



Sıddıka Ersoy
Sema Soysal

Süleyman Demirel University, Isparta-Turkey
siddikaersoy@gmail.com; semasoysal79@gmail.com

Mahmut Ateş

Mehmet Akif Ersoy University, mates32@hotmail.com, Burdur-Turkey

Şükran Özkahraman Koç

Süleyman Demirel University, sukran.ozkahraman@gmail.com,
Isparta-Turkey

DOI	http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2019.14.3.E0046	
ORCID ID	0000-0001-8094-8042	0000-0001-8822-0216
	0000-0002-1470-2551	0000-0001-7286-6477
CORRESPONDING AUTHOR	Sıddıka Ersoy	

TELEVİZYON, SABAH PROGRAMLARI VE YAŞLIDAKİ YANSIMALARI

ÖZ

Bu çalışma yaşlı bireylerin televizyon izleme oranlarına ve izlenen programların kaygı ve depresyon düzeylerine etkisini belirlemek amacı ile yapılmıştır. Tanımlayıcı olarak gerçekleştirilen bu araştırma Isparta ili Merkez ilçede yaşayan 60 yaş üstü kadınlar oluşturmuştur. Örneklemi araştırmaya katılmayı kabul eden 218 kadın oluşturmaktadır. Yaşlıların tanımlayıcı özelliklerini içeren form, televizyon izleme nedenlerinin sorgulandığı form ve Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Yaşlılardan %43.6'sı 70-79 yaş arasında ve günde ortalama televizyon izleme süresi 5.83±1.79 saat olarak bulunmuştur. Tüm vakaların Durumluluk Kaygı Ölçeğinden aldıkları puan 46.31±6.34'dır. Televizyon izleyenlerle (%95.87), izlemeyenlerin (%4.13) arasında Durumluluk Kaygı Ölçeği ile istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05). Sonuç olarak; yaşlıların izledikleri televizyon program içeriklerinin her yönü ile analiz edilmesi ve daha yapıcı şekilde biçimlendirilmesini önermekteyiz.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı, Televizyon, Sabah Programları, Kaygı, Depresyon

TELEVISION, MORNING PROGRAMS AND REFLECTIONS IN THE ELDERLY ABSTRACT

The aim of this study was to determine the effects of television viewing rates on elderly people and on anxiety and depression levels. This study was descriptive and consisted of women over 60 years of age living in the central district of Isparta. The sample consisted of 218 women who agreed to participate in the study. Form and State-Trait Anxiety Inventory were used to form the descriptive features of the elderly, to question the causes of television viewing. 43.6% of the elderly were between the ages of 70-79 and average time of watching television was 5.83±1.79 hours. The score obtained from the State-Trait Anxiety Inventory was 46.31. A statistically significant relationship was found between the ones who watched television (95.87%) and those who did not (4.13%) (p<0.05). As a result; we recommend that elderly people should be analyzed and viewed more constructively with all aspects of their television program content.

Keywords: Elderly, Television, Morning Programs, Anxiety, Depression

How to Cite:

Ersoy, S., Soysal, S., Ateş, M. ve Özkahraman Koç, Ş., (2019). Televizyon, Sabah Programları ve Yaşlıdaki Yansımaları, *Qualitative Studies (NWSAQs)*, 14(3):18-26, DOI: 10.12739/NWSA.2019.14.3.E0046.



1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

İletişim disiplini içerisinde önemli bir yere sahip olan medya kullanımı irdelendiğinde, medyanın kullanım teorileri karşımıza çıkmaktadır. Bu teorilerden ilki Medya Sistemleri Bağımlılık Teorisi olup, bireylerin medyayı ontolojik güvensizlik zamanlarında daha yoğun kullanmakta olduğu görüşünü savunmaktadır. Başka bir deyişle, bir kişi kendi kimliğinde, ilişkilerinde ve bulunduğu ortamda güvensizlik hissettiğinde medyaya daha fazla güvenmektedir. Kişisel ve sosyal anlayış, eylem ve etkileşim yönelimi, yalnız ve sosyal oyun gibi ana amaçlarını karşılama çabası içinde medya öğelerine daha fazla önem ve anlam yüklemektedir. Bu davranışın sonucunda çoğunlukla artan televizyon izleme oranları karşımıza çıkmaktadır [1]. İkinci teori Kullanımlar ve Tatminler Teorisi, televizyon izleyicilerinin belirli ihtiyaçları ve memnuniyetleri karşılamak için televizyon izlemeyi seçen aktif kişiler olduğunu varsaymaktadır. Bu memnuniyetler; sapma, kişisel ilişkiler (ekrandakilerin yerine geçme), kişisel kimlik ve sürveyans (anlama- birinin dünyasında neler olup bittiğini takip etme) dir [2 ve 3]. Üçüncü teori olan Duygu durum Yönetim Teorisine göre ise stres yaşayan insanlar endişeli düşüncelerini engellemek ve disforik ruh hallerinin yerini almak için televizyon izlemektedirler. Bu teoriye dayandırılan araştırma sonuçlarına göre stresli kadınların oyun ve çeşitli programların yanı sıra daha genel, stresli erkeklerin ise daha çok aksiyon ve şiddet içeren televizyon programları izledikleri bulunmuştur [4 ve 5].

Birçok araştırmacılar, bireylerin medya içeriği ve medyaya maruz kalma sırasında ortaya çıkan bilişsel ve duyuşsal durumların tadını çıkardıkları ölçüde eğlendiklerini iddia etmektedirler [6]. Bunun yanı sıra birçok deneysel çalışma, insanların iyi ruh hallerini koruyacak şekilde faaliyetler seçtiklerini göstermektedir. Ayrıca ruh hali iyi olmayan bireyler, ruh hallerini düzene sokmak ya da daha da kötüye gitmelerini engellemek için zevk alacakları faaliyetlere yönelirler. Bunların başında kolay ulaşılabilir kaçış kaynaklarından olması ve dikkat dağıtıcı özelliğinden dolayı medya/televizyon gelmektedir [7]. Günümüzde televizyon en çok izlenmesi, yaygın olarak bulunması ve kolay ulaşılan bir medya aracı olması nedeniyle ailelerin kültürel şekillenme sürecinde önemli rolü bulunmaktadır. Televizyon aynı zamanda toplumları etkileyip yönlendirebilmesi, kişilerde stres ve yorgunluk gibi istenmeyen duyguların giderilmesinde, tüm yaş gruplarına ve her iki cinsiyete birden hitap edebilmesinden kullanım oranı yüksektir. Yaşamımızın önemli bir parçası haline gelen gittikçe de önem kazanan televizyon algılarımızı yönlendiren, davranışlarımızı etkileyen bir güç olarak nitelendirilmektedir [7, 8, 9, 10 ve 11].

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Televizyonun bireylerin programları izlemek ve tartışmak için bir araya gelmesini sağlaması, sağlık alışkanlıklarını geliştirmesi gibi birçok olumlu yönleri bulunmaktadır. Nispeten fazla televizyon izleme bireylerde siyasi ve sosyal önyargı oluşturma, saldırganlıkta artma, dikkat ve bilişsel eksiklikler, akademik başarının olumsuz etkilenmesi, algılama bozuklukları, ilişkilerin sürdürülmesinden kaçınma, depresif duygu durumun artması, içe kapanma, zayıf beden imajı algısı, artmış kolesterol seviyesi ve obezite gibi durumlara da yol açmaktadır [1, 5 ve 12]. Televizyonun sağlık alanındaki etkilerinin incelendiği literatürün çoğu çocuklara ve üniversite öğrencilerine yönelik olsa da, özellikle yaşlılar için televizyon günlük yaşamın merkezidir. İleri yaşla birlikte bireylerin tiyatroya gitme, seyahat etme, spora katılma gibi aktivitelere devam etme olasılıkları düşmekte ancak televizyon izlemek onlar için önemli bir aktivite haline dönüşmektedir [5]. Çünkü ülkemizde Türkiye İstatistik



Kurumu (TUİK) verilerine göre, beklenen yaşam süresinin arttığı, 2018 de 32 olan ortalama yaşın 2023'te 33.5 ve 2080 de 45 olması beklenmektedir. Ayrıca toplumumuzun giderek yaşlanan bir toplum olduğu ile ilgili olarak 65 yaş üstü nüfus oranınının 2018 yılında %8.7, iken 2023'te %10.2, 2080'de %25.6 olacağı öngörülmüştür [13]. Bütün bu veriler dikkate alındığında ülkemiz için yaşlılarla ilgili farklı alanlarda birçok düzenlemeye ihtiyaç olduğu, sağlık alanında ciddi reformların planlanması gerekmektedir. Bu çalışma yaşlı bireylerin sağlık planlamalarına katkı sağlayabilmesi için sosyal, yapısal ve psikososyal değişkenlerin yaşlı izleyicilerin televizyon izleme oranlarına ve izlenen programların kaygı ve depresyon düzeylerine etkisini belirlemek amacı ile yapılmıştır.

3. MATERYAL VE METOD (MATERIAL AND METHODS)

Tanımlayıcı olarak gerçekleştirilen bu araştırmanın evrenini, 01.02.2019-01.03.2019 tarihleri arasında, Isparta ili Merkez ilçede yaşayan 60 yaş üstü kadınlar oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimine gidilmemiştir. Araştırmanın örneklemini 60 yaş üzeri, bilinci açık, tanılanmış psikiyatrik hastalığı olmayan Türkçe bilen ve araştırmaya katılmayı kabul eden 218 kadın oluşturmaktadır. Yaşlıların tanımlayıcı özelliklerini (yaş, cinsiyet, eğitim, medeni, çalışma, Tv izleme durumunu) içeren form kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacılar tarafından ilgili literatür incelenerek oluşturulan televizyon izleme nedenlerinin gruplandırıldığı ve evet hayır seçeneklerinin tercihi ile yanıtlanabilen bir form tercih edilmiştir. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri; Öner ve Le Compte (1983) tarafından geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Envanter 4'lü likert tipi toplamda 40 maddeden oluşmaktadır. Envanterde doğrudan (olumsuz duyguları) ve tersine (olumlu duyguları) olmak üzere iki tür ifade bulunmaktadır. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüşür. Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadelerde ise 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı işaret eder. Durumluk Kaygı Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek bireylerin belirli bir anda belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini belirlediğinden, içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak maddeleri cevaplamasını gerektirir. Durumluk Kaygı Ölçeği, bireyin içinde bulunduğu durumu hissetme derecesine göre; (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamıyla gibi oluşan seçeneklerden birini işaretlemesi beklenir. Sürekli Kaygı Ölçeği de yine 20 maddeden oluşmaktadır. Kişinin kendisini nasıl hissetmesi gerektiğini belirler. Sürekli Kaygı Ölçeği maddeleri (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman ve (4) hemen her zaman şeklinde cevaplandırılır [14].

Envanter puan hesaplamasında doğru ifadeler için elde edilen toplam puandan ters ifadelerden elde edilen toplam puan çıkarılır. Elde edilen puana durumluk kaygı ölçeği için 50 (sabit değer), Sürekli kaygı ölçeğine ise 35 (sabit değer) eklenir. Bunların sonucunda elde edilen puan bireyin kaygı puanıdır. Ölçeklerin her ikisinden de elde edilen puanlar min:20 ile max:80'dir. Puan arttıkça yüksek kaygı düzeyini, puan düştükçe düşük kaygı düzeyini ifade etmektedir. Belirlenen ortalama puan 36- 41 arasında değişim göstermektedir [14]. Veriler çalışmaya katılmayı kabul eden yaşlılarla görüşülerek toplanmıştır. Araştırma verileri normal dağılıma uydukları için parametrik olmayan testler uygulanmıştır. Bilgisayarda IBM Statistical Package for Social Sciences v20 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) programı kullanılarak yüzdeler dağılımlar, One Way Anova ve Student t testi kullanılmıştır. Araştırmanın uygulanabilmesi için etik kurul izni alınmıştır. Araştırmaya katılan bireylere araştırma hakkında sözlü bilgilendirme yapılmıştır. Anket uygulaması esnasında yapmak



istemeyenlerin çalışmadan çıkabilecekleri hakkında bilgilendirilmişlerdir. Ayrıca araştırmada insan onuruna saygı ve gizlilik ilkesine uyulmuştur.

4. BULGULAR (RESULTS)

Araştırmaya toplam 218 yaşlı kadın katılmıştır. Yaşlıların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir. Yaşlılardan %43.6'sı 70-79 yaş arasında, çoğunluğu (%41.7) hiç eğitim almamış, evli (%57.8), %44.0'ı ise eşi ile birlikte yaşamaktadır. Örneklem grubunun ortalama televizyon izleme süresi 5.83±1.79 (min:2-max:9) saat olarak bulunmuştur. Tüm vakaların DKÖ'nden aldıkları puan 46.31±6.34 (min:26-max:68) SKÖ'nden aldıkları puan 49.80±5.89 (min:35-max:65) olarak belirlenmiştir.

Tablo 1. Yaşlıların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı (n=218)
(Table 1. Distribution of the sociodemographic characteristics of the elderly n=218)

Yaşlıların Sosyo-Demografik özellikleri	Sayı	%	
Yaş	60-69 Yaş	76	34.9
	70-79 Yaş	95	43.6
	80-84 Yaş	47	21.6
Eğitim	Eğitim Almamış	91	41.7
	Okur-Yazar	22	10.1
	İlkokul	42	19.3
	Ortaokul	19	8.7
	Lise	39	17.9
	Üniversite	5	2.3
Medeni Durum	Evli	126	57.8
	Bekar	92	42.2
Kimlerle Yaşıyor	Geniş Aile	30	13.8
	Eş	96	44.0
	Yalnız	72	33.0
	Yakını/Bakıcı	20	9.2
Sosyal Güvence	Var	203	93.1
	Yok	15	6.9
Daha Önce Çalışmış Mı?	Evet	76	34.9
	Hayır	142	65.1
Fiziksel Sağlığını Nasıl Hissediyor	İyi	26	11.9
	Orta	145	66.5
	Kötü	47	21.6
Ruhsal Sağlığını Nasıl Hissediyor	İyi	59	27.1
	Orta	127	58.2
	Kötü	32	14.7
Televizyonda İzlediği Kanallar Hangileridir	Özel Kanallar (Ücretli)	3	1.4
	Ulusal Kanallar	215	98.6

Yaşlıların boş zaman aktiviteleri ile DKÖ ve SKÖ'nden aldıkları puan ortalamalarının dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir. Televizyon izleyenlerle (%95.87), izlemeyenlerin (%4.13) arasında DKÖ'ü ile istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05). Örgü yapanlarla (%17.4), yapmayanlar (%82.6) DKÖ ve SKÖ'ü puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05).. Boş zamanlarında ibadet eden (%80.3) yaşlılarla, yapmayan (%19.7) yaşlıların DKÖ ile SKÖ'ü arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (p<0.05) (Tablo 2).

Tablo 2. Yaşlıların boş zaman aktiviteleri ile ölçeklerden aldığı puanların dağılımı
(Table 2. The distribution of the scale scores of the elderly with the leisure activities)

*Boş zaman aktiviteleri		% (n)	DKÖ	SKÖ
Tv izlerim	Evet	95.87 (209)	46.12±6.27	49.72±5.95
	Hayır	4.13 (9)	50.55±6.78	51.44±3.94
t/p			2.069/0.04	0.856/0.393
Örgü yaparım	Evet	17.4 (38)	42.26±5.93	47.60±5.46
	Hayır	82.6 (180)	47.16±6.10	50.26±5.88
t/p			4.517/0.000	2.559/0.011
Dostlarımla Konuşurum	Evet	83.5 (182)	46.55±6.28	50.17±5.80
	Hayır	16.5 (36)	45.05±6.53	47.91±6.01
t/p			1.265/0.212	2.065/0.044
İbadet Yaparım	Evet	80.3 (175)	47.80±5.43	46.97±5.88
	Hayır	19.7 (43)	40.23±6.18	50.49±5.69
t/p			7.957/0.000	3.603/0.000
Dinlenirim	Evet	93.1 (203)	46.38±6.55	50.1330±5.67
	Hayır	6.9 (15)	45.26±1.53	45.2667±6.96
t/p			0.658/0.511	2.642/0.018

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Araştırmaya katılan yaşlıların izlediği programlar ile ölçeklerden aldığı puanların dağılımı Tablo 3'te gösterilmiştir. Haber programı izleyen (%99) yaşlılarla, izlemeyen (%0.9) yaşlılar arasında DKÖ ve SKÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$) (Tablo 2).

Tablo 3. Yaşlıların televizyonda izlediği programlar ile ölçeklerden aldığı puanların dağılımı
(Table 3. The distribution of the scale scores of the programs watched by the elderly on television)

*İzlenen programlar		% (n)	DKÖ	SKÖ
Haber Programları	Evet	99.1 (216)	51.50±6.33	54.00±1.41
	Hayır	0.9 (2)	46.25±6.36	49.75±5.90
t/p			1.165/0.245	1.014/0.107
Kadın/Sabah Programları	Evet	85.8 (187)	46.36±6.17	50.16±5.58
	Hayır	14.2 (31)	40.17±4.65	42.61±7.19
t/p			3.534/0.000	4.367/0.000
Yarışma Programları	Evet	85.3 (186)	50.75±5.08	49.62±5.98
	Hayır	14.7 (32)	45.54±6.22	50.81±5.25
t/p			4.476/0.000	1.055/0.216
Dizi	Evet	70.6 (154)	48.61±6.52	50.35±5.22
	Hayır	29.4 (64)	45.56±5.84	49.46±6.14
t/p			0.759/0.264	0.970/0.334
Eğlence Programları	Evet	33.5 (73)	43.49±5.98	49.04±5.67
	Hayır	66.5 (145)	41.72±6.05	50.17±5.97
t/p			1.373/0.172	1.350/0.179
Belgesel	Evet	13.8 (30)	44.13±8.79	46.16±6.61
	Hayır	86.2 (188)	46.65±5.81	50.37±5.56
t/p			2.037/0.043	3.745/0.000
Sinema	Evet	11.5 (25)	40.88±6.48	48.80±7.35
	Hayır	88.5 (193)	47.01±5.98	49.92±5.68
t/p			4.772/0.000	0.900/0.369
Program Bitene Kadar İzler Misiniz	Evet	83 (181)	47.19±6.28	50.33±5.71
	Hayır	17 (37)	41.97±4.60	47.18±6.08
t/p			4.790/0.000	3.012/0.003

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.



Yaşlıların televizyonda kadın/sabah programlarını izleyenlerle (%85.8), izlemeyenlerin (%14.2) DKÖ ile SKÖ'ü arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yarışma programı izleyen (%85.3) yaşlılarla, izlemeyen (%14.7) yaşlılar arasında DKÖ'ü puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki bulunmuş, SKÖ'ü puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Dizi izleyen (%70.6), izlemeyen yaşlılar arasında DKÖ ile SKÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Belgesel izleyen (%13.8) yaşlılarla, izlemeyen (%86.2) yaşlıların DKÖ ile SKÖ'ü arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 3).

5. TARTIŞMA (DISCUSSIONS)

Dünya Sağlık Örgütü yaşlılığı; "Çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinin azalması" olarak tanımlamıştır Ancak daha genel olarak bakılırsa "Yaşlanma" ayrıcalıksız her canlıda görülen, tüm işlevlerde azalmaya neden olan, süregen ve evrensel bir süreç olarak tanımlanmaktadır [15]. Sağlık profesyonellerinin risk gruplarına yaklaşımda en önemli görevlerinden biri sağlıklı bir ömür sürebilmeleri için yaşam kalitelerinin korunmasının sağlanmasıdır. Bu sorumluluk bilincinden yola çıkılarak yaşlı bireyleri çok boyutlu olarak ele almak gerektiğini düşünmekteyiz. Yaşamımızın her aşamasında olan kitle iletişim araçları; çok fazla alıcıya mesajın aynı anda iletilmesini, aynı zamanda ve alanda bulunma gerekliliğinin ortadan kalkması gibi iletişimin temel faktörlerinde de değişiklikler yapmaktadır. Bu sayede toplumsal hayatın kolaylaşmasına katkı sağladığı bilinmektedir [16]. Bu iletişim alanlarından günümüzde en yaygın kullanılanlarından birisi ise televizyondur. Televizyon izleme alışkanlıkları ve motivasyonları ile ilgili Canöz (2011) ün yaptığı çalışmada, insanların televizyon izlemelerinde üç motivasyon belirlenmiştir. Bunlar; boş zamanları değerlendirme, rahatlama ve eğlence ve son olarak rehberlik ve sosyal etkileşim yolu ile bilgi aramadır [17]. Araştırmacılar yaşlı insanların boş zamanlarını doldurmada kitle iletişim araçlarının önemli olduğunu vurgulamaktadır [12 ve 18]. Ayrıca Türkiye' de olduğu gibi birçok ülkede televizyonun eğlence aracı olarak ilk sırada yer aldığı belirtilmektedir [19]. Bu çalışmada yaşlıların televizyon izleme oranlarını etkileyen değişkenler ve izlenen programın yaşlılardaki kaygı ve depresyon düzeylerine etkileri araştırılmıştır.

Çalışmaya katılan yaşlıların çoğunluğu (%43.6) 70-79 yaş aralığında idi. Bu veri toplumumuzda yapılan diğer çalışmalardakilerden daha yüksek bir ortalama yaş değeridir [20]. Bu çalışmanın verilerinde DKÖ ve SKÖ puanları değerlendirildiğinde, alınan puanların beklenen ortalamasının üzerinde puanlar olduğu, yani yaşlıların kısa süreli ve uzun süreli kaygı bozukluğu yaşadıkları gözlenmiştir. Yapılan erişkin ve yaşlı çalışmalarında günlük 2 saatin üzerinde televizyon izlemenin obezite, anksiyete, yalnızlık, kronik ağrı sendromları, kas yapısında bozulmalar, depresyon, uyku bozuklukları gibi birçok bozukluğa zemin hazırladığı gösterilmiştir [20, 21, 22 ve 23]. Televizyon izleme saatlerinin azaltılmasının hareketliliği artırabileceği yönünde veriler bulunmaktadır [22 ve 24]. Ayrıca günde 3,5 saatten fazla televizyon izlemenin uzun dönemde bilişsel alanda gerilemeye neden olduğu gösterilmiştir [25]. Bu çalışmada da popülasyonun ortalama 5 saatten fazla televizyon izlediği saptanmıştır. Sonuçlarda fazla televizyon izlemenin literatürle paralel şekilde aktivite azlığı, fiziksel ve ruhsal iyilik halinde bozulma ve artan anksiyetik bozukluklara neden olduğu gösterilmiştir. Aynı zamanda ekran başında daha fazla zaman geçiren grubun yalnız yaşayan ya da bakıcı ile kalan kişiler olduğu dikkate alındığında

yaşlı gruplarda da televizyon izlemenin medya sistemleri bağımlılık teorisi ile uyumlu olduğu söylenebilir. Yani yaşlı bireyler sosyalleşme ihtiyacından dolayı televizyon karşısında daha fazla zaman geçiriyor olabilirler. Ancak bu durumun uzun zaman içinde yalnızlaşmayı artırdığı yapılan diğer çalışmalarda gösterilmiştir [1 ve 20]. Televizyon izlem saatlerinin iyi ayarlanması/kısıtlanması sonucunda iyi bir boş zaman aktivitesi ve hatta demans gibi nörolojik bazı hastalıklarda semptom yönetimine katkı sağlayabileceği yönünde veriler bulunmaktadır [26]. Yapılan boş zaman aktiviteleri değerlendirildiğinde tek başına dinlenmeye çalışan yaşlılarda SKÖ puanı daha yüksek bulunmuş bunun nedeninin de yalnız kaldıkları için daha fazla endişeli düşüncelere ayıracak vakitlerinin olması olarak yorumlanmıştır. Benzer şekilde dostları ile konuştuğunu ifade eden yaşlı bireylerde de istatistiksel anlamlılık göstermemekle birlikte DKÖ ve SKÖ puanları daha yüksek bulunmuştur. Yapılan gözlem sonucunda buna yakınları/dostları ile konuşulan konuların içeriğinde daha çok endişe duydukları durumları, korkuları, hastalıkları ya da gelecek kaygıları hakkında olmuş olabileceğini düşünmekteyiz. Boş zamanlarında televizyon izlediğini ifade edenlerde DKÖ puanı izlemeyenlere göre daha düşük bulunmuştur. Bu durum kullanımlar ve tatminler teorisi ile uyum göstermektedir. Yani yaşlı bireyler de memnuniyetlerini karşılayıp endişeli düşüncelerini engellemek için ekran karşısında daha fazla zaman geçiriyor olabilirler. Teoriyi destekleyen diğer boş zaman aktivitesi sorusunu 'örgü yaparım' şeklinde yanıtlayan yaşlılarda da DKÖ ve SKÖ puanları anlamlı şekilde düşük bulunmuştur. Bu durum ek olarak ruh hallerini korumak için zevk alınan faaliyetlere yönelindiğini ifade eden çalışmalar ile de uyum göstermektedir [7].

İzlenen programlar ve programların izlenme süreleri ile ilgili sorulara verilen yanıtlar değerlendirildiğinde en çok izlenen üç program haber programları, kadın/sabah programları ve yarışma programları olmuştur. Kadın/ sabah programlarını izlediklerini ifade eden yaşlılarda SKÖ puanı anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Yani yaşlılar izledikleri bu programlardan sonra, uzun süreli kaygı durumunda artış yaşamaktadırlar. Ayrıca istatistiksel anlamlılık olmamakla birlikte izlenen haber programları ve diziler de de SKÖ puanı daha yüksek bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada yaşlı katılımcılar televizyonu, kendileri veya başkaları için çoğunlukla ihmal ve ilgi eksikliği nedeniyle depresyonu tanımlamanın ya da depresif bulgularla başa çıkmanın bir yolu olarak ifade etmişlerdir. Özellikle olumsuz içeriğe sahip programların psikolojik zararlı etkileri artıracaklarını düşündüklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmada ayrıca depresif durumda olan yaşlıların izlediklerini daha farklı yorumlayabildikleri ve bu durumda depresif duygu durumunun daha fazla tetiklendiğini belirtmişlerdir [5]. Buldukları (2010)'nun yaptığı televizyonda sağlık programlarını incelediği çalışmada, programa katılım gösterenlerin çoğunluğunu orta yaş üzeri kadınlar oluşturmuştur. Ayrıca programdaki uzman sağlıkçıların sağlık konularını ele alırken çoğunlukla izleyicilerde kaygı yaratma stratejisi ile hareket ettiği vurgulanmıştır [27].

Günümüz sabah programlarının içeriklerine bakıldığında çoğunluğunun benzer konseptlerde olduğu, stres ve kaygı üzerinden sorunlara odaklanmaya çalıştıkları ifade edilebilir. Bu durum destek arama ve özdeşleşme faktörü nedenleri ile programları izleyen kişilerdeki kaygı bozukluklarının artmasına neden olmuş olabilir. Çalışmamızda yarışma programları, belgeseller, eğlence programları ve sinema izleme ile SKÖ puanı ters orantılı olarak bulunmuştur. Buda bize bu programların izlenmesini kişinin eğlence ve rahatlama ihtiyacına yönelik olumlu katkı sağladığını düşündürmüştür. Televizyon izlem saatlerinin iyi ayarlanması/kısıtlanması sonucunda iyi bir boş zaman aktivitesi

olabileceği ve hatta demans gibi nörolojik bazı hastalıklarda semptom yönetimine katkı sağlayabileceği yönünde veriler bulunmaktadır [26]. Tüm bu veriler ışığında yaşlılarda iyi planlanmış televizyon izleminin sosyalleşmeye, eğlenceli zaman geçirmeye, motivasyon artışına, bilgilenmenin sağlanmasına ve daha bir çok yararlı duruma öncülük edebileceği düşünülmüştür.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER (CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS)

Televizyon izleme ile ilgili verilerle yaşlıların kaygı düzeyleri, demografik özellikleri arasındaki ilişkiyi açıklayan daha büyük örneklemeli nicel çalışmalar yapılması önerilmektedir. Ayrıca olumlu durumların sağlanabilmesi için program içeriklerinin her yönü ile analiz edilmesi ve daha yapıcı şekilde biçimlendirilmelerini önermekteyiz.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

1. Sussman, S. and Moran, M.B., (2013). Hidden Addiction: Television. *Journal of Behavioral Addictions*: 2(3):125-132.
2. McQuail, D., Blumler, J.G., and Brown, J.R., (1972). The Television Audience: A Revised Perspective. In D. McQuail (Ed.), *Sociology of Mass Communications*. Middlesex, England: Penguin, 135-165.
3. Katz, E., Blumler, J.G., and Gurevitch, M., (1973). Uses and Gratifications Research. *Public Opinion Quarterly*, (37):509-523.
4. Anderson, D.R., Collins, P.A., Schmitt, K.L., and Jacobvitz, R.S., (1996). Stressful Life Events and Television Viewing. *Communication Research*, (23):243-260.
5. Nguyen, G.T., Wittink, M.N., Murray, G.F., and Barg, F.K., (2008). More Than Just a Communication Medium: What Older Adults Say About Television and Depression. *The Gerontologist*, 48(3):300-310.
6. Bartsch, A. and Hartmann, T., (2017). The Role of Cognitive and Affective Challenge in Entertainment Experience. *Communication Research*, 44(1):29-53.
7. Eisinga, R., Frances, P.H., and Vergeer, M., (2011). Weather Conditions and Daily Television Use in The Netherlands, *International Journal of Biometeorology*, 55(4):555-564.
8. Cereci, S., (2014). Televizyonun En Çok İzlenen Medya Olmasındaki Temel Etken: Popüler Kültür. *International Journal of Social Science*, (30):27-34.
9. Coşkun, S. ve Demir, N.K., (2017). Kadın Akademisyenlerin Tv İzleme Tutum ve Davranışları: Afyon Kocatepe Üniversitesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62):770-786.
10. Potts, R. and Sanchez, D., (1994). Television Viewing and Depression: New News is Good News. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 38(1):79-90.
11. Taylan, H.H., (2011). Televizyon Programlarındaki Şiddetin Yetiştirme Etkisi: Konya Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6:355-367.
12. Koçak, A. ve Bulduklu, Y., (2010). Sağlık İletişimi: Yaşlıların Televizyonda Yayınlanan Sağlık Programlarını İzleme Motivasyonları. *Selçuk İletişim*, 6(3):5-17.
13. Türkiye İstatistik Kurumu. Nüfus Projeksiyonları 2018-2080 [İnternet]. [Cited 23.04.2019]. Available from: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30567>.
14. Öner, N. ve Le Compte, A., (1985). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanter El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.



15. Gökçe Kutsal, Y., [İnternet]. [Cited 23.04.2019]. Available from: <http://turkgeriatri.org/pdfler/onsoz.pdf>.
16. Tosyalı, H. ve Sütçü, C.S., (2016). Sağlık İletişiminde Sosyal Medya Kullanımının Bireyler Üzerindeki Etkileri. Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 3(2):3-22.
17. Canöz, K., (2011). Yerel Televizyon İzleme Alışkanlıkları ve Motivasyonlar: Konya Örneği. G.Ü. İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, (33):113-136.
18. Canöz, N. and Canöz, K., (2018). On Health and Communication Relationship. Journal of Institute of Economic Development and Social Researches, (48):43-62.
19. Bekar, P. ve Arıkan, D., (2017). Çocukların Televizyon İzleme Durumlarının Davranış Problemlerine Etkisi. Türkiye Klinikleri. J Nurs Sci, 9(3):185-92.
20. Çakır, V. ve Çakır, V., (2011). Yalnızlık ve Televizyon Kullanımı. Selçuk İletişim, 7(1):131-147.
21. De Souza, S.C.S., Campanini, M.Z., De Andrade, S.M., González, A.D., De Melo, J.M., and Mesas, A.E., (2017). Watching Television for More Than Two Hours Increases the Likelihood of Reporting Poor Sleep Quality Among Brazilian Schoolteachers. *Physiol Behav*: 1, 179, 105-109.
22. Pettee, K.K., Ham, S.A., Macera, C.A., and Ainsworth, B.E. (2009). The Reliability of a Survey Question on Television Viewing and Associations with Health Risk Factors in US Adults. *Obesity (Silver Spring)*, 17(3):487-93.
23. Xue, H.M., Liu, Q.Q., Tian, G., Quan, L.M., Zhao, Y., and Cheng, G., (2017). Television Watching and Telomere Length Among Adults in Southwest China. *Am J Public Health*, 107(9):1425-1432.
24. Marques, A., Santos, D.A., Peralta, M., Sardinha, L.B., and González Valeiro, M., (2018). Regular Physical Activity Eliminates the Harmful Association of Television Watching with Multimorbidity. A Cross-sectional Study from the European Social Survey. *Prev Med*, (109):28-33.
25. Fancourt, D. and Steptoe, A., (2019). Television Viewing and Cognitive Decline in Older Age: Findings from the English Longitudinal Study of Ageing, 28(9):1, 2851.
26. Gústafsdóttir, M., (2015). Is Watching Television a Realistic Leisure Option for People with Dementia? *Dement Geriatr Cogn Dis Extra*, 17(5) 1, 116-22.
27. Bulduklu, Y., (2010). Televizyonda Yayınlanan Sağlık Programları ve İzleyicileri. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (24):75-85