

## YALNIZLIK VE TELEVİZYON KULLANIMI

Vesile Çakır\* - Vedat Çakır\*\*

### ÖZET

*Yalnızlık hem bireysel hem de toplumsal bir fenomendir. Medya kullanımı ve televizyon izleme de yalnızlıkla baş etme stratejilerinden biridir. Bu yüzden yalnızlık ve televizyon kullanımı arasındaki bağlantıların ortaya çıkarılması önemlidir. Bu çalışmada, insanların yalnızlık seviyesine bağlı olarak hangi doyumları elde etmek amacıyla televizyon izlediği sorusuna cevap aranmıştır. Analiz sonuçları, yalnızlık düzeyi arttıkça televizyon izleme süresinin arttığını, yalnızların en çok televizyonda magazin programları, diziler ve sinema filmlerini izlediğini ortaya koymuştur. Yalnızlar arkadaşlık ve kaçış, zaman geçirme ve alışkanlık, eğlence ve sosyal etkileşim gereksinimlerini doyumak için televizyon izlemektedirler. Ancak yalnızlık düzeyi arttıkça, televizyonda bilgilenme motivasyonuna verilen önem azalmaktadır.*

*Anahtar sözcükler: Yalnızlık, televizyon izleme motivasyonları*

## LONELINESS AND TELEVISION USAGE

### ABSTRACT

*Loneliness is both an individual and a social phenomenon. Media usage and watching television are some of the strategies to cope with loneliness. Therefore it is needed to reveal the correlations between loneliness and usage of television. In this research, the answer of the question on which satisfactions lead people to watch television according to their loneliness level is searched for. The analysis results had produced that, the more loneliness level increases, the more duration of watching television increases, and the lonely people mostly watch the magazine, soap operas and motion picture. Lonely people watch television to satisfy their needs such as companionship and escape, pass time, habits, entertainment, social interaction. Nevertheless as much as the loneliness level increases, the importance given to motive of being informed by television, decreases.*

*Keywords: Loneliness, the motives for watching television.*

### GİRİŞ

İnsanlar geniş bir sosyal ilişkiler ağı içinde yaşarlar. Hayat boyu yaşanan değişimler (taşınma, boşanma, evden ayrılma, ölüm vb. sebeplerle yakınları kaybetme) bu sosyal ilişkilerin bazen nitelik bazen niceliğinde önemli değişimlere neden olabilmektedir. Dahası bazen bireylerin sosyal ilişkilerin nitelik ve niceliği konusundaki beklentileri ile gerçekleştirebildikleri arasında fark bulunabilir. Önemli sosyal değişimler ve kişilik özellikleri (demografi, utangaçlık, özsayı eksikliği vb) bu farkın giderek açılmasına ve sonuçta yalnızlık adı verilen acı verici, sıkıntılı bir ruh hali yaşanmasına neden olur. Yalnızlık bireylerin kendilerini mutsuz, güvensiz, depresif, tehditlere karşı daha duyarlı hale gelmesine, çoğu zaman çevresine düşmanca tavır takınmasına neden ol-

makla kalmaz, bireyleri sosyal etkileşimden alıkoyduğu için toplumsal kurumların sağlığını da tehdit eder. Peplau ve Perlman (1982: 2)'a göre, sosyoloji her zaman kişisel ilişkileri toplumun harcı olarak görür. İnsanlar bu ilişkiler yoluyla düzgün sosyal etkileşimler gerçekleştirme normlarını öğrenir. İnsanlar yalnız olduklarında sosyal yaşamdan faydalanamazlar; toplum izole üyelerden oluştuğunda parçalanmaya meyillidir. Yani yalnızlık hem birey sağlığı hem de toplumsal sağlık açısından önemli ve incelenmesi gereken bir olgudur.

Son yıllarda özellikle sosyal psikoloji, psikoloji, sosyoloji alanında ve nihayet iletişim alanında yalnızlık araştırmaları hız kazanmıştır. Yalnızlık araştırmacılara ilginç gelmektedir. Çünkü toplumda yaygındır, tatsız ve can sıkıcı bir ruh halidir ve aşırı durumlarda hayatı bile tehdit edebilir (intihar eğilimi). Alkolizm ve

\* Yrd. Doç. Dr. Fırat Üniversitesi İletişim Fakültesi

\*\* Yrd. Doç. Dr. Fırat Üniversitesi İletişim Fakültesi

fiziksel hastalıklarla bağlantılıdır. Sosyal etkileşimlerde çöküntü yaratan yalnızlık, sosyal kurumların sağlığı hakkında da endişe yaratır. Ancak bu korkutucu tablonun üstesinden gelmek de mümkündür. İnsanların yalnızlığın üstesinden gelmesine yardım ederek bu problemler azaltılabilir (Peplau ve Perlman 1982: 2). Profesyonel kliniklerde verilen danışmanlık hizmetleri son dönemlerde yalnızlık problemini de kapsamaya başlamıştır. Bu acı verici deneyimi son derece şiddetli yaşadığı halde kendi durumunu henüz “yalnız” olarak etiketlemeyen çoğu birey, hatta kendini “yalnız” olarak tanımlayanların çoğu, bu tür yardımlar almaz veya alamaz. Bunun yerine bilinçli ya da bilinçsiz olarak, kendi kendilerine uyguladıkları çeşitli baş etme stratejilerini kullanır. Bu stratejiler ya kişinin ilgisini kendi durumundan başka yöne çekmeye, ya da gereksinim duyduğu sosyal etkileşimlerin yerine bir şeyler koymaya, alternatif yollarla bu eksikliği telafi etmeye yarar. Son dönem araştırmaları genelde medya kullanımının, özelden ise televizyon izlemenin yalnızlıkla baş etmenin alternatif yollarından biri olabileceği yönünde deliller sunmaktadır (Gülner ve Balcı 2010: 24-25). Ancak Canary ve Spitzberg (1993: 803)’e göre var olan araştırmalar yalnızlık ve medya kullanımı arasındaki ilişki ile ilgili karmaşık sonuçlar üretmektedir. Örneğin Perse ve Rubin (1990) ve Finn ve Gorr (1988) çalışmaları açıkça göstermektedir ki, şiddetli yalnızlık çeken kişiler medyayı duygularını yönetmekte yardımcı ya da uygun bir sosyal alternatif olarak görmemektedirler. Buna rağmen, yalnızlık ve medya kullanımı ilişkisine odaklanan ve yalnızların televizyon izleyerek bu sıkıntılı durumu aşmaya çalıştıklarını sonucuna varan araştırmalar da vardır (Rubinstein ve Shaver 1982, Rook ve Peplau: 1982).

Belki daha kritik olanı yalnızlık teorilerini medya doyumlarına bağlayan araştırma sayısı çok daha azdır. Medyanın yalnızlar tarafından nasıl kullanıldığını kestirmek için yalnızlık teorilerine başvurulmalıdır. İnsanların çeşitli yalnızlık seviyelerinde ne aradığını kestirmek için de medya doyumları araştırması göz önüne alınmalıdır (Canary ve Spitzberg, 1993). Bu araştırma burada tartışılan eksikliğin doldurulmasına katkı sağlamak amacıyla yalnız insanların gerçekten televizyonu bir çözüm yolu ola-

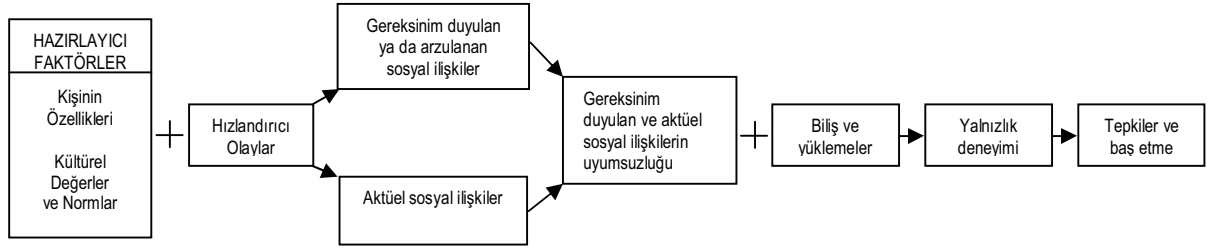
rak görüp görmedikleri, eğer böyleyse ne tür programlara ilgi duydukları sorularına cevap aramaktadır. Daha da önemlisi, televizyon izleme motivasyonları ve yalnızlık arasındaki ilişkilere odaklanılmakta, yalnızlık seviyesine bağlı olarak insanların hangi doyumları elde etmek amacıyla televizyon seyrettiği sorusuna cevap aranmaktadır.

## 1. YALNIZLIK

Yalnızlık toplumda pek çok insanın hayatında en az bir kere yaşadığı yaygın bir deneyimdir. Perlman ve Peplau (1981: 32) yalnızlığı “kişinin sosyal ilişkiler ağı niceliksel ya da niteliksel olarak önemli şekilde yetersizse ortaya çıkan nahoş bir deneyim” olarak tanımlamaktadır. Perlman ve Peplau’nun bu yalnızlık tanımı, yalnızlık hakkında üç ayırıcı ve önemli noktayı içinde barındırmaktadır: (1) Yalnızlık kişinin sosyal ilişkilerindeki yetersizlikten kaynaklanır, (2) yalnızlık subjektif bir fenomendir (her zaman sosyal izolasyonla aynı anlama gelmez, kişi kalabalıkta da kendini yalnız hissedebilir), (3) yalnızlık tatsız ve acı verici bir duygudur.

Yalnızlık kişinin arzuladığı ve gerçekleştirdiği sosyal ilişkiler arasında bir uyumsuzluk olarak görülmektedir (Perlman ve Peplau 1981: 32). Bu bakış açısıyla, yalnızlık sosyal izolasyonla aynı anlama gelmez. Sosyal izolasyon gerçekleştirilen sosyal temasın nesnel yönüdür ve arzulanan sosyal ilişkileri dikkate almaz. Bir kimsenin yoğun bir iş gününün ardından yalnız kalmaya can atmasında olduğu gibi, sosyal etkileşimin düşük bir seviyesi arzulandığı zaman yalnızlık pozitif bir deneyim olabilir. Yalnızlıkta sosyal izolasyon sadece kişinin sosyal temas için duyduğu arzu yüksekken meydana gelir (Peplau ve ark. 1979: 3-4). Bazen de kendini yalnız olarak tanımlayan insanların doyurucu sosyal ilişki eksikliğinden muzdarip olması mümkündür. Peplau ve arkadaşları (1979) bu yüzden bilişsel yalnızlık yaklaşımında, kendini yalnız olarak tanımlayan kişilere odaklanmaktadırlar. Yalnızlık duygusu, insanın bir başına kaldığı şartları takiben kaçınılmaz değildir. Bu insanların kendi deneyimlerini nasıl gördüklerine ve kendilerini yalnız olarak tanımlayıp tanımlamamaya karar vermelerine bağlıdır (Rubinstein ve ark. 1979: 60).

Şekil 1. Yalnızlık Modeli (Perlman ve Peplau 1998: 572).



Perlman ve Peplau (1998), hem bireysel hem de toplumsal çaktıları olan bir kişisel farklılık değişkeni olarak yalnızlık deneyimini Şekil 1’de görüldüğü gibi modelleştirmişlerdir. Aşağıda bu deneyimin başlangıcı ve gelişimi esnasında akılda tutulması gereken önemli noktalar detaylandırılmıştır.

### 1.1. Yalnızlığın Öncülleri

İnsanların yalnızlık riski altına girmesinde belirleyici olan, yalnızlığa zemin hazırlayan bazı önemli faktörler bulunmaktadır. Perlman ve Peplau (1981: 37-38) yalnızlığın öncüllerini hazırlayıcı ve hızlandırıcı faktörler olarak iki gruba ayırmaktadır.

#### 1.1.1. Hazırlayıcı faktörler

Kişinin sosyal ilişkilerinin nitelik ve niceliği, bireyin özellikleri (kişilik ve fiziksel özellikler vb.), belirli bir durum ya da kültürün daha genel özelliklerini içerir. Bu hazırlayıcı faktörler bireyin gerçekleştirdiği ya da arzuladığı sosyal ilişki miktarının altında yatan değişkenlerdir. Çünkü bu hazırlayıcı faktörler insanların hayatlarındaki değişimlere nasıl tepki vereceklerini belirler ya da bu tepkileri sınırlar (Perlman ve Peplau 1981: 38). İnsanların doyurucu ilişkiler kurmasını ve sürdürmesini güçleştiren bazı kişisel özellikler yalnızlık ihtimalini artırır. Utangaçlık, öz saygı, fiziksel çekicilik, benzerlik (yaş, bölge, ulus, ırk vb. açısından), sosyal beceriden yoksunluk, demografik özellikler (cinsiyet, medeni hal, gelir, yaş) ve çocuklukta yaşananlar (ebeveynlerin boşanması, ebeveynlerin çocukla ilişkilerinin çocuk tarafından algılanış biçimi vb.) vb. özellikler değişik biçimlerde yalnızlığı etkileyebilen ve yalnızlığı hazırlayıcı kişisel faktörlerdir. Bu kişilik özellikleri doyurucu sosyal ilişkiler

kurmaya ve sürdürmeye engel olabilir. Bazı durumlarda kişinin sosyal cazibesini azaltarak sosyal ilişki fırsatlarını daraltan, kişinin sosyal çevresindeki davranışlarını etkileyen, kişinin sosyal ilişkilerde karşılaştığı değişimlere verdiği tepkileri etkileyen bu kişisel özellikler, kişinin yalnızlıkla başa çıkma, kaçma ve azaltma çabalarındaki etkinliğini etkileyebilir (Perlman ve Peplau 1981: 41-44). Ait olunan kültürün değerleri ve normlar da benzer bir etki yapar. Hatta hâlihazırda kişinin sosyal durum da yalnızlığı etkileyebilir. Zaman ve para gibi bazı durumsal faktörler sosyal iletişim fırsatları sağlamak noktasında farklı özelliklere sahiptir (Perlman ve Peplau 1998: 573). Bu hazırlayıcı faktörler insanları yalnızlığa eğilimli ve savunmasız hale getirir (Perlman ve Peplau 1981). Yalnız insanların özelliklerini bulmaya yönelik bir çalışmanın sonuçlarına göre, yalnız genç yetişkinlerin yalnız olmayanlara göre, anksiyete, öfke, olumsuz ruh hali, olumsuz değerlendirilme korkusu daha yüksek; iyimserlik, sosyal beceriler, sosyal destek, pozitif ruh hali, duygusal istikrar, dürüstlük, uyumluluk ve sosyallik seviyeleri daha alçaktır (Cacioppo ve ark. 2006: 1054). Yalnızlık bir insanı mutsuz etmekten çok daha fazlasını yapmaktadır. Cacioppo ve arkadaşlarının (2006: 1081) bulgularına göre, olumsuz ruh hali, anksiyete, öfke, iyimserlik (kötümserlik), öz saygı ve düşük sosyal destek ile ilişkili olan yalnızlık, insanın güvensizlik hissetmesine, tehditlere karşı daha duyarlı hale gelmesine neden olmaktadır.

#### 1.1.2 Hızlandırıcı/Yoğunlaştırıcı Faktörler

Bu faktörler (1) kişinin başarılı, aktüel sosyal ilişkilerinde meydana gelen değişimler ve (2) sosyal ilişkilerde beklenen ya da arzu edilen değişimler olmak üzere iki grupta incelenebilir.

Burada önemli olan bu ikisi arasındaki uyumsuzluktur. Yalnızlığın kavramsallaştırılmasında sık başvurulan teorilerden biri olan bilişsel çelişki kuramı bakış açısından yalnızlık, kişinin gerçek sosyal ilişkileri ve ihtiyaç duyduğu ya da arzuladığı sosyal ilişkileri arasında bir uyumsuzluk olduğunda meydana gelir. Örneğin evli olmayı arzu eden fakat hala yalnız yaşayan bir kişi yalnızlık hissedebilir (Perlman ve Peplau 1998: 572). Son bulma (yakın bir ilişkinin bitişi), fiziksel olarak ayrılma (taşınma, geçici bir süre yer değiştirme vb.), statü değişimi (işinde yükselme gibi) hâlihazırda sosyal ilişkilerde meydana gelen değişimlerdir. Gelişimsel değişimler (yaşa bağlı değişimler), durumsal değişimler (ruh hali, fiziksel durum, iş yoğunluğu gibi sebeplerden yaşanan değişimler) ve beklentilerdeki değişimler (zaman zaman sosyal ilişkilerle ilgili beklentiler değişkenlik gösterir. Bu da kişinin yalnızlık düzeyinde belirleyici olabilir. Beklenti yüksek olunca sosyal ilişkiler kurma arzusu da gerçekçi olmayan biçimde artabilir) ise, kişinin sosyal ilişkilerle ilgili arzu ve beklentilerinde yaşadığı değişimlerdir (Perlman ve Peplau 1981: 39-40).

### 1.2. Biliş ve Yüklemeler

Yalnızlığın oluşumunda arzulanan ve gerçekleşen sosyal ilişkiler arasındaki uyumsuzluk algıları oluşurken araya giren bilişsel süreçlerin önemli rolü vardır. Etiketleme bu bilişsel işlemlerden biridir. Kişinin kendi kendini “yalnız” olarak etiketlemesi, yalnızlık hakkında içinde yaşadığı kültürün inançlarından etkilenir. Kişi kendi yaşadığı deneyimi yalnızlık olarak etiketlerken ait olduğu kültürün tanımlamalarından ve bazı sosyal işaretlerden yardım alabilir. Kişinin yalnızlığının sebeplerine ait kendi kendine bir takım açıklamalar yapmaya motive olabilir. Yalnızlığın iç ya da dış sebeplere dayandırılması (yüklemeler), geçici ya da sürekli olarak algılanması kişilerin duygusal tepkileri, gelecek beklentileri ve yalnızlıkla baş etme durumlarında farklılıklara neden olmaktadır (Perlman ve Peplau 1981: 46-47).

### 1.3. Yalnızlık Deneyimi

Arkadaşları ve yakınlarının yalnız insanlara dair algılamaları ve davranışları farklı farklıdır. Yalnız kişilere bu tepkiler yalnızlığın sonuçları olarak görülebilir. Arkadaşları ve yakınları

yalnız kişilere bazen sıcak ve sevecen davranır fakat bu her zaman böyle değildir. Yalnız kişileri reddetme ya da onlardan uzak durma sık karşılaşılan bir eğilimdir (Perlman ve Peplau 1981: 51). Yalnız insanı tanımlayan özellikler şöyle sıralanabilir (Perlman ve Peplau 1998: 573): Yalnız insan farklılık, yalıtılmışlık, dışlanmışlık, sevlmeme ve değersizlik, reddedilmişlik gibi negatif hislerine sahiptir. İçine kapanık, sosyal temastan kaçınan, çoğunlukla fazla çalışan, üzgün, öfkeli, depresif, özsaygısı düşük, sıkıntılı ve diğerlerine kırgınlık duyan kişilerdir. Bu özellikler diğer insanların yalnız kişilerden neden uzak durduğunu açıklamaktadır. Bununla beraber Perlman ve Peplau, (1981: 51)'ya göre, eğer yalnız kişinin sosyal statüsü yüksekse, çekici bir yeni gelense ya da yalnızlık geçici yani durumsal faktörlere yüklenebiliyorsa ve bu kişilerle sürekli bir ilişki kurma olasılığı insanlara çekici gelebiliyorsa çevredekilerin onlara tepkileri daha olumludur. Yalnız kişi ile diğerlerinin önceden süregelen bir ilişkisi varsa, yalnız kişi bir eş ya da arkadaş ise, paylaşılan bir geçmiş söz konusu ise, bu kişiler diğerlerinden yardım ve destek bulabilir.

### 1.4. Yalnızlıkla Baş Etme

Yalnızlıkla baş etme stratejileri üç grup içinde toplanabilir: Baş etme stratejileri (1) arzulanan ya da beklenen sosyal iletişim seviyesini, (2) gerçekleştirilen sosyal ilişki seviyesini, (3) arzulanan ve gerçekleşen sosyal ilişki seviyeleri arasındaki boşluğun algılanan önemini ve/veya büyüklüğünü değiştirebilir (Peplau ve Perlman 1982: 13). Arzulanan sosyal ilişki seviyesi en az üç şekilde değiştirilebilir (Perlman ve Peplau 1981: 52): (1) Zaman içerisinde sosyal ilişki seviyesi ile ilgili beklenti ve arzuları gerçekleştirebilen sosyal ilişki seviyesine yaklaştırmak (adaptasyon), (2) yalnız mutlu oldukları ortamları ve işleri tercih etmek (iş seçimi), (3) diğer kişileri arkadaş olarak kabul etmede geçerli standartları değiştirmek (standartları değiştirme).

Yalnızlıkla baş etmenin ikinci ve en doğrudan ve doyurucu yolu yeni ilişkiler kurmaktır. Bu var olan sosyal ağları tam olarak kullanmak suretiyle ya da hayvanlar, televizyon karakterleri, radyo talk showları sunucuları ile telafi edici ilişkiler kurarak gerçekleştirilebilir (Peplau ve Perlman 1982: 13).

Yalnızlıkla baş etmenin üçüncü önemli yolu kişinin yaşadığı sosyal yetersizliklerin algılanan önemini azaltmaya çalışmaktır (Peplau ve Perlman 1982: 14). Bu en az dört farklı şekilde gerçekleştirilebilir (Perlman ve Peplau 1981: 53-54): (1) yalnız insan arzuladığı ve gerçekleştirdiği sosyal ilişki seviyeleri arasında tutarsızlık/çelişkiyi reddedebilir, (2) yalnız insan sosyal ilişkileri değerini küçümser ve diğer amaçların daha önemli olduğunu söyleyerek ya da yalnızlığın pozitif bir büyüme deneyimi olduğunu iddia ederek kendi durumunu rasyonelleştirebilir, (3) kişi alternatif yollarla gereksinimlerini doyurarak yalnızlığı azaltmayı deneyebilirler (yalnızlık özsaygıyı tehdit ediyorsa kişi özsaygıyı destekleyen sosyal olmayan varlıklara tutunabilir), (4) insan yalnızlığın negatif etkisini hafifleteceğini umduğu davranışlarda bulunabilir (alkolizm ve uyuşturucu kullanımını vb.).

### 1.5. Yalnızlık Türleri

Perlman ve Peplau (1982: 123) birçok psikolog ve sosyoloğun yalnızlıkla ilgili kavramsallaştırma çalışmalarını inceledikten sonra, yalnızlığın tanımlanması, normal ve anormal şartların belirlenmesi, yalnızlığın nedenlerine vb. ilişkin açıklamaların yedi yaklaşım altında toplanabileceğini söylemektedir: psikodinamik, fenomenolojik, varoluşçu-hümanistik, sosyolojik, etkileşimci, bilişsel, mahremiyet ve sistem teorisi. Yalnızlık hakkında literatüre önemli katkılar yapmış olan Peplau ve arkadaşlarının yalnızlığa yaklaşımı ise bilişseldir. Bu yaklaşımın en dikkat çekici yanı, onun yalnızlık deneyimi ve sosyalleşmedeki yetersizlikler arasında yönlendirici bir faktör olarak biliş üzerindeki vurgusudur. Bilişsel yalnızlık yaklaşımı bir kişinin yalnızlığın algılanan nedenlerinin deneyimin yoğunluğunu ne kadar etkileyebileceğini ve zaman geçtikçe yalnızlığın direnme olasılığını tartışmaktadır (Perlman ve Peplau 1982: 128).

Yalnızlığın türlerini belirlemeye çalışan sosyal bilimciler yalnızlığın farklı pek çok sınıflamasını yapmışlardır. Yukarıda sayılan yaklaşım farklılıklarından dolayı yalnızlığın türleri hakkında sosyal bilimciler arasında farklı görüşler olsa da Perlman ve Peplau (1984: 16-17) yalnızlığın temelde şu üç faktöre göre sınıflanabileceğini savunmaktadır: (1) Pozitiflik-

negatiflik (varoluşçu yalnızlık/yalnızlık kaygısı) (2) kaynak (sosyal yalnızlık/duygusal yalnızlık), (3) süre (kroniklik).

#### 1.5.1. Pozitiflik-Negatiflik Kriterine Göre Yalnızlık Türleri: Varoluşçu Yalnızlık ve Yalnızlık Kaygısı

Yalnızlığa varoluşçu bakış açısı ile bakan Moustakas'ın varoluşçu yalnızlık ve yalnızlık kaygısı şeklindeki sınıflamasının altında yatan boyut yalnızlığın pozitiflik-negatiflik boyutudur (Perlman ve Peplau 1984: 16, Perlman ve Peplau 1981: 33). Varoluşçular başlangıç noktası olarak "insanların yalnız olduğu gerçeğini" alırlar. Bizim düşüncelerimizi ve duygularımızı başkası deneyimleyemez; farklılıklar varlığımızın temel şartıdır. Bu görüşü kabul edenler çoğunlukla insanların yalnızlıklarıyla nasıl yaşayabildikleri sorusuna odaklanırlar. Gerçek yalnızlık yaratıcı bir güç olabilir. Bu yüzden varoluşçular insanları yalnızlık korkularının üstesinden gelmeye ve yalnızlığı pozitif biçimde kullanmayı öğrenmeye teşvik eder (Perlman ve Peplau 1982: 126). Moustakas'a göre, varoluşçu yalnızlık insan yaşamının kendi ile yüzleşme dönemlerini içeren ve benlik gelişimi için bir kanal açan kaçınılmaz bir parçasıdır. Bu yalnızlığın pozitif biçimidir (Perlman ve Peplau 1984: 16, Perlman ve Peplau 1981: 33).

Yalnızlık kaygısı ise insanlar arasındaki yabancılaşmadan kaynaklanan negatif bir yalnızlık türüdür (Perlman ve Peplau 1984: 16, Perlman ve Peplau 1981: 33). Yalnızlık kaygısı insanları ciddi hayat sorunları ile ilgilenmekten alıkoyan ve onları sürekli başkalarıyla etkileşime geçmeye motive eden bir savunma mekanizması sistemidir. Gerçek yalnızlık, yalnız olma ve hayatın esas deneyimlerini (doğum, ölüm, değişim, trajedi) tek başına karşılamaktan kaynaklanmaktadır (Perlman ve Peplau 1982: 126).

#### 1.5.2. Kaynağına Göre Yalnızlık Türleri: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık

Yalnızlık türlerini sınıflamanın ikincisi sosyal yetersizliklerin kaynağı ile ilgilidir. Etkileşimsel görüşün en önemli savunucusu Weiss, yalnızlığı ne yalnızca kişisel faktörlerin ne de durumsal faktörlerin bir fonksiyonu olarak görür. Yalnızlık bunların birleşik etkilerinin



ürünüdür. Yalnızlık kişinin sosyal etkileşimleri çok önemli sosyal gereksinimleri teminde yetersiz olduğu zaman meydana gelir (Perlman ve Peplau 1982: 127). Weiss (1973)'in duygusal yalnızlık (bir insana yakın bir bağlılığın olmamasından kaynaklanan, kaygı ve boşluk duygularının görüldüğü durum) ve sosyal yalnızlık (sosyal bağlantı ve topluluk duygusunun eksikliği, bir gruba ait olmama, sosyal ilişkiler ağının olmaması durumu ile karakterize olan hal) ayrımı sosyal yetersizliğin kaynağı temelinde yapılmıştır. Weiss'e göre, duygusal yalnızlık akut ağırlı izolasyon türüdür. Sosyal yalnızlık reddedilmişlik, onaylanmama hislerinin sıkıntı duygusu ile karışımı şeklinde yaşanır (Perlman ve Peplau 1981: 33).

### **1.5.3. Süresine Göre Yalnızlık Türleri: Geçici, Durumsal ve Kronik Yalnızlık**

Yalnızlığın zaman içerisindeki sürekliliği, yalnızlığın türlerini belirleme çabalarında önemli bir kriterdir. Young (1982) geçici, durumsal ve kronik yalnızlık türlerini yalnızlığın süresine göre belirlemiştir. Geçici yalnızlık, günlük, basit, geçici, kısa süren yalnızlık tipidir. Durumsal yalnızlık acı verici ve ağır bir deneyimdir. Durumsal yalnızlık boşanma, ayrılma ya da yeni bir şehre taşınma gibi bazı değişiklikler meydana gelene kadar doyurucu ilişkileri olan kişilerin bu değişiklikler sebebiyle sosyal ilişki ağlarında önemli kayıplar yaşaması ve var olanlardan eskisi kadar doyum elde edememesi ile meydana gelen bir yalnızlık türüdür. Kronik yalnızlık ise, kişi iki yıl ya da daha fazla süre doyurucu sosyal ilişkilerden mahrum kaldığı zaman meydana gelen yalnızlık türüdür. Durumsal yalnızlık uzun sürdüğü zaman kronikleşir (Perlman ve Peplau 1984: 17).

### **1.6. Yalnızlığın Ölçümü: UCLA Yalnızlık Ölçeği**

Russell, Peplau ve Ferguson'un ilk defa 1978'de yayınladıkları bir makale ile test ettikleri UCLA Yalnızlık Ölçeği, 1980 verilerine göre Social Science Citation Index'te 500'ün üzerinde atıf ile yalnızlığın en yaygın kullanılan ölçümü olmuştur. Yazarların, yalnızlığı ölçmek için güvenilir ve kullanışlı bir enstrüman geliştirme yolundaki bu ilk çalışmasında Sisenwein (1964)'in yalnızlık deneyimini teş-

his ve tanımlama için hazırladığı 75 maddelik yalnızlık ölçeğinden alınmış, 25 madde bulunmaktadır. Cevaplama formatı da Sisenwein tarafından kullanıldığı şekliyle "asla bu şekilde hissetmiyorum"dan "çoğunlukla böyle hissediyorum"a uzanan dört noktalı ölçektir. Her katılımcı için 25 maddeye verilen cevapların basit toplamına dayanan bir toplam yalnızlık ölçeği skoru hesaplanmıştır. Başlangıçtaki 25 maddenin 20'si nihai UCLA Yalnızlık Ölçeği için seçilmiştir. 239 öğrenci denekten toplanan verilere göre ölçeğin alpha katsayısı 0.96'dır (Russell ve ark. 1978: 291).

UCLA Yalnızlık Ölçeği makul derecede yeterli bir ölçüm olmasına rağmen ölçekle ilgili bazı potansiyel problemler görülmüştür. Bunlardan biri ölçekteki sosyal tatminsizlik hissini yansıtmaması amacıyla tasarlanmış tüm maddeler aynı yönde (olumsuz) ifade edilmesidir. Bu, toplam ölçek skorunu etkileyen sistematik yanıt yanlılığı durumudur. Russell, Peplau ve Cutrona (1980) bu tepki yanlılığını ortada kaldırmak, ölçekte metodolojik arıtma yapmak amacıyla yaptıkları bir çalışma UCLA Yalnızlık ölçeğini gözden geçirmiş 1980'de yayınlanan makalelerinde ölçeğin ikinci versiyonunu duyurmuşlardır. 162 öğrenci denek üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmayla oluşturulan yeni ölçek yarısı sosyal ilişkilerde doyumunu, yarısı doyumsuzluğu yansıtan 20 maddeden (pozitif ifade edilmiş 10 madde ve negatif ifade edilmiş 10 madde) oluşmuştur. Maddelerin rastgele karıştırıldığı ölçekte cevaplama formatı 4 noktalı (1 Asla, 2 Nadiren, 3 Bazen, 4 Çoğunlukla), alpha katsayısı ise 0.94'tür (Russell ve ark. 1980: 474).

Yalnızlığa dair pek çok araştırma alanda standart bir ölçek olarak görülen UCLA Yalnızlık Ölçeği'ni kullanmaktadır (Russell ve ark. 1978, Russell ve ark. 1980). Araştırmacıların yalnızlığı üniversite öğrencileri dışındaki popülasyonlar üzerinde araştırmaya başlamasıyla birlikte (Russell 1996: 21) ölçeğin ikinci versiyonunda maddelerin ifade edilişi ile ilgili problemler tespit edilmiştir: Bazı kelime ya da ifadeler çifte negatiflik içermektedir ("Kendimi yalnız hissetmiyorum" ifadesine verilen "asla" yanıtı gibi). Bu da ölçek yaşlılara uygulandığında maddelerin anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Üniversite öğrencileri arasında da soruların okunabilirliği ile ilgili problemler tespit edil-

miştir. Örneğin, bazı öğrenciler “My social relationships are superficial” maddesindeki “superficial” kelimesini anlamamaktadır. Bu problemler yüzünden cevap formatı ve maddelerin ifade edilişleri basitleştirilmeye çalışılmış ve UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin üçüncü versiyonu geliştirilmiştir. Bu versiyonda ölçeğin yeni versiyonundaki 20 maddenin 11’i negatif ifadede, 9’u pozitif ifadededir. Yine tek boyutlu bir faktör yapısı sergileyen ölçeğin güvenilirliği farklı örneklerdeki (öğrenciler, hemşireler, öğretmenler, yaşlılar) çalışmalarda 0.89 ve 0.94 arasında değişmektedir (Russell 1996: 21-22).

## 2. YALNIZLIK VE TELEVİZYON İZLEME MOTİVASYONLARI

Yalnızlığa verilen iki temel tepkiden bahsedilebilir (Peplau ve ark. 1979, Perlman ve Peplau 1981): Birincisi yalnız insanlar sosyal etkileşim başlatarak ya da tek başına zamanı daha verimli kullanmanın yollarını bularak yalnızlıkla baş etmeye motive olabilirler (Rubinstein ve Shaver 1982). İkincisi yalnızlık çaresizlik, pasiflik, sıkıntı ve depresyona neden olabilir (Perse ve Rubin 1990: 38). Birinci tepki göz önüne alındığında, bir kişisel farklılık değişkeni olarak görülen yalnızlıkla baş etmek için insanların medyayı kullanması olasıdır. Canary ve Spitzberg (1993: 800)’e göre, yalnızlığın medya tarafından sunulan doyumlarla iyileştirilebileceği varsayımı araştırmacılar arasında son dönemlerde oldukça ilgi görmektedir. Yine de bu varsayımı destekleyen deliller karışık hatta çelişkili, bu tip araştırmaların bulguları fikir verici ama yetersizdir. Perlman ve Peplau (1984: 36)’nın dediği gibi “televizyonun yalnızlık üzerindeki etkisi sistematik olarak araştırılmamıştır. Daha da önemlisi, yalnızlık teorilerini medya doyumlarına bağlayan araştırma çok azdır. Medyanın yalnızlığın iki tipini deneyimleyenler (kronik ve durumsal yalnızlar) tarafından nasıl kullanıldığını kestirmek için yalnızlık teorilerine başvurulmalıdır (Canary ve Spitzberg 1993: 801).

Yalnızlıkla baş etmede bazı davranışsal ve bilişsel stratejiler kullanıldığını saptayan Rook ve Peplau (1982), televizyon izlemeyi davranışsal baş etme stratejileri içinde gösterir. Rook ve Peplau (1982: 370)’nın araştırması katılımcıların (üniversite öğrencileri) bazı zihinsel

aktiviteler vasıtasıyla (roman okumak, televizyon izlemek, bir filme gitmek vb.) % 60’ının “bazen”, % 34’ünün çoğunlukla, yalnızlık hissini akıllarından çıkardıklarını bulmuştur. Rubinstein ve Shaver (1982) 18-25 yaş arası geniş bir örneklemin % 61’inin yalnızlığa ortak tepki olarak televizyon izlediğini bulmuştur.

Televizyonun olası etkilerine odaklanan yalnızlık araştırmaları televizyonun daha çok zararlı etkileri üzerinde durmaktadır (Peplau ve Perlman 1984: 36). 18-25 yaş arası genç Amerikalıların % 61’inin yalnızlığa verdiği en yaygın tepkinin televizyon izleme olduğunu ortaya çıkaran Rubinstein ve Shaver (1982: 85-86) televizyonun sosyal yaşamın içinde olmanın bir yolu değil, onun yerine geçen bir şey olduğunu, televizyonda betimlenen ve gerçekçi olmayan aşk ve güzellik imajlarının insanların beklentilerini yükselttiğini ve sosyal gereksinimlerini ağırlaştırdığını savunmaktadır. Yalnızlığın anestezi olan televizyon, kolay çözümler sunar ancak bunların kişiye dönüşü daha fazla yalnızlık ve depresyondur. Bununla beraber televizyon, yeni arkadaşlar edinmekte zorluk çeken bazı yalnız kişilerin gereksinim duyduğu rahatlamayı onlara sağlayarak yardımcı olabilir. Bazı kişiler için, televizyon karakterleriyle sözde ilişkiler yüz yüze etkileşimin yerine geçebilir. Bazen talk showlardaki öğütler izleyicilere yarar sağlayabilir. Öte yandan televizyonun kişilerarası aktivitelerin yerini alma derecesi arttıkça yalnızlık riski de artar. Televizyon aile içinde sosyal etkileşim olanaklarını azaltarak aile yaşamını değiştirmektedir. Televizyon izleme bir yönü ile insanları özellikle de çocukları sosyal ilişki oluşturma girişiminden alıkoymaktadır. Bununla beraber, televizyon izlemenin sosyal ilişkilere katkı da yapabilir. Örneğin, çocuklara yönelik eğitim programları yetişkin modelleri sunarak, sosyal hayatın ortak problemleri hakkında konuşarak, farklı yaşam tarzları ile çocukları tanıştırmak sosyal beceriler geliştirmeye yardımcı olabilir (Peplau ve Perlman 1984: 36).

Gerson ve Perlman (1979) yalnızlığa gösterilen tepkinin yalnızlığın direncine göre değiştiğini bulmuştur. Geçici yalnızlığın sosyal aktiflik ile bağlantılı olduğu ve yalnızlık kronikleştikçe baş etme davranışının durdurulduğu ve duyarsızlık geliştiği görüşünden hareket eden Perse ve Rubin (1990) kronik yalnızlık pasif televiz-

yon kullanımı arasındaki ilişkinin, yalnızlık ve amaca yönelik televizyon kullanımı arasındaki ilişkiden daha belirgin olduğunu iddia eder. Başka bir ifadeyle, yalnızlık aktif medya kullanımının azalmasına neden olur. Kronik yalnızların televizyon kullanımı, yalnız olmayanlarınkinden daha az amaçsal ve daha pasiftir (Perse ve Rubin 1990: 39). Perse ve Rubin (1990) kronik yalnızların kişilerarası iletişim kanallarını daha az, elektronik medyadan özellikle televizyon ve sinemayı daha çok kullandığını, bunu yaparken de çoğunlukla zaman geçirme motivasyonu ile hareket ettiğini ortaya çıkarmıştır.

Rubin ve arkadaşları (1985: 155), yalnız kişilerin daha az kişilerarası etkileşimde bulunduğunu, bunun yerine televizyona yöneldiğini bulmuştur. Sosyal etkileşim imkânları çeşitli nedenlerle kısıtlı olan, yani yalnız kişilerin bu gereksinimi doyumak için medya karakterleri ile parasosyal etkileşim geliştirebileceğini hipotezini denetleyen Rubin ve arkadaşları (1985: 156), yalnızlık ile parasosyal etkileşimin ilişkili olmadığını da ortaya çıkarmıştır. Yalnızlar yalnız olamayanlara kıyasla, heyecan arama ve sosyal etkileşim aracı olarak televizyon dizilerini seyrederek. Yalnızlar televizyon haberlerini ise zaman geçirmek için izlemekte ve bu haberleri gerçekçi bulmamaktadır. Yalnızlık insanların medya içerikleri ve karakterleri hakkındaki tutum ve inançlarını ve hatta izleme ile aradıkları doyumunu değiştirebilmektedir. Çünkü yalnızlık sosyal ilişki beklentileri ile gerçekleşenler arasındaki uyumsuzluktur. Televizyon haberlerinin algılanan gerçekliğinin düşük çıkması bu şekilde açıklanabilir (Perse ve Rubin 1990: 48).

Canary ve Spitzberg (1993: 800-804), yalnızlık ve medya doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen ve insanların çeşitli yalnızlık hallerinde ne aradığını kestirmeye çalışan araştırmalarında kronik yalnızların medyadan durumsal yalnız ve yalnız olmayanlardan daha az doyum elde ettiklerini, medyanın özellikle kronik yalnızların kaçış motivasyonlarını karşılamadığını ve televizyon dizisi seyretmek için daha az motivasyona sahip olduklarını tespit etmiştir. Medya, geçici ve durumsal yalnızlar için, kronik yalnızlar için olduğundan daha büyük doyum kaynağı olarak görülmektedir. Yalnızlık ve medya kullanımı arasındaki ilişki Canary ve

Spitzberg (1993)'e göre doğrusal değil, eğriseldir. Yalnızlığın şiddeti arttıkça insanlar medya kullanımında pasifleşmektedir. Kronik yalnızın sosyal dünyasını kuşatan depresyon ve kinizm medyadan aradıkları ve elde ettikleri doyumları sınırlayabilir ve medya sosyal ilişkileri karşılayamaz/telafi etmez/yerine geçemez (Finn ve Gorr 1988, Perse ve Rubin 1990). İletişim merkezli yaklaşım yalnızlığın iletişim becerilerindeki yetersizlikle bağlantılı olduğunu göstermiştir (Spitzberg ve Canary 1985). İletişim becerilerindeki yetersizlik insanları sosyal aktiflikten alıkoyar ve yalnızlık döngüsünün devam etmesine neden olur. Böylelikle insanlar iletişime değer vermez olur ve zamanla daha da pasifleşirler. Yalnızlık zaman içinde direnç kazandıkça, insanlar yalnızlıklarını sürekli ve kontrol edilemez nedenlere bağlarlar (Peplau ve ark. 1979). Böylece kronik yalnızlar kendi şartlarını değiştirmeye çalışmanın yetersizliğine inandıklarından daha da yalnızlaşırlar (Perse ve Rubin 1990). Bu açıklamalar pasif televizyon izleme ve kronik yalnızlık arasındaki bağlantıyı olduğu kadar, yalnızlık ve medya kullanımı arasındaki ilişkinin eğriselliğini de anlaşılır kılar.

Finn ve Gorr (1988) bazı televizyon izleme motivasyonları ile aralarında yalnızlığın da bulunduğu altı kişisel farklılık değişkeninin ilişkisini incelemişlerdir. Bu çalışmada arkadaşlık, zaman geçirme, alışkanlık ve kaçış motivasyonları sosyal telafi faktörü altında; rahatlama, eğlence, uyarılma ve bilgilenme motivasyonları ise ruh hali yönetimi motivasyonları faktörü altında toplanmıştır. Diğer bir deyişle, arkadaşlık, zaman geçirme, alışkanlık ve kaçış motivasyonları insanların sosyal yetersizliklerini telafi etme gereksinimini doyurma gayesiyle televizyon izleme davranışının bir parçasıyken; eğlence, uyarılma ve bilgilenme ve rahatlama motivasyonları ise insanlar ruh hallerini değiştirme gereksinimini doyurma gayesiyle televizyon izlediklerinde geçerli olmaktadır.

Finn ve Gorr (1988: 151)'un çalışmasına göre, kronik yalnızlık, sosyal telafi ve ruh hali yönetimi için televizyon izleme ile negatif ilişkilidir. Kronik yalnızların televizyon kullanımı, yalnız olmayanlarınkinden daha pasif ve daha az amaçsal olabilir. Kronik yalnızlar analizden çıkarılınca arkadaşlık, zaman geçirme, alışkan-



lık, kaçış motivasyonlarının yalnızlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Yani yalnız olmayanlar ve durumsal yalnızlar televizyonu, arkadaşlık, zaman geçirme, alışkanlık, kaçış motivasyonları ile izlerken, kronik yalnızların tüm TV izleme motivasyonları düşmektedir.

Yukarıdaki literatür taraması ışığında aşağıda sıralanan sorulara yanıtlar aranmaya çalışılacaktır.

*Araştırma Sorusu 1.* Katılımcıların televizyon izleme alışkanlıkları nasıldır?

*Araştırma Sorusu 2.* Katılımcılar hangi motivasyonlarla televizyon izlemektedirler?

*Araştırma Sorusu 3.* Katılımcıların yalnızlık hissi ne düzeydedir?

*Araştırma Sorusu 4.* Katılımcıların demografik özellikleri ile yalnızlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

*Araştırma Sorusu 5.* Katılımcıların televizyon izleme alışkanlıkları ve motivasyonları ile yalnızlık düzeyleri arasında ne tür ilişkiler vardır?

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Uygulanması ve Örneklem

İzleyicilerin televizyon izleme alışkanlıkları ve motivasyonları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Konya il merkezinde bir alan araştırması yapılmıştır. Araştırma, kitle iletişiminin etkileri konusunda üzerinde uluslararası düzeyde en çok araştırma yapılan psikolojik içerikli kuramlardan birisi olan kullanımlar ve doyumlar modeli temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada örneklemin belirlenmesinde rastlantısal örnekleme alma tekniklerinden basit rastlantısal örnekleme alma tekniği esas alınarak, 18 yaş ve üzeri 600 denek üzerinde yüz yüze anket tekniği uygulanmış, ön inceleme sonucu 556 anket analize tabi tutulmuştur.

#### 3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılanların televizyon izleme alışkanlıkları ve motivasyonları ile yalnızlık

düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla dört bölümden oluşan bir soru formu hazırlanmıştır. Söz konusu formun ilk bölümünde katılımcıların televizyon izleme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla günlük ortalama televizyon izleme süresi ve televizyonda yayınlanan program türlerinin izlenme sıklıklarına ilişkin sorular yöneltilmiştir. Günlük ortalama televizyon izleme süresi açık uçlu olarak, program türlerinin izlenme sıklığı ise 5 noktalı (1= Hiç İzlemem, 5= Her Gün İzlerim) Likert tipi ölçek ile sorulmuştur.

Soru formunun ikinci bölümünde katılımcıların televizyon izleme motivasyonlarını belirlemek amacıyla kullanımlar ve doyumlar ifadelerinden oluşan 5 noktalı Likert tipinde (1= Hiç katılmıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum) 30 maddelik bir ölçek bulunmaktadır. Söz konusu ölçek, daha önceki araştırmalarda (Rubin 1981, 1983, 1984, Kim ve Rubin 1997) kullanılan televizyon izleme motivasyonları temel alınarak oluşturulmuştur. Rubin tarafından geliştirilen ölçek, kullanımlar ve doyumlar literatüründe yaygın olarak kullanılmaktadır. Örneğin, Finn ve Gorr (1988) kolej öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada ölçeğin güvenilirlik katsayısını (Cronbach's  $\alpha$ ) 0.87 olarak, Kim ve Rubin ise 1997 yılında yapmış oldukları araştırmada 0.86 olarak bulmuşlardır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği (Cronbach's  $\alpha$ ) 0.91 olarak hesaplanmıştır.

Soru formunun üçüncü bölümünde katılımcıların yalnızlık düzeyini ölçmek amacıyla, dünyada ve ülkemizde yapılmış pek çok araştırmada da kullanılan UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden (üçüncü versiyon) yararlanılmıştır. Bireyin yalnızlık derecesini belirlemeye yarayan ölçek, 9 maddesi olumlu (anlamsal olarak yalnızlık içermeyen), 11 maddesi de olumsuz (anlamsal olarak yalnızlık içeren) olmak üzere, tek boyut ve 20 maddeden oluşan 4 noktalı (1= Hiçbir Zaman, 4= Her Zaman) Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin güvenilirliği (Cronbach's  $\alpha$ ) farklı örneklemdeki (öğrenciler, hemşireler, öğretmenler, yaşlılar) çalışmalarda 0.89 ve 0.94 arasında değişmektedir (Russell 1996: 21-22). Bu çalışmada ise 0.86 olarak hesaplanmıştır. Soru formunun son bölümü ise; katılımcıların demografik özelliklerini ortaya koymaya yönelik sorulardan oluşmaktadır.

### 3.3. Verilerin Analizi ve Kullanılan Testler

Alan araştırması 15-30 Mayıs 2009 tarihleri arasında katılımcılarla yüz yüze görüşme yolu ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler PASW 18 istatistik paket programı kullanılarak elektronik ortamda işlenmiştir. Verilerin analizinde sırasıyla; araştırmaya katılanların demografilerini ortaya koymak amacıyla aritmetik ortalama ve frekans dağılımları gibi betimleyici istatistik teknikleri esas alınmıştır. Televizyon izleme motivasyonlarının alt boyutlarının belirlenmesinde, Açımlayıcı (Exploratory) Faktör Analizi kullanılmıştır. Yalnızlık ile televizyon izleme süresi ve televizyonda yayınlanan program türlerinin izlenilme sıklığı arasındaki ilişkileri belirleyebilmek için Korelasyon Analizinden, yalnızlık düzeyi ile televizyon izleme motivasyonları arasındaki farklılaşmayı tespit etmek amacıyla da Tek Yönlü Varyans Analizinden (ANOVA) yararlanılmıştır.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Katılımcıların Bazı Özellikleri

Katılımcıların demografik özellikleri ve televizyon izleme alışkanlıklarına ilişkin bazı bulgular şöyledir:

- Araştırmaya katılanların (N= 556) % 49.3'ü kadın, % 50.7'si erkek deneklerden oluşmaktadır.
- Örneklem grubu en düşük 18, en yüksek 75 yaşında katılımcılardan oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 32.68,

standart sapması ise 12.026 olarak hesaplanmıştır.

- Katılımcıların % 21.2'sinin "ilkokul" % 13.3'ünün "ortaokul", % 45.7'sinin "lise", % 18.7'sinin "üniversite", % 1.1'inin de "lisansüstü" düzeyde eğitim aldıkları tespit edilmiştir. Deneklerin almış oldukları eğitim süresinin merkezi eğilim istatistiklerine bakıldığında; en düşük eğitim süresinin 5 yıl, en yüksek 20 yıl olduğu görülmektedir. Eğitim süresinin ortancası (medyan) 11 yıldır.
- Katılımcıların gelir düzeyleri incelendiğinde; % 37.2'sinin 1000 TL ve daha az, % 43'ünün 1001-2000 TL arası, %16'sının 2001-3000 TL arası ve % 3.8'inin de 3001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Deneklerin gelir düzeyi ortalaması 1593 TL, standart sapması ise 926.302 TL'dir.
- Katılımcıların günlük ortalama televizyon izleme süreleri incelendiğinde; en düşük günlük televizyon izleme süresinin 30 dakika, en yüksek izleme süresinin ise 14 saat olduğu görülmektedir. Deneklerin günlük ortalama televizyon izleme sürelerine bakıldığında, % 20.5 ile 4 saat, % 17.8 ile 3 saat ve % 14.0 ile 2 saat dilimlerinin öne çıktığı görülmektedir. 1 saat ve daha az televizyon izleyenlerin oranı % 5.9 iken, 10 saat ve üzeri televizyon izleyenlerin oranı ise % 1.5'tir. Günlük ortalama televizyon izleme süresinin aritmetik ortalaması 3.71 saat, standart sapması ise 1.8775'tir. Bu sonuç, önceki araştırmalarda elde edilen sonuçlarla (Koçak 2001, Çakır 2005) uyumludur.

**Tablo 1.** Televizyonda Yayınlanan Program Türlerinin İzlenilme Sıklıkları

	N	En Düşük	En Yüksek	$\bar{X}$	S.S.
Haberler	556	1	5	3.96	1.249
Diziler	556	1	5	2.72	1.177
Dini Programlar	556	1	5	2.46	1.177
Müzik-Eğlence Programları	556	1	5	2.41	1.245
Yarışma Programları	556	1	5	2.21	1.088
Talk Show-Güldürü Programları	556	1	5	2.19	1.106
Sinema Filmleri	556	1	5	2.17	1.133
Spor Programları	556	1	5	2.11	1.433
Açık Oturum-Tartışma Programları	556	1	5	2.01	1.041
Belgeseller	556	1	5	1.94	.968
Gerçek Hayat Hikâyeleri	556	1	5	1.77	.978
Magazin Programları	556	1	5	1.63	.991
Kadın Kuşak Programları	556	1	5	1.62	1.225

- Katılımcıların televizyonda yayınlanan program türlerini izleme sıklıkları ortalamaları Tablo 1’de görülmektedir. Program türlerini izleme sıklığı incelendiğinde, haberlerin en sık izlenen program türü olduğu görülmektedir. Haberleri sırasıyla diziler ve dini programlar takip etmektedir. Bu veriler RTÜK’ün Türkiye çapında gerçekleştirmiş olduğu “Televizyon İzleme Eğilimleri Araştırması” ile de örtüşmektedir (2009: 19).

**Tablo 2. Televizyon İzleme Motivasyonlarına Yönelik Faktör Analizi (Principal Component Analysis, Varimax Rotation, N= 556)**

	$\bar{X}$	S.S.	Load	Eig.	Var.	$\alpha$
<b>Gözetim ve Kişilerarası Fayda Motivasyonu</b>	3.34	.824	.678	8.779	11.483	.912
Önemli konularda kanaat oluşturmama yardımcı oluyor	3.38	1.103	.789			
Benim gibi insanları etkileyen konularda bilgi sahibi oluyorum	3.36	1.169	.712			
Pek çok konuda fikir sahibi olmamı sağlıyor	3.42	1.100	.708			
Kendi kişisel görüşlerimi, düşüncelerimi şekillendirmemi sağlıyor	3.01	1.211	.684			
TV görmek istediğim birçok şeyi bana sunuyor	2.99	1.182	.616			
Güncel gelişme ve olaylar hakkında bilgileniyorum	3.87	1.012	.559			
<b>Eğlence Motivasyonu</b>	3.14	.936	.763	3.193	10.737	.902
Beni neşelendiriyor güldürüyor	3.15	1.106	.808			
Beni eğlendiriyor	3.16	1.097	.759			
TV izlemek hoşuma gidiyor	3.18	1.058	.744			
Hoşça vakit geçiriyor	3.07	1.086	.739			
<b>Arkadaşlık ve Kaçış Motivasyonu</b>	2.66	.941	.634	2.296	9.892	.874
Kendimi daha az yalnız hissetmemi sağlıyor	2.90	1.370	.763			
Konuşacak biri olmadığında bana arkadaşlık ediyor	3.06	1.335	.752			
Yalnızlığımı gideriyor	2.99	1.302	.732			
Bir an olsun aile üyelerim ve arkadaşlarımdan uzaklaşmama yardımcı oluyor	2.20	1.142	.539			
Günlük hayattaki dertlerimi unutmamı sağlıyor	2.50	1.188	.520			
Beni sıkın insanlardan kurtulmamı sağlıyor	2.32	1.220	.499			
<b>Zaman Geçirme ve Alışkanlık Motivasyonu</b>	2.64	.880	.641	1.517	8.974	.801
Yapacak daha iyi bir işim yok	2.22	1.195	.729			
Boş zamanlarımı değerlendirmemi sağlıyor	2.74	1.171	.704			
Her zaman karşımda açık duruyor ve izleniyor	2.62	1.244	.635			
TV izlemek benim için bir alışkanlık	2.63	1.243	.583			
Gün içerisinde zaman geçirmeme yardımcı oluyor	3.01	1.189	.554			
<b>Soysal Etkileşim Motivasyonu</b>	2.41	.950	.746	1.324	7.930	.724
İnsanlarla konuşacak ortak sohbet konuları bulmamı sağlıyor	2.63	1.214	.792			
Aile üyeleri ve arkadaşlarla bir arada olmamızı sağlıyor	2.40	1.191	.724			
Arkadaşlarla bir araya geldiğimizde yapacak bir şeyler sağlıyor	2.20	1.069	.723			
<b>Rahatlama Motivasyonu</b>	3.05	.983	.775	1.229	7.798	.716
Beni rahatlatıyor	2.99	1.123	.810			
Kafamı dağıtmama yardımcı oluyor	3.24	1.138	.771			
Beni dinlendiriyor	2.93	1.162	.745			
<b>Bilgilenme Motivasyonu</b>	3.83	.797	.717	1.034	7.763	.699
Dünyada meydana gelen olaylarla ilgili bilgi sahibi oluyorum	4.03	.942	.831			
Ülkemdeki gelişme ve olaylarla ilgili daha fazla bilgi sahibi oluyorum	4.03	.942	.805			
Kendim ve başkaları hakkında bir şeyler öğrenebiliyorum	3.43	1.133	.515			
KMO Sampling Adequacy	.897					
Barlett's Test of Sphericity	$X^2= 8086.988$		Df= 435		p<.001	

#### 4.2. Televizyon İzleme Motivasyonları

Araştırmaya katılanların televizyon izleme motivasyonlarını tespit etmek amacıyla Likert tipinde hazırlanan 30 maddeye verdikleri yanıtlar doğrultusunda faktör analizi uygulanmış; özdeğer (eigenvalue) ve yamaç eğrisi grafiği (scree plot) incelemesi sonucunda 7 faktör grubunun ele alınabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ölçekte yer alan ifadelerin faktör yüklemesi, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2’de görülmektedir.

Faktör analizinde faktör gruplarının sınıflandırılma ve değerlendirilmesinde Varimax rotasyonlu tablo dikkate alınmıştır. Özdeğeri 1’den büyük ve minimum yükleme büyüklüğü 0.40 ölçütü kullanılan analize dâhil edilen maddelerin genel olarak güvenilirlik katsayısı (Cronbach’s  $\alpha$ ) 0.912 olarak hesaplanmıştır. Faktör analizinde Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örnekleme değeri 0.897; Barlett’s testi sonucu 8086.988 değeri ve  $p < .001$  düzeyinde gerçekleşmiştir. Elde edilen sonuçlar; bulguların yüksek derecede gerçekleştiğini ve kabul edilebilir sınırlar içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Analiz sonucu ortaya konulan 7 faktör televizyon izleme motivasyonlarındaki toplam varyansın % 64.57’sini açıklamaktadır.

Araştırmaya katılanları televizyon izlemeye yönelten ilk ve en önemli faktör, gözetim ve kişilerarası fayda motivasyonudur. Bu faktörü oluşturan maddelere bakıldığında; katılımcıların önemli konularda kanaat oluşturma, değişik konularda fikir sahibi olma, kendi kişisel görüş ve düşüncelerini şekillendirme, güncel gelişme ve olaylar hakkında bilgilenme amacıyla televizyona yöneldikleri ortaya çıkmaktadır. Gözetim ve kişilerarası fayda motivasyonu tek başına toplam varyansın % 11.48’ini açıklamaktadır. Faktör altında toplanan maddelerin güvenilirlik (Cronbach’s  $\alpha = 0.91$ ) ve özdeğeri (eigenvalue= 8.78) oldukça tatmin edici düzeydedir.

Katılımcıların televizyon izleme motivasyonlarına ait ikinci faktör eğlence motivasyonudur. Televizyonu bir eğlence aracı görme eğilimindeki maddeleri bir araya toplayan bu faktör incelendiğinde; katılımcıların hoş vakit geçirmek ve eğlenmek için televizyona yöneldikleri ortaya çıkmaktadır. Eğlence motivasyonu tek

başına toplam varyansın % 10.73’ünü açıklamaktadır. Faktör altında toplanan maddelerin güvenilirliği 0.90, özdeğeri 3.19 olarak hesaplanmıştır.

Üçüncü faktör, arkadaşlık ve kaçış motivasyonu olarak adlandırılan, televizyonu arkadaş olarak görme ve gündelik sıkıntılardan uzaklaşma eğilimindeki maddeleri bir araya toplamaktadır. Faktör altında toplanan maddeler incelendiğinde, katılımcıların kendilerini daha az yalnız hissetmek, konuşacak birisi olmadığında arkadaşlık etmek ve ev, okul, iş ve arkadaş çevresindeki derterini unutmak için televizyon izledikleri anlaşılmaktadır. Arkadaşlık ve kaçış motivasyonu tek başına toplam varyansın % 9.89’ünü açıklamaktadır. Faktör altında toplanan maddelerin güvenilirliği 0.87, özdeğeri 2.30 olarak hesaplanmıştır.

Zaman geçirme ve alışkanlık motivasyonu olarak belirlenen dördüncü faktör altında ise televizyon izlemenin boş zaman değerlendirme aktivitesi olduğu kadar, alışkanlıktan kaynaklandığına yönelik maddeler sıralanmaktadır. Zaman geçirme ve alışkanlık motivasyonu tek başına toplam varyansın % 8.97’ünü açıklamaktadır. Faktör altında toplanan maddelerin güvenilirliği 0.80, öz değeri 1.52 olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların televizyon izleme motivasyonlarına yönelik beşinci faktör sosyal etkileşim motivasyonu olarak belirlenmiştir. Faktör altında toplanan maddeler incelendiğinde, televizyon seyretmedeki bu motivasyon kaynağının; insanlarla konuşacak ortak sohbet konuları bulma ve bir araya gelindiğinde yapacak ortak bir şeyler sağlama ihtiyacından oluştuğuna işaret etmektedir. Yükleme değerleri bakımından en düşük 0.723 ve en yüksek 0.792 oranına sahip üç maddenin oluşturduğu sosyal etkileşim faktörü, tek başına toplam varyansın % 7.93’ünün açıklamaktadır. Faktör altında toplanan maddelerin güvenilirliği 0.72, özdeğeri 1.32 olarak hesaplanmıştır.

Altıncı faktör rahatlama motivasyonu olarak belirlenmiştir. Kafayı dağıtma, rahatlama ve dinlenme ihtiyacına yönelik maddelerin oluşturduğu rahatlama faktörü tek başına toplam varyansın % 7.80’ini açıklamaktadır. Faktör altında toplanan maddelerin güvenilirliği 0.71, özdeğeri 1.23 olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların televizyon izleme motivasyonlarına yönelik yedinci ve son faktör bilgilenme motivasyonudur. Faktör, katılımcıların yaşadığı dünyada ve ülkede meydana gelen olaylar hakkında bilgi sahibi olmak, kendisi ve başkaları hakkında bir şeyler öğrenmek amacıyla televizyona yöndiklerini ortaya koymaktadır. Faktör altında toplanan maddelerin güvenilirliği 0.69, özdeğeri 1.03 olarak hesaplanmıştır.

#### 4.3. Yalnızlık Hissi Düzeyi

Katılımcıların yalnızlık hissi düzeylerini belirlemek amacıyla yöntem bölümünde ayrıntılı olarak yer verilen UCLA Yalnızlık Ölçeğinden yararlanılmıştır. Katılımcıların yalnızlık hissi düzeylerinin merkezi eğilim istatistikleri Tablo 3'te görülmektedir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Yalnızlık Hissi Düzeylerinin Merkezi Eğilim İstatistikleri

UCLA Yalnızlık Ölçeği	N	En Düşük	En Yüksek	$\bar{X}$	S.S.
Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissederim	556	1	4	1.60	.777
Dostumun olmadığı hissine kapılıyorum	556	1	4	2.06	.919
Sığınabileceğim hiç kimsenin olmadığı düşüncesine kapılıyorum	556	1	4	1.98	.952
Kendimi yalnız hissederim	556	1	4	2.20	.990
Kendimi bir arkadaş grubunun üyesi olarak hissederim	556	1	4	1.88	.959
Çevremdeki insanlarla pek çok ortak yönüm olduğunu düşünürüm	556	1	4	1.89	.797
Uzun süredir kendimi hiç kimseye yakın hissetmiyorum	556	1	4	2.02	.919
İlgi alanlarım ve düşüncelerim çevremdeki insanlar tarafından paylaşılmamaktadır	556	1	4	3.21	.793
Cana yakın ve dost canlısı olduğumu düşünürüm	556	1	4	1.54	.757
Kendimi diğer insanlara yakın hissederim	556	1	4	1.57	.773
Kendimi dışlanmış hissederim	556	1	4	2.02	.924
Diğer insanlarla ilişkilerimin anlamlı olmadığını düşünürüm	556	1	4	2.15	.856
Hiç kimsenin beni gerçekten tanımadığımı hissederim	556	1	4	2.32	.844
Diğerlerinden kendimi izole (yalıtılmış) hissederim	556	1	4	2.17	.828
İstedğim zaman arkadaş bulabilirim	556	1	4	1.70	1.222
Beni gerçekten anlayan insanların varlığını hissederim	556	1	4	1.87	.843
Kendimi çekingen (mahcup) olarak hissederim	556	1	4	2.34	.958
İnsanlar benim çevremde fakat benimle değiller	556	1	4	2.29	.933
Konuşabileceğim insanların olduğunu düşünürüm	556	1	4	1.62	.835
Sığınabileceğim insanların olduğunu düşünürüm	556	1	4	1.54	.780

Not: 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 ve 20 numaralı maddelere ters kodlama yapılmıştır.

Örneklem grubunun yalnızlık hissi düzeyini belirlemek için yalnızlık ölçeğine ait maddeler hesaplanarak her bir denek için ortalama bir yalnızlık puanı elde edilmiştir. Dört noktalı Likert ile derecelendirilen ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan 20'dir. Puan arttıkça katılımcıların yalnızlık düzeyi de artmaktadır. Araştırmaya katılanların yalnızlık düzeylerine ilişkin merkezi eğilim istatistik bulguları Tablo 4'te, yalnızlık düzeylerinin dağılımı da Tablo 5'te yer almaktadır.

**Tablo 4.** Katılımcıların Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Merkezi Eğilim İstatistik Sonuçları

	N	En Düşük	En Yüksek	$\bar{X}$	S.S.
Yalnızlık Puanı	556	23	64	39,98	9.199

Tablo 4'te yer alan sonuçlara göre, araştırmaya katılanların en düşük yalnızlık puanı 23, en yüksek 64'tür. Yalnızlık düzeyinin ortalaması ise 39.98'dir. Tablo 5'te ise her bir denek için hesaplanan yalnızlık puanının kategorik hale getirilmesi sonucu elde edilen katılımcıların yalnızlık düzeylerinin dağılımı yer almaktadır.



**Tablo 5.** Katılımcıların Yalnızlık Hissi Düzeylerinin Dağılımı

	Sayı	Yüzde	Birikimli Yüzde
Yalnız Olmayanlar	231	41.5	41.5
Durumsal (Geçici) Yalnızlar	237	42.6	84.2
Kronik Yalnızlar	88	15.8	100.0
TOPLAM	556	100.0	

Örneklem grubunun yalnızlık hissi düzeylerinin dağılımına göre, katılımcıların % 41.5'i kendisini yalnız hissetmezken, % 42.6'sı durumsal (geçici) yalnız, % 15.8'i de kronik yalnızdır.

#### 4.4. Yalnızlık Düzeyi ile Kişisel Özellikler ve Televizyon Kullanımı İlişkisi

UCLA Yalnızlık Ölçeğinin kullanıldığı çoğu araştırmada cinsiyet ile yalnızlık arasında anlamlı farklılıklar elde edilemediği görülmektedir. Çok az çalışmada erkeklerin kadınlara oranla daha yalnız hissettikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Örneklem grubuna UCLA Yalnızlık Ölçeğini uygulamak yerine, doğrudan kendilerini yalnız hissedip hissetmediği sorulduğunda ise kadınlar erkeklerden daha çok kendilerini daha yalnız hissettiklerini bildirmişlerdir (Perlman ve Peplau 1998: 575). Benzer şekilde, yaş ile yalnızlık arasında da kayda değer anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Az sayıda araştırmada yaşlıların gençlere oranla daha az yalnız hissettikleri tespit edilmişse de söz konusu ilişkinin gücü son derece düşüktür (Rubinstein ve ark. 1979: 61). Gelir düzeyi ile ilgili olarak ise Perlman ve Peplau (1998: 575) yalnızlığın düşük gelir gruplarında daha yaygın olabileceğini savunmaktadır.

Bu araştırma sonucunda da önceki araştırma sonuçlarına benzer şekilde örneklem grubunun yalnızlık düzeyi ile cinsiyet ( $t=2.40$ ,  $p>.05$ ), yaş ( $r= 0.64$ ,  $p>.05$ ), eğitim düzeyi ( $r=-.087$ ,  $p>.05$ ) ve gelir düzeyi ( $r=-.035$ ,  $p>.05$ ) gibi demografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Buna göre, kişisel özellikler açısından kalıplaşmış bir yalnızlık tipi yoktur, yani her cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir düzeyinden kendisini yalnız hisseden bireyler olabilir sonucu ortaya çıkmaktadır.

Yalnızlık ve medya kullanımı ile ilgili olarak Rubinstein ve arkadaşları (1979: 64), kronik

yalnızların kötü bir pasifliğe yuvarlandıklarını ve baş etme stratejilerinden birinin de televizyon izleme olduğunu savunmaktadır. Rubin ve arkadaşları da (1985: 155) yapmış oldukları araştırmalarında yalnız kişilerin daha az kişilerarası etkileşimde bulunduğunu, bunun yerine televizyona yöneldiğini bulmuştur. Ancak bu tür televizyon kullanımı pasif bir kullanımdır (Perse ve Rubin 1990: 48). Bu araştırmada da yalnızlık düzeyi ile televizyon izleme süresi arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r=.368$ ,  $p<.01$ ) tespit edilmiştir. Buna göre, yalnızlık düzeyi arttıkça televizyon izleme süresi de artmaktadır.

Yalnızlık düzeyi ile televizyonda yayınlanan program türlerinin izlenme sıklıkları arasındaki korelasyon sonuçları ise Tablo 6'da görülmektedir.

**Tablo 6.** Yalnızlık Düzeyi ve Program Türlerinin İzlenme Sıklığı İlişkisi

	Yalnızlık
Haberler	-.069
Diziler	.250**
Dini programlar	.079
Müzik- eğlence programları	.221**
Yarışma programları	.111**
Talk Show- Güldürü programları	.184**
Sinema Filmleri	.248**
Spor programları	-.015
Açık oturum Tartışma programları	-.107*
Belgeseller	.048
Gerçek hayat hikayeleri	.131**
Magazin programları	.278**
Kadın kuşak programları	.214**

\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$

Yalnızlık düzeyi ile program türlerinin izlenme sıklığı arasındaki ilişkiler görece önem sırasına göre incelendiğinde; yalnızlık düzeyi ile magazin programları ( $r=.278$ ,  $p<.01$ ), diziler ( $r=.250$ ,  $p<.01$ ), sinema filmleri ( $r=.248$ ,  $p<.01$ ), müzik-eğlence programları ( $r=.221$ ,  $p<.01$ ), kadın kuşak programları ( $r=.214$ ,  $p<.01$ ), talk show-güldürü programları ( $r=.184$ ,  $p<.01$ ), gerçek hayat hikâyeleri ( $r=.131$ ,  $p<.01$ ) ve yarışma programlarının ( $r=.111$ ,  $p<.01$ ) izlenme sıklığı arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Buna göre yalnızlık düzeyi arttıkça, söz konusu program türlerinin izlenme sıklığı da artmaktadır. Öte yandan açık oturum-tartışma programları-

nın izlenilme sıklığı ile yalnızlık düzeyi arasında ise negatif yönlü zayıf ve anlamlı bir ilişki ( $r=-.107$ ,  $p<.05$ ) dikkati çekmektedir. Söz konusu ilişki, yalnızlık düzeyi arttıkça açık oturum-tartışma programlarının izlenilme sıklığı azalmaktadır şeklinde yorumlanabilir. Diğer program türleri (haberler, dini programlar, spor programları ve belgeseller) yalnızlık düzeyine anlamlı katkıda bulunmamaktadır.

Yalnızlık düzeyi ve televizyon kullanımı arasında ilişki bulunmakla birlikte bu ilişkiler basit ve doğrusal değil, karmaşık ve eğriseldir (Finn ve Gorr 1988, Perse ve Rubin 1990, Canary ve Spitzberg 1993). Perse ve Rubin (1990: 48) yalnızların televizyon kullanımının pasif bir kullanım türü olduğunu savunmaktadır. Finn ve Gorr (1988: 151) da yapmış oldukları çalışmada kronik yalnızların durumsal yalnızlara ve yalnız olmayanlara kıyasla televizyon izleme motivasyonlarının daha düşük

olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Canary ve Spitzberg (1993: 814)'in araştırma sonuçları da yalnızlık düzeyi arttıkça, medyadan elde edilen doyumun azaldığını göstermektedir. Tüm bu araştırma sonuçlarına göre, yalnızlık düzeyi ile televizyon izleme deneyimi arasında anlamlı bir ilişki olmakla beraber, söz konusu ilişki “yalnızlık düzeyi arttıkça televizyon izleme motivasyonlarına verilen önem de artar” şeklinde değil, “yalnızlık düzeyi arttıkça, televizyon izleme motivasyonlarına verilen önem azalır” şeklindedir. Yani onlara göre, kronik yalnızlar herhangi bir amaç gütmeksizin pasif bir şekilde televizyon izlemektedirler.

Tablo 7’de de görüldüğü üzere, yukarıdaki araştırma sonuçlarının tersine bu çalışmada örneklem grubunun yalnızlık düzeyi gözetim ve kişilerarası fayda motivasyonu dışında tüm televizyon izleme motivasyonları ile anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

**Tablo 7.** Yalnızlık Düzeyi ve Televizyon İzleme Motivasyonlarına Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Yalnız Olmayanlar $\bar{X}$	Durumsal Yalnızlar $\bar{X}$	Kronik Yalnızlar $\bar{X}$	F	Df	P
Gözetim ve Kişilerarası Fayda	3.26	3.38	3.42	2.055	553	.129
Eğlence	2.90	3.28	3.37	13.100	553	.000
Arkadaşlık ve Kaçış	2.30	2.75	3.38	51.573	553	.000
Zaman Geçirme ve Alışkanlık	2.32	2.75	3.18	38.303	553	.000
Sosyal Etkileşim	2.10	2.53	2.89	27.816	553	.000
Rahatlama	2.80	3.17	3.38	15.078	553	.000
Bilgilenme	3.92	3.82	3.59	5.262	553	.005

Tablo 7’de yer alan analiz sonuçlarına göre, kronik yalnızların televizyon izlemede eğlence, arkadaşlık ve kaçış, zaman geçirme ve alışkanlık, sosyal etkileşim ile rahatlama motivasyonlarına verdikleri önem, durumsal yalnızlardan ve yalnız olmayanlardan anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Kendisini yalnız hissetmeyenler ve durumsal yalnızlar kronik yalnızlara kıyasla televizyonda bilgilenme motivasyonuna daha fazla önem vermektedir. Bu sonuç açık oturum ve tartışma programlarının izlenilme sıklığının yalnızlık ile olan negatif ilişkisi ile de paralellik göstermektedir. Konu ile ilgili olarak Canary ve Spitzberg (1993: 815) kronik yalnızların enformasyon ihtiyacını televizyondan değil, basılı medyadan elde ettiklerini savunmaktadır. Gözetim ve kişilerarası fayda motivasyonu ise yalnızlık düzeyi ile anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

## SONUÇ

Yalnızlık ve televizyon kullanımı arasındaki ilişkileri araştırarak bu çalışmada öncelikle örneklem grubunun televizyon kullanım alışkanlıkları tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, örneklem grubunun günlük ortalama televizyon izleme süresi yaklaşık dört saat civarındadır. Televizyonda en sık izlenen üç program türü sırasıyla; haberler, diziler ve dini programlardır. Katılımcıların televizyon izleme motivasyonları bağlamında; gözetim ve kişilerarası fayda, eğlence, arkadaşlık ve kaçış, zaman geçirme ve alışkanlık, rahatlama, bilgilenme olmak üzere toplam yedi faktör tespit edilmiştir. Söz konusu faktörler televizyon izleme motivasyonlarına ait toplam varyansın % 64.57’sini açıklamaktadır.

Örneklem grubunun yalnızlık düzeyinin tespit edilmesinde pek çok araştırmada da kullanılan UCLA Yalnızlık Ölçeğinden yararlanılmıştır. Katılımcılar söz konusu ölçekten en düşük 23, en yüksek 64 puan almışlardır ve katılımcıların % 15.8'i kronik yalnızdır. Araştırmaya katılanların yalnızlık düzeyi ile cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve eğitim düzeyi gibi kişisel özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Buna göre, kişisel özellikler açısından kalıplaşmış bir yalnızlık tipi yoktur, yani her cinsiyet, yaş, eğitim ve gelir düzeyinden kendisini yalnız hisseden bireyler olabilir sonucu ortaya çıkmaktadır.

Perlman ve Peplau (1998: 577)'ya göre, yalnızlık arzulanan ve gerçekleşen sosyal etkileşim seviyeleri arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanır. Yaşam döngüsünün çeşitli evrelerinde sosyal etkileşimin nitelik ve niceliği ile ilgili beklentiler farklılık gösterebilir. Örneğin yaşlılar daha az sosyal ilişki ağına gereksinim duyarlar. Çocuklar ise ebeveynleri ve birkaç yakın ile ilişki kurmakla doyum sağlayabilir. Her dönemde önemsenen ilişki türleri de değişir. Örneğin, yaşlılar arkadaşları ve komşularını, çocuklar ebeveynlerini önemser, genç yetişkinlikte ve ergenlikte ise sevgili ve flört ilişkileri önem kazanabilir. Yalnızlık sübjektif bir deneyimdir, kişinin beklentilerine göre şekillenir.

Yalnızlık ve medya kullanımı üzerine yapılan araştırmalar yalnız kişilerin daha az kişilerarası etkileşimde bulunduğunu, bunun yerine televizyona yöneldiğini bulmuştur. Bu araştırma sonucunda da araştırmaya katılanların yalnızlık düzeyleri arttıkça, televizyon izleme sürelerinin de arttığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, yalnızlık düzeyi arttıkça televizyonda yayınlanan magazin programları, diziler, sinema filmleri, müzik-eğlence programları, kadın kuşak programları, talk show-güldürü programları, gerçek hayat hikâyeleri ve yarışma programlarının izlenme sıklığı artmaktadır. Açık oturum-tartışma programlarının izlenme sıklığı da azalmaktadır.

Yalnızlık ile medya kullanımı arasındaki ilişkilerin basit ve doğrusal olmaktan ziyade karmaşık ve eğrisel olduğunu savunan araştırma sonuçları (Finn ve Gorr 1988, Perse ve Rubin 1990, Canary ve Spitzberg 1993) kronik yalnızları pasif izleyiciler olarak tanımlamakta ve

yalnız olmayanlara kıyasla televizyon izleme motivasyonlarının ya ilişkisiz ya da daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu araştırma sonucunda ise söz konusu bulgularının tersine, katılımcıların yalnızlık düzeyi ile gözetim ve kişilerarası fayda motivasyonu dışında televizyon izleme motivasyonlarına ait tüm faktörlerin anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna göre kronik yalnızlar, durumsal yalnızlar ve kendisini yalnız hissetmeyenlere kıyasla televizyon izlemede eğlence, arkadaşlık ve kaçış, zaman geçirme ve alışkanlık, sosyal etkileşim ile rahatlama motivasyonlarına daha fazla önem vermektedir. Kendisini yalnız hissetmeyenler ise durumsal yalnızlara ve kronik yalnızlara kıyasla televizyonda bilgilenme motivasyonuna daha fazla önem vermektedir. Bu sonuçlar kronik yalnızların herhangi bir amaç gütmeksizin pasif bir şekilde televizyon izlediklerini savunan araştırma sonuçlarının tam tersini söylemektedir. Bu durum, önceki araştırmaların örneklem grubunun öğrencilerden seçilmiş olmasından olabileceği gibi, kültürler arası farklılıklardan da kaynaklanmış olabilir.

#### KAYNAKLAR

Cacioppo J T, Hawkley L C, Ernst J M, Burleson M, Bertson G G, Nouriani B ve Spiegel D (2006) Loneliness Within a Nomological Net: An Evolutionary Perspective, *Journal of Research in Personality*, 40, 1054-1085.

Canary D J ve Spitzberg B H (1993) Loneliness and Media Gratifications, *Communication Research*, 20 (6) December, 800-821.

Çakır V (2005) Bir Sosyal Etkinlik Olarak Eğlence ve Televizyon (Konya Örneği), S. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Derg, 13, 123-142.

Finn S ve Gorr M B (1988) Social Isolation and Social Support as Correlates of Television Viewing Motivations, *Communication Research*, 15 (2), April, 135-158.

Gerson A C ve Perlman D (1979) Loneliness and Expressive Communication, *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 258-261.

Gülner B ve Balcı Ş (2010) Yeni Medya ve Kültürleşen Toplum, LiteraTürk Yayınları, İstanbul.

- Kim J ve Rubin A M (1997) The Variable Influence of Audience Activity on Media Effects, *Communication Research*, 24, 107-135.
- Koçak A (2001) Televizyon İzleyici Davranışları Televizyon İzleyicilerinin Tercihleri ve Doyumları Üzerine Teorik ve Uygulamalı Bir Çalışma, Doktora Tezi, S. Ü. Sos. Bil. Enst, Konya.
- Peplau L A ve Perlman D (1982) Perspectives on Loneliness, L A Peplau and D Perlman (eds) *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*, New York, Wiley-Interscience, pp 1-18
- Peplau L A, Russell D ve Heim M (1979) The Experience of Loneliness. I H Frieze, D Bartal and J S Carroll (eds) *New Approaches to Social Problems: Applications of Attribution Theory*, San Francisco, CA, Jossey-Bass, pp 53-78
- Perlman D ve Peplau L A (1981) Toward a Social Psychology of Loneliness, R Gilmour and S Duck (eds), *Personal Relationship: 3. Personal Relationships in Disorder*, London, Academic Press, pp 32-56.
- Perlman D ve Peplau L A (1982) Theoretical Approaches to Loneliness, L A Peplau and D Perlman (eds), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*, New York: Wiley-Interscience, pp 123-134.
- Perlman D ve Peplau L A (1984) Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings, L A Peplau and S Goldston (eds), *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Loneliness*, U.S. Government Printing Office, pp 13-46
- Perlman D ve Peplau L A (1998) Loneliness, H Friedman (eds) *Encyclopedia of Mental Health (Vol. 2)*, San Diego, CA: Academic Press. pp 571-581.
- Perse E M ve Rubin A M (1990) Chronic Loneliness and Television Use, *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 34 (1), Winter, 38-53.
- RTÜK (2009) Televizyon İzleme Eğilimleri Araştırması-2, Kamuoyu, Yayın Araştırmaları ve Ölçme Dairesi Başkanlığı.
- Rubenstein C ve Shaver P R (1982) The Experience of Loneliness, L A Peplau and D Perlman (eds), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*, New York, Wiley-Interscience, pp 206-223.
- Rubenstein C, Shaver P ve Peplau L A (1979) Loneliness, *Human Nature*, February, 58-65.
- Rubin A M (1981) An Examination of Television Viewing Motivations, *Communication Research*, 8, 141-165.
- Rubin A M (1983) Television Uses and Grati-fications: The Interactions of Viewing Patterns and Motivations, *Journal of Broadcasting*, Winter, 27 (1), 37-51.
- Rubin A M (1984) Ritualized and Instrumental Television Viewing, *Journal of Communication*, 34 (3), 67-77.
- Rubin A M, Perse E M ve Powell R A (1985) Loneliness, Parasocial Interaction, and Local Television News Viewing, *Human Communication Research*, 12 (2), 155-180
- Russell D (1996) UCLA Loneliness Scale (Versiyon 3): Reliability, Validity, and Factor Structure, *Journal of Personality Assessment*, 66 (1), 20-40.
- Russell D, Peplau L A ve Cutrona C E (1980) The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence, *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (3), 472-480.
- Russell D, Peplau L A ve Ferguson M (1978) Developing a Measure of Loneliness, *Journal of Personality Assessment*, 42 (3), 290-294.