



The Journal of Academic Social Science Studies

JASSS

International Journal of Social Science

Doi number: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS1443>

Volume 6 Issue 5, p. 1127-1154, May 2013

TELEVİZYON BAĞIMLILIĞI VE İZLEYİCİ: TV İZLEMEMEK MÜMKÜN MÜ?*

TELEVISION ADDICTION AND AUDIENCE: IS IT POSSIBLE NOT TO WATCH TV?

Yrd. Doç. Dr. Vahit İLHAN

Erciyes Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Radyo Televizyon ve Sinema Bölümü

Ali ULUSOY

Erciyes Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Gazetecilik Bölümü

Abstract

Media has always been a matter of debate in daily life and one of the most forthcoming concerns is the excessive time spent hooked at media devices and the quality of this time. At that point, two things come to one's mind, the Internet which is becoming more and more influential and the television which has never lost its impact and importance. Actually, people have so many addictions in daily life at so serious a level as to be defined as illness. Some of these are already notorious physical addictions such as alcohol, drug and cigarette addiction which are also known for their harmful affects. And most of these substance addicts are conscious that their condition is somewhat an illness. However, television addicts are not aware about their situation. It's almost impossible to tell when the act of TV watching becomes out of control. Specifically, watching more than two hours a day is widely accepted as an important threshold. Dependence on television is an ill defined issue given the

* Bu makale Crosscheck sistemi tarafından taranmış ve bu sistem sonuçlarına göre orijinal bir makale olduğu tespit edilmiştir.

multi-variate condition of TV watching with its ever changing nature in daily life praxis. That said, the study focuses on the concepts of television addiction and audience taking television watching as a problem. Firstly, the concept of addiction is analyzed and then some empirical studies on television addiction are comparatively discussed. Daily problems originating from television addition are discussed and some recommendations are developed to get rid of this addiction. Notwithstanding their debated nature, some campaigns and recommendations on the Internet are indicated to pave the way for awareness on television addiction and opening the issue for debate.

Key Words: Television, Audience, Television Addiction.

Öz

Gündelik hayatın en tartışmalı alanlarından biri medyadır ve medya araçlarıyla geçirilen aşırı zaman ve bu zamanın niteliğine yöneltilen eleştiriler ise alanda yürütülen tartışmaların en ön sıralarında yer almaktadır. Bu noktada ilk olarak aklı; etkisini giderek artıran internet ve etkisini hiç yitirmeyen televizyon gelmektedir. Aslında gündelik hayatta insanların hastalık denilecek seviyede birçok bağımlılığı bulunmaktadır. Bunlardan bir kısmı herkesin farkında ve zararlarından emin olduğu alkol, uyuşturucu ve sigara bağımlılığı gibi fiziksel bağımlılıklardır. Ve bu madde bağımlıların büyük çoğunluğu durumun hastalıklı bir hal aldığı farkındadırlar. Ancak televizyon bağımlıları henüz bu durumun farkında bile değillerdir. Eğlence ya da oyalanma amaçlı yapılan televizyon izleme etkinliğinin ne zaman kontrolden çıktığını anlamak çok da mümkün değildir. Özellikle günde 2 saatten fazla televizyon izlemek önemli bir eşik olarak değerlendirilmektedir. Televizyona olan düşkünlük, gündelik hayat pratikleri içinde şekillenen çok değişkenli kullanımı sayesinde açıklanması zor bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çerçevede çalışma aşırı televizyon izlemenin sorusallaştırıldığı televizyon bağımlılığı ve izleyici kavramlarına odaklanmıştır. İlk etapta bağımlılık kavramı irdelenmiş sonrasında ise televizyon bağımlılığıyla ilgili yapılan ampirik çalışmalar ele alınmıştır. Televizyon bağımlılığının neden olduğu gündelik sorunlara yer verilmiş ve bağımlılıktan kurtulmak için öneriler geliştirilmeye çalışmıştır. Her ne kadar tartışmalı olsa da; internet üzerinden yürütülen kampanyalar ve önerilere yer verilmiştir. Böylece televizyon bağımlılığı noktasında farkındalık oluşturmak ve konunun tartışılmaya başlanması için bir adım atılmak istenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Televizyon, İzleyici, Televizyon Bağımlılığı.

Giriş

Kuşkusuz her dönemde olduğu gibi iletişim araçları insanların hayatında hep önemini korumuştur. Etkileşim içindeki insan yeni şeyler öğrenmiş ve hayata bakışı değişmiştir. Bu mecraların en önemlilerinden biri de televizyondur. Günümüzde yeni medya çok etkili ve her geçen gün etkisini artırarak devam ettiriyor olsa da televizyon

insanlar için hala çok önemli, çok sıcak, çok yakın ve gündelik hayatın merkezindeki yerini koruyor. 2000'li yıllarda kadar televizyon cihazlarına mahkum olan izleyici artık televizyon yayınlarına ulaşmak için sabit mekanlara da bağımlı değil. Cep telefonu, bilgisayar ve tablet aracılığıyla artık dijitalleşen televizyon, kendine bulduğu yeni mecralar sayesinde, gündelik hayatta izleyiciyle irtibatını hiç kesmeden yoluna devam ediyor. Etkin bir kitle iletişim aracı olarak televizyon hayatımızdaki önemini koruyor ancak birçok olumsuz tarafıyla da tartışmaların merkezinde yer almaya devam ediyor. İnsanlar her ne kadar izledikleri, duydukları ya da okudukları şeylerden etkilenip etkilenmedikleri sorulduğunda bunu itiraf etmekten çekiniyor olsalar da, medyanın insanların duygu ve düşünceleri üzerinde etkili olup olmadığını tartışmak yersizdir. Sağlıksız etkilerine karşılık olarak, hemen bütün medya sağlayıcıları insanlara istedikleri şeyi verdiklerini, kamu yararına hizmet ettiklerini, yaygın beğeni algısının ihtiyaçlarını karşıladıklarını, topluma ayna tuttuklarını belirtir (Laughey, 2010: 39). Olumlu yanlarına bakıldığı zaman medya; haber ve bilgi veriyor, eğlendiriyor, eğitiyor vs. ancak günümüzün en büyük zaman hırsızı ve en manipülatif aygıtı olarak da herkesin; izleyenin veya izlemeyenin hayatını olumsuz noktada etkilemeye devam ediyor. Bunların yanında medyanın sayabileceğimiz yığınlarca olumsuz yanları var ancak bu çalışmada 'oyalanma' ve 'kaçış' aracı olan televizyon ele alınacaktır. Kısaca olumsuz olarak 'televizyon bağımlılığı' kavramı ele alınacak; bu kapsamda yapılan ampirik çalışmalar ve ortaya konulan yaklaşımlar değerlendirilecektir.

Televizyon izlemek çoğu yetişkin ve çocuk tarafından paylaşılan bir deneyimdir. Bu ucuz ve çekici iletişim mecrasıyla toplumun geneline ulaşabilirsiniz. Bu şekilde, TV dünyada önemli bir medya haline gelmiştir. Ne yazık ki, bu mecra mümkün olan en iyi faydalar elde edebilecek bir şekilde kullanılmaz. İnsanların daha yararlı faaliyetlerde¹ kullanılabilecek zamanlarını atık zaman haline getirir. Kendisine maruz kalan her bireye bir dizi, düşünce, değer, yaşam ve davranış biçimi sunan televizyon bu noktada sadece bireyleri değil toplumun kültürünü, bilgi birikimini, değerlerini de etkilemektedir. Kaplan'ın (1994) belirttiği gibi günümüzün en büyük öykü anlatıcısı olan televizyon, sunduğu içeriklerle izleyicilerin, okurların, dinleyicilerin bilinçlerini biçimlendirmektedir. İnsanların kendisiyle bu kadar zaman geçirdiği bir cihazdan etkilenmemeleri mümkün görülmemektedir. Diğer yandan eğitime vurgu yapılsa da birçok TV program içeriğinin eğitime yönelik olmadığı kesin; günümüzün en fazla izlenen program türleri olarak film, dizi ve şov programlarında sıklıkla şiddet, aşırı cinsellik ve uyuşturucuya vurgu yapılan sahneler görürsünüz. Bu sahneler kuşkusuz olumsuz bir ortam oluşturmaktadır. Televizyonun olumsuz yanlarının vurgulanacağı çalışmada özellikle gündelik hayatta zaman kaybına yol açması ve bunun insanlara kaybettirdikleri üzerine durulacaktır.

¹ Televizyon izlemek için harcanan zamanı arkadaşlar ve aile ile birlikte geçirmek veya sağlıklı bir yaşam için çok önemli olan faaliyetleri gerçekleştirmek (okuma, egzersiz gibi) için kullanabiliriz.

Televizyonun ilk zamanlarında birçok yorumcu, izleyicilerin yayınlara göstereceği toplam ilginin günde bir veya iki saatlik bir süreyi aşmayacağı, böylece radyonun yanında bu yeni aracın kesinlikle ikincil bir önemi olacağını ileri sürmüşlerdi. Hatta yoğun dikkat gerektirdiği için bir oyun veya sohbet gibi etkinliklere alternatif oluşturmayacağı söylenmişti. 1948 yılında New York Times'ın televizyon eleştirmeni, "Ev kadını bırakın mutfaktaki yerini, mutfağın yerini bile güç bela hatırlıyor. Çocuklar karanlık oturma odasının çekiciliği lehine akşam güneşini küçümsüyor. Babanın evrak çantası antrede açılmamış duruyor. Bunların sebebi ise televizyon" diyerek, belki de günümüz içinde geçerli olmak üzere televizyonun en olumsuz etkilerinden birine vurgu yapıyordu (Crowley ve Heyer, 2011: 367-368). Televizyon izleyicisi yoğun dikkat gerektiren televizyonu, sofraya hazırlamak, yemek, içmek, tuvalete gitmek, sohbet etmek telefonda konuşmak, tartışmak, bir sonraki günü planlama, çocuklarla ilgilenmek, aile bütçesini dekleştirmek, ödev yapmak gibi bir dizi gündelik pratiğin arasına yerleştirmek durumunda kalmıştır (Çelenk, 2005: 100). ABD hükümetinin yaptığı bir araştırmaya göre eğitim ve diğer bazı faktörlere göre değişiklik göstermekle birlikte insanlar boş zamanlarının yarısından fazlasını televizyon karşısında geçirmektedir (Roberts, 2006: 47).

Günde Kaç Saat TV İzliyoruz?

Genel itibariyle medyada yer alan yazılarda veya vatandaşlar arasındaki sohbet ortamlarında Türkiye'de izleyicilerin gündelik hayatta televizyona çok fazla zaman ayırdıkları eleştirileri yer almaktadır. Hatta gelişmiş batılı ülkeler örnek verilerek 'bizim onlardan' daha fazla televizyon izlediğimiz, bu yüzden de gelişemediğimiz gibi büyük sonuçlara bile varılmaktadır. Şimdi gelişmiş batı ülkelerinden Amerika Birleşik Devletleri ve İngiltere ile Türkiye'de yapılan ampirik çalışmaların sonuçlarına bir bakalım, bu durum gerçekten böyle mi? Ayrıca buradaki istatistikler aslında ortalama tüm dünyada izleyicilerin ekrana olan bağımlılıklarını ortaya koymaktadır.

İngiltere

- 2011 istatistiklerine göre İngiltere'de günde ortalama 4 saat televizyon izlenmektedir. Bu oran 2004 yılında 3.7'dir.
- Evde internet üzerinden IPTV dediğimiz sistemle televizyon izlenme oranı ise yüzde 37'lere kadar ulaşmıştır.
- Yine İngiltere'de televizyon cihazı üzerinden internete bağlantısı kuranların yani Smart TV kullanım oranı yüzde 5 civarında.
- 2012 yılının ilk çeyreğinde, Birleşik Krallık'ta satılan televizyonların üçte birden fazlası 32 inch (yaklaşık 82 ekran) ve 42 inch (106 ekran) ve üzeri boyutundadır.

(www.ofcom.org.uk)

ABD

- ABD'de yaşayan vatandaşlar günlerinin yüzde 20'sini (günde 5 saate yakın) televizyon izleyerek geçiriyorlar.

- Amerikalı izleyiciler haftada 33 saatlerini ekran başında (TV, internet ve cep telefonu) geçiriyorlar.
- Yine Nielsen raporlarına göre tüm dünyada internet kullanıcılarının yüzde 70'i internet üzerinden görüntüleri takip ediyor.

(www.nielsen.com)

Türkiye

RTÜK tarafından 2009'da yapılan Televizyon İzleme Eğilimleri Araştırması 2 sonuçlarına göre;

- Hafta içi günlük ortalama televizyon izleme süresinin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında, kadınlar 4.5 saat, erkekler ise 4.1 saat televizyon izlemektedir. Ortalama 4.3 oranındadır.
- Araştırmaya katılan deneklerin yüzde 67.3'ü 'uydu anteni' ile, yüzde 29.9'u 'normal anten' ile, yüzde 8.9'u 'kablo TV' ile ve yüzde 1.6'sı 'dijital platform' ile yayınları izlemektedir.
- Hafta içi günlük ortalama televizyon izleme sürelerine bakıldığında, yüzde 20.5 ile '3 saat', yüzde 17.2 ile '2 saat' ve yüzde 16.4 ile '4 saat' dilimlerinin öne çıktığı, yüzde 4.5 oranında '10 saat ve üzeri' sürede televizyon izlendiği görülmektedir.

(www.rtuk.org.tr)

Türkiye'deki en güncel araştırma ise Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nca 2012'in ilk yarısında 12 bin aile üzerinde yapılan "Türkiye'de Aile Yapısı Araştırması"dır.² İzleyicilerin ekranlarla olan ilişkilerine dair istatistiklerin yer aldığı kapsamlı araştırmaya göre Türkiye'de TV izleme oranı artmaktadır. Sonuçlara göre TV

² Aslında bu çalışma bize gündelik hayatta televizyonla olan ilişkimizin ne kadar ciddi boyutlara ulaştığını gösteriyor. Aile üyelerinin birlikte yaptıkları faaliyetlere bakıldığında birinci sırada 59.4 ile televizyon izlemek geliyor. Bunu 25.8 ile akraba, komşu, arkadaş ziyareti, 21.9 ile alışveriş, 7.2 ile tatil, 6.1 ile dışarıda yemek yemek, 3.2 ile sinema ya da tiyatroya gitmek izliyor. Araştırmaya göre Türkiye'deki evlerin yüzde 34.2'sinde internet bulunduğu belirlendi. Bunların yüzde 41,6'sı kentte, yüzde 14,8'i kırsal kesimde. Araştırmaya katılan erkeklerin yüzde 17,9'u, kadınların yüzde 9,6'sı her gün interneti kullandığını ifade ederken kadınların yüzde 73,7'si ve erkeklerin yüzde 56,9 interneti hiç kullanmadığını dile getiriyor. Diğer yandan TV yayınlarında rahatsız olunan içeriklerin ise yüzde 46.9 ile cinsel içerikli yayınlar olduğu belirtilirken, yüzde 15.5 şiddet, yüzde 14.1 kötü, kaba ve küfürlü söz, yüzde 9.9 taraflı haber ve yorumlar, yüzde 9.6 da reklamlar olduğu ifade ediliyor (www.milliyet.com.tr).

izlemeyenlerin oranı yüzde 8.1 iken TV izleyenlerin oranı yüzde 91.9'lardadır. Günde kaç saat televizyon izlendiğine dair yüzdeler aşağıda yer almaktadır:

- Yüzde 18.6 - günde 1 saat
- Yüzde 55.9 - günde 1-3 saat
- Yüzde 22.1 – günde 4-6 saat
- Yüzde 3.4 – günde 7 saat ve daha fazla (www.milliyet.com.tr).

İstatistiklere göre Türkiye'deki izleyiciler batı ülkelerindeki izleyicilerden daha fazla televizyon izlememektedir. Ekran bağımlılığı denilen şeyin belki de tüm dünya için geçerli olduğunu söylemek mümkündür. Bruno S. Frey, Christine Benesch ve Alois Stutzer televizyon izleme oranları konusunda son 40-50 yıllık süreçteki değişimi ortaya koymaya çalışmışlardır. Bu çalışmaya göre 19-64 yaşları arasındaki Amerikalı vatandaşların 1965-1995 yılları arasında boş zamanları 6.2 saat artarak, haftada 34.8'den 41 saate çıkmıştır. Bu süreçte haftalık televizyon izleme oranı ise 6 saat artmıştır. Benzeri durumlara diğer gelişmiş Batılı ülkelerde de rastlanılmaktadır. 60'lar ile 90'lar arası 20-59 yaşları arasındaki yetişkinlerin boş vakitlerinde haftada 6 ila 36 saat arasında bir artış görülmüştür. Zaman kullanım araştırmalarına göre 1990'lı yılların sonuna doğru Avrupa ülkelerinde TV izleme süresi günde ortalama 2-3 veya 4 saat arasında değişirken haftada 14-19 saat arasında görülmüştür. 2002 yılının 3. ayında düzenlenen Avrupa Sosyal Araştırmalar merkezindeki çalışmaya göre katılımcıların yüzde 20'si günde 3 saatten fazla televizyon izlediklerini belirtmişlerdir. Televizyon reyting raporlarında ise zaman kullanım çalışmalarınınkinden çok daha yüksek TV izleme oranları tespit edilmiştir: 2004'te Amerikalılar (16 yaş ve üzeri) günde ortalama 5 saat izlerken, Avrupalılar (yaklaşık 15 yaş ve üzeri) günde 3 veya 4 saat TV karşısında geçirmektedir. Bunun sebebi diğer yaş gruplarının da temsil edilmiş olması (genelde emekliler TV'ye ortalamanın üstünde zaman ayırmaktadır) ve televizyon izleyicilerinin program izleme alışkanlıklarını ölçmek için kullanılan 'peoplemeter'lerin insanların yaptığı faaliyetleri birincil, ikincil veya üçüncül olarak ayırt edememesidir. İnsanların çoğunun televizyon izlerken yemek yapma gibi aynı zamanda pek çok işi birlikte yaptıkları bilinmektedir, fakat tek başına TV izlemek halen TV izleme süresinin yüzde 70'ini kapsayacak şekilde çok yapılan bir faaliyettir (2007: 286).

Neden Televizyon İzliyoruz?

'Kullanımlar ve Doyumlar' kuramına göre izleyiciler toplumsal ve psikolojik ihtiyaçlarını gidermek için televizyon izlemektedirler. Bu yaklaşıma göre televizyon izliyoruz çünkü oyalanıyoruz; sıkılıyoruz, boş zamanı dünyayı seyre dalarak değerlendiriyoruz. Aslında gündelik yaşamın sınırlamalarından, sorunların verdiği sıkıntılardan kaçıyoruz ve bunu yaparken duygusal anlamda boşalma yaşıyoruz. Ekranda anlatılan hikayelere ağlıyoruz aslında kendimize ağlıyoruz. İzleme nedenlerimizden bir diğeri ise kişisel ilişkiler noktasında sağlanan kullanım gereksinimi. Buna göre televizyon bize arkadaşlık etmektedir (evde televizyonun her

an açık olması); özellikle tek başına yaşayanlar ve evde daha fazla vakit geçirenler için. Başka bir neden ise toplumsal fayda noktasında ertesi gün üzerine konuşulacak konular sunması ve bu sayede toplumsal etkileşimi sağlamasıdır. Kişisel kimlik denilen diğer süreçte ise izleyiciler kişisel olarak referansta bulunmakta, yani kendi yaşamıyla televizyondaki yaşamlar arasında doğrudan karşılaştırma yapmaktadır. Ayrıca aynı televizyon metinleri gerçekliğin keşfi ve değerlerimizin pekişmesi noktasında da kullanılmaktadır. Son olarak yaşadığımız çevre, doğa, dünya hakkında bilgi almak için duyduğumuz gereksinimin televizyon sayesinde giderilmesidir (Fiske, 2003: 198-199).

McQuail ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmalarda örnek olarak yarışma programları ve polisiye diziler ele alınmış; izleme sürecinde farklı doyum kategorilerinin devrede olduğu ortaya konulmuştur. Yarışma programlarının kullanımına baktığımız zaman izleyicilerin çoğunluğunun yarışma programlarını 4 temel doyum için kullandıkları belirlenmektedir. Bunlardan ilki kendini takdir etme (soruları bilmek izleyiciye haz vermektedir); yani izleyici toplumsal yaşamın kendisine vermediği kişisel statüsünü kazanma hissiyle hareket eder. Burada medyanın toplumsal yaşamın karşılayamadığı gereksinimleri gidermede telafi edici kullanımı söz konudur. Toplumsal etkileşim, heyecan ve eğitimsel işlevi de seçenekler arasındadır. İzleyici kimin kazanacağını merak etmektedir; öte yandan sorunun bilinip bilinmeyeceği, ödülün kazanılıp kazanılmayacağı heyecan duygusunu tetiklemektedir. Bu noktada kimi yarışmacının ödülü kazanmasını kimisinin ise kaybetmesini izleyici olarak istemekteyiz. Son olarak bu tür yarışma programlarının bizi bilgilendirdiği yani eğittiğini düşündüğümüz için izlemekteyiz. (Fiske, 2003: 195-197).

Günümüzde en fazla izlenen televizyon dizi türü olarak polisiye dizilerin kullanımına bakıldığı zaman da benzer doyumlar söz konusudur. Dizilerde anlatılan öykülerin nereye gideceği, karakterlere ne olacağını merak ederiz ve hareketli sahneler bizi heyecanlandırır. Diğer taraftan mücadeleyi iyilerin kazanması, özellikle kolluk güçlerinin galip gelmesi düzeni bozanların yakalanması bizim sisteme olana güvenimizi tazelemektedir. İçinde yaşadığımız dünyada kötü şeyler olsa da sonunda kazanan taraf düzen sağlayıcılar olmaktadır. Aynı doyum sürecinin haberleri izleyerek de sağlandığını görüyoruz. Savaş haberlerini izlerken üzülmüyoruz ancak bizim yaşadığımız bölgede bu tür durumlar yaşanmadığı için de rahatlıyoruz veya her türlü kötü olayın aktarıldığı bültenlerdeki süreçleri yaşamadığımız için rahatlıyoruz. Televizyon izliyoruz çünkü yaşadığımız dünyada olup bitenlerden haberdar oluyoruz, oyalanıyoruz, eğleniyoruz, bir sonraki karede ne olacak diye merak ediyoruz...Hayatımızdaki ciddi ve önemli aynı zamanda bir o kadar da sıkıcı şeylerden kaçarak televizyon dünyasında bir yandan diğer tarafa savrulup gidiyoruz. Tabi ki bu durum gerçeklerden kaçan ve sürekli eğlence arayışında olan insanlar olmamıza neden oluyor. Bu noktada Postman da eğlencenin televizyon izleme

nedenlerinin başında geldiğini ve izleyicilerin bütün televizyon türlerini bu beklentiyle izlediğini belirtmektedir;

Televizyonun eğlendirici olmasından öte, eğlenmeyi, her türlü deneyimlerimizin temsilinin doğal çerçevesi haline getirmesidir. Televizyon aygıtımız bizi dünyayla hep yakın ilişkide tutar ama bunu bize gülümseyen çehremizin hiç değişmediği bir yüzle yaptırır. Sorun televizyonun bize eğlendirici temalar sunması değil, bütün temaların eğlence olarak sunulmasıdır ve bu da bambaşka bir sorun olmuştur (Postman, 2004: 101).

Eleştirel tarzda ele aldığı çalışmalarında Postman, televizyon ideolojisinin ‘anlamsızlığı’ egemen kıldığını vurgulamaktadır. “Politikamız, dinimiz, haberlerimiz, sporumuz, eğitimimiz ve ticaretimiz; bunların hepsi de protesto unsurunun, hatta halkın etkisinin izine dahi rastlanmayan gösteri dünyasının hoş uzantılarına dönüşmüştür.” diyen Postman, bugün için ölesiye eğlenme noktasına gelmiş olan bir topluluk olduğumuzdan yakınıdır (2004: 12). Televizyon bize en yararlı hizmeti saçma sapan eğlence programları yayınladığı zaman, en kötü hizmeti de ciddi söylem alanlarını (haber, politika, bilim, eğitim, ticaret, din) birleştirip onları eğlence paketlerine dönüştürdüğü zaman verdiğini söyler (Postman, 2004: 177). Bu süreçte karanlık bir tablo çizen Postman, ‘bilinçli izleyici’ oluşturmaya yönelik girişimlerin hem saçma hem de umutsuz olduğunu belirtmektedir. Saçma olanın böyle bir bilinci oluşturmak için yine televizyona başvurularak çeşitli programlar yapmak olduğunu ancak bu durumun bile yine eleştiriden çok eğlendirici ve televizyonun kontrolündeki bir süreç olacağını ve sonuçsuz kalacağını öngörmektedir. Umutsuz olarak değerlendirdiği diğer yöntem ise bu bilinci oluşturmaya yönelik eğitimin okullarda verilmesidir ki; bu girişimlerin de verimli olmayacağını düşünmektedir (2004: 179). Postman’ın öngördüğü gibi Türkiye’de günümüzde medya okuryazarlığı adı altında geliştirilen müfredatlar ve okutulan derslerin verimli geçmediği ve olumlu sayılabilecek bir mesafe alnamadığı görülmektedir.³

³ Çakır, Kacur ve Aydın tarafından yapılan “Medya Okuryazarlığı Dersini Alan İlköğretim Öğrencilerinin Medya İzleme Alışkanlıkları Üzerine Ampirik Bir Araştırma” isimli makalenin sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde medya okuryazarlığı dersini alan ilköğretim öğrencilerinin kitle iletişim araçlarını bilinçli bir şekilde izlemedikleri görülmektedir. Medya okuryazarlığı dersini alan 1194 ilköğretim öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen saha anket uygulaması sürecinde; derslerin çoğu zaman boş geçtiği ya da ilgili öğretmenin medya okuryazarlığı dersinde branş dersini işlediği belirlenmiştir (2011: 765). “İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Medya ve Medya Okuryazarlığı Dersine İlişkin Tutumları” adlı çalışmada da benzeri sonuçlar ortaya çıkmıştır. Çalışma kapsamında medya okuryazarlığı dersinin algılanma biçimi boyutuna bakıldığında; öğrencilerin dersi sıkıcı bulmakla birlikte zorunlu olması gerektiği yönünde çelişkili görüşler belirttikleri saptanmıştır. Öğrencilerin derste kullanılan materyalleri ve dersle ilgili yapılan sınıf içi tartışmaları yeterli buldukları, ancak sınıf içi etkinlikleri ve kullanılan öğretim yöntemlerini yeterli bulmadıkları ve öğretmenin dersi işleyiş biçimini beğenmedikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte öğrencilerin özellikle daha iyi bir medya okuryazarı olma, medya araçlarını ve ilettikleri mesajları eleştirel bir gözle inceleme konusunda gereken etkinin tam anlamıyla hissedilmediğini ve yoğun biçimde yaşanmadığını ifade ettikleri belirlenmiştir (Elma, Ketsen, Dicle, Mercan, Çınkır ve Palavan, 2009: 110-111).

Bağımlılığın Tanımı ve Televizyon Bağımlılığı

Ball-Rokeach ve De Fleur tarafından geliştirilen 'medya bağımlılığı' modeline göre bireyler toplumda neler olup bittiğini öğrenme ve buna göre kendilerine yön tayin etmede medya gibi bilgi kaynaklarına bağımlıdırlar. Bu yaklaşıma göre bireyin toplumsal ve bireysel ihtiyaçları ile medya sistemi ve sistemin içinde yer aldığı sosyo-ekonomik ve politik sistemin karşılıklı etkileşimi ile medyanın bireyler üzerinde etkileri vardır (akt. Yaylagül, 2006: 74). Bu modele göre, sanayileşmiş toplumlarda izleyiciler, medyaya enformasyon kaynağı olarak yüksek derecede bağılıdırlar. Modern toplumlarda kitle iletişim araçlarına maruz kalan bireyler, içinde yaşadıkları toplumda olan bitenle ilgili olarak bilgi sahibi olabilmeleri ve buna göre kendi duygusal ve düşünsel yapılarını yönlendirebilmeleri için medya araçlarına bağımlı hale gelmişlerdir. Bu model izleyici, medya sistemleri ve daha kapsamlı toplumsal sistem arasındaki etkileşimi açıklamaya çalışmaktadır (Fejes, 2005: 308; Tekinalp ve Uzun, 2004: 102-103). Ancak çalışma kapsamında ele alınan 'bağımlılık' kavramı böylesine genel ve kitlesel bir durumu değil daha özel ve bireysel; medya ile geçirilen sürenin aşırılığı ile ilgili olarak sorunlu hatta hastalıklı bir duruma işaret etmektedir. Ve bu bağımlılık sorunu genel olarak televizyon ve internet gibi medya mecralarında ortaya çıkmaktadır. Bu 'medya bağımlılığı' ise; TV bağımlılığı, aşırı görüntülü oyun oynama alışkanlığı veya internetin kötüye (aşırı cinsellik ve aşırı şiddet) kullanımı olarak da bilinir ve insanların belli bir medyayı alışkanlık olarak kullanma veya kendilerini o medyaya maruz bırakmaları olarak tanımlanabilir. TV bağımlılığı gibi medya bağımlılığı bir aşamaya kadar kişinin kendi isteği dışında gelişebilir ve bırakılması veya azaltılması zor olabilir ve daha verimli faaliyetlerin yerini alabilir. Televizyon bağımlılığına ilişkin araştırmalar oyun bağımlılığı araştırmalarındaki gibi ilgili aracın uzun süre kullanılması, sık sık başvurulması ve artan bağımlılık üzerine yoğunlaşmıştır (Chory ve Banfield, 2009: 41-42). Bu çerçevede medya mecralarına olan farklı bağımlılıklardan bahsedilebilir ancak çalışma 'televizyon bağımlılığı' kavramıyla sınırlandırılmıştır.

Türkiye'de olduğu gibi tüm dünyada televizyon bağımlılığı ve bu cihazla geçirilen zamanın niteliğine yönelik büyük eleştiriler yapılmaktadır. Bağımlılık kavramı genellikle patolojik bir vakaya işaret etmektedir. Dolayısıyla bağımlılık dendiğinde hemen ardından akıllara terapi gerekliliği gelmektedir. Bu anlamda bağımlılık, ister psikolojik, ister fiziksel olsun altedilmesi, bertaraf edilmesi gereken olumsuz bir duruma işaret etmektedir. Özetle, bağımlı olma durumu olumsuz bir durumdur çünkü birey için fiziksel ve ruhsal tahribatın yanı sıra, grup, topluluk ve toplum düzleminde de belli tahribatlara neden olmaktadır. Televizyon-izleyici ilişkisine bakıldığı zaman; bu durumu, Erol Mutlu bağımlılıktan çok bir alışkanlık

olarak değerlendirmektedir. Ancak Mutlu bu alışkanlığın bir bağımlılığa dönüşebilme ihtimalinden de söz etmektedir (1997: 51-52).

Bağımlılık terimi uyuşturucuya (alkol, narkotik, kafein)⁴ karşı anormal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır ve bu tanım gıda, egzersiz, kumar ve TV gibi şeylerle bağımlı olan her tür aşırı davranışa uygulanabilmektedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda internet bağımlılığı, online seksüel bağımlılık ve bağımlı tüketici davranışı da yeni bağımlılıklar arasında sayılmaktadır. Peele'ye göre bağımlı davranışının en büyük nedenlerinin arasında; acı ve baskının azaltılması, farkındalık (kaçış) daha fazla kontrol hissi, güç ve kendine güven (telafi), deneyimin basitleştirilmesi, tahmin edilebilirliği ve anındalığı (ritüel) sayılabilir. İlginçtir ki televizyon kullanımıyla ilgili araştırmalarda da benzer nedenler saptanmaktadır (Horvath, 2004: 379). İnsanların psikolojik ve biyolojik bağımlılıklarının çoğaldığı günümüzde artık 'televizyon bağımlılığı'ndan da sıkça bahsedilmektedir. Bağımlılıkla ilgili diğer alanlarda yapılan çalışmaların yanı sıra iletişim alanında da 'televizyon bağımlılığı'yla ilgili bazı araştırmalar özellikle 80'li yıllarda sonra yapılmaya başlanmıştır. Bağımlılığın kavramsal açıdan içeriği tartışmalıdır çünkü henüz televizyon bağımlılığın tanımı etraflıca ortaya konulamamıştır. Hatta bağımlılığın tanımı yapılırken hangi kavramın tercih edileceği konusunda dahi tam bir uzlaşma sağlanamamıştır. Horvath, bazılarının göre televizyon kullanımıyla ilgili bağımlılık veya alışkanlık yapan anlamında 'addictive'in kullanıldığını ancak iletişim çalışmaları literatüründe henüz bu kavramlaştırma üzerinde bir netliğin olmadığını belirtmektedir (2004: 382). Ancak son zamanlarda iletişim alanında yapılan çalışmaların büyük bir kısmında 'addiction' kavramı tercih edilmektedir.

Günümüzde bu süreci açıklamaya yönelik farklı bilimsel alanlardan farklı sesler yükselmektedir. 'Televizyon bağımlılığı' terimi ilk kez 1977 yılında popüler basın organlarında dile getirilmeye başlanmış ancak terimin ebeveynler, eğitimciler ve gazeteciler arasında yaygın kullanımı 1987 yıllarında gerçekleşmiştir. 1990'da Amerikan Psikiyatri Derneği (American Psychiatric Association) tarafından çeşitli araştırmalar yapmak üzere bazı psikologlar biraraya getirilmiştir. Bu grubun yaptığı televizyon bağımlılığı tanımı ise şöyledir; "Televizyon bağımlılığı insanlar tarafından öznel olarak deneyimlenen, bir dereceye kadar isteksizce yapılan, daha üretken faaliyetlerin yerini alan ve durdurulması veya kısıtlanması zor olan bir davranıştır." Psikiyatri alanında televizyon bağımlılığı ve bağımlılık kriterleri ise 1994 yılında Amerikan Psikiyatri Derneği'nin Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

⁴ Araştırmacılar bağımlılığa ilişkin ortak bir tanıma ulaşmakta güçlük çekmektedirler. Bağımlılık destekleyici etmen, belirti ve sonuçlarla açıklanabilir. Alkolizmin tarihi bu çabaya güzel bir örnektir. Keller ve Doria'ya göre alkolizm yıllar boyunca "sarhoş olma, aşırı alkol tüketimi, sapkın alkolizm ve popüler olmayan alkol tüketimi" gibi etmenlerle ilişkilendirilmiştir. Şimdilerde pek çok araştırmacı diğer belirtiler görülmedikçe, fazla alkol tüketiminin alkolizm olarak değerlendirmeme hususunda birleşmektedir. Beresford alkolizm teriminin fiziksel unsurlarla psikolojik ve toplumsal unsurları da katacak şekilde değişim gösterdiğini belirtmektedir (akt. Horvath, 2004: 379).

(DSM-IV) adlı yayınında yer almıştır. DSM-IV verilerine göre bağımlılık kriterleri arasında şunlar yer almaktadır: 1. Tolerans; maddeden aynı etkiyi alabilmek için daha fazla kullanma, 2. İçine kapanma; madde kullanımında bir kısıtlanma olduğunda şahıs içine kapanır, 3. Kişi maddeyi, daha fazla süre ve isteminden daha fazla miktarda kullanır, 4. Sürekli istek ve/veya başarısız azaltma girişimleri, 5. Maddenin elde edilmesi, kullanımı ve kurtulmak için çok zaman harcanması, 6. Arkadaşlarla geçirilecek veya iş hayatı için harcanacak zamandan kısma, 7. Kişinin, fiziksel ve psikolojik sorunlara rağmen maddeyi kullanmaya devam etmesi (Horvath, 2004: 379). Tüm bu ölçütler çok fazla televizyon seyreden insanlara da uymaktadır.⁵

Kubey popüler literatürde televizyon bağımlılığıyla ilgili raporlarla, 1994'daki psikiyatrik bağımlılık kriterlerini karşılaştırarak; bu raporlarda belirtilen kişilerin ilgili 7 kriterin 5'ini 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 eşlemektedir (McIlwraith, 1998: 371). Madde bağımlılığı kişinin işini kaybetmesi, çocuklarıyla ilgilenmemesi ve hayatını tehlikeye sokması gibi ciddi sorunları beraberinde getirmektedir. Bu yüzden insanların gerçek anlamda televizyon bağımlısı olup olmayacakları da tartışılmalıdır (Horvath, 2004: 380).

Televizyon Bağımlılığıyla İlgili Ampirik Çalışmalar ve Yaklaşımlar

The Plug in Drug adlı çalışmasında Winn (1977), televizyonun bağımlılık yapan özellikleri olduğunu iddia etmiştir. Bu çalışma sonrasında bazı araştırmacılar

⁵ Bu tabii ki televizyon seyretmenin ille de problem doğuracağı anlamına gelmiyor. Televizyon eğlendirici olduğu gibi öğretici de olabilir ve oyalanma, kaçış, dikkat dağıtma gibi gereksinimlerimizi karşılayabilir. Sorun, insanların bu kadar fazla TV seyretmemeleri gerektiğini düşünmeye başladıklarında ve ne yazık ki kendilerini bu durumu azaltmak için bir şeyler yapamadıklarını farkettilerinde kendini gösteriyor (Coşkun, 2003). Aslında televizyonun etkilerinin çoğu uzun süre maruz kalma sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda televizyon diğer boş vakit faaliyetlerinin yerini almakta hatta hayal gücünün gelişimini bile sekteye uğratmaktadır.

sistematiik olarak konuyu çalışmışlardır.⁶ Mander'in (1978) 2000 kişiyle yaptığı görüşmelerde; çoğunluğun televizyonu istila edici, kontrolü elinde tutan ve kendisini izleyen insanları pasif hale getiren bir araç olarak değerlendirdiği ortaya konulmuştur. Singer (1980) da televizyon bağımlılığının ekstrem bir durum olduğunu belirterek, televizyonun cazibesinin insanların odaklanma refleksleriyle açıklanabileceğini söylemiştir ve televizyonun izleyicilerin zihnini başka şeylerle meşgul ederek, gündelik problemlerden kaçış için kullanıldığını belirtmiştir (akt. Horvath, 2004: 380-381).

Televizyon bağımlılığıyla ilgili ilk ampirik çalışmalardan birini ortaya koyan Smith'in (1986) kendilerini televizyon bağımlısı olarak tanımlayan insanların yaşadıkları olaylara ilişkin raporlardan elde ettiği bilgilerle oluşturduğu ankete katılanların çoğu, televizyonun bağımlılık yapan yönlerini kendileriyle ilgili bulmamışlardır. Smith, televizyon bağımlılığını ölçmeye çalıştığı araştırmasında, televizyon bağımlılığının alkol kullanımıyla benzerliği bulunduğunu kaydetmiştir. Smith'in çalışmalarını yeniden analiz eden Anderson, Collins, Schmitt and Smith Jacobvitz ise (1996), erkeklerden öte daha çok kadınların hayatlarındaki stresin kaynaklarından birinin televizyon bağımlılığıyla ilgili olduğunu belirlemişlerdir (akt. McIlwraith, 1998: 374-375).

McIlwraith'in (1990) niversiteli öğrencilerle yaptığı çalışmada ise, Smith'in televizyon izleme oranı ile ilgili sorusunun yerine "Ben bir TV bağımlısıyım" seçeneği eklemiş ve niversite ğrencilerinin yüzde 12.5'i bu seçeneğini işaretleyerek, bağımlılık noktasındaki durumu kabul etmişlerdir (McIlwraith, 1998: 375). McIlwraith'in (1998) bir müze girişinde yaptığı ankete göre de 237 katılımcının sadece yüzde 10'u kendilerini televizyon bağımlısı olarak kabul etmişlerdir. McIlwraith televizyon bağımlısı olduğunu kabul edenlerin gerçekten de diğerlerine nazaran daha fazla televizyon izlediğini ve bunu hoş olmayan duygularından kaçmak ve zaman harcamak için yaptıklarını saptamıştır. Smith'le McIlwraith'in elde ettiği sonuçlar birbiriyle örtüşmektedir ve her ikisinin çalışmasında da katılımcılar genelde televizyon bağımlılığıyla ilgili sorularda "hiçbir zaman" seçeneğini işaretlediklerini fakat gerçekte bu kişilerde televizyon bağımlılığının çok yoğun olduğunu ileri sürmüşlerdir. Smith'e göre televizyon bağımlılığını yapılan ampirik araştırmalarla ortaya koymak zordur ancak gerçek hayatta çok ciddi bulgularla karşılaşılmaktadır (akt. Horvath, 2004: 381).

Milkman and Sunderwirth ise (1987) 'televizyon bağımlılığını oral düzeyde bir bağımlılık olarak değerlendirmiş, televizyon bağımlılığını sigara, alkol ve abur cubur yemek gibi oral alışkanlıklarla bağdaştırmışlardır. Bu tür bağımlılar, harici dürtüleri kapatarak içine kapanma ve olumsuz duygulardan ve istenmeyen arzulardan kaçmak için televizyona bağlanırlar. İkili, aynı zamanda televizyona olan bağımlılığı uyulşturucu bađımlılıđına⁷ ve

⁶ Ancak Horvath, televizyon bağımlılığı üzerine yapılan araştırmaların çoğunu tartışmaya açık ve spekulatif bulmaktadır. Bu noktada normal ve sorunlu izleme arasında açık bir farkın ortaya konması gerektiğini vurgulamaktadır (2004: 380).

⁷ Bu kapsamda 1978'lerde TV'ye ilk kez 'uyulşturucu' diyenler arasında yer alan Mc Luhan, televizyonun yapısal özelliklerinin izleyicinin dikkatini çekip elinde tutarak, izleyiciyi içine doğru çekmeye göre

kompulsif aşırı yemeye benzetirler (akt. McIlwraith, 1998: 374). Bazı araştırmacılara göre televizyon ve uyuşturucu arasındaki en inandırıcı paralellik, televizyon bağımlısı denilen insanların, televizyon izlemeyi azalttıklarında ya da bıraktıklarında, uyuşturucudan kesilince oluşan belirtileri yaşamalarıdır (Coşkun, 2003).

Seth Finn de televizyon bağımlılığı kavramına dört farklı kişilik türünün geçerliliğini inceleyerek açıklık getirmeye çalışmıştır. Kullanımlar ve Doyumlar yaklaşımı çerçevesinde 'heyecan arayıcı, dindar, kindar ve aileye düşkün' olmak üzere dört farklı kişilik tipiyle uyuşturucu kullanımı ve TV izleme alışkanlığı arasındaki bağıntı incelenmiştir. Sonuçta alkol ve uyuşturucu kullanımıyla televizyon izlemeye ayrılan zaman ve istek seviyesi ters orantılı çıkmıştır. Heyecan arayıcı tipler, uyuşturucuya daha çok bağlanırken televizyona daha az bağımlı olma eğilimindedirler. İçerik kapanık kimselerin ise televizyonu kaçış noktası olarak kullandıkları görülmüştür. Bu çalışmada da televizyon bağımlılığının hastalık olarak ampirik bir tabana dayandırılmadığı ve kişisel kontrol ve sorumluluk tabanlı diğer modellerin aşırı televizyon izleme sorununun çözümüne daha uygun oldukları ortaya çıkmıştır (Finn, 1992: 422).

Kubey ve Csikszentmihalyi (1990) televizyon kullanımıyla ilgili çalışmalarını doğal ortamında yürütmüşlerdir. Bu yöntemde insanlardan gündelik hayatları içerisindeki faaliyetlerini ve çeşitli aralıklarla neler düşündüklerini yazmaları istenmiştir. Katılımcıların TV izlerken diğer faaliyetlere oranla çok daha az bir çaba ile yüksek oranda rahatlama hissettiklerini tespit etmişlerdir. Kolay ve hızlı bir rahatlama yöntemi olarak TV izlemek herkes için çeşitli zamanlarda başvuru ortak bir yöntem haline gelmiştir. Kubey (1986) ağır TV izleyicilerinin yapacak birşeyleri olmadığında ve yalnız kaldıklarında değişik düşüncelere dalma ve kendilerini kötü hissetme meylinde olan kimseler olduğunu tespit etmiştir (McIlwraith, 1998: 374).

Foss and Alexander (1996), kendini 'ağır izleyici' (günde 6 saat) olarak tanımlayan kimselerle hiç izlemeyenleri karşılaştırmıştır. Bu çalışmaya göre televizyon izlemeyen kişiler, televizyonu bir uyuşturucu veya bir din olarak değerlendirmekte ve televizyonun aileleri ve arkadaşlarıyla daha az etkileşime neden olduğu, üretken ve

ayarlandığını ve sonuçta izleyicilerin içerik dönük hayatla ve fantezilerle meşgul olmaya teşvik edildiklerini iddia etmiştir (Chory ve Banfield, 2009: 42). Mc Luhan televizyon teknolojisinin yapısal özelliklerinin izleyicinin dikkatini çekecek ve elinde tutacak şekilde tasarlandığını belirtmiştir. Ona göre yüzlerce hareketli noktadan oluşan düşük çözünürlüklü televizyon görüntülerinin izleyicide sürekli algı kapanması tepkisine yol açmakta ve izleyicinin 'pasif katılımına' neden olmaktadır. Luhan'a göre televizyon tüpünden çıkan ve sadece izleyicinin beyninde bir anlam kazanan ışık hüzmelerinin izleyicinin dikkatini kendi içine çekerek fantazyalar ve iç dünyayla ilgili fazlaca meşgul olmaya neden olmaktadır. Luhan televizyonun, halüsinasyonlar ve dini mistisizmlerle içsel deneyimler yaşama peşinde olan içerik kapanık bir jenerasyonun yetişmesinden sorumlu olduğunu belirtmiştir (akt. McIlwraith, 1998: 373).

sağlıklı aktivitelere ayrılan zamanı azalttığı ve eleştirel düşüncüyü büyük oranda ortadan kaldırdığı noktasında eleştirmektedirler. Ağır izleyiciler ise, televizyonu kendilerini rahatlatan ve sorunlardan kaçmalarını sağlayan bir araç olarak değerlendirmektedirler.⁸ Televizyonu izlemeyenler, televizyonun bağımlılık yaptığını düşündükleri için izlemediklerini ve gücüne karşı koyamadıklarını için uzak durduklarını belirtmektedirler. Ayrıca televizyonun depresyona neden olduğu ve insanların duygularını körelttiğini düşünmektedirler (Horvath, 2004: 380).

Diğer yandan farklı kişilik türlerinin dahi televizyon bağımlılığıyla ilgili olduğu gözlemlenmiştir. Bu çerçevede izleyicinin kişiliği, düşünce şekli vb. şartlar televizyon bağımlılığında rol oynamaktadır. Eysenck (1978) heyecan arayan tiplerin daha fazla televizyon izlediğini, dışa kapanıklardan ziyade içe kapanık kimselerin ağır televizyon izleyicisi olmaya daha yatkın olduklarını iddia etmiştir. Örneğin bu tip insanların televizyondan mahrum kaldıklarında 'geri çekilme' gibi öznel rahatsızlık semptomları ortaya çıkmaktadır (McLlwraith, 1998: 371-373). McLlwraith (1998) televizyon bağımlılığının diğer faaliyetlerimizin yerini alabildiğini, duyarsızlaştırıcı ve yetiştirici etkisi olduğunu ve TV bağımlısı olan kimselerin istemedikleri duygulardan kaçmak ve vakit doldurmak için TV'ye başvurmaya diğerlerine nazaran daha yatkın olduklarını belirtmiştir. Ayrıca TV bağımlılığının nevrozizm ve psikopatlıkla daha ilintili ve dışa dönüklükle ters orantılı olduğunu da iddia etmiştir. Daha yakın zamanlarda çalışmalarını sürdüren Horvath ise TV bağımlılığının bireyi kişilerarası ve sosyal ilişkilerde kabul edilebilir kılan kişilik özellikleri diye tarif edilen sosyal cazibeyle ters orantılı olduğunu tespit etmiştir. Sorunlu ilişkileri olan insanlar kaçış olarak medyaya başvurabilirler; kendilerini televizyonun akışına bırakarak pozitif deneyimler peşine düşerler. Ve medya kullanımlarını sürdürerek içten gelen isteklerini tatmin etmeye çalışırken süreç içerisinde medya bağımlısı haline gelebilirler (akt. Chory ve Banfield, 2009: 42-44).⁹

⁸ "Televizyon karşısında rahatlama duygusu çok çabuk geliştiğinden, insanlar televizyon izlemeyi rahatlamakla, dinlenmekle bir tutmaya şartlanmış durumdadırlar. Bu ilişki, izleme süresi boyunca kendini gösterdiğinden, zamanla kuvvetlenmektedir. Televizyon bozulduğunda ya da elektrik kesildiğinde oluşan stres de, bu ilişkiyi destekleyen başka bir etkidir. Bağımlılık yapan ilaçlar da aynı şekilde çalışmaktadır. Vücudu hızla terkeden bir uyuşturucunun bağımlılık yaratma olasılığı, vücudu daha yavaş terkedenlere oranla daha azdır. Çünkü kullanıcı, ilacın etkilerinin yavaş yavaş azaldığının farkına varır ve bütünüyle geçmeden yeniden alma çabasına girer. Benzer şekilde, bireylerin, televizyon izlemeyi bırakırlarsa kendilerini daha az rahatlamış hissedeceklerini bilmeleri, televizyonu kapatmamalarında önemli bir etken olabiliyor. Böylece izleme, sürekli daha fazla izlemeye neden olmaktadır. TV setleri her yere yayılmış durumda ve kişilerin hayatının geri kalanının kalitesiyle, niteliğiyle pek ilgilenmiyorlar. Televizyon, kolay yoldan rahatlama ve kaçış için sınırlı dozlarda yararlı olabilir belki; ama bu alışkanlık yeni şeyler öğrenme, aktif yaşam sürme gibi isteklere karışmaya başladığında, bir çeşit bağımlılık oluşturmaya başlıyor ve ciddi bir şekilde ele alınması gerekiyor." (Coşkun, 2003).

⁹ Bu süreçte medya bağımlılığı, insanların kişilerarası ilişkilerini sekteye uğratmaktadır. Benzer şekilde sağlıklı kimseler de vakit geçirmek veya heyecan yaşamak için televizyon seyretmektedirler. Bu gibi kimseler televizyonun çekim gücüne kapılarak medya bağımlısı haline gelebilir; kişisel ilişki seviyelerini düşürerek süreç içerisinde ilişkilerini kötüleştirebilirler. Medya bağımlılığı, kişisel ilişkileri bir kaç nedenle azaltabilir; 1. Medyaya aşırı vakit harcama büyük ihtimalle ilgili kimsenin kişisel ilişkilerine ayıracağı

Bruno S. Frey, Christine Benesch ve Alois Stutzer gündelik hayatta televizyon izlemeye çok fazla zaman ayrılmasını ekonomik bir bakış açısıyla değerlendirmişlerdir. Bu süreçte dünyadaki çeşitli ülkelerde işe ayrılan zamanın son 30-40 yılda azaldığını ve televizyona ayrılan sürenin çoğaldığını belirtmektedirler. Ekonomi teorisindeki modellerde; insanların her zaman doğru ve mantıklı olanı yapmadıkları vurgulanmaktadır. Bu süreçte insanların zaman tutarlılığını kaybederek, televizyonun verdiği anlık ödüllere angaje oldukları kaydedilmektedir (2007: 286-287).

2005 yılında yapılan bir araştırmada da Gerbner'in Yetiştirme Analizi'nden yola çıkılarak; izleyicilerin psiko-sosyal özellikleri incelenmiştir. Bu noktada günde 2 saat televizyon izleyenlerin daha fazla TV izleyenlere göre daha olumlu psiko-sosyal sağlık profili sergileyip sergileyemediklerine bakılmıştır. Yalnızlık, utangaçlık, kendine güven, depresyon, umutsuzluk, kişilerin psiko-sosyal durumlarına ilişkin göstergeler olarak belirlenebilir. Hiç izlemeyen kişiler üzerinde yapılan bu araştırma, TV izleme sıklığının hangi noktadan sonra zararlı olmaya başladığının tespiti açısından önemli bir aşamadır. Burada günde 2 saatten fazla TV izleyenlere oranla TV izlemeyenlerin pozitif psiko-sosyal profil sergileme konusunda çok daha önde oldukları ifade edilmektedir (Hammermeister, Brock, Winterstein ve Page, 2005: 253-255). Post-hoc Tukey testlerine göre günde 2 saatten fazla TV izleyen kişiler yalnızlık, umutsuzluk, utangaçlık, depresyon, kendine güvenmeme, yeme bozuklukları, kilosundan memnun olmama, düşük çekicilik algılaması ve hayatından memnun olmama gibi konularda diğer iki gruba (hiç izlemeyen ve 2 saate kadar izleyen) göre daha yüksek puanlar sergilemişlerdir. Alınan sonuçlar başlangıçtaki hipotezlerin kadınlar için geçerli olduğunu ortaya çıkarmış ancak çalışmaya katılan erkeklerin sayıları az olduğundan onlarla ilgili ortaya çıkan veriler anlamlı bulunmamıştır. Bu süreçte erkek izleyicilerde önemli etkiler görülmemiş ancak önceki çalışmalarda uzun süre televizyon izleyen erkeklerin daha utangaç, yalnız, umutsuz ve yeme alışkanlıklarının bozulduğu tespit edilmiştir. Çok televizyon izleyen kadınlarda ise depresyon, umutsuzluk, kendine güvensizlik ve kilosundan hoşnut olmama gibi durumlar baş göstermiştir. Çalışmaya göre günde 2 saat TV izleme, APA (Amerikan Psikiyatri Derneği) kriterlerinde de belirtildiği gibi; TV bağımlılığının ve zararlı etkilerinin başladığı eşik olabilir (Hammermeister, Brock, Winterstein ve Page, 2005: 259-261).

Televizyon Bağımlılığından Kurtulmak

Eğlence ya da oyalanma amaçlı yapılan bir şeyin ne zaman kontrolden çıktığını anlamak, yaşamın önemli dönüm noktalarından olsa gerek. Düşkünlüklerin ille de

zamanı azaltacaktır. 2. Medya aracı aşırı bağımlı kimseleri zihinsel olarak yoracak ve vakti olsa bile o kimse kişisel ilişkiye giremeyecektir, 3. Medya bağımlılarının maruz kaldığı içerikler, kişisel ilişki noktasında insanların yakınlarına karşı hoş olmayan davranışlar sergilemesine ve hisler beslemesine neden olabilmektedir (akt. Chory ve Banfield, 2009: 43-44).

fiziksel maddelerle ilgili olması gerekmiyor. Televizyona olan düşkünlük de, gündelik hayat pratikleri içinde şekillenen çok değişkenli kullanımı sayesinde açıklanması zor bir olgu olarak karşımıza çıkıyor. Çoğu insanın, televizyonla arasında sevmekle nefret etmek arası bir bağ olduğu söylenebilir. Ondan şikayet edenler dahi şikayetleri bittikten belki de hemen sonra koltuklarına kurulup, uzaktan kumandalarına sarılıveriyorlar (Coşkun, 2003). Coşkun, “Eve gelir gelmez yaptığınız ilk iş televizyonu açmaksa, yemeklerinizi sürekli televizyon karşısında yiyorsanız, bir televizyon programını kaçırmamak için arkadaşlarınızla ya da ailenizle buluşmayı reddediyorsanız, TV rehberlerine bakmadan pek çok dizi ya da programın kanalını ve başlama saatini söyleyebiliyorsanız, televizyon seyrederken yüksek sesle konuşan ya da size bir şeyler anlatmaya çalışan insanlara sinir oluyorsanız, ya da bir yıl boyunca televizyonsuz kalmanız için birilerinin size milyarlar vermesi gerektiğini düşünüyorsanız, adına ister bağıllık deyin ister bağımlılık, bu parlayan kutucuk sizi ağna düşürmüş demektir.” diye vurgulamaktadır. Peki televizyona olan bu bağıllık veya bağımlılıktan kurtulmak mümkün mü? Aslında televizyon bağımlılığı denilen şeyden kurtulmak için de çeşitli yöntemler geliştirilmektedir. Özellikle çalışma kapsamında internet üzerinden yürütülen bu tür organizasyonlar ve televizyon bağımlılığından kurtulmak için ortaya konulan yöntemler ve internet mecrasında izleyiciler tarafından yapılan yorumların yer aldığı forumlar değerlendirilecektir. Her ne kadar bu maddeler üzerinde uzlaşılmış olmasa da özellikle farklı alanlardan gelen öneriler ve internet sitelerinden çıkan ortak sesler birbirine benzemektedir. Bu noktada bağımlılığın pençesindeki (!) izleyicilerin yorumları ve kendilerince geliştirdikleri yöntemlere ve paylaştıkları önerilere yer verilecektir.

‘TV’yi Kapat Hayatı Aç!’

Televizyon bağımlılığı konusunda farkındalık oluşturabilmek için medya üzerinden çeşitli kampanyalar yürütülmektedir. Bu tür organizasyonlar ve kampanyalarda televizyon izleme bağımlılığı tıpkı sigara bağımlılığı gibi tedavi edilmesi gereken bir hastalık olarak görülmektedir. Aynen sigarayı bırakmak için geliştirilen yöntemler gibi TV izlemeyi azaltabilmek ya da bağımlılığı tamamen ortadan kaldırmak için de çeşitli yöntemler geliştirilmektedir. Bu kampanyalardan en dikkat çekenlerinden biri ise “Turn Off TV/Turn On Life (TV’yi Kapat Hayatı Aç)” isimli kampanyadır. Her yıl Nisan ayının son haftasında, çok sayıda ülkede, 1992’den bu yana ‘Dünya Televizyon İzlememe Haftası’ (25 Nisan/1 Mayıs) düzenleniyor. 2002 yılından beri Türkiye’deki faaliyetleri Tüketiciler Birliği tarafından yürütülen etkinlikte şu iddialarla izleyenlerden televizyonları kapatmaları istenmektedir:

“Çocuklarımız 14 yaşına kadar 11.000 cinayet sahnesi, 18.000 cinsel saldırı ve taciz sahnesi izliyor. Şarkıcı yarışmaları, gelin kaynana yarışmaları, kadın programları ile ‘başka’sının mahremiyetinin izlettirildiği, örtülü reklâmlarla alkol ve sigaranın kullanımının özendirildiği, şiddetin çözüm olarak sunulduğu dizilerin yoğun

olarak yayınlandığı bir dönemi yaşıyoruz. Her ne kadar televizyon yayıncılığın gerçekleştirenlerce 'rating', 'halk bunu istiyor' gerekçeleri öne sürülse de, eğitim, bilgilendirme ve eğlence işlevinin dışına taşan televizyon yayıncılığı kamuoyunu rahatsız etmektedir. Bizi uyuşturan, gerçeklerden koparan ve kötüyü, iyi olarak sunan bu yayıncılık anlayışını reddediyor, televizyonun dışında bir yaşamın olduğunu hatırlatmak, televizyonsuz bir yaşamın mümkün olabileceğini göstermek ve televizyondan kurtarılan zamanlarda ailemizle, hobilerimizle, sporla uğraşarak sağlıklı bir tercih yapmak için tüm dünya ile aynı anda 25 Nisan/1 Mayıs arasında, televizyonlarımızı kapatıyor ve yaşamı açıyoruz." (www.tuketiciler.org, www.frmtr.com).

Televizyon İzlememe Haftası'na yönelik olarak televizyonseyretmiyorum.com sitesinde yer alan bilgilerde ise bu sürecin başlanmasına neden olan hikayeye yer verilmektedir:

"Bir akşam Jeremy okuldan eve sıkıntılı bir şekilde geldi. İngilizce öğretmeni ona bir ev ödevi vermişti: "Televizyonu bir hafta boyunca kapat ve bu deneyimini kaleme al". Ne kadar düşündüyse içinden çıkamadı çocuk. Tam bir hafta televizyonsuz yaşamak aklın alacağı şey değildi. "Oğlum paniklemişti. Ödev üzerinde düşündükçe, korkusu bakışlarından anlaşılabilirdi." diyordu Jeremy'nin babası. Aslında Conrad ailesi televizyon bağımlısı değildi. Fakat profesyonel basketbol maçları onların en zayıf yönleriydi. İşin aksi tarafı, tam o sıralarda NBA maçları oynanıyordu. Daha da kötüsü, o bir hafta içinde, yaşadıkları şehrin takımı bir dizi maç oynayacaktı. Bu yüzden "Öğretmen bu ödevi sanki Jeremy'e değil de bana vermiş gibi ağır geldi" diyordu Jeremy'nin babası. Sonuç herkes için sürpriz oldu. Bütün aile çok farklı bir hafta geçirdi. Televizyondan seyredemedikleri iki önemli maç tribünlerde seyrettiler. Tiyatroya gittiler, arkadaşlarını ziyaret ettiler. Evde o zamana kadar yapamadıkları meşgaleler buldular. Örneğin; mutfakta anneye yardım ettiler. Dahası Jeremy piyano derslerine başladı. Emekli öğretmen olan baba "Meğer ne kadar çok vaktimiz varmış" derken, ilginç bir benzetme yaptı: "Bir haftalık tecrübemle herkese diyorum ki, televizyonunuzu kapatın. Bu küçük iş, sizin beyninizi mısır lâpası olmaktan kurtaracaktır."

İnternet sitesinde yer alan hikayenin altındaki yorum bölümünde ise izleyici yorumları yer almaktadır. Aslında izleyici yorumlarında süreçle ilgili ince detaylar yer almaktadır:

“Derslerimin aksamaması için kesinlikle televizyonu bırakmam gerektiğini biliyorum. Bu nedenle kendime ders programı bile hazırladım fakat az çok yapabildiğim dersler haricinde geri kalan derslerden eksiklerim var... Sebebi ise televizyon da film izleme merakım ve kendime söz geçirememem. Not: Verdiği sözü tutamayan birisi.”

(Yardım)

“Ben de artık televizyon seyretmeyeceğim; bol bol kitap okuyacağım. Teşekkürler.”

(Hasan)

“Adamlar (ya da kadınlar) misyon-vizyon altında birşeyler yazmışlar zaten. Ortalama izleme süresinin düşürülmesinden bahsediyorlar. Keşke TV kanalları da gazeteler gibi ücretli olsaydı. O zaman zararları daha az insana ulaşırdı belki. Çözümün çok az kısmı kanun ve yaptırımla elde edilebilir. Asıl çözüm tıpkı sigarada olduğu gibi bireysel bilinçlenmeyle gelecek.”

(durve_düşün)

“Turn Off Tv haftası Türkiye’de çok fazla önem görmüyor. Oysa ki en çok Türkiye’nin ihtiyacı var.”

(Ahmet)

“İnanılmaz bir şey televizyon. Başında durdukça esiri oluyorsun. Esaretten özgürlüğe doğru koşmak için başlattığımız bu yolda dileğim başarılı olmanızdır.”

(Lalezar)

donanimhaber.com’daki forum sitesinde ‘televizyon izlememe’ ile ilgili olarak asıl kimliğini belli etmeden takma adlarla yorum yapan izleyicilerin görüşleri de şunlardır:

“Diziler olduğu sürece insanlar televizyonla ilgisini kesemez.”

(Seppuku)

“Biz televizyonu yıllar önce kaldırdık zaten evimizde. Akşamları ailecek toplanıp gün içinde neler yaptıklarımızı anlatıyoruz birbirimize. Daha sonra herkes bir koltuğa yerleşip kitabını okuyor, daha sonra çay-kuruyemiş eşliğinde sohbetimizi ediyoruz. Sizlere de tavsiye ediyorum.”

(Le petit prince)

“Bizim toplumumuzu TV’siz düşünemiyorum artık. İşten gelen adam daha eşinin gözlerine bakmadan içeri girip TV’ye bakıyor. Çok büyük bir devrim olur televizyonun izlenmediği bir Türkiye.”

(Darkness)

“Çokta zor değil aslında bunu başarabilmek, yeter ki kuvvetli bir iradeye sahip olunsun... Büyüklerimizden dinleyelim eskiden TV’nin olmadığı zamanlarda günlerin gecelerin ne kadarda bereketli faydalı geçtiğini şimdi ise ne kadar da boş olduğunu görelim...”

(Maxell)

“Ben zaten yıllardır izlemiyorum. İnternet ve bilgisayar varken gerek kalmıyor. Filmi, müziği, tartışma programlarını vs internetten bulabiliyorsun zaten... Gene de TV bana ters, araya reklam giriyor falan. Sıkılıp PC’ye dönüyorum. Gerçi amaç kendine özel zaman yaratmak ve elektronik eşyalardan uzaklaşmaksa zaten bilgisayar da aynı halt oluyor. Ama en azından birinde okuyor, çalışıyor, izliyor, eğleniyor, arkadaşlarıyla konuşuyor, gülüyor ediyorsun. Zaten artık kişisel gelişim içinde gerekli oldu. Öbürü ise sadece ne verirse onu alıyorsun.”

(Yeni Türkü)

“Ben izlersem maç ve beğendiğim bir diziyi izlerim, bir tane de tartışma programı var Mehmet Altan’ın katıldığı. Eşim hiç izlemez. Bazı günler TV hiç açılmaz evde. Bu kampanyaya seve seve destek veririm. Ama bu gece Inter-Barcelona maçı var”

(Chakra)

“İstediğim zaman izlerim televizyonumu, hiç de kısıtlamam kendimi. Vaktim oluyorsa ve sevdiğim bir programı izliyorsam, bu da benim için bir dinlenmedir, bir moladır. Çocuk psikolojisi açısından zararları olduğu konusunda şüphem yok tabi ki.”

(Cardiacus)

Psikiyatrist Fontanella da 2005 yılında ‘gençlerin izleme alışkanlıkları ve bağımlılığını’ ele aldığı çalışmasında, 19 yaşında bir kadın izleyicinin televizyonla olan ilişkisini dönemlere ayırarak, analiz etmiştir. Başlangıçta bir anne, 19 yaşındaki kızının hep sinirli olduğundan, çok zor bir kimse haline geldiğinden ve TV’ye çok bağımlı olduğundan şikayetçi olmuştur. Çocuk babasız büyüdüğünden ve anne de gece vardiyasında çalıştığından dolayı televizyona olan düşkünlüğünün arttığı belirlenmiştir. Durumu ise sosyal fobi olarak belirlenmiştir (Fontanella, 2006: 2). İzleyici yaşadığı süreçleri şu şekilde özetlemiştir:

“4-6 yaşlarımda çizgi film izlemenin çok eğlenceli olduğunu düşünürdüm, günde 3 saat izlerdim.”

“6-13 yaşları arasını hatırlamıyorum”

“13-15 yaşlarımda günde 4-5 saat izlerdim, vakit geçirmek için izlerdim”

“15-18 yaşları arasında günde 8-9 saat izlerdim; vakit geçirmek ve sakinleşmek ve boşluk doldurmak için izlerdim”

“Şimdilerde günde 12-14 saat izliyorum (maksimum 20 saat)”

“İlginç bulduğum bir kitabı dahi okumayı bırakıp TV izlemeye geçtiğim çok oluyor; bir ihtiyaç gibi yani. Her zaman acaba güzel bir film var mı diye merak ediyorum ve izlemeye başlayınca da kapatamıyorum. Davranışlarımın kontrolünü kaybettim gibi...”

“Aynı anda iki program izlediğim de oluyor; daha kötü bir programı sadece aksiyon ve renkleri hoşuma gittiği için izlediğim oluyor, hikayesi hoşuma gittiğinden dolayı kötü programları bile izliyorum.”

“Bu durum, mevcut arkadaşlarıma zarar vermiyor ama yeni arkadaşlar edinmem güçleşti”

“Geçen yıl gece 2'ye kadar izliyordum ve her zaman ilk dersleri kaçıryordum.”

“Her zaman yemeklerimi TV önünde yiyorum sadece kahvaltılar hariç.”

“Annemle hiç yemek yemiyorum çünkü gece geç saatlere kadar TV izlediğimden annem gitmeden uyanamıyorum. (Fontanella, 2006: 3-4)

Hasta olarak nitelendirdiği izleyicinin, “Acaba TV'de güzel bir film var mıdır diye merak ediyorum.” ifadesini yorumlayan Fontanella, izleyicinin kendi kendini eleştirebilse dahi bu tür davranışlarını kontrol edemediğini belirtmektedir. Sonrasında başlatılan tedavi sürecinde randevularından birinde, hastasının 8 gündür TV izlemediğini söylediğini vurgulayan Fontanella, bu durumu “Bu aslında sigara ve

alkolden kurtulmak isteyenlerin söylemlerine benziyor.” diye yorumlamaktadır. Fontanella, bu izleyicinin durumunun psikolojik hastalıklardaki bulgularla benzerlik arz ettiğini ve davranışlarının Uluslararası Madde Bağımlılığı teşhis kriterlerine uyduğu belirtmektedir (Fontanella, 2006: 5).

Televizyon Bağımlılığının Neden Olduğu Gündelik Sorunlar ve Bağımlılıktan Kurtulmak İçin Öneriler

Televizyonun aşırı izlenmesi ve bunun getirdiği sorunlar üzerine her zaman serzenişte bulunmak mümkündür ancak iş çözüm üretmeye geldiğinde bunu başarabilmek, bu sorunları dile getirmekten çok daha güçtür. Bu çerçevede aşırı televizyon izlemenin gündelik hayattaki sağlık sorunlarında ne kadar payı olduğunun, bireysel ve toplumsal ilişkilere getirdiği olumsuzlukların ve bağımlılıktan kurtulmanın yollarının vurgulandığı internet sitelerinden bahsedilecektir. Şimdilik bu önerilerin geçerliliği ve etkinliği tartışmalı olsa da bu tür önerileri ortaya koymak bir başlangıç için gerekli görülmektedir. İlk olarak sağlık alanında bilgi ve yorumların yer aldığı www.healthassist.net isimli internet sitesi değerlendirilecektir. Bu kapsamda healthassist.net sitesinde ise aşırı oranda televizyon izlemek sorunsallaştırılmakta ve televizyonun insanın hayatını 10 biçimde bozduğu iddia edilmektedir:

1. Ekstra Kilolar: 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 ila 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.
2. Sağlıksız Beslenme Alışkanlıkları: Televizyon reklamlarıyla yeme alışkanlıklarımız tabi olarak birbiriyle bağlantılıdır. Televizyon reklamlarındaki pek çok besin beslenme değerleri açısından sorgulanabilir niteliktedir. Ancak bu gibi ürünlerin popülerliği ‘lezzetli oluşlarından’ mı yoksa ‘iyi pazarlama kampanyalarından’ mı kaynaklanmaktadır? American Heart Association's Asia Pacific Scientific Forum’da sunulan bir çalışmaya göre çocukların daha çok televizyon izledikleri saatlerdeki reklamların çoğu, şekerli kahvaltı tahılları, şekerlemeler ve fast food tarzı yiyecekleri tanıtmaktadır. Reklamlar, yiyeceğin kendinden ziyade hayat tarzına ve eğlenmeye vurgu yapmaktadır.
3. Okul Performansının Zayıflaması ve Öğrenme Güçlükleri: TV izleyerek geçirilen daha fazla zaman, genel olarak daha zayıf okul performansı ve standart testlerde daha düşük notlarla bağıntılı olarak görülmektedir. Bu durum ödev yapacağınız veya aile bireyleriyle geliştirici etkileşimlere gireceğiniz televizyon izlediğiniz hatırlanırsa daha iyi anlaşılacaktır. Buna ek olarak, gece geç vakitte televizyon izlemek çocukları çok

yormaktadır ve ertesi gün okulda öğrendiklerine yeterince konsantre olamamaktadırlar.

4. 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 bulacaklardır. Ufak çocuklar keşfetmek, hareket etmek, etrafındaki şeyleri değiştirmek, koklamak, dokunmak ve öğrendiklerini tekrarlamak ihtiyacı hissederler. John Hopkins Bloomberg School of Public Health'teki araştırmacıların 2,5 ila 5,5 yaşlarındaki çocuklar üzerinde yaptığı bir araştırmaya göre erken çocukluk döneminde iki veya daha fazla saat televizyon izlemek davranış bozukluklarına ve daha zayıf sosyal becerilere yol açmaktadır.

5. Televizyon Zamanı Bitirir: Televizyonla geçireceğiniz daha çok zaman diğer fırsatlara yönelik zamanınızın azaldığı anlamına gelecektir. Günde ortalama 4 saat televizyon izlemek, haftada 28 saat veya yılda yaklaşık iki ay televizyon izlemek demektir. 65 yıl yaşayan bir kimse, TV'nin karşısında 9 yıl geçirmiş olacaktır.

6. Televizyon Bağımlılığı: 'TV bağımlılığı' terimi net değildir ve değer yargılarıyla doludur fakat oldukça gerçek olan bir olgudur. Televizyona bağımlı olan bir kimse uyuşturucu bağımlısı birine çok benzer davranış şekilleri çizmektedir.

7. Atalet ve Tembellik: Televizyon insanları pasif ve durağan bir hayat tarzına sürükler. TV, bir yere oturmak ve hareket etmemek anlamına gelir. Hareketsizliğe dur demenin en kolay yolu TV'yi kapatmaktır. Yapacağınız herhangi bir başka şey televizyon izlemekten daha fazla enerji tüketmenize yol açacaktır.

8. 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.

9. Şiddet: Bazı durumlarda, TV izleme şiddet riskini 5 katı artırabilmektedir. Araştırmalara göre bu sonuç sadece çocuklarda değil erişkinlerde görülebilmektedir. The Media in the Home (Evde Medya) anketi çocuk programlarının yüzde 28'i program başına 4 veya daha fazla şiddet olayı içermektedir. TV şiddeti bazen taklit edilebilir özelliktedir çünkü şiddet istediğini elde etmenin eğlenceli ve etkin bir yolu olarak gösterilmektedir.

10. Dikkat Sorunları: 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. 'Ağır' TV izleyicileri arasında görülen dikkat sorunlarındaki yaklaşık yüzde 40'luk artış hem kadınlarda hem de erkeklerde görülmüştür ve bu ergenlik öncesi bir hiperaktivite veya dikkat sorununun teşhis edilip edilmemiş olmasına da bağlı değildir. Günde 2 saatten

fazla TV izleyenler ve özellikle de 3 saatten fazla izleyenler ortalamanın üstünde dikkat sorunları göstermişlerdir.

simplemom.net internet sitesinde ise televizyon izlememek için 5 neden sayılmaktadır:

- 1- Aşırı televizyon izlemek; sağlığın bozukluğuna, kilo artışına ve düşük enerji seviyeleriyle bağlantılıdır.
2. Düşüncesizce TV izlemek-istemediğimiz birçok görüntü ve değer evimize girmesine neden olmaktadır. (Haftada 28 saat TV izleyen çocuklar ilkokulu bitirdikleri zamana kadar yaklaşık 8 bin katil ve her yıl yaklaşık 20 bin reklam izlemiş olacaklar.)
3. TV'yi az izlemek, izlenen şeyleri daha anlamlı kılacaktır. (TV evde normalde hep kapalı duruyorsa, açtığınızda çok daha eğlenceli vakit geçireceksiniz ve daha önemli bir şey izleyeceksiniz demektir.)
4. TV normalde kapalı tutulur ve sadece gerektiğinde açılırsa, çok daha huzurlu, rahat ve stressiz bir ortam oluşturulabilir. Televizyon her an açıkken yavaş ve sakin yaşama şansını kaybetmiş olursunuz.
5. Yapılacak başka eğlenceli şeyler de vardır. (Neden dışarıda gerçek hayatı yaşamak varken kendimizi sahte bir hayata hapsedelim ki?)

Yine aynı şekilde internet haber portalı dunyahaber.com'da yer alan önerilere göre akşamları işten geldikten sonra evde televizyon izlemenin dışında yapabileceğimiz başka şeyler de vardır. İşte televizyon izlemenizi engelleyecek eğlenceli aktiviteler:

1. Oyun Bölümü Kurun: Televizyon izlemek yerine arkadaşlarınızla ya da aile bireyleriyle birlikte kelime oyunu, sözcük avı gibi eğlenceli oyunlar oynayın. Böylece sevdiklerinizle hoş bir sohbete girer, biraz neşelenirsiniz.

2. Ailece Büyük Bir Yapbozu Tamamlamaya Çalışın: Aile bireylerini oturma odasında toplayın ve 500 ya da 1000 parçalık büyük yapbozlardan birini masanın üzerine dağıtın. Hep birlikte yapmaya başlayın. Bulmacanız yeterince büyükse tamamlamak ertesi güne de sarkabilir. Böylece tüm aile neşe içinde iki geceyi televizyon izlemeden geçirebilirsiniz.

3.Kendinize Zaman Ayırın: Kendinizle baş başa kalın, dini ihtiyaçlarınızı ve görevlerinizi yerine getirin.

4. Aile Fotoğraflarınızı Düzenleyin: Bir ayakkabı kutusu ya da başka bir kutu bulun. Fotoğrafların kategorileri arasına ayraçlar için dikdörtgen kartonlar yerleştirin. Her ayraçın üstüne kalemle kısa etiketler oluşturun. (Doğum günü, bayramlar, aile gibi) Bunlardan en çok beğendiklerinizi albüme yerleştirin, diğerlerini de kaybolmaması için bulduğunuz kutunun içine koyun.

5. Odanızın Ortasına Kamp Kurun: Odanızdaki eşyaları kenara çekin ve yer açın. Uyku tulumlarınızı buraya serin. Odanın iki yanına ışıldaklar yerleştirin. Doğa seslerini içeren bir ses kaydı bulun. Üzüm, yaban mersini ya da değişik meyveler hazırlayın. Herkes eline birer kitap alsın, uykunuz gelene kadar okuyun.

6. Çocuğunuzla Saklambaç Oynayın: Çocukları hem eğlendirmek hem de eğitmek mümkün. Yaşına göre oyunlar oynayabileceğiniz gibi hayat bilgisini de bu arada öğretebilirsiniz.

www.wikihow.com sitesi ise TV'ye alternatif olarak bisiklet sürmek gibi sportif aktiviteler, bitki yetiştirmek, bir müzik aleti çalmak ve aile ve arkadaşlarla daha fazla zaman geçirmeyi önermektedir.

Meltem Yenal Coşkun 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 seyrettiğiniz bütün programları da yazacağınız bir günlük olmalı bu.
- 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 mutlaka.
- İzleyiciler genellikle bir programın, bir filmin iyi olup olmadığını bir iki dakikada anlar. Fakat televizyonu kapatmak yerine televizyonun karşısında otururlar. Elbette daha sonra neler olacağını merak ettiğiniz için seyretmeye devam etmeniz normaldir. Ama televizyon kapatıldığında ve bireyler dikkatlerini başka şeylere yönelttiklerinde artık programı umursamayabilirler. 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 yaşamı olduğunu anlayacaksınız.

Aynı şekilde Coşkun 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.
- Seçtiğınız program biter bitmez çocuğunuzun ekran karşısına yapışıp kalmaması için televizyonu kapatın.

Sonuç

Televizyon bağımlılığı her ne kadar tartışmalı bir süreç olsa da; ekran başına geçildikten sonra; izleyicilerin kendilerini böylesi bir ortamdan koparmalarının zorluğu, bizlere bağımlılığın farklı hallerini göstermektedir. Ekran başında geçirilen uzun sürelerin bizleri gündelik hayat rutinlerinden; kendimize ve çevremize faydalı olacak etkinliklerden alıkoyması ve bu durumun kontrol edilememesi asıl sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Elbette, televizyon bağımlılığı belirli televizyon içeriklerinin düzenli bir şekilde izlenmesi değildir. Herkesin her gün izlediği haber programları veya her hafta takip ettiği kendi dizileri, futbol programları veya eğlence programları olabilir. Televizyon bağımlılığı, içeriği ne olursa olsun umursamadan bir araç olarak televizyona bağlanmak ve eşik olarak belirlenen muhtemelen günde 2 saatten fazla zamanı televizyonla geçirmektir. Hiç kimse televizyon izlemediği için krize girmez (sadece çok izlemek isteyip de kaçırdığı program için üzülebilir; aslında günümüzde bu durum internet üzerinden programları tekrar izleyebilme veya dijital yayıncılık sayesinde ortadan kalkmıştır) ancak televizyon izlemeye başladıktan sonra kendini bu etkinlikten alıkoyamaması asıl sorun olmaktadır. Bu durum izleyicinin saatlerce televizyon başında zaman geçirmesine neden olur ve maalesef televizyonla geçirilen bu zaman dilimi verimli bir zaman dilimi değildir; insanın hayatına kattığı rahatlama duygusundan başka bir fayda sağlamamaktadır. Buradaki rahatlama bazı iddialarda yer aldığı gibi uyuşturucunun ya da alkolün verdiği bir rahatlama benzetebiliriz. Yani sorunlardan kaçış için kendini bir süreliğine gerçek dünyadan soyutlayacak bir hale getirmek; elbette bir aldatmaca ve kendini kandırmadan ibarettir. Bu tür bir bağımlılıktan söz etmek mümkündür; kendini rahatlatan televizyon etkinliğinden insanın kendini alamaması...

Son tahlilde televizyon izlemeyi tümüyle bırakmak çözüm değildir; elbette olumlu yanlarının göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Ancak, bir kişinin medya alışkanlıkları üzerinde kontrol sağlayabilmesi daha önce hiç olmadığı kadar zor bir duruma işaret etmektedir. Bu yüzden belki de bazıları için çözüm hiç televizyon izlememektir. Televizyon içerikleri çok çeşitlidir ve aynı zamanda farklı cihazlar sayesinde her an bizimle olma özelliğinin sayesinde; her izleyiciyi belirli bir noktada mutlaka ekran başına çekmektedir. Televizyon insanlarda, öylesine bir bağımlılık oluşturmuştur ki, televizyon izlememek neredeyse imkansız hale gelmiştir. Televizyonun girmediği alan kalmamıştır. Artık ekran sadece televizyonla birlikte evimizde değil her yerde; her an yanımızda olan cep telefonunda, tabletlerde, yolcu otobüslerinde koltuk arkalarında, arabanın ön konsolunda, cadde ve sokaklarda,

AVM'lerde...Kısacası ekran hayatımızın ayrılmaz birer parçası artık. Televizyonu evden çıkarsanız dahi gündelik yaşamda birçok yerde karşılaşmanız ve etkisinde kalmanız muhtemeldir. Asıl sorun ise televizyonun bize çeşitli yaşam biçimlerini dayatması ve sunduğu gerçeklikleriyle insanların gerçekliklerini inşa etmesidir. Bu süreçte kontrolün izleyicide olduğunu söylemek pek de mümkün gözükmemektedir.

KAYNAKÇA

- CHORY, Rebecca M.; BANFIELD, Sara. (2009). "Media Dependence and Relational Maintenance in Interpersonal Relationships". *Communication Reports*. Vol. 22, No. 1. January–June, pp. 41–53.
- COŞKUN, Meltem Yenal. (2003) "Televizyon Bağımlılığı", *Bilim ve Teknik Dergisi*, Sayı: 425. Online Erişim: <http://www.denizce.com/tvbagimlilik.asp>.
- CROWLEY, David; HEYER, Paul. (2011). *İletişim Tarihi: Teknoloji, Kültür, Toplum*. (Çev. Berkay Ersöz). Ankara: Siyasal Kitapevi.
- ÇAKIR, Hamza; KACUR, Mustafa; AYDIN, Hakan. (2011). "Medya Okuryazarlığı Dersini Alan İlköğretim Öğrencilerinin Medya İzleme Alışkanlıkları Üzerine Ampirik Bir Araştırma". *e-Journal of New World Sciences Academy*. Volume: 6. Number: 4. ss. 752-767.
- ÇELENK, Sevilay. (2005). *Televizyon, Temsil, Kültür: 90'lı Yıllarda Sosyokültürel İklim ve Televizyon İçerikleri*. Ankara: Ütopya.
- ELMA, Cevat; KESTEN, Alper; DİCLE, Abdullah N.; MERCAN, Elif; ÇINKIR, Şakir; PALAVAN, Özcan. (2009). "İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Medya Ve Medya Okuryazarlığı Dersine İlişkin Tutumları". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Sayı: 27. ss. 93-113.
- FEJES, Fred. (2005). "Eleştirel Kitle İletişimi Araştırması ve Medya Etkileri: Yok Olan İzleyici Sorunu". *Medya, İktidar, İdeoloji*. (Çev. Mehmet Küçük). Ankara: Bilim ve Sanat. ss. 295-314.
- FINN, Seth.(1992). "Television "Addiction? Evaluation Of Four Competing Media-Use Models". *Journaliam Quarterly*. Vol. 69, No: 2. pp. 422-435.
- FISKE, John. (2003). *İletişim Çalışmalarına Giriş*. (Çev. Süleyman İrvan). Ankara: Bilim ve Sanat.
- FONTANELLA, Bruno José Barcellos. (2006). "Compulsive Television Watching In An Adolescent: A Case Study" Erişim: http://www.scielo.br/pdf/rprs/v28n2/en_v28n2a14.pdf
- FREY, Bruno S.; BENESCH, Christine; STUTZER, Alois. (2007). "Does Watching TV Make Us Happy?", *Journal of Economic Psychology* 28, pp. 283–313. Online

- Erişim: <http://www.journals.elsevier.com/journal-of-economic-psychology/> (05 July 2012).
- HAMMERMEISTER, Jon; BROCK, Barbara; WINTERSTEIN, David; PAGE, Randy. (2005). "Life Without TV? Cultivation Theory and Psychosocial Health Characteristics of Television-Free Individuals and Their Television-Viewing Counterparts". *Health Communication*, 17 (3), pp. 253–264.
- HORVATH, Cary W. (2004). "Measuring Television Addiction" *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48:3, pp. 378-398. Erişim: http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15506878jobem4803_3 (02 July 2012).
- KAPLAN, Yusuf. (1994). *Öykü Anlatma Ya Da Mit Üretme Aracı Olarak Televizyon*. Kayseri: Rey Yayınları.
- LAUGHEY, Dan. (2010). *Medya Çalışmaları: Teoriler ve Yaklaşımlar*. İstanbul: Kalkedon.
- MCILWRAITH, Robert 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, pp. 371-386. Online Erişim: <http://dx.doi.org/10.1080/08838159809364456> (02 July 2012).
- MUTLU, Erol. (1997). "Televizyon, Çocuklar ve Şiddet", *İletişim Fakültesi Dergisi*, ss. 41-75. Erişim: <http://www.iudergi.com/tr/index.php/iletisim/article/viewFile/15598/14781>
- MUTLU, Erol. (1998). *İletişim Sözlüğü*. 3. Basım Ankara: Ark Yayınları.
- POSTMAN, Neil. (1994). *Televizyon Öldüren Eğlence, Gösteri Çağında Kamusal Söylem*. (Çev. Osman Akınhay). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- ROBERTS, Kevin. (2006). *Görüntü Ses ve Hareketi Kullanarak Tüketiciyle Duygusal Bağlar Kurmak, Sisomo Ekranındaki Gelecek*. İstanbul: MediaCat Kitapları.
- TEKİLALP, Şermin; UZUN, Ruhdan. (2004). *İletişim Araştırmaları ve Kuramları*. İstanbul: Derin Yayınları.
- YAYLAGÜL, Levent. (2006). *Kitle İletişim Kuramları: Egemen ve Eleştirel Yaklaşımlar*. Ankara: Dipnot Yayınları.

İnternet Kaynakları

- Dünya TV İzlememe Haftası*, Erişim: <http://www.frmtr.com/genel/384905-dunya-t-v-izlememe-haftasi.html> (8 Ağustos 2012)

- 'Dünya Televizyon İzlememe Haftası' , Erişim:
<http://turnofftv.tuketiciler.org/turnofftv.htm> (8 Ağustos 2012)
- Dünya Televizyon İzlememe Haftası, (27.04.2007) Erişim:
<http://www.televizyonseyretmiyorum.com/Article.aspx?ArticleID=3> (8 Ağustos 2012)
- 'Dünya Televizyon İzlememe Haftası', 19 Nisan 2010, Erişim:
http://forum.donanimhaber.com/m_39221454/tm.htm, (8 Ağustos 2012)
- How to Quit Watching TV*, Erişim: <http://www.wikihow.com/Quit-Watching-TV> (22 June 2012).
- Television Measurement*, Erişim: <http://nielsen.com/us/en/measurement/television-measurement.html> (6 Ağustos 2012)
- Televizyon İzleme Eğilimleri Araştırması 2*, Erişim:
http://www.rtuk.org.tr/sayfalar/IcerikGoster.aspx?icerik_id=5d3ed3d5-80af-4434-81dc-43a16f9f595d (6 Ağustos 2012)
- '*Televizyon İzlememek İçin 6 Neden*', Erişim:
<http://www.dunyahaber.com/yasam/televizyon-izlememek-icin-6-neden.htm>
(22 Haziran 2012)
- The Communications Market 2012*, Erişim: <http://stakeholders.ofcom.org.uk/market-data-research/market-data/communications-market-reports/cmr12/tv-audio-visual/>
(6 Ağustos 2012)
- Türk Ailesi Tv Bağımlısı*, Erişim: <http://gundem.milliyet.com.tr/turk-ailesi-tv-bagimlisi/gundem/gundemdetay/26.04.2012/1532758/default.htm> (26 Nisan 2012).
- 5 Great Reasons to Not Watch (much) TV*, (May 25, 2012) Erişim: <http://simplemom.net/5-great-reasons-to-not-watch-much-tv/> (22 June 2012)
- 10 Ways Television Disrupts Your Life*, (May, 2011). Erişim:
(<http://www.healthassist.net/food/tv.shtml>, (22 June 2012)