

**ÇAĞDAŞ YAŞAMDA BİLGİYİ
TÜKETME SORUNU
“BİLİŞSEL OBEZLİK”
Şenkaya ÖREN***

**INFORMATION CONSUMPTION
IN THE MODERN LIFE:
“COGNITIVE OBESITY”**

ÖZET

Çağdaş yaşamın bir gereği olarak, bedensel, zihinsel, duygusal yönden aşırı bir zorlanmanın baskısı altındayız. Bu yaşamın oluşturduğu stresi karşılamak için kişiler istemeden de olsa aşırı bir enerji toplama gereği duymaktadırlar. Bedensel sisteme giren fazla enerji harcanamamakta ve birikme eğilimini göstermektedir. Beden, yüklendiği enerji fazlasını harcayamadığında gelişmiş güzel depolama yoluna giderek anormallikler (obezite) oluşmaktadır. Bu durumun yalnızca bedensel sistemle ilgili olmayıp insanın duygusal ve düşünsel alt sistemleri için de geçerli olduğunu düşünebiliriz. İnsan sistematik gıdaların tıka basa atıldığı ve bilgilerin gelişmiş güzel depolandığı bir çöp kutusu olmayıp normal koşullarda aldığı enerjiyi algılayıcı, çözümleyici, özümleyici ve sonunda işleyerek “öz gücüne” dönüştürücü, bir yapıdır. Bu nedenle kaynağı ve niteliği belirsiz, gelişmiş, paketlenmiş, doğruluğu araştırılmadan, yararlılığı test edilmeden kabul edilen bilgi ve diğer girdiler sistemi hantallaştırıp kirleterek “bedensel ve bilişsel obezlik”i yaratmaktadır. Bu konu gelişmiş eğitim sürecinde önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Obezlik, Bilişsel Obezlik, Enformasyon, Gerçek Bilgi

ABSTRACT

As a pre-requisite of the modern life, we are under an excessive physical, mental and emotional pressure. The individuals feels an excessive need to store energy, even unintentional, in order to meet the stress caused by this kind of living. The excessive energy entering to the body can not be consumed and tends to accumulate. In case that the body can not spend the excessive energy that it loaded, it will choose to store it randomly, and thus abnormalities (obesity) will form. We can postulate that such a situation is not only related to the physical system of the body, but is also valid for the emotional and spiritual subsystems of the human beings. Human systematic is not a garbage can in which food is stoked cram full and the information is stored randomly, but is rather a structure which perceives, analyses, digests and finally processes the energy that intakes under normal circumstances and transforms it to its “elementary power”. Therefore, information and other inputs, of which source and quality are unclear, randomly packed and approved without searching its accuracy and without testing its usefulness makes the system clumsy and dirty and create a “physical and cognitive obesity”. This subject appears to us as an important issue during the education process.

Key Words: Obesity, Cognitive obesity, Information, Real Information

* Atatürk Üniversitesi İletişim Fakültesi Öğretim Görevlisi, Sosyal Hizmet-Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uzmanı soren@atauni.edu.tr

GİRİŞ

Gelişmiş ülkelerde, gıda tüketiminde artan talepleri karşılamak için gen teknolojisi yoluyla bitki ve hayvan genleri üzerinde değişimler yapılmış ve verim artırılmıştır. Ancak bu yapılırken önemli bir konu göz ardı edilmiştir. Bu da her büyüme ve çoğalmanın insanın sağlıklı gelişimine uygun olup olmadığı sorunudur. İnsanlar reklamların da etkisiyle doğal besinlerden uzaklaştırılarak sanayi ürünü gıdaların tüketimine özendirilmektedir. Sürekli atıştırma psikolojisi, farkında olarak veya olmadan fazla yeme davranışını ortaya çıkarmaktadır. Gerçekten de “fizyolojik” açıklıkla “ruhsal” açlığın üç ortak belirtisi vardır: Boşluk hissi, enerji eksikliği ve bitkinlik duygusudur. Görünürde yeme de bu üç ihtiyaca cevap vermektedir. Yeme, boşluk hissini doldurmakta, enerji keyif vermektedir. Bu durum bir kısır döngü halini alarak, daha çok yeme ihtiyacını doğurmakta, beden orantısız olarak yağlanmaktadır (Saygılı, 2007:15). Oysa sağlıklı gelişmede önemli olan ne kadar boya, kiloya erişildiğinden çok, bu bedensel değişimlerin kişinin yaşamına hangi olumlu katkıları yani “yaşamsal enerjiyi” sağladığıdır. Günümüz kentsel yaşamının bir özelliği olarak, bireyler, kolay iletişim ağı içinde günlük yaşamlarını çok az hareket ederek sürdürebilecek olanaklara kavuşmuş durumdadır. Bu yaşam tarzı, insanı hantallaştırarak aşırı kilo alma sorunuyla karşı karşıya getirmektedir. Bu bir çeşit beden kirlenmesidir. Çağdaş yaşamın zorlaması olarak; “ayakta hızlı atıştırma,” hormonlu yiyecekler tüketme gibi zorunluluklar, vücudun gelişimi için gerekli olan gıdalardan çok sağlıksız bir karın doyurmayla bedeni bir çöp kutusuna dönüştürmektedir.

Beden denilen bu sistem, kapasitesinin üzerinde yüklenilince işleyemediği ve harcayamadığı enerjiyi depolama yoluna gitmekte, böylece yağlanma oranı normal beden sınırlarını aşmaktadır. Sonuçta bu eşsiz sistemin kimyası giderek bozulmakta ve gelişimde anormallikler oluşmaktadır.

Gelişim psikologları gelişimi; bedensel, duygusal, bilişsel ve sosyal yönden bireyin bulunduğu yaş itibariyle, nicelik ve nitelik bakımından kendi kendine yeterli duruma gelmesi olarak tanımlamaktadırlar. Bu bakış açısından yaklaştığımızda her büyüme gelişme değildir yani boyun, kilonun artması sonucu oluşan bedensel irileşme, belli devinimleri, işi yapabilecek yetkinliğe ulaşmadıkça yani bedenin yaşamak için gereksindiği olgunlaşma gücüne dönüşmedikçe sağlıklı bir bedensel gelişmeden söz edilemez (Başaran, 1996: 24-27).

Aynı olguyu bilişsel gelişim alanında da gözlemek olanaklıdır. İnsan zihni, bilgilerin gelişigüzel depolandığı bir çöp kutusu olmayıp, çözümleyici ve özümseyici bir yapıdır. Bu nedenle çocuklar ve gençler çoğu zaman, basın ve yayın araçlarıyla iletişim ortamına sokulan, kaynağı ve niteliği belirsiz, gelişigüzel, paketlenmiş, yalnızca tüketime yönelik bilgiyle, bilgilenme gereksinimlerini doyurduklarından, asıl bilgi kaynaklarına karşı ilgisizleşmekte, zihinlerini bilgi kırıntılarıyla doldurmaktadırlar. Kitle haberleşme araçlarının güçlü etkisi, bireylerin bilincini kuşatarak gerçek bilgi kaynağını araştırmadan hazır bilgi ile yetinme kolaylığına götürmektedir. Bu yoğun bilgi paylaşımı, doğaldır ki bazen toplum içinde insanların ortak aklını güçlendirirken, diğer taraftan bilginin akış hızına ayak uydurmayı zorlaştırıp, gitgide birey-

lerin sosyal, duygusal ve bilişsel uyumlarını bozarak, karmaşık bir bilişsel yapı oluşturmaktadır. Kısaca çağımız insanı, sindirmeye fırsat bulamadığı bu bilgi baskısı altında şaşırılmış, bilişsel olarak hantallaşmış durumdadır.

İlk bakışta doğal olarak bu icatların insanın bilişsel gelişimine olumlu katkıları olduğu düşünülebilir. Ancak, her yenilik kendi yan etkilerini de birlikte getirmektedir. Bir taraftan çocuklar ve gençler hazır gıdalarda olduğu gibi paket bilgiyle karşı karşıya kalarak, büyük bir istekle bunu tüketirken, diğer taraftan bilgiye kolayca ulaştığı için kaynağı önemsemekte, internette indirilen ev ödevlerinde olduğu gibi kısa süreli faydayı göz önünde tutmaktadır. Bu nedenle kütüphaneye gitme, kitap, dergi okuma, ders çalışma ve öğretmeni dinleme önemini yitirmektedir. Bu alışkanlık doğrultusunda bilgisayar ortamı ile uzun süre etkileşimde bulunan çocuklar, kendisine dayatılan ve çoğunlukla abartılı, albenili bilginin cazibesine kapılarak doğru ve yanlışlığını test etmeden kabul etmektedirler. İlgi çeken yiyeceklerde olduğu gibi "verileni almam" dememektedirler. Her ilgi çeken şeyin insan için yararlı olmadığı artık bilinmektedir. Örneğin, şekerli gıdalar çocukların en çok ilgisini çeken, tüketmekten haz duydukları yiyeceklerdir. Ancak çocuk istediği için yalnız şekerli yiyecekler tüketmesinin en iyi beslenme tarzı olduğunu kimse savunamaz. Çocuk sütü istemeden içse de, vücut için en temel gıdalardan birini almış olur. Özellikle görsel ve işitsel iletişim araçları kanalı ile insanın hizmetine sunulan bilgiler, kişilerin yaratıcılıklarını sınırlamaktadır. Bu programları yapanlar, çoğu zaman ürünlerinde eğitsel amaçlar güttüklerini iddia edebilirler. Ancak yayına

giren çoğu ürünün bu kaygıdan uzak olduğu görülmektedir. Eğitsel amaçlı yayınlar, "yetişen kuşağın bilincine, yalnızca günlük tüketime yönelik bilişsel, duygusal bilgiyi yüklemekten öte, çocuk ve gençlerin, geleceğin sorunlarıyla baş edebilmesi, kendi kendine yeterli duruma gelmesi için gelişim evrelerine uygun, doğru ve güvenilir bir eğitsel rehberlik yapabilmelidir." Önemli olan eğitimle bireyin bilişsel sistemine ulaşan bilgilerin ne kadarının kişisel ve toplumsal problemlerini çözdüğü ve çağdaş dünyaya uyum sorunlarını ne ölçüde giderebildiğidir.

1. BİLGİYİ TÜKETME SORUNU

Bilişsel obezliğin diğer bir yaratıcısı tüketim toplumunun insana dayattığı "tüket tüketebildiğin kadar" görüşüdür. Tüketim bir gereksinimdir ancak üretimde olduğu gibi tüketimde de kalite bilinci sorunu, insanları (ciddi) birtakım olumsuz tercihlerde bulunmaya zorlamaktadır. Çağın tüketim toplumunun anlayışına göre, tüketicilik ne kadar çok körüklenirse, bireysel ve toplumsal gelişme de o kadar hızlı olacaktır. Oysa gözardı edilen bazı gerçekler vardır. Yukarıda belirtildiği gibi "her büyüme ve irileşme sağlıklı gelişme değildir." Çocukların okuduğu veya izlediği masallarda bile, kendi hayal dünyasının renklerini ve biçimlerini doldurmasına izin verilmemekle, yetişkinlerin dünyasında en çok da televizyon ekranlarında sınırları çizilmiş bir renk ve biçim kodeksine uymak zorunda bırakılmaktadırlar. Kullanılan görüntüler de çocukları özellikle iyi birer tüketici haline getirebilir. Buradaki tüketiciliği sadece ticari anlamda anlamamak gerekir. Modern

dünyanın dayanaklarının tümünün tüketici olmaları (yani bu dayanakları üretenleri desteklemeleri) çocuklardan istenmektedir (Avcı, 1990: 143).

Günümüzde bilgiyi üreten ve yayan kaynakların, okuyucu ve izleyiciye iletiyi bir dayatma ve bağımlı hale getirme amacı içinde oldukları görülmektedir. İnsanlık eğlencenin, tüketimin, değişimin sarhoşluğuyla, olup bitenlere hiç aldırnamakta, bu çelişkiye aldırnanların sesini duymazlıktan gelmekte ve karşı ataklarla yenmeye çalışmaktadır. Bireysel benliğin kitlesel heyecanlar içinde eriyip yok olduğu, bireyin vaziyeti idare etmek için sürekli mevcut durumun ipuçlarıyla yetindiği, kendini güvende hissetmek için baskın eğilimlere boyun eğdiği görülmektedir (Güneş, 2006:12).

2. GERÇEK BİLGİ VE ENFORMASYON

Yirminci yüzyılın, kimileri “bilgi çağı” olduğunu söylüyor. Ancak, bu adlandırmayı yaparken hemen bir parantez açıp bilgi denince gerçekte neyin kast edildiğini açık seçik ortaya koymamız gerekir. Çağımızı bilgi çağı biçiminde adlandıranlar, bununla kitle iletişim araçlarının geliştiğini, yaygınlaştığını, sonuç olarak da, gittikçe daha çok sayıda insanın daha çok şeyden “haberdar” olduğunu söylemek istiyorlar. Ne var ki, biraz düşününce, bir şeylerden haberdar olmakla, bir şeyleri bilmenin farkını kolaylıkla anlayabiliriz. Haberdar olmakla bilmek arasında bir nitelik farkı vardır. Kitle haberleşme araçlarının bizi bir dünyadan haberdar ettikleri doğru; ama bu dünya bizim yaşadığımız dünya değildir. Okuduğumuz gazete, izlediğimiz televizyon veya kullandığımız internet gibi görsel bilgi kay-

naklarından verilen haberlerden haberdar olup olmamamızın, yaşadığımız gerçek hayatla dolaylı ya da dolaysız hiçbir ilişkisi olmadığını görmekteyiz. Şüphesiz, kendimizi biraz zorlarsak en ilgisiz bir haberi bile kendi hayatımız içinde anlamlı gibi görünen bir yere pekâla yerleştirebiliriz (Avcı, 1990: 97-98).

Kitle iletişim araçlarının toplumumuza sunduğu “enformasyon” mudur? Yoksa gerçek bir “bilgi” midir? Bunun ayırt edilmesi gerekir. Bilgi toplumu olmak bir gelişim düzeyini işaret eder. Enformasyon toplumu korumasız dış bilgi kirliliğine açık toplumdur. Dolayısıyla, “içinde yaşadığımız toplum, enformasyonun ve endüstrinin yoğun olarak üretildiği ve yayıldığı toplumlardan, daha fazla etkiye maruz kalmaktadır. Bu etkilenmenin sebebi açıktır. Kitlelerin, teknolojinin cazibesi karşısında diyecekleri hiçbir söz yoktur. Onlar yeni teknolojileri değerlendirecek hiçbir birikime sahip değildir. Kendilerine sunulanı, sunum amaçlarına uygun bir bağlılıkla kabul eder ve onlara tartışmasız bir üstünlük atfeder. Yeni teknoloji ve imkânların, onlarla birlikte gelen değer ve tutumların kolay kabul görmesinin nedeni de budur. İmgelerin, ikonların, mitlerin çabucak hayat bulması ve yerleşmesi de böyle mümkün olmaktadır.” (Güneş, 2006:19)

“Enformasyon toplumu, malumata itibar eden hatta yer yer malumata tapınan toplumdur. Kitle içinde erimenin verdiği tatminle, bilme ve anlamaya dair bütün özgürlüklerini terk etmeyi kabul etmiştir. Kitle içinde kaybolan bireyin akli ancak kitlenin eğilimlerini kestirmeye çalışmakla meşguldür. Bunun dışındakini denemeye ne gücü vardır ne de cesareti. *Enformasyon kitlesel anonim haller üretir.* Enformasyon, kitlesellik atfederek

kimlikler, kişilikler, değerler üretir. Enformasyon, toplumu üretilen bu kimlikleri ve değerleri birer koruma aracı olarak, bedelini ödeyerek satın alır. "Enformasyon toplumu" kendisine giydirilen bu kimlikler ve değerlerle belli rolleri oynamaya hazır hale getirilmiş bireylerden oluşur.(...) Bu oyunun temel kurallarından biri, oyunun kurallarını irdelememektir." (2006:14-15).

"Kitlesele içindeki tapınma ve körlük en çok enformasyon üretenlerin işine yarar. Kitle içindeki bireyi büyülemenin yolu kitleseleliği çoşturmaktır. Kitle çoştukça birey yok olur. Kitle haykırdıkça tek ses olduğunu daha güçlü hissettirir. Kitlelerin haykırışına denk düşen ses yansımaları ancak iletişim teknolojileriyle üretilebilir (17).

"Enformasyon toplumu, estetik imkânlarla bezenmiş kanaatlerle hurafelere boğulmuştur. Birey, neyi savunup neye karşı çıkacağını neyi sevip neyi sevmeyeceğini; neyi isteyip neden vazgeçeceğini, neyi tartışıp tartışmayacağını buradan öğrenir. Toplumsal sağduyu toplumsal benlik, kültür böylesi bir tahakküm içinde ete kemiğe bürünür. Bireyin başkalarının benimsediğinin (veya öyle kabul edilenin) ötesinde bir arayış içinde olmasının tüm yolları kapalıdır (16).

Enformasyon toplumu içindeki birey bilgiyi üreten olmadığından bilgiyi tüketirken de kalite sorunu yoktur. Tüketim bilinci gelişmediğinden, sunulanı tüketmekten zevk duyan ve gitgide tükettiğine bağımlı olan bir kısır döngü yaşar. Bu yaşam tarzı kişiyi seçici algıdan uzaklaştırarak bilinci şişirip karmaşıklaştırır. İnsan bilinci, bilgileri sorgulayarak, irdeleyerek, seçip, aldığı sürece işleyebilmekte ve onu sonraki etkileşimlerinde kullanmak üzere özümsemektedir. Başka-

larının dayatması ile veya geliş güzel alınan bilgi kısıntıları bilişsel sisteme yük olmaktan ve kirletmekten başka işe yaramamaktadır. Bazı iletişim bilimcilerin "Enformatik Cehalet" (Avcı, 1990) olarak adlandırdığı bilgi kirliliği böylece oluşmakta yaygınlaşarak cehalet veya "bilişsel obezlik" ortaya çıkmaktadır.

Yan etkileri giderilmek koşuluyla televizyon, bilgisayar -dolayısıyla internet- birçok alanda olduğu gibi eğitim alanında da günümüzün vazgeçilmez iletişim aracıdır. Bu araçlar bilinçli kullanıldığında yarar, bilinçsiz kullanıldığında ve bağımlı olduğunda zarar getirmektedir. Önemli olan nasıl kullanılacağına iyi bilinmesidir. Örnek olması açısından, konu ile ilgili yapılmış bir araştırmanın sonuçları bize eğitsel açıdan önemli ipuçları vermektedir.

3. BİR ARAŞTIRMANIN SONUÇLARI

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmanın birinci raporunda okullardaki bilgisayarın öğrenmeyi artırmadığı yeterlilik sınavlarında ortaya çıkmıştır. İkinci raporda Amerikalı dördüncü sınıf öğrencilerin matematik ve fende diğer ülkelerdekilere göre önemli başarılar elde ettikleri belirtilmiştir. Fakat sekizinci sınıftaki Amerikalı öğrencilerin, diğer ülkelerdeki öğrencilerin gerisinde olduğuna dikkat çekilmiştir. İlk rapor öğretmen öğrenci ilişkilerinin yerini bilgisayarın aldığını göstermektedir. Bilgisayarlar çok yararlıdır ama öğretmen değıllerdir. Sınırlı olduğu yanlarını bilen ve öğrencilerle iletişimi iyi olan iyi bir öğretmen tarafından kullanılırsa yararlı olabilirler. (Glasser, 2005: 72-73).

Oturduğu yerden çocuk ve gençlerin göz-

lerinin önüne geniş bir bilgi dünyası seren bu üstün teknolojiler, gündelik yaşamda planlı eğitimin yerini alarak; denetimsiz ve yoğun kullanıldıklarında önemli sorunların kaynağı haline gelmektedirler. Uzun süre kullanıldıklarında çocuk ve gençlerde hareket sınırladığından ve beden gereksindiği devinme ihtiyacını kısıtladığından, kullanılmayan kas ve kemik dokusu güç ve esnekliğini kaybederek, onun yerini yağ dokusu almaktadır.

4. İNTERNET VE TELEVİZYON BAĞIMLILIĞI

Kitle iletişim araçları bir yandan uzağı yakın ederken diğer yandan algısal uzaklığa neden olmaktadır. “Çağımız insanı bir yandan ayda yürüyen, uzayda gezen insanlarla iletişim kurup sürdürürken, öte yandan eşiyile, çocuğuyla komşusuyla iletişimde bulunamamaktan yakınmaktadır. Bilgi ve iletinin, haberin hızlı biçimde üretildiği ve istenilen yere iletiildiği bir çağda yaşıyoruz. Her geçen gün bilgi ve haber üretimi gittikçe artan boyutlara ulaşıyor (...). “Sanayi Ötesi Toplumu” sınırına ulaşmış toplumlarda, erişilen teknolojik olanaklarda insanlar başkalarıyla birlikte olmadan, dertleşmeden, tartışmadan günlük yaşamlarını sürdürebilmektedirler. Yaşamlarında teknolojik gelişmelerin ürünlerinden yararlanıp tek başlarına yaşamayı, dinlenmeyi, eğlenmeyi sağlayan bir düzen kurabilmektedirler. İnsanlardan soyutlanmış bir dünyada makinelerden gelen görüntüler ve seslerle yaşayabilmekteler. Böylece insanlardan kopup uzaklaşarak, kendilerine, topluma, insanlara yabancılaşmaktadırlar” (Köknel, 1987: 17-18). Başkalarıyla yeteri kadar sosyal etkileşim içinde olmayan insanlarda “göreceli olarak,” bilginin gör-

günün kolaylığın artmasına karşın, duygular azalıp donuklaşmakta İlginin sevginin, sıcaklığı, neşenin ve sevincin canlılığı, kaygının sıkıntının acılığı; kızgınlığın ve öfkenin yıkıcılığı yitirilmekte, makinelerle birleşip makineleşilmektedir (1987:18). Sevgi, saygı iletişimi zayıflayıp donuklaştıkça, gerilimler artarak, boşalamayan kızgınlık ve öfke duygularını yönetmede yetersizlik ve kontrolsüzlük kendini gösterebilmektedir.

Çocuklarımız, gençlerimiz, hatta kariyer sahibi yetişkinlerimiz, gününün büyük bir kısmını televizyon, bilgisayar, internet gibi bilgi üreten ve yayan araçların önünde geçirdiği halde, eğitsel ve sosyal sorunlar geometrik oranlarda çoğalmakta, kişiler fiziki ve sosyal çevre gerçekleriyle ilgisini keserek, adeta kendine “otistik bir dünya” oluşturarak, yalnızlaşmaktadır. Yan yana yaşamaktan korkarak, sanal dünyanın kaçamak görüntüleri/flört’ü arasında mutlu olmaya çalışmaktadır. “Şıp görüştü, şıp sevdi” birlikteliklerin soluğu, da o kadar da kısa olmaktadır. Kişiler bugulu ekranlarda gerçeklerden uzak, sisli hayaller kurmakta, büyüleyici dikizleme kültürünün ikliminde, kendi sorunlarını öteleyerek, başkalarının yaşantılarının merakı içinde, gerçeklerden daha da uzaklaştırmaktadırlar. Öte yandan paketlenmiş bilgilerle, birileri onlar için düşünmekte, kendi hayallerini altın tepside sunmaktadır. Emeksiz, çabasız sanal bir ziyafet, bireylerin hayal dünyalarını genişlettikçe, gerçek dünyalar küçülerek değerini kayıp etmektedir.

Diğer taraftan internete ve televizyona irade dışı tutulan, onsuz edemeyen bağımlı bireylerde, düzensiz beslenme ve uyku bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Görsel bağımlılık nedeniyle iletişimleri, ev halkı ve arkadaşlarıyla etkileşimi kı-

sıtlı olan çocukların, sosyal gelişimi de olumsuz etkilenmektedir. Böylece, duyguların gelişiminde temel etken olan insanlarla iletişim ve etkileşim yok olmakta yalnızlık ve yabancılaşma duyguları yerleşik hale gelmektedir. Başka bir ifadeyle birey, temel ihtiyacı olan yüz yüze iletişimden yoksun kalmaktadır. Ozan dili ile sorunu anlatacak olursak: "*Can cana, can cana, / Beri gel buluşalım/ Can ulaşsın, canana/ Soğuk cam, resmetti canı, /can varamaz candanına*"

Soğuk camın insan iletişimine olumsuz etkileri, insanı yalnızlaştırmış, yalnızlaşan birey doyumu tüketimde arayarak seyretme, alma ve yeme hastalığına yakalanmıştır. Aldığı şeylerden tatmin olmayan çağın insanı tekrar sanal dünyaya dönmüş, sanal dünya ona daha çok tüketmesini öğütlemiş ve bu kısır döngü sürekli bir bağımlılık halini almıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bireyleri, sosyal gerçeklerden koparan ve yalnızlaştıran ekran iletişimi, insanın sosyal ve duygusal etkileşim gereksinimini karşılayamamaktadır. Doğal olmayan bu iletişim biçimi yüz yüze iletişim özlemlerini ötelemektedir. Bir bağımlılık haline dönüşen bu yapay iletişim, insanlardaki doyumsuzluk ve gerginlikleri iyice körükler duruma gelmiştir. Bu nedenle teknolojiye bağımlı olan insan, diğer taraftan mekâna da bağımlı hale gelmektedir. Yer ve zaman arasında sıkışan bireyler, varoluşsal güdülerini doyumadıklarından, gerçekte yemek yeme istekleri olmadığı halde, bir şeyler atıştırma ve rahatlama ihtiyacı duymakta, dolayısıyla şişmanlık kontrol edilemez bir sağlık sorununa dönüşmektedir. "Bedensel obezlik" başka

etkenlerin de katkısıyla, teknolojinin, bireylere kontrolden uzak süslü paketler halinde sunduğu kötü bir armağandır. Aynı sakınca, bilgisayarın/internetin ve de televizyon programlarının, çocuk ve gençlerin tüketimine geliş güzel, denetimsiz olarak sunduğu paket bilgiler için de geçerlidir. Televizyonun ve internetin yoğun olarak günlük yaşamımızı kuşatmaya başladığı çağımızda, çocuk ve gençlerin, çağın bu harika icatlarından sağlıklı yararlanmaları için bu konuda uzmanlaşmış eğitimcilere ve eğitsel planlamalara acilen ihtiyaç vardır. Sonuçta bağımlı hale gelmiş "bilişsel obezleşmiş" ve ya sorun olmaya eğilimli çocuk, genç, hatta yetişkinlere konunun uzmanlarınca gerekli eğitsel, bilişsel, duygusal, sosyal tedaviler uygulanmalıdır.

KAYNAKÇA

- AVCI, Nabi (1990). Kitle Kültürü Enformatik Cehalet, Ankara, Rehber Yayınları,
- BAŞARAN, (1996). İ. Ethem, Eğitimin Psikolojik Temelleri, Eğitim Psikolojisi, Ankara, Gül Yayınevi
- GLASSER, William. (2005) Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi (Seçim Teorisi), Çeviri: Müge İzmirli, İstanbul, Hayat Yayınları.
- GÜNEŞ, Sadık (2006). Enformasyon Toplumunun Putları, Ankara, Hece Yayınları
- SAYGILI, Sefa (2007). Beslenme Psikolojisi, İstanbul, Elit Kültür Yayınları
- KÖKNEL, Özcan (1987). İnsanı Anlamak, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, Bilimsel Sorunlar Dizisi

