat ve zeka gelişimi için faydalı olduğuna dair genel kanı, çocuklarda ekran kullanımına ilişkin doğru sanılan yanlış bir bilgidir. Oysa aktif ekran kullanımı, daha ciddi sağlık problemlerine yol açmaktadır. Hatta literatürde etkileşimli ekran kullanımının çocuklarda aşırı uyarılmaya neden olduğunu ortaya koyan çalışmalar dahi vardır (Fortin ve Dholakia, 2005). İster aktif isterse pasif olsun uzun süreli ekran kullanımının yol açtığı ruhsal ve bedensel sorunlar arasında dikkat problemleri önemli bir yer tutmaktadır (Ahuja ve Kumari, 2009). Özellikle küçük çocuklara yönelik reklamların gereğinden karmaşık olmaları nedeniyle algılama sürecinde bozulmalara neden oldukları saptanmıştır (Doğan, 2003). Televizyon izleme süresi de televizyonun etkileri açısından önemlidir.

Amerikan Pediatri Derneği bir kisinin bir günde en fazla iki saat televizyon izlemesini önermektedir. Daha uzun



süre televizyon izleyen çocuklarda dikkat eksikliği, isteksizlik, huzursuzluk ve saldırganlık görülebilmektedir (Rogge, 1989).

## TEDAVİ YAKLAŞIMLARI

Televizyon bağımlılığı olan çocuğa sahip birçok ebeveyn, çocuklarının televizyon bağımlısı olmalarını kolay kolay kabul etmeyerek onların öğrenme bozukluğu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, depresyon, bipolar bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu veya otizm gibi bir takım özel gereksinim durumlarına sahip olduklarından şüphelenir. Öncelikle çocuğun günlük yaşantısındaki sıkıntılarının televizyon bağımlılığından mı yoksa bir özel gereksinim durumundan mı kaynaklandığı net olarak ortaya konulmalıdır.

Televizyon bağımlılığı çok yeni bir konu olmamasına karşın tedavi girişimleri konusundaki araştırmalar azdır. Televizyon bağımlılığı uzun yıllar devam eden bir yapı olabileceği gibi insanın tüm sinir sisteminde kalıcı bir etki de bırakabilecek güce sahiptir. Alanyazında geniş randomize kontrollü çalışmalar olmamasına karşın, psikoterapötik girişimler tedavide önemli bir seçenek gibi görünmektedir.

Yoksunluk, baş ağrısı, vücut ağrıları, mide bulantısı ve uyku güçlüklerini içeren ağrılı bir sendromdur. "Alışkanlık bırakma" isimli bu durum, bağımlılık halindeki tüm durumların yoksunluğu evresinde meydana gelir ve beynin yoksunluktan önceki nörolojik duruma geri dönmeyi nasıl başaracağını ifade eder (Sigman, 2014). Bu belirtiler televizyon bağımlısı her çocuk için olmak zorunda olmadığı gibi eğer varsa da genellikle bir hafta içinde kaybolur (Lynn, Johnson, 2018).

Televizyon bağımlılığı tedavi sürecinde çocukların televizyon bağımlılığından kurtulmada dört aşamadan geçtiği kabul edilir (Lynn, Johnson, 2018). Bunlar:

### 1. Aşama: Şüphe

Bu aşama televizyon kullanım kurallarını değiştirmeden önceki bir aşamadır. Bu aşamada ebeveynler çocuğun kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti onu kırmadan sorgulamalı, bunu yaparken de çocuğun kendisi için büyük bir potansiyel hayal etmesine izin vermeli ve teşvik etmeli, çocuğun davranışları ile potansiyeli arasındaki uyumsuzluğu ortaya çıkarmalıdır. Çocuk bu aşamada kendini televizyon bağımlısı olarak düşünmeyebilir,

ancak davranışlarının ne kadar zorlayıcı olduğuna dair belirtiler hisseder.

Bu amaçla ebeveyn çocuğa, "Okulda çalışma grubunda kalmak için çok çalışıyorsun. Ancak diğer derslerde ödevlerini – görevlerini tamamlamamış olman nedeniyle bu durum seni grubun dışına itmekle tehdit ediyor. Çalışma ve uyku alışkanlıkların ile ilgili yardıma ihtiyacın var mı? İstersen tavsiyelerime dikkate al. Özellikle televizyon kullanımına biraz sınır koymayı düşün. Ben de benzer problemler karşısında nasıl başa çıkabildiğimle ilgili sana yardımcı olayım." yorumunu örnek olarak getirebilir.

### 2. Aşama: Mücadele

Bu aşamada çocuk bir önceki aşamadaki belirtilerden dolayı değişim isteme ve aynı şekilde sürdürme arasında çelişkiler yaşar. Bu çocuğun hem kendi değerlerini hem de ailenin değerlerini keşfetmesi için bir fırsat halini alırsa daha yararlı olabilir.

Bu amaçla ebeveyn çocuğa, " Güçlü bir atletik yeteneğe sahipsin. Bir spor dalında çok başarılı olabilirsin. Bununla ilgili bir hayalin var mı? Bu durumdan yararlanarak yeteneğini daha ön plana çıkarmak istemez misin?" yorumunu örnek olarak getirebilir.

### 3. Aşama: Kararlılık/Taahüt

Çocuk televizyon bağımlılığından kurtulmaya karar vermişse değişme arzusunun kullanma dürtüsünün üstesinden geldiği bir noktaya çok yakındır.

Bu amaçla ebeveyn çocuğa, "Yaptığın seçimlerden son derece memnunum. Senin için kolay olmadığını biliyorum. Doğru özelliklere sahipsin. Başarabilecek güçtesin. Bunu atlatacaksın." yorumunu örnek olarak getirebilir.

### 4. Aşama: Sürdürebilirlik

Bu aşamada, bağımlılığın stresinin büyük bir kısmı hayatından çıkmış ve kendisi için olumlu şeyler yapma enerjisine sahiptir. Burada amaç taahhüdünü hatırlamasına ve bunu eyleme geçirmesine yardımcı olmaktır.

Bu amaçla ebeveyn çocuğa, "Biliyorsun benim de geçmişte bir takım alışkanlıklarım vardı, hayatım da bundan olumsuz etkileniyordu. Bu olumsuz alışkanlıkları bırakmak hiç de kolay değildi. Bu nedenle senin neler yaşadığını biliyorum ve seninle gurur duyuyorum." yorumunu örnek olarak getirebilir.

Başta “Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT)” olmak üzere; Motivasyonel Görüşme gibi farklı tedavi yöntemlerinin bağımlılığın tedavisinde etkili olduğu değerlendirilmektedir. Yirminci yüzyılın sonlarından itibaren ortaya çıkan terapötik modellerden biri “Diyalektik Davranış Terapisidir (DDT)”. Washington Üniversitesi’nde Dr. Marsha Linehan tarafından yaratılan DDT, insanların olumlu bir değişim için farkındalık ve eylem bağlamında kendini kabul yoluyla kişisel olarak güçlenmesine yardımcı olur (Linehan ve ark. 1999). DDT, duygusal sıkıntılarla başa çıkmanın yollarını bulmak için öz farkındalığın kullanımını, kendini kaybetmemeyi ve kendi kendine zarar vermemeyi öğretir. Bazı zararlı davranışlardan önce gelen düşüncelerden haberdar olan kişiye yüksek bir değer kazandırır ve yeni düşünce kalıplarını ve yeni davranış repertuvarlarını oluşturmasını sağlar. Özellikle televizyon bağımlılığından kurtulan çocuklar için yararlı olabilecek dört alandaki becerileri öğretir:

1. **Farkındalık:** Bir kişinin hayatında neler olup bittiğine nasıl dikkat etmelidir ve nasıl dürtüsel değil de, düşünceli bir şekilde karar vermelidir.
2. **Sıkıntı Toleransı:** Kişi hayatında ortaya çıkan acıya nasıl tahammül etmelidir ve bununla başa çıkmanın yollarını nasıl öğrenir.
3. **Kişiler Arası Etkililik:** Kişi kendi isteğini nasıl dile getirebilir ve diğerleriyle ilişkilerinde, kendine olan saygısını korumak için nasıl “hayır” denebilir.
4. **Duygu Düzenleme:** Kişi birisinin duygusal tepkilerini nasıl fark edebilir ve nasıl alışkanlık yapan duygusal tepkilere maruz kalmaz.

DDT, çocuğunuza iyileşme aşamasında sağladığınız yardımı yapılandırmak için kullanabileceğiniz harika bir modeldir. Öncelikle, çocuğunuzun kendisini rahatlatmak için televizyona erişimi hususunda onu hareket geçirebilecek sıkıntıların farkına varmasına yardımcı olunmalıdır.

Turkle (2015), farkındalığın gelişimi için gereken hususlardan birinin yalnızlık olduğunu, dolayısıyla çocuğun ilkönce yalnızlık dönemlerine tahammül etmesine, daha sonra onu terbiye etmesine yardım etmenin çok önemli olduğunu öne sürmektedir. Cihazların kullanımına ilişkin sınırlar belirlendiğinde ve kabul edildiğinde, iyi bir konuşma ve yalnızlık için fırsatlar kolayca elde edilebilir. Daha sonra çocuğunuzun bu stres uygulayıcılarıyla gerçek zamanlı olarak başa çıkmanın farklı yollarını hayal etmesine

yardımcı olunmalıdır, böylece kontrol duygusu oluşur ve durumu değiştirmek için anlamlı bir şey yaptığını fark eder ve televizyona erişerek kendini yatıştırma gereke duymaz. Örneğin, derin nefes yoluyla endişe yatıştırmanın yollarını öğretin ya da seviyelendirme yaklaşımını kullanarak kendisinin atılganlık becerilerini öğretin, böylece arkadaşlarıyla anlaşmazlıklarda daha becerikli ve başarılı olabilir.

Klinik bir yöntem olan Motivasyonel Görüşme ilk kez 1983 yılında tanımlanmış, başlangıçta alkol problemi olan hastaların motivasyonunu değiştirmek için kısa süreli bir müdahale yöntemi olarak geliştirilmiştir. 1990’ların başlarından itibaren motivasyonel görüşme, diğer sağlık sorunları ile birlikte, kronik hastalıklarda önemli olan davranış değişikliğinin hastanın motivasyonunda genel bir sorun teşkil etmesiyle birlikte, diğer problemlerle baş etmek için de kullanılmaya başlanılmıştır (Rollnick, Miller ve Butler, 2008). Motivasyonel Görüşme, danışanların ambivalansı (çelişen duygularını, karşıt duygu durumlarını, ikili duygulanımlarını) keşfedip çözümlenmelerine yardımcı olarak davranış değişikliğini ortaya çıkartmak için kullanılan, direktif ve danışan merkezli bir yaklaşımdır (Miller ve Rollnick, 2009; Dicle, 2015). Motivasyonel Görüşme hedefleri aynı olan oldukça farklı iki evreden oluşan bir durum olarak kavramsallaştırılmıştır. I. evrede amaç değişim için içsel motivasyonun kazanılmasını sağlamaktır. Değişim için stratejilerin belirlenmesi sebeplerden daha önemlidir. Buradaki asıl amaç, ambivalansı çözümlenerek değişim motivasyonunu sağlamaktır. II. evre ise değişim için güçlü bir bağlılık ve bunu başarmaya yönelik bir değişim planı içermektedir. Yani II. evrede de danışanın odağı değiştirmek için istediği ve yapmayı planladığı olgular önemlidir. Değişim konuşmaları olgunlaştıktan sonra amaç belirlenmeli, I. evreden II. evreye geçilmeli ve sonrasında değişimin sürekli hale gelmesi sağlanmalıdır (Rubak ve ark. 2005, Arkowitz ve Miller, 2008). Motivasyonel görüşme için de altı aşamadan oluşan bir döngü oluşturulmuş ve “Değişim Döngüsü” ismi verilmiştir. Değişim modeli spirale benzer bir yapıya sahiptir. Bunlar; düşünme (niyet) öncesi, niyet, karar verme, eylem (aktif katılım), sürdürme ve duraksama dönemlerinden oluşmaktadır. En son aşamadan en başlangıca dönülebilmekte, gerektiğinde defalarca aynı süreç tekrarlanabilmekte, daha sonra ise davranış değişikliği gerçekleştirilebilmektedir (Dicle, 2015). Motivasyonel görüşme, psikoterapi literatüründe çoğunlukla bağımlılık tedavisinde (Aviram ve Westra, 2011) kullanıldığından ve başarılı sonuçlar elde edildiğinden televizyon bağımlılığı için de başarı elde edilebilecektir.

## ÖNLEME ÇALIŞMALARI

2013 yılında Amerikan Pediatri Akademisi (APA), televizyonun günlük kullanımına ilişkin bazı yeni önerilerde bulunmuş olup, bu öneriler:

- Eğlence amaçlı televizyonların kullanımı günlük iki saatin altında sınırlanmalı, en uygunu kullanımının bir saatten az olmasıdır.
- İki yaşın altındaki çocukların televizyon kullanımına hiçbir şekilde izin verilmemelidir.
- Televizyon çocukların yatak odalarından uzak tutulmalıdır.
- Çocukların televizyon kullanımları yakınları tarafından takip edilmelidir.
- Eğitici ve eğlence amaçlı programlar ailelerle birlikte izlenmeli, aile değerlerini ilgilendiren konularda tartışma ortamı sağlanmalıdır.
- Ev içerisinde gece saatlerinde çocuklar için televizyon kullanımının yanı sıra kullanım durumları ile ilgili kontrol sağlanmalıdır (Lynn, Johnson, 2018).

Televizyon bağımlılığının yıllarca sürmesi, bağımlı çocuk ve ailesinin televizyon kullanımı, ev ödevi, ev işleri ve aile iletişimi konusunda işlevsiz alışkanlıklar geliştirmesi nedeniyle değişimin önünde önemli engeller yaratmaktadır. Bu alışkanlıklar çocuğun ruh halinde, sosyal güveninde, evde ve okulda bir şeyler yapma becerisinde değişikliklere yol açmıştır. Bir ailenin iletişim kalıpları ve kültüründeki herhangi bir değişikliğin sürdürülmesi, değişime direnen güçlerin azaltılmasını ve değişim için olumlu olan güçlerin güçlendirilmesini gerektirir. Bu durum “güz alanı analizi” olarak adlandırılır (Lewin, 1943).

Sağlıklı televizyon kullanım alışkanlıkları korunacaksa, ebeveynler ve çocuklar kendileri daha önce belirtilen kötü alışkanlıkların gücünü azaltan ve değişime zorlayan güçleri artıran yeni bir yaşam tarzına geçmelidir.

Değişimi kuvvetlendiren güçler şunları içerir:

- Ebeveynlerin, aile değerlerini belirleme süreci bağlamında, önceliklerini örneklendirmeleri gerekir: Önce aile, iş ve diğer faaliyetler ondan sonra gelir. İşverenlerinin aşırı baskısına karşı direnmek için yapmaları gerekeni yaparlar ve ilişkilerini yenilemek için birbirlerine yaklaşır. Önceliklerini birbirleriyle ve çocuklarla zaman harcamaya ayırırlar.

- Ebeveynler, örnek olarak, dürtülerini kullanarak kendi aşırı televizyon kullanımlarını kontrol etmeyi denerler. Evlerine geldiklerinde cep telefonu ve diğer medya cihazlarını bir kenara koyarak, sevdikleriyle gerçek iletişim kurar.
- Ebeveynler, okuldan sonraki ilk önceliği evde ödev yapmaya ve rutini tasarlamaya verirler. Katı ya da kayıtsız olmayı tercih edebilirler, ancak onların uyanıklığına izin vermeyebilirler ve öğretmenlerle iletişim yoluyla okulda devam eden ilerlemeyi tutarlı ve doğru bir şekilde izlemek için çabalayabilir.
- Ebeveynler, okul personelinin çocukların önünde asla eleştirmezler ya da onlar için mazeret uydurmazlar. Onlar sorumlulukları konusunda personelin hatalı olduğuna inanıyorlarsa, sorunu hemen gidermek için çocuğun okul müdürü ile iletişime geçerler ve çalışanla ilişkilerde işbirlikçi ve uzlaşmacı bir yaklaşım kullanır.
- Ebeveynler, aile değerlerini belirleme süreci bağlamında, çocukların en iyi arkadaşı olma rollerinden çıkıp, popülerlik puanlarına mal olabilecek veya çocuklarının gazabına uğrayabilecek olsalar bile, çocukların en iyi çıkarlarının en iyi koruyucusu olma yönünde bir değişikliği sahiplenir.
- Ebeveynler ve çocuklar, çocuklarının sanal, sosyal hayatlarının aksine, gerçek hayatı şekillendirmek için birlikte çalışırlar. Ebeveynler çocuklarının gönüllülük esasıyla yeni arkadaşlık fırsatları geliştirmelerine yardımcı olur (erkek ya da kız izciler, okulda uzmanlaşmış kulüpler, atletizm ya da entelektüel uğraşlar gibi).
- Ebeveynler, çocuklarının uyku, egzersiz ve beslenme alışkanlıklarının kaydını tutar ve uyku, diyet ve egzersiz konusunda yeni alışkanlıklar geliştirir. İyi uyku ilk önceliğimizdir ve ebeveynler evde iyi uykuyu teşvik eden yatma zamanı rutinleri oluşturur.
- Gerekirse, önceden televizyona bağımlı olan çocuk için, sosyal becerileri ve bağımlılık sonrası ruh hali kontrolünü yeniden kazanmasına ve kurmasına yardımcı olabilecek, bilgili bir psikiyatrla bire bir psikoterapi seansları ayarlanabilir (Lynn, Johnson, 2018).

Bunların olumlu sonuç vermesi ancak “televizyon kontrol planı” ile gerçekleşebilir. Bu anlamda, ebeveynlerin elinde bir “televizyon kontrol planı” yoksa psikoterapinin asgari düzeyde fayda sağlayacağı öngörülebilir. Televizyona bağımlı çocuklar, kullanımı yeniden başlatma ve bazı becerilerle gizleme eğilimindedir.

Fiziksel hareketsizlik, televizyon ortamının aşırı kullanımı tarafından oluşan hasarın bir parçasıysa, fiziksel aktivite de iyileşme sürecinin bir parçasıdır. Eviniz için bir “televizyon kontrol planı” hazırladığınızda, çocuklarınız için aynı zamanda doğa içinde, fiziksel olan ve oyun hakkında konuşan oyuncularla bir araya gelme olasılığı düşük olan etkinlikler tasarlamamız gerekir. Son zamanların modası, çocukları bir şey aramak için evden dışarı çıkaran çevrimiçi oyunlar, fiziksel aktivite olarak sayılmamalıdır, çünkü bu hala bir televizyon oyunudur.

Fiziksel aktiviteler şunları içerebilir:

- Fiziksel çalışma yapmak için bir aile üyesinin görev vermesi.
- Daha geleneksel (yerel voleybol takımı gibi) ile daha az yaygın olan (kaya tırmanışı, parkur, eskrim, güreş) sporlara katılım.
- Dans.
- Oyunculuk.
- Dövüş sanatları.
- Peyzaj işleri veya vücut hareketi gerektiren herhangi bir iş.
- Vahşi doğa etkinliklerine katılım, yürüyüş, kampçılık, fiziksel bir zorlukla karşılaşma, takım çalışması projesi.
- Yerel sağlık ve fitness kulübünün üyeliği ve günlük kullanımı.

Araştırmalar fiziksel aktivitenin anksiyeteyi ve depresyonu azalttığını ve beynin yürütme işlevini artırdığını göstermiştir. Esas olarak, fiziksel aktivite çocuğunuzu vücuduna geri getirir. Fiziksel olarak, dünyaya açılır ve televizyon bağımlılığı ile ilgili tüm olumsuz duyguları ve beden durumlarının yol açtığı izolasyonu azaltacaktır (Lynn ve Johnson, 2018).

Coşkun (2003) ise televizyon bağımlılığından kurtulmak için şunları önermektedir:

- Diğer alışkanlıklarda olduğu gibi, bu işle ne kadar zaman tükettiğinizi, size getirdiklerini ve götürdüklerini yazacağınız bir günlük tutmaya başlayın. Aynı zamanda bu seyrettiğiniz bütün programları da yazacağınız bir günlük olmalıdır.
- Ailece yapabileceğiniz alternatif etkinlikler listesi oluşturun ve bunu buzdolabı gibi herkesin görebileceği bir yere yapıştırın. Aile bireyleri o liste içerisinde kendine uygun bir şeyler bulacaktır.

- İzleyiciler genellikle bir programın, bir filmin iyi olup olmadığını bir iki dakikada anlar. Fakat televizyonu kapatmak yerine televizyonun karşısında oturur. Elbette daha sonra neler olacağını merak ettiğiniz için seyretmeye devam etmeniz normaldir. Ama televizyon kapatıldığında ve bireyler dikkatlerini başka şeylere yönelttiklerinde artık programı umursamayabilir. Bu yüzden beğenmediğiniz bir şeyi seyretmemek için iradenizi kullanmayı öğrenin.
- Haftada bir günü televizyonsuz gün ilan edin. Gün sayısını artırdıkça tüm ailenizin TV'ye ne kadar endekslenmiş bir yaşamın olduğunu anlarsınız.

Aynı şekilde Coşkun (2003) özellikle çocuklara yönelik olarak da önerilerde bulunmaktadır:

- Ne kadar meşgul olursanız olun, televizyonu asla bebeğinizi oyalama amaçlı kullanmayın.
- Beyinleri gelişme devresinde olan çocuklarınızın saatlerce televizyon karşısına oturmalarını engelleyin.
- Çocuğunuzun ne seyredeceğine siz karar verin.
- Seçtiğiniz program biter bitmez çocuğunuzun ekran karşısına yapışıp kalmaması için televizyonu kapatın.

Televizyon bağımlılığı çok yeni bir konu olmamasına karşın tedavi girişimleri konusundaki araştırmalara ulaşmakta güçlük çekilmektedir. Özellikle her evde başköşeyi süsleyen, hatta odaların şeklinin düzenlenmesine kadar etkili olan televizyon günümüzde yeni teknolojik araçların çoğalmasına rağmen konumunu ve önemini hala korumaktadır. İnsanlar hala televizyon- izleme alışkanlığı ile televizyon bağımlılığını ayırt edememektedir. Televizyon bağımlılarının birden fazla bağımlılıktan muzdarip olması ve onlar için hem önleme hem de tedavi yaklaşımlarına ihtiyaç duyulması da muhtemeldir.

---

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Yazarların bu araştırma bağlamında açıklaması gereken herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

---

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** The authors declare no conflict of interest.

**Financial Disclosure:** No financial disclosure was received.

## KAYNAKLAR

- Ahuja, S. ve Kumari, S. G. (2009). Impact of extended video viewing on cognitive, affective and behavioral processes in preadolescents. Doctoral dissertation, School of Management and Social Sciences, Thapar University, Patiala.



- Aral, N. ve Aktaş, Y. (1997). Çocukların Televizyon ve Diğer Etkinliklere Harcadıkları Sürenin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(13), 99–105. [https://www.researchgate.net/profile/Yasare\\_Aktas/publication/284702219\\_Cocukların\\_televizyon\\_ve\\_dier\\_etkinliklere\\_harcadıkları\\_surenin\\_incelenmesi/links/592eae6245851553b65e1354/Cocukların-televizyon-ve-dier-etkinliklere-harcadıkları-surenin-incelenmesi.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Yasare_Aktas/publication/284702219_Cocukların_televizyon_ve_dier_etkinliklere_harcadıkları_surenin_incelenmesi/links/592eae6245851553b65e1354/Cocukların-televizyon-ve-dier-etkinliklere-harcadıkları-surenin-incelenmesi.pdf)
- Arkowitz, H. ve Miller, W. R. (2008). Learning, Applying and Extending Motivational Interviewing. In: Motivational Interviewing in the Treatment of Psychological Problems. Arkowitz H, Westra HA, Miller WR, Rollnick S (Eds.). New York: The Guilford Press.
- Arslan, A. (2004). Bir sosyolojik olgu olarak televizyon. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 1(1), 1–17. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/163/163>
- Aviram, A. ve Westra, H. A. (2011). The impact of motivational interviewing on resistance in cognitive behavioural therapy for generalized anxiety disorder. *Psychother Res*, 21, 698–708. <https://doi.org/10.1080/10503307.2011.610832>
- Aybars, A. İ., (2014). “Ailede Sosyal Faaliyetler.” Türkiye Aile Yapısı Araştırması Tespitler Öneriler. (Editör: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü). Araştırma ve Sosyal Politika Serisi: 07, Bölüm: 9, Birinci Basım, İstanbul.
- Brown, A. (2011). Media use by children younger than 2 years. *Pediatrics*, 128(5), 1040–1045. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-1753>
- Can, A. (1996). Çocuk ve Çizgi Film, Konya: Öz Eğitim Yayınları.
- Childs, N. M. ve Maher, J. K. (2003). Gender in food advertising to children: boys eat first. *British Food Journal*, 105(7), 408–419. <https://doi.org/10.1108/00070700310497219>
- Coşkun, M. Y. (2003). Televizyon Bağımlılığı. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 425. Online Erişim: <http://www.denizce.com/tvbagimlilik.asp>
- Çakır, V. ve Çakır, V. (2010). Televizyon Bağımlılığı. Konya: Literatürk Yayınları.
- Çakır, V. (2005). Bir sosyal etkinlik olarak eğlence ve televizyon (Konya örneği) (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Dağlı, O. ve Hacıbektaşoğlu, E. (2016). Televizyon Reklamlarının Çocuk-Aile İlişkisi ve Boş Zaman Kavramı Ekseninde Değerlendirilmesi. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 183–212. <https://doi.org/10.32739/uskudarsbd.1.1.15>
- Devereux, E. (2007). *Understanding the Media* (2. Baskı). Los Angeles: Sage Publications.
- Dicle, A. N. (2015). Motivasyonel Görüşme Uygulamaları. Türkiye Alim Kitapları. Saarbrücken, Deutschland / Almanya.
- Dikmen, D. (2007). Televizyon Reklamları ve Çocukların Beslenme Alışkanlıkları. İçinde: Ahioğlu N, Güney N, (Eds). Popüler Kültür ve Çocuk. Dipnot Yayınları. Ankara.
- Doğan, A. ve Göker, G. (2012). Tematik Televizyon ve Çocuk: İlköğretim Öğrencilerinin Televizyon İzleme Alışkanlıkları. *Milli Eğitim Dergisi*, 42(194), 5–30. <http://static.dergipark.org.tr/article-download/79b6/0224/86e7/imp-JA38KZ83BC-0.pdf>
- Doğan, M. (2003). Televizyon Reklamlarının Çocuklar Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Afyon.
- Doğan, K. N. ve Söz B. (2006). Televizyonun Çocukların Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi. II. Uluslararası Çocuk ve İletişim Kongresi, 55–70.
- Donkin, A. J., Tilston, C. H., Neale, R. J. ve Gregson, K. (1992). Children's Food Preferences: Television Advertising vs Nutritional Advice. *British Food Journal*, 94(9), 6–9. <https://doi.org/10.1108/00070709210022073>
- DSM-III-R. (1987). American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (3rd ed., rev.). Washington, DC, American Psychiatric Association.
- DSM-IV. (1994). American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed. Washington, DC, American Psychiatric Association.
- Egger, O. ve Rauterberg, M. (1996). Internet Behaviour and Addiction. Unpublished master's thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IfAP), Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich.
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 665–690. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0038>
- Ertürk, Y. D. ve Gül, A. A. (2006). *Çocuğunuzu Televizyona Teslim Etmeyin*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Evra, J. V. (2009). *Television and Child Development*. Routledge, New York.
- Fortin, D. R. ve Dholakia, R. R. (2005). Interactivity and vividness effects on social presence and involvement with a web-based advertisement. *Journal of Business Research*, 58(3), 387–396. [https://doi.org/10.1016/s0148-2963\(03\)00106-1](https://doi.org/10.1016/s0148-2963(03)00106-1)
- Greenfield, D. N. (1999). Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems. <http://www.virtual-addiction.com/virtual-addiction/>
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: An issue for psychopathology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32–36.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246–251. <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-12/edition-5/internet-addiction-fact-or-fiction-0>
- Güler, D. (1989). Çocuk, Televizyon ve Çizgi Film, Kurgu, Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, No. 320/141, S.5,163–179.
- Gündüz-Kalan, Ö. (2010). Medya Okuryazarlığı ve Okul Öncesi Çocuk: Ebeveynlerin Medya Okuryazarlığı Bilinci Üzerine Bir Araştırma. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 39, 59–73. <http://static.dergipark.org.tr/article-download/imported/1019004826/1019004394.pdf>
- Hammermeister, J., Brock, B., Winterstein, D. & Page, R. (2005). Life Without TV? Cultivation Theory and Psychosocial Health Characteristics of Television-Free Individuals and Their Television-Viewing Counterparts. *Health Communication*, 17(3), 253–264. [https://doi.org/10.1207/s15327027hc1703\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327027hc1703_3)
- Hancox, R. J., Milne, B. J. ve Poulton, R. (2004). Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study. *The Lancet*, 364(9430), 257–262. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(04\)16675-0](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(04)16675-0)
- Hızal, A. (2011). Televizyonun Çocuklar ve Ergenler Üzerine Etkisi. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/499/5933.pdf>
- Horvath, C. W. (2004). Measuring television addiction. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48(3), 378–398. [https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4803\\_3](https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4803_3)
- Işık, M. (2007). *Televizyon ve Çocuk*. Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.

- İlhan, V. ve Ulusoy, A. (2013). Televizyon Bağımlılığı ve İzleyici: TV İzlememek Mümkün mü? *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(5), 1127–1154. <https://doi.org/10.9761/JASSS1443>
- İpek, N. ve Bilgin, A. (2007). İlköğretim Çağı Çocuklarında Kelime Dağarcığı Gelişimi. *İlköğretim Online Dergisi*, 6(3), 344–365. <https://doi.org/10.17051/ilo.26964>
- Katz, L. G., (1989). Televizyon ve çocuklar (Çev. Erkunt, H). *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, 6, 42–44. <http://journals.iku.edu.tr/yed/index.php/yed/issue/view/22/18>
- Kırık, A. M. (2013). Televizyonun Gelişim Çağı Çocukları Üzerindeki Olumsuz Etkileri ve Ebeveynlerin Kontrol Sorunu. 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2(4), 189–198. [https://www.researchgate.net/publication/328738759\\_Televizyonun\\_Gelisim\\_Cagi\\_Cocuklari\\_Uzerindeki\\_Olumsuz\\_Etkileri\\_ve\\_Ebeveynlerin\\_Kontrol\\_Sorunu](https://www.researchgate.net/publication/328738759_Televizyonun_Gelisim_Cagi_Cocuklari_Uzerindeki_Olumsuz_Etkileri_ve_Ebeveynlerin_Kontrol_Sorunu)
- Kubey, R. ve Csikszentmihalyi, M. (2002). Television addiction is no mere metaphor. *Scientific American*, 286(2):74–80. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0202-74>
- Lemish, D. (2007). *Children and Television. A Global Perspective*. Blackwell Publishing, Oxford.
- Lewin, K. (1943). Defining the “field at a given time.” *Psychological Review*, 50(3), 292–310. <https://doi.org/10.1037/h0062738>
- Linehan, M. M., Schmidt, H., Dimeff, L. A., Craft, J. C., Kanter, J. ve Comtois, K. A. (1999). Dialectical behavior therapy for patients with borderline personality disorder and drug-dependence. *American Journal on Addictions*, 8(4), 279–292. <https://doi.org/10.1080/105504999305686>
- Lynn, G. T. ve Johnson, C. C. (2018). *Ekran Bağımlılığı* (Çev. Yolaçan, F). Destek Yayınları, İstanbul.
- McIlwraith, R. D. (1998). “I’m addicted to television”: The personality, imagination, and TV watching patterns of self-identified TV addicts. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 42(3), 371–386. <https://doi.org/10.1080/08838159809364456>
- McIlwraith, R., Jacobvitz, R. S., Kubey, R. ve Alexander, A. (1991). Television addiction: Theories and data behind the ubiquitous metaphor. *American Behavioral Scientist*, 35(2), 104–121. <https://doi.org/10.1177/0002764291035002003>
- Miller, W. R. ve Rollnick, S. (2009). *Motivasyonel Görüşme*. Karadağ, F., Ögel, K., Özcan, A. E. (Çeviri Ed.), Ankara: HYB Basım Yayın.
- Morgan, M., Shanahan J. ve Signorielli J. (2009). *Growing Up With Television: Cultivation Processes*. İçinde: Bryant J. ve Zillmann D. (der.) *Media Effects: Advances in Theory and Research*, 3. Baskı, New York: Routledge, 34–49.
- OFCOM. (2017). *International Communications Market Report*. [https://www.ofcom.org.uk/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0032/108896/icmr-2017.pdf](https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0032/108896/icmr-2017.pdf)
- Oliver, M. B. ve K. M. Krakowiak. (2009). Individual Differences in Media Effects. İçinde: Bryant J. ve Zillmann D. (der.) *Media Effects: Advances in Theory and Research*, 3. Baskı, New York: Routledge, 517–529.
- Oruç, C., Tecim, E. ve Özyürek, H. (2011). Okul öncesi dönem çocuğunun kişilik gelişiminde rol modellik ve çizgi filmler. *EKEV Akademi Dergisi*, 15, 281–297. <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423877980.pdf>
- Öcel, N. (2002). *İletişim ve Çocuk: İletişim Ortamlarında Çocuk ve Reklam Etkileşimi*. İstanbul Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Ögel, K. (2001). *İnsan, Yaşam ve Bağımlılık: Tartışmalar ve Gerçekler*. İstanbul: Kültür Sanat Yayıncılık.
- Öktem, F., Sayıl, M. ve Çelenk Özen, S. (2006). *Kodlayıcı Eğitim Kitapçığı*, Ankara: RTÜK Yayını.
- Önder, A. ve Dağal, B. A. (2006). Okul Öncesi Çocukların Annelerinin ‘Benimle Oynar mısın?’ Çocuk Programını Kalite Kriterlerine Göre Değerlendirmesi. II. Uluslararası Çocuk ve İletişim Kongresi, 171–184.
- Özkoramak, E. ve Tiryaki, A. (2011). Davranışsal Bağımlılık Olarak Kontrol Edilemeyen Satın Alma Davranışı. *Reviews, Cases and Hypotheses in Psychiatry*, 5(1-3), 14–18. [http://www.rchpjournal.com/rchpdergi/rchp\\_no\\_5\\_sayi\\_1\\_3\\_tr\\_2011.pdf#page=16](http://www.rchpjournal.com/rchpdergi/rchp_no_5_sayi_1_3_tr_2011.pdf#page=16)
- Öztürk, Ş. (2006). Televizyonda Şiddet İçerikli Yayınlar Karşısında Çocuğun Durumu. II. Uluslararası Çocuk ve İletişim Kongresi, 3–22.
- Öztürk, C., Karayağız, G. (2007). Çocuk ve televizyon. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(2), 81–85. <http://static.dergipark.org.tr/article-download/imported/1025000585/1025000577.pdf>
- Rideout, V. (2011). Zero to eight: Children’s media use in America. *Common Sense Media*. <https://www.commonsensemedia.org/research/zero-to-eight-childrens-media-use-in-america-2013>
- Rideout, V. J., Vandewater, E. A. ve Wartella, E. A. (2003). Zero to six: Electronic media in the lives of infants, toddlers and preschoolers. <https://dcmp.org/learn/static-assets/nadh169.pdf>
- Rogge, J. U. (1989). *Televizyon Video Delileri* (Çev. Çalışkan, L.). Afa Yayınları, İstanbul.
- Rollnick, S., Miller, W. R. ve Butler, C. C. (2008). *Motivational Interviewing in Health Care: Helping Patients Change Behavior*. New York: The Guilford Press.
- RTÜK, (2018). *Televizyon İzleme Eğilimleri Araştırması*. T. C. Radyo ve Televizyon Üst Kurulu Kamuoyu, Yayın Araştırmaları ve Ölçme Dairesi Başkanlığı, Ankara.
- Rubak, S., Sandbaek, A., Lauritzen, T. ve Christensen, B. (2005). Motivational Interviewing: A Systematic Review and Meta-analysis. *British Journal of General Practice*, 55(513), 305–312. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1463134/>
- Samaniego, C. M. ve Pascal, A. C. (2007). The teaching and learning of values through television. *International Review of Education*, 53(1), 5–21. <https://doi.org/10.1007/s11159-006-9028-6>
- Sigman, A. (2014). Virtually addicted: Why general practice must now confront screen dependency. *British Journal of General Practice*, 64(629), 610–611. <https://doi.org/10.3399/bjgp14X682597>
- Strasburger, V. C. ve Wilson, B. J. (2002). *Children, Adolescents and The Media*. Sage Publications, California.
- Şahin, M. (2007), *Madde Bağımlılığı Konusunda Türkiye’de Yapılmış Olan Lisansüstü Tezler Üzerine Bir Değerlendirme*. Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, N., (1990). *Televizyon ve Öğrenme*. Türkiye’de çocuğun Durumu 1990’ların Çocuk Politikası Kongresi. UNICEF.
- Şirin, M. R. (1998). *Televizyon Çocuk ve Aile*. İstanbul: İz Yayınları.
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. (2014). *Türkiye Aile Yapısı Araştırması, Tespitler, Öneriler*. T. C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Araştırma ve Sosyal Politika Serisi: 07, Birinci Basım, İstanbul.

- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2018). *Bağımlılık*, 6. Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.
- TDK. (2019). [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts&view=bts&kategori=1=veritbn&kelimesec=31452](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori=1=veritbn&kelimesec=31452)
- Tekinalp, Ş. (2003). *Radyo ve Televizyon: Camera Obscura'dan Synopticon'a*. İstanbul: Der Yayınları.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. New York, NY: Penguin Press.
- Tümkan, F. (2007). Televizyondaki Şiddetin Çocuk Üzerindeki Etkisi. *KKTC Milli Eğitim ve Kültür Bakanlığı Milli Eğitim Dergisi*, 1, 65–88. <http://talimterbiye.mebnet.net/Dergi/4.pdf>
- Tüzün, Ü. (2002). Gelişen iletişim araçlarının çocuk ve gençlerin etkileşimi üzerine etkisi. *Düşünen Adam Dergisi*, 15(1), 46–50. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/l3XsD.pdf>
- Uspşkiyatri, (2019). [https://www.uspskiyatri.com.tr/Bagimlilik/Davranissal\\_Bagimlilikler/](https://www.uspskiyatri.com.tr/Bagimlilik/Davranissal_Bagimlilikler/)
- Uzby, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *MİSED - Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, Aralık (21-22): 5–15. [http://www.eczaakademi.org/images/upld2/ecza\\_akademi/makale/20110325100354madde\\_bagimliliği\\_tarihçesi.pdf](http://www.eczaakademi.org/images/upld2/ecza_akademi/makale/20110325100354madde_bagimliliği_tarihçesi.pdf)
- Van Evra, J. (2004). *Television and Child Development*. Routledge.
- Vural, İ. (2008). *Televizyon Haberlerini Okumak: Çocuk İzleyicilere Göre Televizyon Haberlerinden Yansıyan Türkiye*. İstanbul, Galatasaray Üniversitesi İletişim Fakültesi Yayını, İletişim, 9, 73–74.
- Yavuzer, H. (1993). *Çocuk Psikolojisi*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yapıcı, Ş. (2006). Bir Eğitim Aracı Olarak Televizyon ve Etkileri. *Bilim, Eğitim ve Düşünce Dergisi*, 6(2), 1–15.
- Yazıcı, E. (2011). *Televizyon Yayınlarının Olumsuz Etkilerinden Çocukların Korunmasına Yönelik Düzenlemeler*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara: RTÜK.

## EXTENDED ENGLISH ABSTRACT

Addiction can be defined as a condition of constantly strong, indispensable and obsessive desire for a substance, an object, a person, an entity or a behavior, entering its orbit, being unable to make decisions on its own and/or acting out of its will through its influence, and maintaining it with an unconscious determination. For many people, the concept of addiction involves the use of chemicals such as alcohol, cannabis, cocaine, heroin, but there are also non-chemical behavioural addictions such as gambling, sex, shopping, watching television, playing computer games. Behavioral addictions also show signs of physical and psychological addiction (mental preoccupation, mood variability, tolerance, deprivation, interpersonal conflict, and repetition), which are the main components of addiction, just as in alcohol-substance addictions. In addition, behavior-based eating addiction, game addiction, such as internet addiction, etc. addictions can also be mentioned. Behavior-based addictions; eating, gambling, sex, etc. in addition to dependencies, it covers technological dependencies where human-machine interaction is established. In technology dependencies studied under behavior-based dependencies, the individual may be passive (e.g. television) or active (e.g. computer games). Technology tools have the ability to interact with audio, images, etc. the effects can increase the dependency trend. In behavioral addiction, without a substance such as alcohol or marijuana, the person feels relief and peace by doing a certain behavior, in other words "receiving reward." The rewarding nature of the behavior provides the basis for the development of dependence on that behavior over time. As with substance abuse, there is a constant desire to perform the behavior of the dependent. Behavioral addictions are defined as diseases that require medical treatment, and they are strongly emphasized. To determine whether watching television is addictive with a non-metaphorical expression, it is necessary to compare it with the clinical criteria of other addictions (such as substance abuse). The concept of addiction was removed from the third edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-III-R, published in 1987 by the American Psychiatric Association (APA) and replaced with the concept of dependence. DSM-III-R lists nine criteria for making a substance abuse diagnosis. In order to diagnose a television addict, five of these symptoms must be seen:

- The substance is usually taken for more or longer than intended. Too many people can meet that criterion. Watching more than intended is often mentioned for popular works on television. Keeping track results from marketing and production techniques. For example, advertising of subsequent programs or newscasts within the published programs.

- The person realizes the excess of substance use and tries to reduce it but cannot be able to (as long as the substance is achievable). People feel they can't reduce their viewing time without getting rid of their TV in full.
- Due to substance use, important social activities, occupations or recreational activities are abandoned and they are reduced. Although television can bring family members together, there are views that it provides less social relationships and a family relationship.
- Excessive and long-term use of the substance and many social, psychological and physical problems may occur, and the continuous use of the substance further increases these problems. Research shows that people feel more passive after watching television for a long time than before they start watching it, and are less likely to participate in more moving activities. Lack of movement and obesity form potentially incompatible forms of extreme television viewing.
- With continuous use, typical withdrawal symptoms develop when the person ceases or decreases substance use. The symptoms in question vary according to the type of substance. This criterion is the most difficult of the five appropriate criteria for fixing television dependence, because it is difficult to obtain. The data are mostly descriptions based on personal narratives of symptoms similar to deprivation.

In the field of psychiatry, television addiction and addiction criteria were included in the 1994 publication of the American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV). Dependency criteria according to DSM-IV data include:

- Tolerance; using more to get the same effect from the substance,
- Introversiön; when there is a restriction on substance use, the person is introverted,
- The person uses the item for more time and more amount than the prompt,
- Continuous request and/or unsuccessful mitigation attempts,
- Getting the substance, using it and spending a lot of time getting rid of it,
- Reducing time spent with friends or working life,
- The person continues to use the substance despite physical and psychological problems.

With reports on television addiction in popular literature, comparing the criteria for psychiatric addiction in 1994; it has been claimed that the people mentioned in these reports exhibited 5 of the 7 criteria concerned. Accordingly, the five criteria of dependence are;

- TV covers the bulk of viewers' time,
- Viewers watch more TV than intended,
- Attempts by viewers to stop watching TV fail,
- Viewers waive social activities in order to watch TV and disrupt their family relations and damage their professional activities,
- Viewers exhibit behavior such as introversion when they are not watching television.

Major causes of risk in the development of television addiction:

- The lack or abuse of the caregiver as a result of the work of both parents (making the baby or child sit in front of the television most of the time, making them eat in front of the television, sleeping.),
- After the child has a very moving or attention problem, the caregiver turns on the television to reduce the child's movement,
- Due to lack of peers around the caregiver to reduce the child's bored TV turn on,
- Opening the TV by caring for the child with the idea that it helps his / her development and learning,
- Parents or caregivers being addicted to TV,
- Conflicts between parents,
- Financial inadequacies,
- Lack of social and environmental support.

ranked as. It should also be noted that television is a tool that can help family, school and society when used consciously. Watching TV also has some social benefits. These include sharing, learning some positive attitudes, etc. countable. Watching television has important tasks in social terms such as making people aware of what is going on in the world, expanding the distribution of information, teaching new words and concepts, developing their language, evaluating their free time, making them have a good time, developing their imagination, and fully revealing their creativity by directing them. When television is used in accordance with the child's developmental characteristics, there are also benefits such as accelerating the child's language development, improving the ability to extract meaning from visuals, and gaining behaviors adopted by society through the right models. It bears similarities with the European and American public regarding the dependence of Turkish people on television. As a result of studies on television addiction, weight problems and eating habits, weakening of school performance and learning difficulties, behavior and development problems, Killing Time, Social Activity, family and Model taking, sleep disorder and emotional stress, violence problem, attention problem have emerged.

Although television addiction is not a very new topic, research on treatment initiatives is scarce. Television addiction can be a structure that

has been going on for many years and has the power to leave a permanent effect on the entire human nervous system.

In the treatment process of television addiction, children are considered to go through four stages in recovering from television addiction. These:

- Doubt
- Fight
- Stability / Commit
- Sustainability

In particular, "dialectical behavioural therapy (DDT)"; different treatment methods such as motivational interviewing is considered to be effective in the treatment of addiction.

DDT teaches the use of self-awareness, not to lose oneself, and not to self-harm to find ways to deal with emotional distress. It gives a high value to the person who is aware of the thoughts that precede some harmful behavior and allows him to create new thought patterns and new repertoire of behavior. Teaches skills in four areas that can be particularly useful for children recovering from television addiction:

- Awareness: how one should pay attention to what is going on in one's life and how one should decide thoughtfully, not impulsively.
- Distress tolerance: how the person should tolerate the pain that occurs in his / her life and how he / she learns ways to deal with it.
- Interpersonal Effectiveness: how the person can express his or her wish and how to say "no" to protect his or her self-esteem in their relationship with others.
- Emotion regulation: how the person may notice someone's emotional reactions and how they are not exposed to habitual emotional responses.

In 2013, the American Academy of Pediatrics (AAP) made some new recommendations regarding the daily use of television. These recommendations:

- Use of television for entertainment purposes should be limited to less than two hours per day, the most appropriate use is less than one hour.
- Children under the age of two should not be allowed to use television in any way.
- Television should be kept away from children's bedrooms.
- Children's television usage should be monitored by relatives.
- Educational and recreational programs should be monitored with families and discussion should be provided regarding family values.
- During the night hours in the house, children should be given a television ban as well as a check on their use situation.

**Keywords:** television addiction, online monitoring addiction, dialectical behavioral therapy, motivational interviewing