

TELEVİZYON BAĞIMLILIĞI

Hayatta kalma savaşındaki dikkate değer çelişkilerden biri, organizmaların, kendi arzuladıkları şeyler tarafından kolayca zarar görebilmeleri. Tıpkı balıkların oltanın ucundaki yemle, farelerin se peynirle avlanmaları gibi. Ancak bu yaratıkların, aldandıkları için en azından uygun bir mazeretleri var: Yem ve peynir, hayatta kalmalarını sağlayan besin maddeleri. İnsanlarınsa, çoğu bağımlılıkları için bu türden tesellileri yok denecek kadar az.

İnsanların hayatı düş-künlüklerine bağlı olarak altüst olabiliyor. Yaşamını sürdürmek için kimse alkol içmek, kumar oynamak zorunda değil. Bu yüzden, eğlence ya da oyalanma amaçlı yapılan bir şeyin ne zaman kontrolden çıktığını anlamak, yaşamın önemli dönüm noktalarından olsa gerek. Düş-künlüklerin ille de fiziksel maddelerle ilgili olması gerekmiyor. Televizyon, ünü ve her yerde bulunabilirliğiyle, dünyanın en popüler boşa zaman geçirme makinesi olarak karşımıza çıkıyor. Çoğu insan, televizyonla arasında sevmekle nefret etmek arası bir bağ olduğunu itiraf ediyor. Ondandır şikayet edenler, şikayetleri bittikten belki de hemen sonra koltuklarına kurulup, uzaktan kumandalarına sarılıveriyorlar. Anne babalar, çocuklarının televizyon seyretmeleri konusunda endişelerini dile getiriyorlar. Ama aslında bu endişe, kendilerinin çok fazla televizyon seyretmesinden kaynaklanıyor mu? Dost sohbetlerinde, aile toplantılarında, söyleyeceğimiz şeyler tükendiğinde... Çoğumuz onunla olabilmek için bir kitap okumadan, ailemizle, arkadaşlarımızla konuşmadan, bir yakınının sesini duymadan, çocuğumuzla



bir oyun oynamadan, gönlümüzce bir gezintiye çıkmadan, çocuklarımız için kurabiye pişirmeden geçiriyoruz günlerimizi.

Endüstriyel dünyada bireyler günde ortalama üç saatlerini plansız olarak televizyon seyretmeye ayırıyorlar. Bu saatler, bir gün içinde çalışma ve uyuma dışında tek bir faaliyet için ayrılan en büyük zaman dilimini oluşturuyor. Düşünün, 75 yaşına geldiğinizde, her gün yalnızca üç saat televizyon seyrettiyseniz, yaklaşık 9 yılınızı televizyon karşısında geçirmiş oluyorsunuz. Rakam gerçekten çok çarpıcı. Bazı yorumculara göre bu bağıllık basitçe şu anlama geliyor: insanlar televizyon

seyretmekten hoşlanıyor ve onu seyretmek için bilinçli bir karar alıyorlar. Eğer herşey bundan ibaretse, o halde neden bu kadar çok insan, fazla televizyon seyrettiği endişesine kapılıyor? Neden 5 yetiştikten 2'si, 10 gençten 7'si televizyon karşısında çok fazla zaman geçirdiğini düşünüyor? Neden yetişkinlerin yaklaşık % 10'u kendini TV bağımlısı olarak tanımlıyor?

Televizyon seyreden insanların davranışlarını ve duygularını günlük yaşam sırasında takip etmek için yapılan bir çalışmada, katılımcılara üzerlerinde taşınmaları için birer cihaz verilmiş. Katılımcılara, günde 6-8 kez gelişigüzel olarak bu cihaz aracılığıyla sinyal gönderilmiş. Sinyali aldıkları anda katılımcılar ne yaptıklarını ve ne hissettiklerini not etmişler. O anda televizyon seyreden kişilerin kendilerini rahatlamış ve pasif hissettikleri belirlenmiş. Benzer şekilde, EEG çalışmaları da televizyon seyrederken kitap okumaya oranla daha az zihinsel uyarılma olduğunu göstermiş. İlginç olan, televizyon kapatıldığında rahatlama duygusunun sona ermesi, ancak pasiflik ve düşük uyarılma durumunun devam etmesi. Araştırmaya katılanlar, televiz-

Madde Bağımlılığı ve Televizyon

yonun bir şekilde enerjilerini çekip aldığı ve kendilerini tükenmiş, bitkin hissettirdiğini yansıtmışlar. Bu kişiler, televizyon seyrettikten sonra, öncesine oranla herhangi birşeye daha zor yoğunlaştıklarını da söylemişler. Ancak bu durumun aksine, kitap okuduktan sonra, çok nadir olarak bu tür problemlerle karşılaşmışlar. Spor yaptıktan ya da hobilerle uğraştıktan sonra da ruh hallerinde düzelmeler, iyileşmeler kaydetmişler. Ancak bu çalışmada ortaya çıkan bir başka sonuç, çok fazla televizyon seyredenlerin (günde 4 saatten fazla) az televizyon seyredenlerden (günde 2 saatten az) çok daha az zevk aldıkları. Bazıları fazla zevk almanın yanı sıra, daha üretken, daha yararlı bir iş yapmadıkları için suçluluk ve rahatsızlık da duyuyorlar. Japonya, İngiltere ve ABD'de yapılan araştırmalar, bu suçluluk duygusunun, gelir düzeyi düşük gruplarda daha fazla oluştuğunu göstermiş.

Televizyon karşısında rahatlama duygusu çok çabuk geliştiğinden, insanlar televizyon izlemeyi rahatlatmakla, dinlenmekle bir tutmaya şartlanmış durumdadır. Bu ilişki, izleme süresi boyunca kendini gösterdiğinden, zamanla kuvvetleniyor. Televizyon bozulduğunda ya da elektrik kesildiğinde oluşan stres de, bu ilişkiyi destekleyen başka bir etken. Bağımlılık yapan ilaçlar da aynı şekilde çalışıyor. Vücudu hızla terkeden bir uyuşturucunun bağımlılık yaratma olasılığı, vücudu daha yavaş terkedenlere oranla daha az. Çünkü kullanıcı, ilacın etkilerinin yavaş yavaş azaldığının farkına varıyor ve bütünüyle geçmeden yeniden alma çabasına giriyor. Benzer şekilde, bireylerin, televizyon izlemeyi bıraktıklarında kendilerini daha az rahatlamış hissedeceklerini bilmeleri, televizyonu kapatmamalarında önemli bir etken olabiliyor. Böylece izleme, sürekli daha fazla izlemeye neden oluyor.

TV Onların Bir Parçası

Acaba çok fazla televizyon seyrederek vakit geçirenler diğer insanlara göre hayatı daha farklı mı yaşıyorlar? İnsanlarla beraber olmaktan hoşlanıyorlar mı? Bu tür sorulara cevap aramak için yapılan araştırmaların verdiği sonuç şu: Aşırı derecede televizyon seyredenler az televizyon seyredenlere

Bilimadamları yıllardır televizyonun insanlar üzerindeki etkisi üzerinde çalışıyorlar. Özellikle odaklandıkları noktaysa TV'de seyredilen ya da tanık olunan şiddetin, gerçek yaşamda da şiddet yanlısı olmayla ilişkili olup olmadığı. Ancak bu küçük ekrana olan bağlılığa, hatta kimilerine göre bağımlılığa çok fazla ilgi gösterilmemiş. Televizyonun, bağımlılığa yol açanlar listesinde yer alması için gerekli kriterlere uyması, tüm araştırmacıların bu olguyu kabullenmesi anlamına gelmiyor. Psikologlar ve psikiyatristlerle, madde bağımlılığının aşağıdaki ölçütlere uyması gerektiğini söylüyorlar:

- Bir maddeyi kullanarak çok fazla zaman geçirmek,
- Niyet ettiğinden çok daha fazla ve sık kullanmak,
- Sürekli kullanımı azaltması gerektiğini düşünmek,
- Bırakma ya da azaltma konusunda sürekli tekrarlanan başarısız deneyimler,
- Madde kullanımının asıl yapılacak işlerin önüne geçmesi,
- Kullanmak için önemli sosyal, ailesel ve mesleki faaliyetlerden vazgeçmek ya da bunları bırakmak,

göre kendilerini belirgin bir şekilde daha huzursuz, sinirli, sabırsız ve daha az hoşgörülü, yaratıcı, mutlu hissediyorlar. Özellikle de, hiçbir şey yapmadan durduklarında. İzleyici tek başına olduğunda fark daha da büyüyor. Kendilerini televizyon bağımlısı olarak tanımlayan kişilerle yapılan çalışmada, bu kişilerin çok daha kolay sıkıldıkları, kendilerini kontrol etme yeteneklerinin az olduğu ve dikkatlerinin çok kolay dağıldığı da gözlenmiş. Yıllardır ya-



- Neden olduğu ciddi sorunlara karşın kullanmaya devam etmek,
- Kullanılmadığı zamanlarda huzursuz ve sinirli olmak,
- İstenen etkiye ulaşmak için maddenin miktar ve sıklığını artırmaya gerek duymak,
- Bu maddenin kullanımı bırakıldığında, uyuşturucudan kesilince oluşan belirtilerle aynı belirtilerin oluşması.

Tüm bu ölçütler çok fazla televizyon seyreden insanlara da uyuyor. Bu tabii ki televizyon seyretmenin ille de problem doğuracağı anlamına gelmiyor. Televizyon eğlendirici olduğu gibi öğretici de olabilir ve oyalanma, kaçış, dikkat dağıtma gibi gereksinimlerimizi karşılayabilir. Sorun, insanların bu kadar fazla TV seyretmemeleri gerektiğini düşünmeye başladıklarında ve ne yazık ki kendilerini bu durumu azaltmak için bir şeyler yapmadıklarını farkettilerinde kendini gösteriyor.

Bazı araştırmacılara göreyse televizyon ve uyuşturucu arasındaki en inandırıcı paralellik, televizyon bağımlısı denilen insanların, televizyon seyretmeyi azalttıklarında ya da bıraktıklarında, uyuşturucudan kesilince oluşan belirtileri yaşamaları.

pılan çalışmaların gösterdiği diğer sonuçlarsa, televizyonla çok fazla zaman geçirenlerin, hiç seyretmeyen ya da az seyredenlere oranla toplum içine daha az karıştıkları, sosyal etkinliklerinin daha az olduğu, fazla ya da hiç spor yapmadıkları, aşırı şişmanlığa daha yatkın oldukları.

Doğal olarak ortaya çıkan soru şu: Karşılıklı ilişki hangi yönde ilerliyor? İnsanlar sıkıntı ve yalnızlıktan mı TV'ye yöneliyor, yoksa TV seyretmek mi insanları sıkıntı ve yalnızlığa itiyor? Genelde ilk görüş benimsense de, ikincisini destekleyen araştırmacılar da var. Ya da her ikisinin de, bir kısır döngü şeklinde birbirini tetiklediğini...

Evlerde yalnızca bir televizyonun olduğu yıllarda yapılan bir araştırmada TV'nin bozulduğu zamanlar için aile bireyleri "Korkunçtu. Hiçbir şey yapmadık. Kocam ve ben konuşarak vakit geçirmeye çalıştık", "Çocuklarımı değişik oyunlarla oyalamaya çalıştım ama imkansızdı. TV onların da bir parçası olmuştu" gibi çarpıcı açıklamalar yapmışlar. Eğer bir aile boş zamanının aslan payını televizyon seyretmeye ayırıyorsa, bu ailenin boş zamanlarını yeni bir etkinliğe bağlı olacak şekilde yeniden düzenlemesi gerçekten kolay değil. Bu yüzden de, araştırmalar için bir hafta ya da bir aylığına televizyon sey-

Niçin Bağlanıyoruz?

Televizyonun cazibesi, kısmen bizim kendi biyolojik tepki mekanizmamızdan kaynaklanıyor. Ani ya da yeni uyarılara karşı içgüdüsel olarak verdiğimiz tepkiler olan yönelme tepkisi ya da refleks, bu noktada özellikle etkili.

Aynı sahne içinde kamera açısının değişimi, bir sahneden diğerine geçiş, uzaktan çekim ya da yakına odaklanma, ani ses artışı gibi, televizyonda kullanılan basit biçimsel özelliklerin, bu tepkiyi harekete geçirip geçirmediği üzerinde çalışmalar yapılmış. Beyin dalgalarının bu biçimsel özelliklerden nasıl etkilendiğini izleyen araştırmacılar, televizyonun aslında bu hileler sayesinde cazip hale geldiği, içeriğinin çok önemli olmadığı sonucuna varmışlar. Bu durumda, yönelme refleksi, "eğer televizyon açaksa, gözlerimi ondan ayıramıyorum", "daha az televizyon seyretmek istiyorum ama başaramıyorum", "televizyon seyrederken kendimi hipnotize olmuş gibi hissediyorum" türünden açıklamaları kısmen cevaplayabiliyor.

Özellikle reklamlarda ve müzik kliplerinde bu biçimsel özellikler dakikada bir gibi bir sıklıkla verilirerek, yönelme refleksi sürekli olarak aktif tutuluyor. Birbirine bağlantısı olmayan sahnelerin hızla değiştirilmesiyle, bir bilgi taşıyıp iletme

çok, dikkat çekmek amaçlanıyor. Reklamın ayrıntıları hafızada uçucu oluyor ama insanlar ürünün ya da albümün ismini hatırlayabiliyor. Yönelme tepkisinin çok fazla çalıştığı bu gibi durumlarda izleyici ekrana bakmaya devam etse de, kendisini bitkin ve yorgun hissediyor. Özellikle hareketin çok fazla olduğu bilgisayar oyunlarında bu şikayetler artıyor ve baş dönmesi, mide bulantısı gibi ilaveler de oluyor. Buna güzel bir örnek, 1997 yılında Japon televizyonunda yayınlanan bir Pokemon video oyunundaki parlak ışıkları seyretmekten kaynaklanan, ışığa duyarlı epilepsi şikayetiyle, 700 kadar çocuğun hastanelere kaldırılması.

Araştırmacılar, biçimsel özelliklerin insanların gördüklerine ilişkin belleklerini etkileyip etkilemediğini de araştırmışlar. Çalışmalardan birinde katılımcılara bir program seyrettirilmiş. Aynı sahnede, bir kamera açısından diğerine geçiş sıklığının artırılması, tanıma oranını artırmış. Çünkü bu geçişler, ilginin ekran üzerinde yoğunlaşmasını sağlamış. Yeni bir sahneye geçiş sıklığını artırmak da belli bir düzeye kadar benzer bir etki yaratmış. Ancak bu geçişlerin sıklığı iki dakika içinde 10'u geçerse tanıma oranı ani bir düşüş göstermiş.



yeni zaman diliminde ne yapacaklarını şaşır-mışlar ve ancak ikinci haftada bu duruma alışmaya başlamışlar.

Aslında araştırmacıların söylediği, televizyon seyretmeyi tümüyle bırakmak gerektiği değil. Asıl sorunlar, çok fazla ve uzun süreli seyirle birlikte geliyor. Ancak, bir kişinin medya alışkanlıkları üzerinde kontrol sağlayabilmek bugün, daha önce olmadığı kadar cesaret gerektiriyor. TV setleri her yere yayılmış durumda ve bu küçük ekranlar -ki aslında artık dev boyutları tercih ediliyor- kişilerin hayatının geri kalanının kalitesiyle, niteliğiyle pek ilgilenmiyorlar. Televizyon, kolay yoldan rahatlama ve kaçış için sınırlı dozlarda yararlı olabilir belki; ama bu alışkanlık yeni şeyler öğrenme, aktif yaşam sürme gibi isteklere karışmaya başladığında, bir çeşit bağımlılık oluşturmaya başlıyor ve ciddi bir şekilde ele alınması gerekiyor.

Meltem Yenil Coşkun

retmeyi bırakmaya gönüllü olmuş ailelerin pek çoğu, bu yokluk dönemini tamamlamayı başaramamış. Çoğu kişi için ilk üç, dört gün en kötüsüyümüş. Hatta çok az televizyon izlenen, başka

etkinliklerin de sıklıkla yaşandığı evlerde bile. Bu ilk birkaç gün boyunca tüm ev işlerinin yarısından çoğunun düzeni bozulmuş, aksamış. Aile bireyleri televizyon izlemekten boşalan bu

Kaynaklar:
Kubey,R., Csikszentmihalyi,M., "Television Addiction Is No Mere Metaphor", Scientific American, Şubat 2002
<http://www.mothersnature.com/Library/bookshelf/Books/50/115.dfm>
http://www.benjaminmovies.com/pull_the_plug.htm
<http://www.2.localaccess.com/hardebeck>

Televizyon Bağımlılığından Kurtulmak

Eve gelir gelmez yaptığımız ilk iş televizyonu açmaktır, yemeklerinizi sürekli televizyon karşısında yiyorsanız, bir televizyon programını kaçırmak için arkadaşlarınızla ya da ailenizle buluşmayı reddediyorsanız, TV rehberlerine bakmadan pek çok dizi ya da programın kanalını ve başlama saatini söyleyebiliyorsanız, televizyon seyrederken yüksek sesle konuşan ya da size bir şeyler anlatmaya çalışan insanlara sinir oluyorsanız, ya da bir yıl boyunca televizyonsuz kalmanız için birilerinin size milyarlar vermesi gerektiğini düşünüyorsanız, adına ister bağımlılık deyin ister bağımlılık, bu parlama kutucuk sizi ağna düşürmüş demektir. Uzmanların bu durumda olanları kurtarmak için bir dizi önerileri var elbette:

-Diğer alışkanlıklarda olduğu gibi, bu işle ne kadar zaman tükettiğinizi, size getirdiklerini ve götürdüklerini yazacağımız bir günlük tutmaya başlayın. Aynı zamanda seyrettiğiniz bütün programları da yazacağımız bir günlük olmalı bu.

-Ailece yapabileceğiniz alternatif etkinlikler listesi oluşturun ve bunu buzdolabı gibi herkesin görebileceği bir yere yapıştırın. Aile bireyleri o liste içerisinde kendine uygun bir şeyler bulacaktır mutlaka.

-Seyirciler genellikle bir programın, bir filmin iyi olup olmadığını bir iki dakikada anlar. Fakat te-

levizyonu kapatmak yerine televizyonun karşısında otururlar. Elbette daha sonra neler olacağını merak ettiğiniz için seyretmeye devam etmeniz normaldir. Ama televizyon kapatıldığında ve bireyler dikkatlerini başka şeylere yönettiklerinde artık programı umsamayabilirler. Bu yüzden beğenmediğiniz bir şeyi seyretmemek için iradenizi kullanmayı öğrenin.

-Haftada bir günü televizyonsuz gün ilan edin. Gün sayısını artırdıkça tüm ailenizin TV'ye ne kadar endekslenmiş bir yaşamı olduğunu anlayacaksınız.

-TV gürlütüsünü arka planda çalan fon sesi olmaktan çıkarın. Eğer birtakim işler yaparken bir şeyler dinlemekten hoşlanıyorsanız radyo ya da kaset çalar daha uygun olacaktır.

-Ve çocuklarınız için: Ne kadar meşgul olursanız



olun, televizyonu asla bebeğinizi oyalama amaçlı kullanmayın. Beyinleri gelişme devresinde olan çocuklarınızın saatlerce televizyon karşısına oturmalarını engelleyin. Çocuğunuzun ne seyredeceğine siz karar verin. Seçtiğiniz program biter bitmez çocuğunuzun ekran karşısına yapışıp kalmaması için televizyonu kapatın. Çocukların beyinleri, beyin yaptığı alıştırmanın tipine göre, bölgelerin içinde ve arasında bağlar geliştirir. Beynin gelişimi üzerine araştırmalar yapan bilim adamlarına göre aşırı televizyon izlemek bu bağların gelişimini olumsuz yönde etkiliyor. Analitik düşünme, okuma ve dil gelişimi için önemli olan sol yarımküre sistemlerinin uyarılmasını azaltabiliyor. Aşırı derecede TV izlemenin, yüksek düzeyde kavrama becerisi için gerekli olan okuma becerisi üzerine, son derece kuvvetli olumsuz etkileri olduğu da kabul ediliyor. Çalışmalar, televizyon izleme zamanıyla dil gelişimi testlerindeki performans arasında doğrudan bir ilişki olduğunu gösteriyor. Ve ne yazık ki gelişmeden ya da az gelişmiş bir şekilde bırakılan dil becerisi, kişinin öğrenme yeteneğini tümüyle etkiliyor. Amerikan Çocuk Sağlık Uzmanları Derneği tüm bu nedenlerden ötürü, televizyon ve bilgisayarların, çocukların odasından alınmasını ve çocuklara iki yaşına kadar televizyon seyrettirilmesini öneriyor.

