

ÇOCUK VE ERGENLERDE ELEKTRONİK MEDYA KULLANIMININ ETKİSİ: SALDIRGANLIK, DİKKAT PROBLEMLERİ VE SOSYAL İZOLASYON

Duygu AKÇAY*, Bülent Devrim AKÇAY**

ÖZET

Amaç: Günümüzde bütün çocukların sürekli medya ile iç içe olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Gelişimin henüz tamamlanmamış olduğu çocukluk ve ergenlik döneminde, elektronik medya ürünlerinin bilinçsiz bir şekilde kullanılması bazı problemleri de beraberinde getirmektedir. Bu nedenle; çocuk ve ergenlerin, elektronik medya ürünleri ile etkileşimi daha önemli hale gelmektedir. Elektronik medya ürünleri ile istenilen iletişimi sağlayabilmek için, bu gözden geçirme çalışmasında, çocuk ve ergenlerde elektronik medya kullanımının etkisine değinilmiştir. **Yöntem:** Konu ile ilgili, yurt içi ve yurt dışı veri tabanları (ULAKBİM, ISI-WEB, SCIENCE DIRECT, EBSCOHOST, PSYCH-INFO, GOOGLE AKADEMİK) Temmuz-Eylül 2014 tarihleri arasında taranmıştır. Arama yaparken medya çocuk, medya ergen, ekran önünde geçirilen süre, medya saldırganlık, medya şiddet, medya sosyal izolasyon ve medya dikkat eksikliği vb. anahtar kelimeler kullanılmıştır. **Bulgular:** Yapılan araştırmalarda, medyadaki şiddet görüntülerinin saldırganlık davranışını arttırdığı saptanmıştır. İlaveten, ekran önünde geçirilen sürenin, dikkat ve sosyalleşme sürecini olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. **Tartışma:** Medyanın olumsuz etkilerini azaltmak için, uygun medya etkileşimi sağlanmalıdır. Çocuk ve ergenlerin alışkanlıklarında major değişiklikler yapılmalıdır. Bu nedenle en önemli görev ailelere ve sağlık profesyonellerine düşmektedir. Uzmanlar, 1) medya seçimlerinin dikkatli yapılmasını ve çocukla beraber izlenmesini, 2) her gün bir ila iki saat ile ekran önünde geçen sürenin (TV, video, bilgisayar ve video oyununu içeren) sınırlandırılmasını ve 3) çocukların yatak odasının medyasız olmasını tavsiye etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, dikkat problemleri, ergen, medya etkisi, saldırganlık, sosyal izolasyon

SUMMARY: THE EFFECTS OF ELECTRONIC MEDIA USE ON CHILDREN AND ADOLESCENTS: AGGRESSION, ATTENTION PROBLEMS AND SOCIAL ISOLATION

Objective: Today, it might be a righteous argument to state that nearly all children are constantly intertwined with electronic media. As childhood and adolescence are parts of life cycle where ongoing development is prominent, insensible electronic media usage causes some problems. Therefore; children and adolescents' interaction with electronic media products is becoming a more important issue that needs to be addressed. In order to provide favorable communication with electronic media products, this review study aimed to focus on the effects of electronic media use on children and adolescents". **Methods:** National and international databases on the subject (ULAKBİM, ISI-WEB, SCIENCE DIRECT, EBSCOHOST, PSYCH-INFO, GOOGLE AKADEMİK) were screened between July-September 2014. **Keywords** such as media child, adolescent media, time spent in front of the screen, media aggression, media violence, media social isolation, media attention deficiency were used to search databases. **Results:** Reviewed studies indicate that violent images in the media increased aggressive and violent behavior. In addition, it was observed that time spent in front of the screen negatively affected processes of attention and socialization. **Discussion:** To reduce negative effects of the media, appropriate media interaction should be maintained. Major changes need to be provided regarding habits of children and adolescents, making families and health professionals undertake an important task with this aspect. Recommendations from experts within this field might be summarized as follows, 1) making sensible media choices and viewing them with children, 2) limiting screen time (including television, videos, computer and video games) to 1 to 2 hours a day, and 3) Ensuring children's bedroom is free of media.

KeyWords: Child, Adolescent, Media Impact, Aggression, Attention Problems, Social Isolation

GİRİŞ

Günümüzde bütün çocukların sürekli medya ile iç içe olduğunu söylemek, hatta okullarında geçirdikleri zamandan daha fazlasını çeşitli medya araçlarını kullanarak geçirdiklerini söylemek yanlış olmayacaktır (Müftü 2011). Etrafları elektronik (televizyon izleme, bilgisayar, elektronik

oyun ve/veya internet, mobil telefon ve müzik çalarlar) veya elektronik olmayan (dergiler, magazinler, gazeteler, kitaplar) medya ürünleri ile çevrilmiş ve kolaylıkla medya ürünlerine ulaşabilmektedirler. Her geçen gün hayatımızda daha fazla yer kaplayan elektronik medya ürünlerinin çocuk ve ergenler üzerindeki etkileri de daha

*Halk Sağlığı Hemşireliği/TSK/Konya/Türkiye.

**Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı/TSK/Konya/Türkiye.

fazla önemli hale gelmektedir. Medyanın, çocuk ve ergenler üzerinde saldırgan davranışlarda artış, aşırı kilo alımı/obesite, sosyal izolasyon ve dikkat problemleri gibi olumsuz etkilerinden bahsedileceği gibi, dil gelişimini arttırma, kelime haznesini geliştirme, belli bilgileri kazandırma, küreselleşmeyi sağlama ve bilgisayarın ise, özellikle el-göz koordinasyonuna, dikkati yoğunlaştırma, problem çözme becerisine katkı sağlamak gibi olumlu etkilerinden de söz edilebilir. İzlenen programın ve oynanan oyunun süresi, amacı ve içeriği; çocuğun veya ergenin olumlu ya da olumsuz yönde etkilenmesinde belirleyicidir. Çocuklarımızın medyadan olumlu yönde etkilenmesini istiyorsak; ebeveynler çocukların ekran önünde geçen zamanlarını en fazla iki saatle sınırlandırmalı, doğru medya seçimine yardım etmeli ve medya etkileşimlerini denetlemelidir. Konu ile ilgili uzmanlar tarafından eğitim ve danışmanlık hizmeti verilerek farkındalık arttırılmalı, yasal anlamda yapılması gerekenler hızla uygulanmalı ve yayın kuruluşlarından sağlıklı mesajları içerecek şekilde yayın ortamı oluşturmaları istenmelidir.

Gelişimin henüz tamamlanmadığı ve insan hayatının diğer dönemlerinin temelini oluşturan çocuk ve ergenlik dönemlerinde; elektronik medya ürünleri ile etkileşim daha önemli hale gelmektedir. Elektronik medya ürünleri ile istendik iletişimi sağlayabilmek için öncelikle çocuk ve ergenlerde elektronik medya kullanımının etkisinin gözden geçirilmesi doğru bir yaklaşım olacaktır. Bu amaçla; çocuk ve ergenlerin elektronik medya kullanımını ile saldırganlık, sosyal izolasyon ve dikkat problemlerini ele alan yurt içi ve yurt dışı veri tabanları (ULAKBİM, ISI-WEB, SCIENCE DIRECT, EBSCOHOST, PSYCH-INFO, GOOGLE AKADEMİK) Temmuz-Eylül 2014 tarihleri arasında taranmıştır. Arama yaparken medya çocuk, medya ergen, ekran önünde geçirilen süre, medya saldırganlık, medya şiddet, medya sosyal izolasyon, medya dikkat eksikliği vb. anahtar kelimeler kullanılmıştır.

Ekran Önünde Geçirilen Süre: On iki yaş altı

çocuklar üzerinde yurt içinde yapılan araştırmalarda; (Akçay ve Özcebe 2012a, Arslan ve ark. 2006, Başal 1999, Doğan ve Kandemir 2005, Kurugöl ve ark. 1994, MEB 2008, Öztürk ve Karayağız 2007, Yalçın ve ark. 2002) çocukların günde ortalama en az 2-3 saat, aynı konuda yurt dışında yapılan araştırmalarda ise (Carson ve ark. 2013, Christakis ve ark. 2004, Kourlaba ve ark. 2009, Rideout 2011, Roberts ve ark. 1999, Zimmerman 2005) 1,5-3 saat TV izledikleri saptanmıştır. Batmaz ve Aksoy'un (1995) 1993-1995 yılları arasında televizyonun Türk ailesine yaptığı genel ve bütünsel etkinin ne olduğunu saptamak amacıyla yaptıkları bir araştırmada, çocukların %60'ının evde en çok yaptıkları şeyin televizyon izlemek olduğu ortaya konmuştur. Ülkemizdeki tüm ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören (n=12.925.722) öğrencilerin televizyon izleme alışkanlıklarını belirlemek için MEB tarafından (2008) yapılan araştırma sonucuna göre; öğrencilerin hafta sonlarında 1-3 saat televizyon izlemeye zaman ayırdıkları belirtilmektedir. İlköğretim çağındaki çocukların televizyon izleme alışkanlıklarını saptamak amacıyla Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (RTÜK) (2006) tarafından 17 ilde yapılan bir diğer araştırmada ise; katılımcıların %27,4'ünün iki saat, %19,5'inin bir saat, %19,1'inin üç saat hafta içi televizyon izlediği ortaya konulmuştur. Hafta sonu ise, %28,4'ünün beş saat ve üstü, %20,8'inin iki saat ve %18,1'inin üç saat televizyon izlediği belirlenmiştir.

Çocuklar günümüzde evde sadece televizyon izleyerek değil aynı zamanda bilgisayar, elektronik oyun ve/veya internet gibi elektronik medya ürünleri ile de zaman geçirmektedirler. Bu durumun bir sonucu olarak toplamda ekran önünde geçirilen sürenin artması beklenmektedir. Önceki yıllarda ülkemizde yapılan araştırmalarda, 3-18 yaş grubundaki çocukların evde günde ortalama olarak bilgisayar/internet kullanmaya ve bilgisayar/video oyunlarına toplam 49 dakika zaman ayırdıkları (Aktaş Arnas 2005), 3-6 yaş grubu çocukların ortalama hafta içi 0.53±0.53 saat ve hafta sonu 1.62±1.56 saat bilgisayar oyunu oynadıkları saptanmıştır (Akçay ve Özcebe

2012b). 6-10 yaş arası 70 çocuk üzerinde yapılan bir araştırmada, çocukların ortalama 3.4 ± 2.8 saat video/bilgisayar oyunu oynadıklarını saptanmıştır (Hastings ve ark. 2009). Yapılan başka bir araştırmada ise, 2-7 yaş arası çocukların 40 dakika, 8-18 yaş arası çocukların ise günlük ortalama 1.41 saat klavye önünde zaman geçirdikleri belirlenmiştir (Roberts ve ark. 1999).

Elektronik medya ürünleri ile fazla vakit geçirmenin birçok olumsuz etkisi bulunmaktadır. Günümüzde sedanter davranış (TV izleme ve video/bilgisayar oyunu oynama gibi) ile kilo durumu arasında pozitif bir ilişkinin olduğu (Dunn ve Dunn 2012, Mendoza ve ark. 2007) bilinmektedir. Önceki çalışmalarda; küçük yaşta fazla televizyon izleyenlerin 6-7 yaşlarında kilolu veya obez olma riskinin daha yüksek olduğu (Reilly ve ark. 2012, Sugimori ve ark. 2004), 5 yaşında bir çocuğun hafta sonları televizyon izleme süresine eklenen her saatin, yetişkin dönemde obezite riskini %7 oranında (Viner ve Cole 2005) ve her hafta televizyon izlemeye eklenen her saatin obezite riskini %2 oranında arttırdığı belirlenmiştir (Robinson 2001). Yeni Zelanda'da bir grup araştırmacı, doğumdan itibaren 26 yaşına kadar 1000 deneğin takibi sonucunda, 5 ile 15 yaş arasındaki çocukların haftalık gece ortalama televizyon izleme süresi ile yetişkin dönemde beden kitle indeksi (BKİ) arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır (Hancox ve ark. 2004). Sonuç olarak, çocuk ve ergenlerin elektronik medya ürünleri ile olması gerektiğinden daha fazla vakit geçirdikleri ve bu durumun sağlık durumlarını olumsuz yönde etkilediğini söylemek yanlış olmayacaktır.

Medya ve Saldırganlık: Medyada şiddet içeren görüntülere fazla yer verilmesi sorun oluşturan bir başka durumdur. Silah, çarpışan taşıtlar, kan, ceset, savaş ve çatışma, yaralı ve acı çeken insanlar gibi şiddet unsurlarını medyadan okuyarak, dinleyerek, izleyerek sürekli tanık oluruz. Şiddet; haberler, sinema filmleri, reklamlar, çizgi ve dizi filmler, bazı spor müsabakaları gibi hemen hemen tüm medya içeriklerinde görülür. Medya

içerikleri arasında şiddetin en fazla bulunduğu alanlardan birisini haberler oluşturmaktadır (Aydeniz 2012). Önceki yıllarda yapılan araştırmalarda, çocukların televizyon haberlerine korku tepkisi verdikleri saptanmıştır (Smith ve Wilson 2000, Wilson ve ark. 2005). Cesur ve Parker (2007), çocukların sadece çocuklara yönelik programları takip etmediklerini, büyük çoğunluğunun yetişkin odaklı programları izlediklerini belirlemişlerdir. Türkiye'de, çocukların en çok televizyon seyrettikleri saatlerde (hafta içi 16.00-21.30 ve hafta sonu 09.00-21.30) beş özel TV kanalında gösterilen filmlerdeki (80 film) şiddet düzeyini araştıran bir çalışmada, filmlerdeki şiddet oranının %33.1 olduğu, toplam izleme süresinin %13.8'ini fiziksel şiddetin (vurma, yaralama, öldürme), %10.9'unu sözel şiddetin, %8.4'ünü ise psikolojik şiddetin oluşturduğu belirlenmiştir (Ayrancı ve ark. 2004). Çocuk kanallarında yayınlanan çizgi filmlerdeki şiddetin belirlenmesi amacıyla üç çocuk kanalından rastgele seçilen çizgi filmleri incelenerek yapılan bir çalışmanın sonucunda, seçilen çizgi filmlerin 62'sinde (%68.9) fiziksel, sözel ve ruhsal şiddet unsurlarından en az birinin bulunduğu saptanmıştır. İzlemlerin 43'ünde (%47.8) fiziksel, 38'inde (%42.2) ruhsal, 32'sinde (%35.6) sözel şiddet unsurları tespit edilmiştir. Ayrıca, aynı çalışmada 10800 saniyelik izleme süresinin 843 saniyesinin şiddet içeren görüntülerden oluştuğu belirlenmiştir (Temel ve ark. 2014).

Singer ve Singer tarafından 1980 yılında İngiltere'de yapılan bir araştırmada yatılı okulda kalan 13-16 yaş grubu çocuklar ikiye ayrılmıştır. On beş gün süreyle yalnızca komik ve sosyal programlar izlettirilen grupta hoşgörü, tartışma, iletişim ve gülme düzeyinin; şiddet içeren film ve programlar izleyen grupta ise sözel ve fiziksel saldırganlık düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır. Anderson ve Bushman'ın 2001'de yaptığı meta analiz çalışmasında, şiddet içerikli video oyunlarının saldırgan davranışlarda ($r = .19$), saldırgan biliş yapılarında ($r = .27$), düşmanca duygularda ($r = .18$) artışa, psikolojik uyarılmaya ($r = .22$) ve prososyal ($r = -.16$) davranışlarda

azalmaya neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar bu sonuçlar bağlamında; video oyunu şiddetinin çocuklar, üniversite öğrencileri ve genç yetişkinler üzerinde toplumsal sağlığı tehdit edici bir biçimde olumsuz etkisi olduğunu vurgulamışlardır. Sherry'nin (2001) yaptığı meta analiz sonucuna göre ise; şiddet içeren video oyunları oynamaya göre, televizyon programları izlemenin saldırgan davranışlarda daha küçük bir etki oluşturduğu saptanmıştır.

Meyers'in (2002) yaptığı bir çalışmada; şiddet içeren medyaya maruz kalan çocukların kalmayanlara göre saldırgan davranış seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda şiddet içeren video oyunları ve televizyon programlarının kombine etkilerine maruz kalan çocukların kalmayanlara göre saldırgan davranış seviyelerinin de daha yüksek olduğu bulunmuştur. Televizyondaki şiddet ile saldırganlık arasındaki ilişkiyi araştıran başka bir çalışmada, 6 ile 10 yaşları arasındaki çocuklarda şiddet içeren programları izlemenin, hem erkeklerde, hem de kadınlarda on beş yıl sonraki saldırgan davranışta bulunmanın belirleyicisi olduğu ortaya konmuştur (Huesmann ve ark. 2003). Aynı konuda yapılan başka bir çalışmada, erkek çocuklarda şiddet içeren programları izleme ile antisosyal davranış arasında ilişki saptanmıştır (Christakis ve Zimmerman 2007).

Gentile ve ark.'nın (2004) yaptığı çalışmada; okul yılının başlarında kitle iletişim araçlarında daha çok şiddet izleyen çocukların (7-11 yaş arası) okul yılının sonlarında sözel, ilişkisel ve fiziksel olarak daha saldırgan olduğu tespit edilmiştir. Gentile ve ark. (2004) medyadaki şiddete maruz kalmanın, tek başına herhangi bir risk faktörüne maruz kalmaktan daha büyük bir etki oluşturabileceğini vurgulamaktadır. Funk ve ark. (2004) şiddet içerikli video oyunu oynayan ve şiddet içerikli filmler izleyen çocukların diğerlerine göre daha fazla şiddet eğiliminde olduğunu belirlemişlerdir. Browne ve Hamilton – Giachritsis (2005), medyada şiddet ile saldırgan davranışlar arasındaki bağlantıyı araştırdıkları

meta analizlerinde; küçük çocuklarda şiddet içerikli televizyon izlemenin saldırgan davranışları arttırdığı yönünde tutarlı kanıtların bulunduğunu bildirmişlerdir. Okul öncesi yaş grubu çocuklar üzerinde medya, saldırganlık ve ilişkisel saldırganlık konulu çalışmanın sonucunda; medyanın kızlarda ilişkisel saldırganlık, erkek çocuklarda ise fiziksel saldırganlık boyutlarında anlamlı bir fark oluşturduğu bulunmuştur (Ostrov ve ark. 2006). Televizyonun okul öncesi dönemdeki çocukların saldırganlık davranışına etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan bir çalışmada, çocukların televizyon izleme sürelerinin artması sonucunda; hafta içi fiziksel ve ilişkisel saldırganlıklarının, hafta sonu ise fiziksel saldırganlıklarının arttığı tespit edilmiştir (Akçay ve Özcebe 2012).

Öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalarda, şiddet içerikli video oyunu oynamanın anti-sosyal saldırganlık (Bilgi 2005, Kars 2010) ve saldırganlık eğilimini arttırdığı (Anderson ve ark. 2007, Çetinkaya 1991) oyun oynarken harcanan zaman ile saldırganlık arasında (Evcin 2010, Hastings ve ark. 2009), arkadaşlarına yönelik fiziksel şiddet sıklığı ve düşmanlık seviyesi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu (Gentile ve ark. 2004) ve sorun çözmede daha fazla şiddete başvurulduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kıran 2011). Çocukların oyundaki kahramanların davranışlarını model alma ve taklit yolu ile sergiledikleri ve bu nedenle bu türden oyunların 17 yaşından küçükler için yasaklanması gerektiği belirtilmiştir (Kirsh 2006).

Yukarıdaki araştırmalar medyadaki şiddet sahnelerine maruz kalınmasının çocukların saldırganlık davranışlarını etkilediğini kanıtlamaktadır. İzleyicilerin belirli özelliklerinin (örneğin agresif karakter ile özdeşleşme), sosyal çevrenin (örneğin ebeveyn etkiler) ve medya içeriğinin (örneğin suçlunun çekiciliği) medya etkilenimine bağlı saldırganlık davranışının derecesini etkileyebileceği unutulmamalıdır (Anderson ve ark. 2003).

Medya ve Dikkat Problemleri: Özellikle erken çocukluk döneminde dikkat kapasitesi ve süresi sınırlı olmakla birlikte, dikkatin çabuk dağılması ve dikkati kontrollü biçimde kullanma zorluğu görülür (RTÜK 2009). Beyin gelişiminin çok önemli olduğu erken çocukluk döneminde (0-6 yaş) televizyon izlenmesinin sonucunda, bebeğin etkili bağlantılar kurmasını sağlayan fiziksel beyin gelişimi etkilenerek dikkatin sürekliliği üzerinde bozucu etkiler oluşması söz konusudur. Çocukların, üç boyutlu gerçek bir dünyayı-yaşamı algılamaları, iki boyutlu sanal bir dünyaya bakmalarından daha zordur. Hızlı, renkli ve yüksek sesli en çarpıcı görüntüye karşı daha kolay ilgi gösteren, takılıp kalan çocukta (RTÜK 2009), üç boyutlu algı sistemi bozulur (Ertürk ve Gül 2006). Televizyondaki veya bilgisayar oyunlarındaki görüntülerin hızlı geçişleri (örneğin fragmanlar, reklamlar, aksiyon filmleri), çocuğun hızlı geçişler yapmasına ve yapılanmamış yanlış malzemeler almasına neden olur. Bunun sonucunda, dikkat süreklilik kazanmak yerine parçalanmakta ve kaybolmaktadır (Ertürk ve Gül 2006).

Christakis ve arkadaşlarının (2004) yaptığı bir araştırmada, 1 ve 3 yaşlarında televizyon izleme süresi ile 7 yaşında gözlenen dikkat problemleri arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Çocuklar (n=1323) ve geç ergenler (n=210) üzerinde yapılan başka bir araştırmada, çocukluk çağından sonraki dönemde, hem televizyon izlemenin hem de video oyunu oynamanın dikkat problemlerini arttırdığı saptanmıştır. Bununla birlikte, erken çocukluk ve geç ergenlerde televizyon izleme, video oyunu oynama ve dikkat problemi varlığı arasındaki ilişkinin benzerlik gösterdiği belirlenmiştir (Swing ve ark. 2010). Televizyon izleme ile eğitim ve entelektüel sonuçlar arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 14, 16 ve 22 yaşlarında çocuklarda (n=678) bir araştırmada; aile özellikleri ve önceki bilişsel zorluklar kontrol edildikten sonra, ergenlik döneminde sık televizyon izlemenin ileriki dönemde dikkat ve öğrenme güclüğü için yüksek risk oluşturduğu bulunmuştur (Johnson ve ark. 2007). 5-17 yaş arası çocuklarda yapılan başka bir araştırmada,

dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanısına sahip olma ile televizyon kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Lingine ve ark. 2012).

Medya ve Sosyal İzolasyon: Diğer insanlara nasıl davranılacağını öğrenmek, bir başka deyişle sosyalleşme (sosyal gelişim) (Morgan 1981), insan yavrusunun toplumun bir üyesi haline gelmesidir, yani akraba ve komşuluk çevresinin, kent ve köyünün ve nihayet ulusunun bir parçası olduğunu öğrenmesidir. Büyümekte olan çocuk etrafındakilerle etkileşim içerisine girerek onlarınkine benzer davranışlar geliştirmektedir. Böylece tek tek kişiler yerine toplumun üyeleri olan, birbirlerinden farklılıkları olduğu gibi birbirlerine büyük benzerlikler de gösteren toplumsal bireyler oluşur (Kağıtçıbaşı 2006).

Bir sosyalleşme aracı olarak karşımıza çıkan medya ürünleri, aynı zamanda çocuğun yaşamadığı deneyimleri de ona sunabilen ve bunu kendi deneyimi gibi algılamasına yol açan araçlardır (Ertürk ve Gül 2006, Ertürk 2011). Çocuk, diğer insanlara nasıl davranılacağını en çok gördüğü ve taklit ettiği, anne-babası, kardeşleri, akranları ve TV karakterleri vasıtasıyla öğrenebilir (Freedman ve ark. 2003). Çocukların ve aile üyelerinin medya ürünleri ile fazla vakit geçirmesi, çocukların oyun ve arkadaş ortamlarından uzak kalmasına, sosyalleşme süreçlerinin olumsuz yönde etkilenmesine ve aile içi etkileşimin zayıflamasına sebep olmaktadır. Bu durumun bir sonucu olarak sosyal etkileşimden uzak kalan çocuğun ileriki yaşamında toplumsal ilişkiler kurmadaki başarısının olumsuz yönde etkilenmesi beklenmektedir (Arslan 2004). Çocukların (0-12 yaş arası) serbest zamanlarında televizyon kullanma ilişkisini saptamak amacıyla yapılan bir çalışmada, televizyonla geçirilen vakit ile aile ve kardeş ile geçirilen zaman arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Vandewater ve ark. 2006). Fletcher'in (2006) yaptığı araştırma, ergenlerin rapor ettikleri televizyon izleme saatlerinin okul içindeki sosyal etkileşimlerini etkilediğini göstermektedir.

SONUÇ

Medyanın, çocuk ve ergen dönemde saldırgan davranış, dikkat problemleri ve sosyal izolasyon gibi sağlık problemlerinin oluşmasında önemli rol oynadığı açıktır. Medyanın olumsuz etkilerini azaltmak, uygun medya etkileşimini yakalamakla mümkündür. Çocuk ve ergenlerin alışkanlıklarında major değişiklikler yapılmasına gereksinim vardır. Bu nedenle en önemli görev ailelere ve sağlık profesyonellerine düşmektedir. Çocuk ve ergenlerin medyanın olumsuz etkilerinden korunması için bazı önlemler alınmalıdır (American Academy of Pediatrics 2001, American Academy of Pediatrics 2009, American Academy of Pediatrics 2010, Strasburger ve ark. 2010). Bu kapsamda uzmanlar ailelere:

- İki yaşın altındaki çocuklarına televizyon izletmemelerini, iki yaşın üstündeki çocuklarının ise ekran önünde (TV/video izleme, bilgisayar/video oyunu oynama) geçirdikleri zamanı en fazla iki saatle sınırlandırmalarını,
- Yatak odalarından elektronik medya ürünlerini çıkarmalarını, evde, çocukların odasında, çevresinde medyasız mekânlar oluşturmalarını, yemeklerde televizyonu kapatmalarını,
- Çocuklarını alternatif aktivitelere (spor aktiviteleri, oyun gibi) yönlendirmelerini,
- Anne ve baba olarak iyi bir rol model olmalarını,
- İzlediği programların içeriğini onlarla tartışmalarını, çocuklarına programları kritik ederek izlemesini öğretmelerini,
- Çocukların izleyeceği programları dikkatli seçmelerini, yetişkinlere yönelik programları (haber, dizi vs.) izlettirmemelerini,
- İzlediği programları takip etmelerini, olumsuz içerikli programlar, kanallar (şiddet, cinsel içerikli vb.) izlettirmemelerini,
- Çocuklarına film veya programlardaki yaş ve içerik sınırlamalarına göre televizyon izlemelerine izin vermelerini,
- Çocuğun gece yatma zamanında medya kullanımını azaltmalarını,

➤ Medyanın elektronik bebek bakıcısı (yemek yemesi, ağlarken susturmak gibi) olmasından sakınmalarını önermektedirler.

Sağlık profesyonellerinin alması gereken bazı önlemler aşağıda verilmiştir (American Academy of Pediatrics 2001, American Academy of Pediatrics 2009, American Academy of Pediatrics 2010, Strasburger ve ark. 2010).

- Sağlık profesyonelleri her fırsatta (ev ziyareti, hasta olarak başvurma vb.) çocuk ve ergenleri medya konusunda Tablo 1’de verilen “Medya Öykü Alma Formunu” kullanarak değerlendirmelidirler.
- Sağlık profesyonellerinin öncelikle, medyanın toplum sağlığını tehdit eden riskleri hakkında okulda, kurslarda, seminerlerde vb. eğitim aktivitelerinde eğitilmeleri sağlanmalıdır.
- Sağlık profesyonelleri tarafından, medya eğitim programları desteklenmeli ve okullarda çocuk ve ailelerin farkındalığını arttırmak için çalışmalıdır. Rol model olunmalı, özellikle hasta bekleme odalarında konu ile ilgili broşür bulundurulmalı ve eğitim programları izlettirilmelidir.
- Sağlık profesyonelleri tarafından ebeveynlere, çocuklarının bilinçli medya kullanımı ve medyanın kontrolsüz kullanımı sonucunda sağlığa olan olumsuz etkileri konularında eğitim ve danışmanlık hizmeti verilmelidir. Ayrıca, bu konuda aileler, çocuklarına hem rol model olmaları hem de öğretici olmaları konularında teşvik edilmelidir.
- Ekran önünde geçirilen zaman yerine daha olumlu sosyal faaliyetlerin (örneğin, egzersiz, yaratıcı veya sosyal oyun) arttırılması için aileler ve çocuklar teşvik edilmelidir.
- Medya ve sağlık problemleri arasındaki ilişkiyi irdeleyen ve uygun müdahale yöntemleri ile ilgili daha fazla araştırma yapılmalı ve desteklenmelidir.
- Yayın kuruluşlarını sağlıklı mesajları içerecek şekilde yayın ortamı oluşturmaları hususunda teşvik etmelidir. Yasal anlamda yapılması gerekenler konusunda savunucu olmalılardır.

Tablo 1. Medya Öykü Alma Formu (American Academy of Pediatrics-Media History 2015)

TELEVİZYON (Mobil telefonun ekranı dâhil)			
Çocuğunuz günlük 1 veya 2 saatten fazla TV izler mi?	Sık sık	Bazen	Asla
Çocuğunuzun izlediği programları biliyor musunuz?	Sık sık	Bazen	Asla
Çocuğunuzla TV programları ile ilgili tartışır mısınız?	Sık sık	Bazen	Asla
Çocuğunuzun yatak odasında TV var mı?	Evet	Hayır	
Çocuğunuzun şiddet, seks, argo konuşmalar, sigara ya da alkol kullanımı ile ilgili görüntüler içeren programları izlemesini sınırlıyor musunuz?	Sık sık	Bazen	Asla
TV izlemek ile ilgili kurallarınız var mı?	Evet	Hayır	
TV izlerken yemek ya da atıştırmalık yemesine izin veriyor musunuz?	Evet	Hayır	
Çocuğunuz TV reklamlarında gördüğü ürünleri almanızı istiyor mu?	Sık sık	Bazen	Asla
SİNEMA VE VİDEOLAR			
Çocuğunuzun yaş sınırlaması olan sinema veya videoları izlemesine izin veriyor musunuz?	Sık sık	Bazen	Asla
13 yaş üstü film içeriğini biliyor ve yorumlarını okuyabiliyor musunuz?	Sık sık	Bazen	Asla
Çocuğunuz film izledikten sonra kâbus ya da uyku problemi yaşıyor mu?	Sık sık	Bazen	Asla
Çocuğunuz hangi sıklıkta TV'de müzik videosu izler?	Sık sık	Bazen	Asla
MÜZİK			
Çocuğunuzun dinlediği müzik türü hakkında bilgi sahibi misiniz?	Evet	Hayır	
Çocuğunuzla sakıncalı şarkı sözleri hakkında konuştunuz mu?	Evet	Hayır	
Çocuğunuzun dinlediği müzik türlerini sınırlar mısınız?	Evet	Hayır	
VİDEO OYUNU (Elde oynananlar dâhil)			
Çocuğunuzun oynadığı oyun hakkında bilgi sahibi misiniz?	Evet	Hayır	
Kiralamadan ya da satın almadan önce oyunun yaş sınırlamasını kontrol ediyor musunuz?	Evet	Hayır	
Çocuğunuzun şiddet içeren oyunları indirmesine ya da sahip olmasına izin veriyor musunuz?	Sık sık	Bazen	Asla
Çocuğunuzun oyun oynama süresini sınırlıyor musunuz?	Sık sık	Bazen	Asla

KAYNAKLAR

American Academy of Pediatrics Committee on Public Education (2001) *Children, adolescents, and television*. *Pediatrics* 107:423-426.

American Academy of Pediatrics Committee on Public Education (2010) *Policy statement—Media education*. *Pediatrics* 126 :423-426.

American Academy of Pediatrics Committee on Public Education (2009) *Media violence*. *Pediatrics* 124:1495-1503.

American Academy of Pediatrics. *Media History*. 21.07.2015'te <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Documents/MediaHistory-Form.pdf> adresinden indirildi.

Aktaş Arnas Y (2005) 3-18 yaş grubu çocuk ve gençlerin interaktif iletişim araçlarını kullanma alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *TOJET* 4:1303-6521.

Arslan A (2004) Bir sosyolojik olgu olarak televizyon. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1:1–15.

Anderson CA, Berkowitz L, Donnerstein E ve ark. (2003) *The Influence of media violence on youth*. *American Psychological Society* 4:81-100.

Anderson CA, Bushman BJ (2001) *Effects of violent video games on aggressive behaviour, aggressive cognition, aggressive affect, Physiological arousal and prosocial behaviour: a meta-analytic review of the scientific literature*. *Psychological Science* 12:353-359.

Anderson CA, Gentile DA, Buckley KE (2007) *Violent video game effects on children and adolescents: theory, research, and public policy*. New York: Oxford University Press, Inc. P.65.

Akçay D, Özcebe H (2012a) *Televizyonun okul öncesi dönemdeki çocukların saldırganlık davranışına etkisi*. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 55:82-87.

Akçay D, Özcebe H (2012b) *Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi*. *Çocuk Dergisi* 12:66-71.

Arslan F, Ünal AS, Güler H ve ark. (2006) *Okul çağı çoc-*

uklarının televizyon izleme alışkanlıklarının incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 5:391-401.

Aydeniz H (2012) *Medyayı Kavramak*. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü aile eğitim programı. Ankara Afşaroğlu Matbaası. s.80-81.

Ayrancı Ü, Köşgeroğlu N, Günay Y (2004) *Televizyonda çocukların en çok seyrettikleri saatlerde gösterilen filmlerdeki şiddet düzeyi*. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 5:133-140.

Başal HA (1999) 3-6 yaş çocukların günlük yaşamlarında televizyon ve televizyon ile ilgili ana-baba görüşleri. *Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları*. s.215-243.

Batmaz V, Aksoy A (1995) *Türkiye’de televizyon ve aile (Elektronik Hane)*, Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.

Bilgi A (2005) *Bilgisayar oyunu oynayan ve oynamayan ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Browne KD, Hamilton-Giachritsis C (2005) *The influence of violent media on children and adolescents: A public-health approach*. *Lancet* 365:702–710.

Carson V, Tremblay MS, Spence JC ve ark. (2013) *The Canadian sedentary behaviour guidelines for the early years (zero to four years of age) and screen time among children from Kingston, Ontario*. *Paediatr Child Health* 18:25-28.

Cesur S, Paker O (2007) *Televizyon ve çocuk: Çocukların TV programlarına ilişkin tercihleri*. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 6:106-125.

Christakis DA, Zimmerman FJ (2007) *Violent television viewing during preschool is associated with antisocial behavior during school age*. *Pediatrics* 120:993-999.

Christakis DA, Zimmerman FJ, DiGiuseppe DL ve ark. (2004) *Early television exposure and subsequent attentional problems in children*. *Pediatrics* 113:708-713.

Çetinkaya H (1991) *Video oyunlarının çocuklarda saldırganlığa etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Doğan NK, Kandemir C (2005) Televizyon izleme sıklığı, alışkanlığı ve tercihlerin çocuğun sosyalleşme süreci üzerine etkileri. 2. Uluslararası Çocuk ve İletişim Kongresi Bilirdi Kitapçığı s.1159-1168.

Prentice-Dunn H, Prentice-Dunn S (2012) Physical activity, sedentary behavior, and childhood obesity: a review of cross sectional studies. *Psychology, Health & Medicine* 17:255-273.

Ertürk YD (2011) Çocuk hakları ve medya el kitabı: anne, baba, öğretmen ve medya çalışanları için, çocukluk çağı gelişim dönemlerine göre medya kullanımı. 1. Türkiye Çocuk Hakları Kongresi, İstanbul s.49-88.

Ertürk YD, Gül AA (2006) Çocuğunuzu televizyona teslim etmeyin. İstanbul: Nobel Basımevi.

Evcin S (2010) Bilgisayar oyunlarının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık eğilimine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Fletcher J (2006) Social interactions in adolescent television viewing. *Arch Pediatr Adolesc Med* 160:383-386.

Freedman JL, Sears DO, Carlsmith JM (2003). Sosyal Psikoloji (Çev.Ali Dönmez). İmge Kitabevi, Ankara.

Funk JB, Bechtoldt-Baldacci H, Pasold T ve ark. (2004) Violence exposure in real-life, video games, television, movies, and the internet: Is there desensitization? *Journal of Adolescence* 27:23-39.

Gentile DA, Walsh DA, Ellison PR ve ark. (2004) Media violence as a risk factor for children: a longitudinal study, media violence and peer relations. Paper Presented at the American Psychological Society 16th Annual Convention: Chicago Illinois s. 1-20.

Hancox RJ, Milne BJ, Poulton R (2004) Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study. *Lancet* 364:257-262.

Hastings EC, Karas TL, Winsler A ve ark. (2009) Young children's video/computer game use: relations with school performance and behavior. *Issues Ment Health Nurs* 30:638-649.

Huesmann LR, Moise-Titus J, Podolski CL ve ark. (2003)

Longitudinal relations between children's exposure to tv violence and their aggressive and violent behavior in young adulthood: 1977-1992. *Developmental Psychology* 39:201-221.

Johnson JG, Cohen P, Kasen S ve ark. (2007) Extensive television viewing and the development of attention and learning difficulties during adolescence. *Arch Pediatr Adolesc Med* 161:480-486.

Kağıtçıbaşı Ç (2006) Yeni İnsan ve İnsanlar. Evrim Yayınları, İstanbul.

Kars GB (2010) Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuklarda saldırganlığa etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kıran Ö (2011) Şiddet içeren bilgisayar oyunlarının ortaöğretim gençleri üzerindeki etkileri (Samsun Örneği). Yüksek Lisans Tezi. On dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Kirsh SJ (2006) Children, adolescents and media violence: A critical look at the research. London: Sage Publications.
Kourlaba G, Kondaki K, Liargkovinos T ve ark. (2009) Factors associated with television viewing time in toddlers and preschoolers in Greece: The GENESIS Study. *J Public Health* 31:222-230.

Kuruçöl Z, Yenigün A, Kusun N ve ark. (1994) Üç-On iki yaş grubu çocuklar üzerine televizyonun etkileri ve ailelerin televizyon hakkındaki düşünceleri. *Türk Pediatri Arşivi* 29:23-29.

Lingineni RK, Biswas S, Ahmad N ve ark. (2012) Factors associated with attention deficit/hyperactivity disorder among US children: Results from a national survey. *BMC Pediatrics* 12:2-10.

MEB (2008). Öğrencilerin televizyon izleme alışkanlıkları. MEB eğitimi araştırma ve geliştirme dairesi başkanlığı (EARGED). Ankara. 07.07.2014'te http://www.meb.gov.tr/earged/earged/TV_izleme.pdf adresinden indirildi.

Mendoza JA, Zimmerman FJ, Christakis DA (2007) Television viewing, computer use, obesity, and adiposity in US preschool children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 4:44.

Meyers KS (2002) Television And video game violence: Age

differences and the combined effects of passive and interactive violent media. 07.07.2014'te, http://etd.Isu.edu/docs/available/etd-1107102-220029/unrestricted/Meyer_dis.pdf. adresinden indirildi.

Morgan TC (1981) Psikolojiye Giriş (Çev. Hüsni Arıcı, Işık Savaşır, Olcay İmamoğlu ve ark.) Ankara Hacettepe Üniversitesi.

Müftü G (2011) Çocuk Hakları ve Medya El Kitabı: Anne, baba, öğretmen ve medya çalışanları için, çocuk haklarının yaygınlaştırılması için medya sorumluluğu. İstanbul Çocuk Vakfı Yayınları. s. 273.

Ostrov JM, Gentile DA, Crick NR (2006) Media exposure, aggression and prosocial behavior during early childhood: A longitudinal study. *Social Development* 15:612–627.

Öztürk C, Karayağız G (2007) Okul öncesi dönemdeki çocukların televizyon izleme durumları ve bunu etkileyen incelemesi. *Millî Eğitim* 175:116-128.

Radyo ve Televizyon Üst Kurulu RTÜK (2006) İlköğretim çağındaki çocukların televizyon izleme alışkanlıkları araştırması. 07.07.2014'te, http://www.rtuk.org.tr/sayfalar/IcerikGoster.aspx?icerik_id=0f157d78-0884-47d4-9591-3efc39178e05 adresinden indirildi.

Radyo ve Televizyon Üst Kurulu RTÜK (2009) Özel çalışma grubu sonuç raporu. Televizyon programlarındaki şiddet içeriğinin, müstehcenliğin ve mahremiyet ihlallerinin izleyicilerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri. 07.07.2014'te https://www.rtuk.org.tr/sayfalar/DosyaIndir.aspx?icerik_id=a2716c31-f724-442c-9180-d52d36b6e495 adresinden indirildi.

Reilly JJ, Armstrong J, Dorosty AR ve ark. (2005) Early life risk factors for obesity in childhood: cohort study. *BMJ* 330:1357.

Rideout VJ (2011) Zero to Eight: Children's media use in America. *Common Sense Media*, 1-48.

Roberts DF, Foehr UG, Rideout V (1999) Kids and Media and the new millennium: Executive summary. Kaiser Family Foundation: Menlo Park, California. 08.07.2014'te http://www.cyberethics.info/cyethics1/images/stories/pdf/RideoutEtAl_KidsMedia_TheNewMillennium_Summary_1999.pdf adresinden indirildi.

Robinson TN (2001) Television viewing and childhood obesity. *Pediatr Clin North Am* 48: 1017-1025.

Sherry JL (2001) The Effect violent video games on aggression. A meta analysis. *Human Communication Research* 27:409-431.

Singer DG, Singer JL (1980) Television viewing and aggressive behavior in preschool children: a field study. *Ann N Y Acad Sci* 347:289-303.

Smith SL, Wilson BJ (2000) Children's reactions to television a news story. *Communication Research* 27:641-673.

Strasburger VC, Jordan AB, Donnerstein E (2010) Health effects of media on children and adolescents. *Pediatrics* 125:756–767.

Sugimori H, Yoshida K, Izuno T ve ark. (2004) Analysis of factors that influence body mass index from ages 3 to 6 years: a study based on the Toyama cohort study. *Pediatr Int* 46:302–310.

Swing EL, Gentile DA, Anderson CA ve ark. (2010) Television and video game exposure and the development of attention problems. *Pediatrics* 126:214–221.

Temel M, Kostak MA, Çelikkalp Ü (2014) Çocuk kanallarında yayınlanan çizgi filmlerdeki şiddetin belirlenmesi. *DEUHYO ED* 7:199-205.

Wilson BJ, Martins N, Marske AL (2005) Children's and parents' fright reactions to kidnapping stories in the news. *Communication monographs* 72:46-70.

Vandewater EA, Bickham DS, Lee JH (2006) Time well spent? Relating television use to children's free-time activities. *Pediatrics* 117:181–191.

Viner RM, Cole TJ (2005) Television viewing in early childhood predicts adult body mass index. *J Pediatr* 147:429–435.

Yalçın SS, Tuğrul B, Naçar N ve ark. (2002) Factors that affect television viewing time in preschool and primary school children. *Pediatr Int* 44:622–627.

Zimmerman JF, Cristakis DA (2005) Children's television viewing and cognitive outcomes. *Pediatrics&Adolescent Medicine* 159:619-625.