



Televizyonun Çocukların Günlük Yaşam Etkinlikleri Üzerine Etkisi

The Impact of Television on Children's Daily Activities

Dr. Esmâ Sülü Uğurlu*, F. Nevin Şişman**, Dr. Gül Ertem*,
Nilay Durmaz Şevik***

Geliş tarihi : 14.05.2013

Kabul tarihi: 28.06.2013

Öz

Amaç: Bu araştırma, okul çocukluğu döneminde olan soyut düşünce yeteneği gelişmiş 10 -12 yaş arası çocuklarda televizyonun günlük yaşam etkinlikleri üzerine etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Gereç-Yöntem: Tanımlayıcı tipte olan araştırmanın örneklemini Ödemiş'te Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir ilköğretim okulunda öğrenim gören ve çalışmaya katılmayı kabul eden ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencileri (n=291) oluşturmuştur.

Bulgular: Araştırmaya katılan öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirmek için %77,5'inin televizyon izlediği, %9,7'sinin sinemaya / tiyatroya gittiği, %23,4'ünün spor yaptığı saptanmıştır. Öğrencilerin %57,2'si hafta içi, %51,2'si hafta sonu olmak üzere günde ortalama 3-4 saat televizyon izlemektedir. Katılanların %49,77'sinin evinde 2 televizyon bulunmakta ve %70,3'ü televizyonu ailesiyle birlikte izlemektedir. Televizyon izlemenin öğrenciler üzerindeki etkileri incelendiğinde, %59,3'ü derslerdeki başarısını, %39,3'ü hobilerini, %46,9'u ise günlük etkinliklerini olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Öğrencilerden %32,4'ü can sıkıntısı, %22,8'i bilgi edinmek amacıyla televizyon izlediklerini ve %70,3'ü uzun süre televizyon izledikten sonra bulanık görme yakınmasının olduğunu açıklamıştır.

Sonuç: Araştırmanın sonucunda, okul dönemi çocukların televizyon izlemenin günlük yaşam etkinliklerini ve ders başarılarını olumsuz yönde etkilediğini düşündükleri ve uzun süre televizyon izlemenin çocuklarda görme yakınmalarına yol açabileceği belirlenmiştir. Ailelerin çocuklarının günlük TV izleme sürelerini izleyip belirlemeleri ve günlük etkinliklerini birlikte planlamaları önerilmektedir.

Anahtar sözcükler: Televizyon izleme, Çocuk, Günlük yaşam etkinliği

Abstract

Aim: The study was carried out in order to determine the impact of television on the daily activities of 10 to 12-year-old school children with developed abstract reasoning.

Methods: The sample of this descriptive study included 291 fourth and fifth grade students, who attended one of the elementary schools in Ödemiş, and volunteered to participate in the study.

Results: The results revealed that 77.5% of the students expressed viewing television, 9.7% of them going to the movies, and 23.4% physical exercising as leisure activities. It was found that 57.2% of the students viewed television for 3-4 hours per week day and 51.2% viewed television for 3-4 hours per weekend day. Of the students, 49.7% had two televisions at their home and 70.3% of them viewed television with their families. When the effects of viewing television were examined, 59.3% of the students indicated that it had negative impacts on their success in the classes; 39.3% of them stated that it had negative impacts on their daily activities. Boredom was the reason expressed by 32.4% of the students as the cause of spending time by the television. Of the children, 22.8% viewed television to gain information and 70.3% were suffering from blurred vision after watching TV for a long time.

Conclusion: It was concluded in this study that viewing television had negative impact on success in the classes and on regular daily activities of school children. Viewing television for a long time may cause complaints of poor vision in children. The daily television viewing time should be followed and arranged by the families and the daily activities of the children can be planned together with them.

Key words: Viewing television, Children, Daily activities

*Öğr. Gör.; Ege Ü. Hemşirelik Fak., İzmir

**Arş. Gör.; Marmara Ü. Sağlık Bilimleri Fak., İstanbul

***Trakya Ü. Tıp Fak., Edirne

Giriş

İnsanın toplumsal bir varlık haline gelme ya da toplumsallaşma sürecinde etkili olan araçlardan biri de kitle iletişim araçlarıdır (1). Birçok çocuk yakın çevresi dışındaki dünyayı, o dünyanın kavramlarını, varlıklarını, olanaklarını, değerlerini medya aracılığıyla öğrenmektedir. Özellikle televizyon, çocuk çevresinin vazgeçilmez bir parçasını oluşturmaktadır. Türkiye'de artık her evde en az bir televizyon bulunmaktadır. Televizyon, yaygın eğitim aracı olarak görev yapmaktadır (2). Amerika'da yaklaşık olarak her evde (%99) bir televizyon; evlerin %74'ünde birden fazla televizyon bulunmaktadır. Ayrıca, Amerikan çocuklarının yarıdan fazlası kendi odalarında televizyona sahiptir. Sayın'ın (1999) İzmir Alsancak Gazi İlkokulu'nda yaptığı bir araştırmada öğrencilerin %30'unun evinde bir, %56'sının evinde 2 ve %13'ünün evinde ise 3 televizyon bulunduğu belirlenmiştir (1).

Televizyon, görsel ve işitsel duylara yönelik etkili bir araç olması nedeniyle olumlu hizmetlerin yanı sıra, iyi değerlendirilmediğinde birçok olumsuz etkilere de yol açabilmektedir. Çocukların zamanlarının büyük bir bölümünü televizyon izleyerek harcamaları, özellikle çocuklara yönelik

programların oldukça az olması ve çocukların daha çok yetişkinler için hazırlanan programları izlemeleri olumsuz etkilere neden olabilmektedir (3).

Amerikan Pediatri Derneği'nin (2001) yayınlarına göre çocuklar ya da adölesanlar günde ortalama 3 saat televizyon izlemektedir. Bu süre video oyunları oynamayı ya da televizyonda müzik dinlenen süreleri içermemektedir. Daha önce 1999 yılında yapılan çalışmalarda ise çocuklar ortalama olarak günde 6 saat 32 dakikalarını televizyon başında geçirmekteydi. Bu süreler, insan yaşamı ortalama olarak 70 yıl kabul edilirse, yaşamın 7-10 yılının televizyon izleyerek geçtiği anlamına gelmektedir. Televizyon izlemek, çocukların kitap okuma, spor yapma ve arkadaşlarıyla oynama gibi önemli etkinliklerinin yerini almaktadır (4).

Televizyon izlemenin çocukların psikososyal, fiziksel ve zihinsel gelişimleri üzerine olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir. Çocuklar televizyonda izledikleri olayları gerçek sanabilmekte ve ayırım yapamamaktadır. Araştırmalar, televizyon izlemenin öncelikli olarak çocuklarda şiddet içeren ve saldırgan davranışlar, cinsellik, akademik başarı ve benlik



saygısı sorunları, beslenme, diyet bozuklukları ve obezite, madde kullanımı ve örnekleri kötüye kullanma gibi negatif sağlık davranışlarına neden olduğunu göstermektedir (4).

Çocuklar toplumda gördükleri davranışları taklit ederek, özümseyerek öğrenirler. Küçük yaşlarda televizyondan edinilen izlenimler çocuğun dünya konusundaki düşüncelerinin temelini oluşturur. Televizyon izleme ve şiddet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, şiddet içerikli programları izleyen çocuklarda saldırgan davranışların arttığı saptanmıştır. Ülkemizde yapılan çalışmalarda; televizyona bağlı gözlemlenen olumsuz psikososyal etkiler; arkadaş ilişkilerinin etkilenmesi, korkular, olumsuz ilişkiler, şiddete eğilim, uykusuzluk, tembellik, ders zamanının çalınması, okuma alışkanlıklarının olumsuz etkilenmesi olarak saptanmıştır. Televizyonun, çocuk ya da ergenin yaşamını olumsuz etkilemesi; zamanı boşa harcama, olumsuz cinsel ileti verme, kötü ve yanlış besleme iletileri verme ve sigara, alkol gibi madde kullanımını artırma biçiminde olabilmektedir (2, 5, 6).

Televizyon izlemek sportif çalışmaları azalttığı ve fiziksel etkinlikleri kısıtladığı için çocuklarda obezite için önemli bir risk faktörü oluşturmaktadır. Hancox (2004) 26 yıllık izlem çalışmasında, aşırı kiloluğun % 17'sinin ve artmış serum kolesterolünün % 15'inin nedeninin, çocukluk çağında uzun süreler

boyunca izlenen televizyona bağlı olduğunu ileri sürmüştür. Kurugöl ve arkadaşlarının (1994) yaptıkları çalışmaya göre, çocukların % 59,3'ü reklamlardan etkilenmektedir. Amerikan Pediatri Akademisi'nin Aralık 2006'da yayımladığı bildiride; reklam endüstrisinin, çocuk ve ergenleri, uygun tüketici olarak gördüğüne dikkat çekilmektedir (2, 7, 8).

Sonuç olarak; televizyon çok yararlı bir kitle iletişim aracıdır. Ancak yanlış kullanıldığında, çocukların psikososyal, fiziksel ve zihinsel sağlığına zarar verebilir. Televizyonun doğru kullanımının çocuklara öğretilmesinde ailelere, öğretmenlere, sosyologlara, çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanlarına, topluma, yasa koyuculara ve yayın kuruluşlarına çeşitli görevler düşmektedir.

Bu çalışma, 10 -12 yaş arası çocuklarda televizyonun sağlıklı yaşam davranışları üzerine etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem

Tanımlayıcı ve kesitsel tipte olan araştırmanın verileri 10 Mayıs - 10 Haziran 2008 tarihleri arasında İzmir'in Ödemiş ilçesinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir ilköğretim okulunda öğrenim gören 10-12 yaş arası, 4. ve 5. sınıf öğrencisi toplam 291 çocuk ile yüz yüze görüşme tekniği ile toplanmıştır. Çocuklar olasılıksız örneklem yöntemi (non-random) ile çalışmaya alınmıştır.

Araştırma öncesi, araştırmanın yürütüldüğü kurumlardan ve Ege Üniversitesi Ödemiş Sağlık Yüksekokulu Etik Kurulu'ndan yazılı izin alınmıştır. Çalışmanın amacı çocuklara anlatılmış ve gönüllü kişiler çalışma kapsamına alınmıştır. Araştırma kapsamına alınan çocukların kimlik bilgileri gizli tutulmuştur.

Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından ilgili literatür ışığında geliştirilen anket formu kullanılmıştır. Anket formu, sosyodemografik veriler ve televizyonun sağlıklı yaşam davranışları üzerine etkisini tanılamaya ilişkin soruları içeren iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm, araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik özelliklerini tanımlamaya yönelik 9 sorudan; ikinci bölüm,

Özellikler	Sayı	%
Cinsiyet*		
Kız	148	50,9
Yaş*		
10 yaş	156	53,8
Ekonomik durum*		
Gelir gidere eşit	202	69,7
Anne meslek*		
Ev kadını	218	75,2
Baba meslek*		
Serbest meslek	138	47,6

*En yüksek değerler belirtilmiştir.
N:291 üzerinden değerlendirilmiştir.

Tablo 2. Çocukların televizyon izleme durumu ile ilgili özellikler		
Özellikler	Sayı	%
Boş zamanınızı nasıl değerlendirirsiniz?*		
Televizyon izleyerek	225	77,5
Spor yaparak	68	23,4
Sinema/tiyatroya giderek	28	9,7
Kitap okuyarak	25	9,7
Müzik dinleyerek	20	7,7
Niçin televizyon izlersiniz?*		
Can sıkıntısı	94	32,4
Bilgi edinmek amacıyla	66	22,8
Dinlenmek	50	17,27
Eğlence	20	6,9
Zaman Geçirme	20	6,9
Televizyon izleme zamanı		
Hafta içi	166	57,2
Hafta sonu	148	51,2
Sosyal aktiviteye katılma durumu		
Haftada 1-2 kez	68	23,4
Televizyon izlemenin etkisi*		
Derslerdeki başarıyı etkiliyor	172	59,3
Günlük aktiviteleri kısıtlıyor	136	46,9
Hobilerle ilgilenmeyi engelliyor	114	39,3

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Tablo 3. Çocukların televizyondan etkilenme özellikleri		
Özellikler	Sayı	%
Televizyon izlerken bir şeyler atıştırır mısınız?		
Bazen	124	42,8
Reklamlardan nasıl etkilenirsiniz?		
Gördüklerimi almak isterim	130	44,8
Televizyon izleme mesafesi		
1- 1,5m uzaklıktan	114	39,3
Televizyon sizi olumsuz etkiler mi?		
Evet	180	62,1
İzlediklerinizden nasıl etkilenirsiniz?		
Karakterlerden etkilenirim	126	43,4
TV izleme sonrası oluşan yakınmalar		
Bulanık görme	204	70,3

*En yüksek değerler belirtilmiştir. N:291'üzerinden değerlendirilmiştir.

televizyonun sağlıklı yaşam davranışları üzerine etkisini tanılamaya yönelik 37 sorudan oluşmaktadır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 12.0 istatistik paket programı kullanılmıştır.

Bulgular ve Tartışma

Tablo 1'de araştırmaya katılan çocukların sosyodemografik verileri incelendiğinde; %50,9'unun kız, %53,8'inin 10 yaşında, %69,7'sinin ailesinin gelirinin giderine eşit olduğu, annelerinin %75,2'sinin ev kadını, babalarının ise %47,6'sının serbest meslek sahibi olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2'de görüldüğü üzere, öğrencilerin %77,5'i boş zamanlarını değerlendirmek için televizyon izlediğini açıklamıştır. Öğrencilerin %57,2'si hafta içi, %51,2'si hafta sonu günde ortalama 3-4 saat televizyon izlemektedir. Televizyon izlemenin öğrenciler üzerindeki etkileri incelendiğinde %39,3'ü hobilerini, %46,9'u ise günlük etkinliklerini olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir.

Tablo 3'te gösterildiği gibi, öğrencilerin %39,3'ünün televizyonu 1-1,5cm mesafeden izlediği, uzun süre televizyon izledikten sonra %70,3'ünde bulanık görme yakınması olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %43,4'ü izlediği karakterlerden etkilendiğini bildirmiştir.

Çalışmada, öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirmek için %77,5'inin televizyon izlediği, %23,4'ünün spor yaptığı, %9,7'sinin sinemaya / tiyatroya gittiği saptanmıştır. Arslan ve arkadaşlarının (2006) yaptığı çalışmada ise, çocukların boş zamanlarını değerlendirmek için yüksek oranda oyun oynama ve spor aktiviteleri yürüttükleri, ikinci sırada kitap okuma gelirken, TV izleme üçüncü sırayı almaktadır (9). Çalışmamızda çocukların televizyon izlemeye oyun oynama, kitap okuma ve diğer etkinliklere ayırdıkları zamandan daha fazla zaman ayırmalarında, bilinçli televizyon izleme davranışının tam anlamıyla yerleşmiş olmaması, televizyonun daha çekici ve eğlendirici olması, ailelerin çocukların televizyon izlemeleri konusunda yeterince yönlendirici ve denetleyici davranmamalarının etkili olduğu söylenebilir (10, 11).



Özdirenç ve arkadaşlarının (2005) aile geliri ve eğitim düzeyi eşitlenmiş kır ve kent çocuklarında yaptıkları araştırmada, kent çocuklarının kırdakilere göre boş zamanlarını daha çok ev içindeki etkinliklerle geçirdikleri gözlenmiştir. Kırdaki çocuklar daha çok futbol ve voleybol oynarken, kenttekiler boş zamanlarını kitap okumak, televizyon izlemek, bilgisayar oyunları gibi etkinliklerle geçirmektedirler. Kentte yaşayan çocukların televizyon izledikleri süre, vücut kitle indeksleri ve triseps deri kıvrımı kalınlıkları daha fazla bulunmuştur. Televizyon izleme süresinin fiziksel etkinlik ile ilişkisini irdeleyen yurtiçi ve yurtdışı çalışmalarda, televizyonun oturgan yaşam alışkanlığını pekiştirme riski oluşturduğu vurgulanmıştır. Hancox ve arkadaşları (2004), çocukluk çağında günde iki saatten uzun televizyon izlemenin, 26 yaşında egzersiz kapasitesindeki düşüklüğün %15'inden sorumlu olduğunu ileri sürmüştür (2, 12).

Yaptığımız araştırmada öğrencilerin %57,2'sinin hafta içi, %51,2'sinin hafta sonu ortalama 3-4 saat/gün televizyon izledikleri bulunmuştur. Yapılan çeşitli çalışmalarda ilkokul çocuklarının televizyon karşısında

günde yaklaşık iki buçuk-dört saat zaman geçirdikleri, ancak çocukların bu alışkanlıklarının ülkeden ülkeye farklılık gösterdiği açıklanmaktadır (13, 14, 15). Arslan ve arkadaşlarının yaptığı başka bir çalışmada, çocukların günlük ortalama TV izleme süresi, $3,5 \pm 2,1$ saat olarak belirlenmiştir (9). Strasburger ve arkadaşlarının çalışmasında çocukların haftada ortalama 16-17 saat, Vessey ve arkadaşlarının çalışmasında ise 21-28 saat televizyon izledikleri belirtilmektedir (12, 16). Amerikan Pediatri Akademisi'nin önerdiği günlük TV izleme süresi 1-2 saattir. Amerikan Pediatri Akademisi'nin önerileri dikkate alındığında, bir çocuğun haftada en fazla 14 saat TV izlemesi gerekmektedir (6, 17). Buna göre, çalışmadaki çocukların önerilen televizyon izleme süresini aştığı ve boş zamanlarının çoğunu televizyon karşısında geçirdikleri görülmektedir.

Çalışmamızda öğrencilerin %32,4'ünün can sıkıntısı, %22,8'inin bilgi edinmek amacıyla televizyon izlediği anlaşılmaktadır. Arslan ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada da okul çağı çocuğunun can sıkıntısı ve zevk aldıkları için televizyon izledikleri belirlenmiştir (9). Kennedy ve arkadaşlarının çalışmalarında

çocuklar, oynayacak kimseyi bulamadıklarında, akşam yemeği sırasında, ev ödevinden sonra, yorulduklarında ve boş zamanlarında TV izlediklerini bildirmişlerdir. Kennedy'nin çalışmasında çocukların yarısı, televizyonu kendilerini iyi hissetmelerine yardım etmesi için izlediklerini ve TV izlemenin iyi hissetmelerine yardım ettiğini belirtmişlerdir (6). Yapmış olduğumuz çalışmada çocukların çoğunluğunun can sıkıntısını gidermek amacıyla TV izlemeleri bu çalışma ile uygunluk göstermektedir.

Araştırma sonucunda, televizyonun araştırmaya katılan okul dönemindeki 10–12 yaş grubu çocukların günlük yaşam etkinliklerini olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır. Bu sonuca göre, ailelerin bilinçli televizyon izlemeleri ve çocuklarının yaş ve gelişim dönemlerine uygun programların seçilmesi konusunda bilinçlendirilmeleri, çocukların boş zamanlarını değerlendirmek için ilgi alanları doğrultusunda etkinliklere yönlendirilmesi ve çocukların televizyonu yeterli mesafeden izlemelerinin sağlanması için önlemler ve eğitim etkinlikleri önerilmektedir.

İletişim: Dr. Esmâ Sülû Uğurlu
E-posta: esmasulu@gmail.com

Kaynaklar

1. Adak N. Bir sosyalizasyon aracı olarak televizyon ve şiddet. Bilig 2004; 30: 27-38.
2. Yılmaz G. Basın yayının çocuk sağlığına etkileri. Türk Pediatri Arşivi 2007; 42: 1-5.
3. Aktaş Y. Televizyonun çocuğun gelişimi üzerindeki etkileri. Yaşadıkça Eğitim 1997; 52: 18-22.
4. American Academy of Pediatrics. Children, adolescents, and television. Pediatrics 2001; 107(2): 423- 6.
5. Ayrancı Ü, Köşgeroğlu N, Günay Y. Televizyonda çocukların en çok seyrettikleri saatlerde gösterilen filmlerdeki şiddet düzeyi. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2004; 5: 133-40.
6. Kennedy CM, Strzempko F, Danford C, Kools S. Children's perceptions of tv and health behavior effects. Journal of Nursing Scholarship 2002; 34 (3):289-94.
7. IpJ., Mehta KP, Coveney J. Exploring parents' perceptions of television food advertising directed at children: A South Australian study. Nutrition & Dietetics 2007; 64: 50–8.
8. Kelly B, King L, Bauman A, Smith BJ, Flood V. The effects of different regulation systems on television food advertising to children. Australian and New Zealand Journal of Public Health 2007; 31 (4): 340-3.
9. Arslan F, Ünal AS, Güler H. Okul çağı çocuklarının televizyon izleme alışkanlıklarının incelenmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2006; 5 (6): 1-6.
10. Aral N, Aktaş Y. Çocukların televizyon ve diğer etkinliklere harcadıkları sürenin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 1997; 13: 99-105.
11. Mauldin T, Meeks CB. Sex differences in children's time use. Sex Roles 1990; 22: 9-10.
12. Strasburger VC, Donnerstein E. Children, adolescents, and the media: Issues and solutions. Pediatrics 1999; 103 (1): 129–38.
13. Dworetzky JP. Introduction to child development. USA: West Pub Comp; 1981.
14. Stewart AC, Friedman S. Child development. Infancy through adolescence. USA: John Wiley & Sons Comp; 1987.
15. Vasta R, Haith MM, Miller SA. Child psychology, The Modern Science. New York: John Wiley and Sons; 1992.
16. Vessey AJ, Yim-Chiplis PK, Mackenzie NR. Effects of television viewing on children's development. Pediatric Nursing 1998; 23 (5): 483–6.
17. Yalçın SS, Tuğrul B, Naçar N, Tuncer M, Yurdakök K. Factors that affect television viewing time in preschool and primary school children. Pediatrics International 2002; 44: 622–7.