

## ÇOCUK VE TELEVİZYON

Candan ÖZTÜRK\*

Gonca KARAYAĞIZ\*\*

Kabul Tarihi: 31.01.2006

### ÖZET

Televizyon izlemenin yaygınlaşması nedeni ile pediatri hemşirelerinin, televizyon izlemenin çocuklar ve adölesanlar üzerindeki etkilerini bilmeleri ebeveynlere rehber olmaları, eğitim vermeleri bakımından önemlidir.

Kontrolsüz televizyon izleme davranışı çocuğun fiziksel, psikolojik, sosyal, bilişsel gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ebeveynlerin çocukların televizyon izleme saatlerini sınırlandırmaları, çocukları farklı aktivitelere yönlendirmeleri, çocukların izledikleri programları gözlemlemeleri böylece çocukların televizyondan olumsuz etkilenmelerini en aza indirmeleri gerekmektedir. Ebeveynlerin bunu yapabilmeleri ise; sağlık profesyonellerince aydınlatılmaları ile mümkündür.

**Anahtar Kelimeler:** Televizyon izleme, sağlık davranışı, hemşire

### ABSTRACT

#### Child and Television

Due to the wide-spreading habit of television viewing, it is vitally important for nurses to know the effects of television on children and adolescents so as to guide and instruct the parents.

Uncontrolled television viewing habit effects the physical, psychological, social and cognitive development of children negatively. It is crucially necessary that parents should limit the time of television viewing for their children, encourage them to participate in different activities and supervise the programs they prefer to watch so that minimize the negative affects of television on children. It is possible to do that parents are informed by health care professionals.

**Keywords:** Television viewing, health behavior, nurse

### GİRİŞ

İletişim bir bilginin, bir görüşün ya da bir davranışın yayımlanma süreci olarak tanımlanmaktadır. Televizyon günümüzde geniş kitlelere ulaşabilen bir iletişim aracıdır. Televizyonun önde gelen işlevleri arasında eğlendirici ve öğretici nitelikleri sayılabilir. Bunların yanı sıra televizyon, bireylerin kendilerini tanıyabilmelerine, kişiliklerini geliştirebilmelerine ortam hazırlayan, zaman zaman izleyenlere düşünme ve eleştirme fırsatı veren önemli bir araçtır.

Televizyon görsel ve işitsel duyulara yönelik etkili bir kitle iletişim aracı olması nedeniyle olumlu hizmetlerinin yanı sıra iyi değerlendirilip televizyon izleme davranışı kontrol altına alınmadığında olumsuz

sonuçlara da neden olmaktadır (Yavuzer 2003).

Televizyon birçok çocuğun dünyasında önemli bir yer tutmaktadır. Televizyon izleme nedenlerine bakıldığında çocuklar ve yetişkinler arasında farklılıklar görülmektedir. Yetişkinlerin çoğu televizyonu eğlenmek amacıyla izlerken; çocuklar ise eğlendirici buldukları televizyonu dünyayı tanımak ve anlamak için izlemektedirler (Kaskun ve Öztunç 1999). Amerika'da ailelerin %99'unun evinde televizyon bulunmaktadır (Vessey el al. 1998). Kaiser Aile Derneği'nin 1999 yılında yayınladığı raporda 8-18 yaş arası çocukların 2/3 ünün, 2-7 yaş arası çocukların 1/3 ünün odasında televizyon bulunduğu belirtilmiştir.

\* Dokuz Eylül Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu (Yard. Doç. Dr.) e-mail: [candan.ozturk@deu.edu.tr](mailto:candan.ozturk@deu.edu.tr)  
Telefon ve fax: 0232 278 46 06

\*\* Dokuz Eylül Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu (Yüksek Lisans Öğrencisi) e-mail: [gonca1311@myynet.com](mailto:gonca1311@myynet.com)

Ulusal Medya ve Aile Enstitüsü verilerine göre eğer bir çocuğun odasında televizyon bulunuyor ise çocuk haftada 5.5 saatini televizyon izleyerek geçirmektedir. Buna rağmen ancak 45 dakikasını kitap okuma, müzikle ilgilenme gibi faydalı etkinliklere ayırmaktadır (Allen 2001). Lise öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada öğrencilerin % 42.8' inin bir günde iki saatten fazla, % 13.9' unun en az beş saat televizyon izledikleri saptanmıştır (Lowry et al. 2002). Amerika'da yapılan çalışmalar çocukların haftada ortalama 21-28 saat televizyon izlediklerini ortaya koymuştur. Bu çocuklar 70 yaşına geldiklerinde toplam yaşamlarının 7 yılını televizyon izlemekle geçirmiş olacaklardır (Lowry et al. 2002). Bu veriler ışığında televizyonun çocuk ve adolesanların yaşamında etkili bir güç olduğu karşımıza çıkmaktadır.

Cheng ve arkadaşları (2004), çocukların televizyonda şiddet içeren programları izleme durumlarını ve ebeveynlerin televizyonda şiddete ilişkin görüş ve uygulamalarını saptamak amacıyla 830 ebeveyne anket uygulamıştır. Ebeveynlerin %25' i çocuklarının hiç televizyon izleme-diklerini belirtmiştir. Geri kalan ebeveynlerden %53'ü çocuğun televizyon izleme davranışını sınırlandırdıklarını söylemelerine rağmen %73'ü çocuklarının haftada en az bir kez şiddet içeren program izlediğini belirtmiştir. Çocuğu televizyon izleyen ailelerin %81'i cinsellik içeren programları kısıtladıklarını, ailelerin %45'i ise çocuğu ile birlikte televizyon izlediklerini belirtmiştir. Bu çalışmada çocukların bir günde ortalama 2.6 saat yani Amerikan Pediatri Akademisi'nin önerdiğinden daha uzun süre televizyon izledikleri saptanmıştır.

Dennison ve arkadaşları (2004) tarafından okul öncesi dönemdeki yaş grubunda çocukların televizyon izlemelerini azaltmak için yapılan çalışmada

kız ve erkek çocukların haftalık televizyon izleme saatlerinin birbirine yakın olduğu saptanmıştır (12.5-13.5 saat/hafta). Deney grubuna interaktif eğitim, ebeveynlerin çocukların izledikleri programları ve miktarını kaydetmeleri için günlük tutmaları, çocukların televizyon izlemedikleri günleri takvim üzerine işaretlemeleri gibi çocukların televizyon izlemelerini azaltıcı girişimler uygulanmıştır. Çalışma sonunda haftalık televizyon izleme saati deney grubunda 3.1 saat azalırken, kontrol grubunda 1.6 saat azalmıştır. İki grup arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

Ülkemizde Gülçiçek ve Balcı (1997) tarafından ilkökul öğrencilerinin annelerinin, televizyonun çocuklar üzerindeki olumlu-olumsuz etkileri konusunda düşüncelerini ve çocuklarını olumlu yönlendirmede annelere yapılacak hemşirelik eğitimini değerlendirmek amacı ile 1997 yılında tanımlayıcı bir araştırma yapılmıştır. Annelere televizyonun çocuklar üzerindeki etkileri sorulduğunda; %87.5 'i yeni bilgiler öğretme, %62.5 'i eğlendirme, %56.2' si ise sırası ile boş zamanlarını değerlendirme, müziğe ilgisini artırma, yaratıcılığı yönlendirme gibi yararlarının yanı sıra %81.8'i geç yatmasına neden olma, %77.2'si gözlerinin bozulmasına yol açma ve aynı oranda ders çalışmasına engel olma, %72.7'si kitap okuma alışkanlığını engelleme ve şiddete özendirme gibi zararlarının olduğunu ifade etmişlerdir. Annelerin eğitim öncesi ve eğitim sonrası aldıkları toplam puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Çocuğun odasında televizyon bulundurma ve televizyon programlarını birlikte tartışma durumlarında eğitim öncesi ve eğitim sonrası puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Hemşirelik; bilim ve sanattan oluşan bir meslektir. Sıklıkla birbiri karşıtı olarak görülen bilim ve sanat hemşirelik bakımında en yaratıcı şekilde birleştirilmiştir. Bir bilim olarak

hemşirelik çocuk sağlığının her yönüne ilişkin teorik bilgi ve beceriyi gerektirir. Çocuk sağlığı hemşireliğinin amacı; çocuğun ve adölesanın aile ve toplum içinde fiziksel, entelektüel, duygusal ve sosyal yönden gelişimini / olgunlaşmasını sağlamaktır. Günümüzde en önemli hemşirelik amaçları içinde çocuk ve aile sağlığının en üst düzeyde geliştirilmesi ve sürdürülmesi ile birlikte eğitim, danışmanlık, destek olma, hakları savunma yaygın hale gelmiştir (Çavuşoğlu 2002). Farklı roller ve ortamlarda pek çok ebeveyn ile etkileşim halinde bulunan hemşirelerin televizyonun çocuk gelişimi üzerindeki etkilerini bilmesi ve bu konuda aileye eğitim ve danışmanlık vermesi televizyonun çocuk üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilmektedir (Gülçiçek ve Balcı 1997).

Televizyon izleme alışkanlığı geçen 20 yıl süresince önemli ölçüde artmıştır. Bu artışta yeni programların geliştirilmesi ve reklamcılığın etkisi vardır. Televizyon izlemenin yaygınlaşması nedeni ile pediatri hemşirelerinin, televizyon izlemenin çocuklar ve adölesanlar üzerindeki etkilerini bilmeleri ebeveynlere rehber olmaları, eğitim vermeleri bakımından önemlidir (Vessey el al. 1998).

Amerikan Pediatri Akademisi Halk Eğitim Komitesi “Çocuklar, Adölesanlar ve Televizyon” hakkındaki bildirisinde televizyonun çocuk üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak amacı ile pediatristlere ve ebeveynlere önemli sorumluluklar düştüğünü belirtmiştir. Ebeveynlere ve pediatristlere televizyonun etkileri konusunda eğitim vermeye çaba göstermelerini, çocuklara eleştirel televizyon izleme becerisi kazandırmalarını, çocukların televizyon izlemesini günde 1-2 saat ile sınırlandırmalarını, televizyonun yerine geçebilecek okuma, yaratıcı hobiler gibi uğraşlar bulmalarını, çocukların seyredeceği programların seçimine katılmalarını ve izlediklerini yorumlamalarına

yardım etmek amacıyla onlarla birlikte televizyon izlemelerini önermiştir (Cheng et al. 2004).

### **TELEVİZYON İZLEMENİN FİZİKSEL ETKİLERİ**

Uzun süreli televizyon izleme ile yeme alışkanlıkları, fiziksel aktivite azlığı, obesitede artış, kolesterol düzeyinde yükselme arasında ilişki vardır (Vessey et al. 1998).

Obesite enerji alımını arttıran ya da enerji tüketimini azaltan faktörlerin yarattığı bir enerji dengesizliğinden kaynaklanır. Televizyon izleme fazla enerji kullanımını sağlayan fiziksel aktiviteye katılımı azaltarak ve yiyecek reklamlarının bir sonucu olarak ya da televizyon seyredirken yüksek kalorili gıdaların tüketimini arttırarak obesiteye neden olabilir (Lowry et al. 2002). Obesite beraberinde hiperinsulinemi, hiperlipidemi, yüksek tansiyon gibi ikincil riskler de getirmektedir. Çocuklar televizyon izlerken bir şeyler atıştırma eğilimindedir. Ebeveynlerin yemek yerken televizyon izleme alışkanlığına sahip olmaları ile çocuğun televizyon izlerken atıştırma davranışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Dennison el al. 2004). Yiyecek reklamlarının gösterilmesi çocuklar arasında uygun olmayan beslenme alışkanlıklarının oluşmasına neden olmaktadır. Televizyon reklamlarında yüksek kalorili, besin değeri düşük gıdalara daha fazla yer verilmektedir (Lowry R et al. 2002).

Amerika Hastalık Önleme ve Kontrol Merkezi tarafından 1988-1994 yılları arasında 8-16 yaş arası 4000'den fazla çocuk ile yapılan bir çalışmada, çocuklardan günde en az 4 saat televizyon izleyenlerin, daha az televizyon izleyenlere göre aşırı kilo (obesite) sorunu olduğu belirlenmiştir (Vessey et al. 1998).

Amerika'da lise öğrencileri arasında televizyon izleme ile aşırı kilo, sedanter yaşam, yetersiz sebze-meyve tüketimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, lise öğren-

cilerinin %10'unun aşırı kilolu olduğu televizyon izlemenin aşırı kilo üzerindeki baskın etkisinin, fiziksel aktiviteye daha az katılma ve çalışmada ölçülemeyen besin tüketimi yoluyla olduğu saptanmıştır (Lowry et al. 2002).

Patrick ve arkadaşları (2004) tarafından adölesanlarda aşırı kilo açısından diyet, fiziksel aktivite, sedanter yaşam davranışları gibi risk faktörlerinin incelendiği çalışmada normal kilolu çocuklara göre aşırı kilolu erkek çocukların okul dışındaki günlerde daha az fiziksel aktiviteye katılıp daha çok televizyon izledikleri saptanmıştır. Televizyon izleme sedanter yaşam alışkanlığının bir parçası olarak tanımlanmış olup beden kitle indeksi ile arasında pozitif bir ilişki vardır.

#### **TELEVİZYON İZLEMENİN BİLİŞSEL ETKİLERİ**

Amerikan Pediatri Akademisi 2 yaşın altındaki çocukların televizyon izlememelerini, daha büyük çocukların ise günde 1-2 saatten az televizyon izlemelerini önerirken; yapılan çalışmalar 2 yaş ve altı çocukların %43'ünün, televizyon izlediğini; %26'sının odasında televizyon bulunduğunu göstermektedir (Healy 2004).

Bir günde televizyon izleme saati ile yaşamın ileriki dönemlerinde dikkat eksikliği / hiperaktivite gibi çocuğun okula ve sosyal yaşama uyumunu zorlaştıran dikkat problemlerinin oluşması arasında ilişki vardır. Zimmermann ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan çalışmada 3 yaş grubundaki çocukların günde ortalama 3.6 saat televizyon izledikleri ve dikkat problemi açısından %27 risk taşıdıkları saptanmıştır. Çalışmada televizyondaki aşırı uyaranın bebeğin beyin gelişimini olumsuz yönde etkilediği, 3 yaşından önce televizyon izleme ile 7 yaşında artmış dikkat sorunları arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

#### **TELEVİZYON İZLEMENİN PSİKOSOSYAL ETKİLERİ**

Uygun olmayan televizyon izleme alışkanlığı ile cinsellik, madde kullanımının ön plana çıkması, şiddete karşı duyarsızlık, korku, agresif davranışlarda artış arasında bağlantı söz konusudur (Vessey et al. 1998).

Çocuk zihinsel süreçlerindeki özelliklerinden dolayı izlediklerini yetişkinler gibi algılayamamakta ve yetişkinlerden farklı şekilde etkilenmektedir. Çocuklar kurmaca-gerçek arasındaki farkı yetişkinler kadar kolay biçimde algılayamamaktadırlar. Birçok açıdan çocuklar televizyon karşısında yetişkinlere oranla daha korunmasız durumdadırlar (Kaskun ve Öztunç 1999).

Medyada, şiddet uygulayan karakterlerin sempatik, bitmeyen güce sahip kahramanlar olarak gösterilmesi çocukların bu kahramanlara özenmesine neden olmaktadır. 2000 yılında dört yaşındaki F.A. nın izlediği bir çizgi filmde etkilenerek uçmak için yedinci kattan atlaması canlı ve acı bir örnektir (Kaskun ve Öztunç 1999).

Televizyonda şiddet içeren programların tekrarlı bir şekilde yayınlanması izleyicilerin şiddete duyarsız kalmasına, başkalarına ve kendine şiddet uygulama ve uygulanan şiddete tepkisiz kalmalarına neden olmaktadır. Televizyonda şiddet içeren programların fazla izlenmesi çocuklar tarafından dünyanın kötü bir yer olarak algılanmasına, korkuya ve uyku sorunlarına neden olmaktadır (Vessey et al. 1998).

Geçen 20 yıldır cinsel içerikli televizyon programları eskiye oranla belirgin bir şekilde artış göstermiştir. Toplumumuzda seksüaliteyi konuşmak çok yaygın değildir. Çocuklar cinsellik ile ilgili bilgileri çoğunlukla arkadaşlarından ve televizyondan öğrenirler. Televizyon cinselliği çoğunlukla iğrenç, korkutucu, şiddet gibi tanımlamaktadır.

Seksüaliteye önem verilmesine rağmen kondom kullanma, güvenli seks, cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunma gibi konular yayınlanan programların içeriğinde yer almamaktadır (Vessey et al. 1998).

Collins (2004) 12-17 yaş arasındaki 1792 adölesan ile yapmış olduğu çalışmada televizyonda seksüel içerikli programları izlemenin seksüel davranışları tetiklediğini saptamıştır

#### SONUÇ

Çocukluk dönemi, çocukların özdeşim kurabilecekleri bir model arayışı içinde oldukları bir dönemdir. Kontrolsüz televizyon izleme alışkanlığı ile bilinçsizce ve rastgele seçilmiş yanlış

modeller, çocukların kişilik gelişimlerinin sağlıklı olmayan temeller üzerinde şekillenmesine neden olabilmektedir. Çocukluk dönemlerinde temelleri atılıp, şekillenmeye başlayan bu kişilik özelliklerinin çocukların yetişkinlik dönemlerinde ve hatta onların tüm yaşamları boyunca da etkisini sürdüreceği dikkate alındığında konunun önemi ortaya çıkmaktadır. Çocukların televizyon izleme durumlarını ve ebeveynlerin bu konudaki bilgi, tutum ve uygulamalarını saptayarak, ebeveynlere etkili bilgi ve danışmanlık sağlamak, çocuk sağlığı profesyonellerinin görevlerindedir.

#### KAYNAKLAR

**Allen E** (2001). TV under the tree? Time 156(26): 164.

**Cheng T, Brenner R, Wright J et al.** (2004). Children's violent television viewing: are parents monitoring? Pediatrics 114(1): 94-99.

**Collins R** (2004). Watching sex on television predicts adolescent initiation of sexual behavior. Pediatrics 114(39):280-289.

**Çavuşoğlu H** (2002). Çocuk Sağlığı Hemşireliği. Cilt I, Sistem Ofset, Ankara.

**Dennison B, Russo T, Burdick P et al.** (2004). An intervention to reduce television viewing by preschool children. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine 158(2):170-176.

**Gülççek S, Balcı S** (1997). Çocukların televizyondan olumlu yönde etkilenmesini sağlamak için anneye verilen hemşirelik eğitiminin değerlendirilmesi. IV. Ulusal Hemşirelik Eğitimi Sempozyumu.

**Healy J** (2004). Early television exposure and subsequent attention problems in children. Pediatrics April.

**Kaskun A, Öztunç S** (1999). Çocuk, televizyon ve şiddet. Ankara Üniversitesi

İletişim Fakültesi Dergisi (<http://ilef.ankara.edu.tr/id/yazi.php>- Erişim tarihi: 23.01.2006)

**Lowry R, Wechsler H, Galuska A et al.** (2002). Television viewing and its associations with overweight, sedentary lifestyle, and insufficient consumption of fruits and vegetables among us high school students: differences by race, ethnicity, and gender. Journal of School Health 72(10):413-421.

**Patrick K, Norman J, Calfas K et al.** (2004). Diet, physical activity, and sedentary behaviors as risk factors for overweight in adolescence. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine 158 (4): 385-390.

**Vessey J, Yim-Chiplis P, MacKenzie N** (1998). Effects of television viewing on children's development. Pediatric Nursing 24(5): 483-486.

**Yavuzer H** (2003). Çocuk Psikolojisi. 25. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul: 221-226.

**Zimmerman F, Christakis D, DiGiuseppe D et al.** (2004). Early television exposure and subsequent attentional problems in children. Pediatrics 113(4):708-713.