

## ARAŞTIRMA MAKALESİ

Öğr. Gör. Dr.  
İbrahim Emre GÜNAY

Yıldız Teknik Üni.  
Yabancı Diller Y.O.

ibrahimemregunay@gmail.com

0000-0003-0657-8164

10.56387/ahbvedebiyat.1462174

Gönderim Tarihi: 02.04.2024

Kabul Tarihi: 10.06.2024

Alıntı: GÜNAY, İ. E. (2024)  
"Tüketim Toplumunda İletişim  
Teknolojileri Temelinde Uyku  
Sorunsalının Sosyolojik Analizi".  
AHBVÜ Edebiyat Fakültesi  
Dergisi, (10), 79-90.

## TÜKETİM TOPLUMUNDA İLETİŞİM TEKNOLOJİLERİ TEMELİNDE UYKU SORUNSALININ SOSYOLOJİK ANALİZİ

**ÖZ:** Tüketim toplumunda insanlar sistemin iletişim teknolojileri yoluyla sunduğu seçenekler üzerinden sürekli seçim yaparak kendilerine yeni kimlikler oluşturmakta ve eski olanı yeni olanla değiştirmektedir. İnsanın var oluşu başka bir deyişle görünürlüğü tüketim temelinde kimlik oluşturmasına bağlıdır. Böylece hem kendisini hem de sistemi sürekli yeniden üretecektir. Sistem sürekli tüketim yapmaya dayalıdır ve bu bağlamda uyku, sistemin kendisini üretmesinde sorun teşkil eden, tüketimin yapılmadığı bir zaman dilimini temsil etmektedir. Sistemin iletişim teknolojileri aracılığıyla zaten varoluşsal olarak zorunlu kıldığı tüketimin, hız kazanması karşısında, uyku sorun oluşturmaktadır ve yok edilemiyorsa bile en az süreye indirgenmelidir. Çalışmamızda uykunun sistem tarafından nasıl sorunsallaştırıldığı, gelişimi ve sonuçlarıyla ortaya konmaya çalışılacaktır. Bu bağlamda çalışma üç bölümden oluşacaktır. Birinci bölümde tüketim toplumunda kimlik oluşturma baskısı incelenecektir. İkinci bölümde gündelik yaşam ve iletişim teknolojileri arasındaki ilişki insanın sistemle uyumlu bir şekilde tüketim yapma zorunluluğu üzerinden açıklanacaktır. Son bölümde ise ilk iki bölümde ortaya konan tüketim yapma zorunluluğu temelinde uykunun nasıl sorunsal hâle dönüştüğü analiz edilecektir. Çalışma nitel bir yaklaşımla ve doküman analizi yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Çalışmamız ülkemizdeki düşünsel çalışmaların kuramsal birikimine tüketim toplumunun bir parçası olarak insanın ve uyku ihtiyacının sistemle uyumlu bir şekilde nasıl sorunsallaştığıyla ilgili literatüre katkıda bulunmayı hedeflemektedir. İnsanın sistemle uyumlu bir şekilde dönüşümünün uyku üzerinden analiz edilmesi, literatürde böyle bir çalışma görülmemesi nedeniyle makaleyi önemli kılmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyoloji, İletişim Teknolojileri, Tüketim Toplumu, Uyku, Dönüşüm.

### SOCIOLOGICAL ANALYSIS OF SLEEP PROBLEM ON THE BASIS OF COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN CONSUMER SOCIETY

**ABSTRACT:** In the consumer society, people create new identities for themselves by constantly choosing from the options offered by the system through communication technologies and replace the old with the new. In other words, the existence of human beings, or their visibility, depends on creating identities based on consumption. Thus, it will constantly reproduce both itself and the system. The system is based on constant consumption and in this context, sleep represents a period in which consumption is not made, which poses a problem for the system to produce itself. In the face of the acceleration of consumption, which the system has already made existentially obligatory through communication technologies, sleep poses a problem and should be reduced to the minimum time even if it cannot be eliminated. In our study, we will try to reveal how sleep is problematized by the system with its development and consequences. In this context, the study consists of three parts. In the first part, the pressure to create identity in the consumer society is examined. In the second part, the relationship between daily life and communication technologies is explained through the obligation of human beings to consume in harmony with the system. In the last part, it is examined how sleep has become problematic on the basis of the necessity to consume as presented in the first two parts. The study was conducted with a qualitative approach and document analysis method. Our study aims to contribute to the theoretical accumulation of intellectual studies in our country about how the human being as a part of the consumer society and the need for sleep are problematized in harmony with the system. Analysing the transformation of the human being in harmony with the system through sleep makes the article important since there is no such study in the literature.

**Keywords:** Sociology, Communication Technologies, Consumer Society, Sleep, Transformation.

## Giriş

İnsan yaşamının yaklaşık üçte birini kapsayan uyku fizyolojik bir gereksinimdir (Luyster vd., 2012). Uyku yaşamın zorunlu bir tamamlayıcısıdır (Perry vd., 2013). Ayrıca, sinir sisteminin sağlıklı çalışmasında da önemli bir rol oynar (Loft-Cameron, 2014). İnsanın uykudan yoksun bırakılması ve ışıklar altında tutulmasının sonucunda ise direnci kırılmaktadır ve mevcut düşünsel yapısı bozularak yeniden yapılandırılabilir. Uykudan yoksunluk psikoza neden olmaktadır ve belirli bir süreden sonra nörolojik olarak insanın algısına zarar vermektedir. Uykusuzluk savunma mekanizmasını duraklatır ve insanı yönetilmesi kolay hâle getirmektedir. Başka bir deyişle insanın benliğinin ötekini etkisine maruz kalması kolaylaşır ve benlik çeşitli parçalara bölünebilir (Crary, 2023: 17). Uyku düzeniyle ilintili olarak sürekli ışığa maruz bırakılan kişi gece ve gündüz farkındalığını kaybeder ayrıca görme duyusu da sürekli ışığa maruz kalınmasının sonucunda kısıtlanır ve sonuçta kişi itaat etmeye ya da istenilen uyumluluğu göstermesi için daha elverişli hâle gelmektedir. Başka bir deyişle uyku günümüzde insanın sistemle bütünleşmesi ve tüketim toplumuna kendini uyumlandırabilmesi için gerekli olan yapılandırmanın bir parçasıdır.

Elitlerin sahipliğinde sistemin kendini yeniden üretmesinde son derece önemli bir parça olan ve ana akımı temsil eden medya grupları uyku yoksunluğunu insanın psikolojik olarak ikna edilmesinin yollarından biri olarak kullanmaktadırlar. Uykusuzluk ve uykusuzluğun sağlanması için geliştirilen süreçler meşrulaştırılmaktadır. Gerek askerlerin gerekse tutsak edilen insanların üzerinde uyku saatini en aza indirmek ve sonunda bu biyolojik ihtiyacı yok etmek için yapılan çalışmalar desteklenmekte ve daha geniş kesimlerin üzerinde denenmesinin yolları açılmaktadır. Günümüzde küresel şirketlerin önemli bir bölümü 24 saat esasında çalışmaktadırlar. Neo-kapitalizmin getirdiği insanın algısal olarak tahrip edilerek yeniden kurulmasını sağlayan, yeni bir benliğin oluşturulması için kesintisiz enformasyon ağlarının ve iletişim sistemlerinin işlemesi için yapılan yeni dönüştürücü düzenlemeler normalleştirilmiştir.

Gündelik yaşamdaki akışkanlık her türlü pürüzün, farklılığın kaldırılmasını ifade eder. Amaç aynılık üzerinden tüketim toplumunda bütünleşmektir. Bu farklılıkların ortadan kaldırılarak aynılıkta bütünleşme yolunda insanın gösterdiği başarısızlık ya da bütünleşememe durumu ise sistemin içinde yetersizlik durumu olarak algılanmaktadır. Bu bağlamda sürekli çalışma ve tüketim akılcılığın yeni düsturu olmuştur. Tüketim toplumunda insanlar tüketim alışkanlıkları üzerinden tanımlanmaktadır. İnsanların kim oldukları sorusunun cevabı tükettikleri nesnelere belirlenmektedir (Bocock, 2014: 113). İnsanlar, sahip oldukları maddi ürünlerin gösterdiği hiyerarşik sıralamaya göre kendilerini anlamlandırmaktadırlar. Bireyler tüketebilme potansiyelleri doğrultusunda toplumda görünür olabilmektedirler (Bauman, 2012: 84). Neo-kapitalizmle birlikte insanın ihtiyaçları kendi yaşamını devam ettirmek için gerekli olan ihtiyaçlardan psikolojik temelli ihtiyaçların tatminine kaymıştır ve uyku tüketim düzeninde ölü bir zaman dilimini temsil etmesi anlamında sistemin gerektirdikleriyle uyumlu değildir. İnsanın biyolojik ve duygusal alanına ait olan aşk, sevgi, cinsellik gibi kavramlar metalaştırılmış ve sistemi yeniden üreten unsurlara dönüşmüşlerdir. Uyku ise henüz sistemle uyumlu hâle getirilemediği gibi sistemin yeniden üretiminde ise yavaşlatıcı bir etken hatta bir engel olarak kalmaktadır. Sistem uykuyu kendi hegemonyası altına almayı tam olarak başaramamaktadır. Ancak sürekli yeni zorunluluklar üreterek insanın uyku süresini düzenlemeye çalışmaktadır. Sistemin ana hedefi uykuyu mümkün olduğunca kontrol ederek insanların sistemle daha fazla bütünleşmesini ya da sistemde görünür olmasını sağlamaktadır. Bu bağlamda çalışmamızda önce tüketim toplumunda sürekli seçim yapma ve kimlik oluşturma zorunluluğu ana hatlarıyla ortaya konacaktır. Sonrasında tüketim toplumunda gündelik yaşam içinde insanların tüketimini hızlandıran ve yoğunlaştıran iletişim teknolojileriyle olan ilişkileri ve son bölümde uyku süresinin bir sorun olarak nasıl yeniden düzenlenmeye çalışıldığı sonuçlarıyla birlikte ortaya konmaya çalışılacaktır.

## Tüketim Toplumunda Kimlik Oluşturma

Tüketim toplumunda tüketim alışkanlıkları insanın kimliğini, toplum içindeki yerini belirlemektedir (Setiffi-Setiffi, 2014). Günümüzde üretim toplumu yerini tüketim toplumuna bırakmıştır (Bauman, 1998). 18. yüzyılda Sanayi Devriminin gerçekleştirilmesiyle ortaya çıkan yeni

dönem “tüketim toplumunun” doğuşu olarak da kabul edilebilir (Trigg, 2001). Sanayi Devrimi sonucunda gündelik yaşamı belirleyen dinamiklerin dönüşümüyle ortaya çıkan yeni tüketim davranışları 19. yüzyılda farklı bir anlayış doğurmuştur (Ilmonen, 2011). Sanayi Devrimi sonrası özne kendini yeniden oluşturmak zorundadır çünkü değişimler öznenin de kendini yenilemesini gerektirmiştir. İnsanın kendini yetersiz hissetmesi ve sürekli modeller üzerinden kendini üretmesi aslında tüketim toplumunu yeniden üretmektedir. Kişiler kendilerini ifade ederken tüketim alışkanlıklarıyla bir mesaj oluştururlar (Belk, 1988). Birey tüketim yaparak hem kendini yeniden üretirken hem de toplumu dönüştürmektedir. Buradaki en önemli işlev teknolojinin gelişimiyle de yakından ilgili olan iletişim teknolojileridir. Teknolojik gelişmeler ve ekonomik gelişmeler tüketim davranışlarını değiştirerek, gündelik yaşamı yeniden üretmektedir. Reklamlar, yeni trendler, ünlü kişilerin yaşamları haber akışlarında yer almakta ve sürekli tüketim özendirilmektedir. Tüketim ideolojik gücünü kişinin istenildiğinde kimliğini değiştirebilme anlamında özgür olma düşüncesinden almaktadır. Bu özgürlük düşüncesi anlamını sistemin sunduğu seçenekler arasından yapılan seçimlerden almaktadır. Temel düşünce sürekli her şey denenmeli ve insan kendi imajını sürekli yenileyebilmelidir. Ancak arzu hiçbir zaman tatmin edilemez. Kapitalizmin izlediği yol insanın tatmin edilemez arzudur. İnsan ne kadar tüketirse tüketsin tatmin olamamakta ve sürekli arzusu peşinden ve tüketerek yaşamını kurmaktadır. İnsanın kodlanmış değerler temelinde tüketim gerçekleştirilmesi bize tüketimin aslında bir anlamlandırma düzeni olduğunu göstermektedir. Tüketim gereksinimlerin tatmin edilmesiyle ilgili değildir çünkü herhangi bir doyum noktasından söz edemeyiz. Sürekli tüketim, nesneye yönelik arzular evreninde yaşanan sürekli hayal kırıklığının sonucudur. Bu hayal kırıklığı hayatın içinde karşılaştığımız birçok nesneye ya da bu nesnelerin taşıdığı anlamlara sistemsiz olarak ulaşamama zorunluluğu durumundan kaynaklanmaktadır. Üretilen sürekli bir eksiklik duygusu tatmin olmayı imkânsız hâle getirmiştir (Baudrillard, 2020: 268).

Tüketime yönelik sunulan planlı seçenekler üzerinden ifade edilen seçim özgürlüğü, sistem dâhilinde görünürde tüketicinin yararına gibi olsa da aslında şirketlerin yararına olmaktadır. Marcuse’e göre insan özgürlüğü gündelik yaşamın sorumlulukları içinde tüketimde bulmaktadır (Agger, 1991). Şirketler insanların alışkanlıklarıyla ilgili verileri toplamakta ve bu veriler üzerinden stratejiler geliştirerek daha çok tüketimi özendirilmektedir. Bu bağlamda yapılan tüketim denetimden uzaktır ve şirketler tüketimi kendi çıkarları doğrultusunda biçimlendirmektedir. Gündelik yaşam şirketlerin aldığı kararlarla düzenlenerek kontrol edilmekte ve sunulan seçimlerle insanlar sistemle uyumluluk adına tüketim odaklı eğitilmekte ve düşünsel olarak dönüştürülmektedir. Örneğin eskiden cinsellik ya da evlilik gibi durumlar seçime bağlı değilken bugün insanlar seçimler yapmakta ve sürekli seçim yapma zorunluluğu insanın mutlu ve başarılı bir gündelik yaşama ulaşmasında baskı unsuru olmaktadır. Partnerinizde görmek istediğiniz özellikleri uygulamada işaretlemeniz yeterlidir. Size uygun biri mutlaka bulunacak ve eşleşme sağlanarak seçiminize sunulacaktır. Günümüzde nesne tüketilebilmesi için göstergeye dönüşmek zorundadırlar (Baudrillard, 2020: 263).

Her seçim insanı ideale yaklaştırmakta ama tam ideal olana hiçbir zaman ulaştırmamaktadır. Ağlar üzerinde bırakılan verilerin temelinde başka bir deyişle önceden yapılan seçimlerin doğrultusunda sınırlılık arz eden algoritmaların sunduğu seçimler iyinin daha iyisini sunmaktadır ve bu sunma sanki sonsuza kadar devam edecektir. İnsan kendini oluşturmak için özgürdür ve kendini oluşturmak için tükettikçe kendini de tüketmektedir. Uyku, insanın kimliğini oluşturmasında daha çok seçim yapmanın ve tüketiminin önünde önemli bir engeldir. İnsanlar kendilerini sürekli yenileme ihtiyacı hissetmektedir. İnsanın kendini nasıl yenileneceği iletişim teknolojileri tarafından kişilere empoze edilmektedir (Featherstone, 2013). Kapitalizm iletişim teknolojileri aracılığıyla insanları gösteri toplumunun birer üyesine dönüştürmektedir (Hancock-Garner, 2015). İletişim araçları insanlara kendilerini özdeşleştirebilecekleri imgeler sunarlar ve insanlar bu imgeler doğrultusunda karar alırlar. Takip edilecek ya da özdeşleşebilecek bir imaj her zaman vardır ve insan olabildiğince hızlı bir şekilde yeni kimliğini eski olan değiştirebilmelidir. İnsanlar aslında kim olduklarını bilememektedirler. O kadar çok seçim yaparak kimlik değiştirmektedirler ki kim olduklarını unutmışlardır. Tüketimin kimlikle ilgili olarak ekonomik, kültürel ve psikolojik yönleri vardır (Ersoy, 2014: 48). Tüketim ihtiyaç ve

gereksinimden kopmuştur ve birey tüketim toplumunda sürekli yenilenmeye dayalı bir kimlik arayışına girmiştir.

Kapitalizm yeni biçimiyle artık somut olanı değil soyut olan imajları pazarlamaktadır. Alıcı ve satıcı yerini tedarikçi ve kullanıcıya bırakırken pazar ağlar oluşturmakta ve yönetmekte, sahipliğin yerini erişim almaktadır (Selecl, 2023: 63). Günümüz neo-kapitalist sistemde üreticiler hayat tarzı pazarlamaktadır. Yapay bir mutluluk sunarak, yaratılan haz duygusu sayesinde insanları var olan sistemle uyumlu hâle getirmektedir (Adorno, 2003: 80). Örneğin, Starbucks bunlardan biridir. Satılan kahve değil kahvenin temsil ettiği duygulardır, imajlardır. Sanayi üretimi yerini kültür üretimine bırakmıştır. Her şey deneyimlenmelidir. Eğlence merkezleri, extreme sporlar, egzotik yemekler, teknolojik araçların hepsi denenmelidir. Nesne kendisinden daha çok sahip olduğu imajla değer bulmaktadır. Sanayi devrimi öncesi ürünün kendisi yaşamı devam ettirme açısından daha önemliydi bugün ise sahip olduğu imajla gündelik yaşamı ne kadar nitelikli hâle getirdiği önemlidir. Kültür endüstrileri kapitalist sistemle uyum içerisinde hareket etmekte ve diğer sanayi kolları gibi toplumu ve bireyi tahakküm altında tutmaktadır (Adorno, 2011: 19).

İnsan sürekli olarak arzuladığı imaja sahip olmak ister ve bu durum iletişim araçlarıyla sağlanır. Göstergelerin çoğaltılmış farklılıklarıyla bir sentez oluşturulmaktadır (Baudrillard, 2017: 103-104). İnsan her ne kadar arzuladığı imajın peşinden koşsa da bir türlü tatmin olmaz. O imajın sahip olduğu nesne satın alınsa bile kısa süreli bir tatmin yerini yeniden tatminsizliğe ve yeni arayışlara bırakmaktadır. Uyku süresinin en az süreye inmesi ise insanın bütün bunları yapabilmesi için bir alan açar. Sistem özgürlük verir ve birçok seçenek sunar. Ancak insan yine de mutsuzdur. Bu mutsuzluğun nedeni kendisine sürekli daha iyi, daha iyinin de daha iyisi olma baskısıdır. Bunun sonu yoktur. İnsan sürekli tüketerek tatmin olmaya çalışır ama sonunda tükettiği kendisi olmaktadır.

### **Gündelik Yaşam ve İletişim Teknolojileri**

Tüketim toplumunda insanların sürekli bir işten diğerine geçmeleri derinlikli düşünmelerini engellemekte ve odaklanmalarını geriletmektedir. Google gibi şirketlerin iş modeli incelendiğinde başarılı olabilmek için insanların dikkat aralığına hâkim olabilecek stratejileri uygulamak zorunda oldukları görülecektir. İnsanlar sürekli ağlarda kalabilmeli, yüzeyde dolaşmalı, düşünmemeli sadece tüketmelidir. Tıklamalı, beğenmeli ve kimliğini tüketim düzeninin doğrultusunda oluşturmalıdır. Kısaca insanlar tüketmek amacıyla ağlarda mümkün olduğunca fazla zaman geçirmelidir. İnternetin işleyiş şekli eskiden tıklamaya dayalı olarak sayfaların çevrilmesi üzerineyken, sonrasında sayfa çevirmeye gerek kalmadan sonsuz kaydırmaya geçilmiştir. Örneğin Instagram'da sayfa sürekli aşağıya kaydırılmakta ve kullanıcının daha fazla zaman geçirmesi sağlanmaktadır. Sonsuz kaydırmanın amacı Facebook, Instagram ya da Twitter gibi platformlarda insanların daha fazla zaman geçirmelerini sağlamaktır. Ekran başında geçirilen her saniyede bu tür şirketler iki şekilde para kazanmaktadırlar. Birincisi reklamlar üzerinden para kazanmaktadırlar. İkincisi ise insanların arkalarında bıraktıkları verilerin yine reklamcılara satılmasıyla para kazanmaktadırlar. Örneğin Google kullandığı algoritmalarla kullanıcıların reklam profillerini çıkartmaktadır. Google kullanıcıların yaptığı tüm aramalar kayıt altına alınmakta, sınıflandırılmakta ve depolanmaktadır. Sunulan her ücretsiz hizmet sizin verinizi elde etmek ve sistemin çıkarları doğrultusunda kullanmak içindir. (Hari, 2023: 131). İnsanların neler göreceğiyle ilgili otomatik karar veren kod temelli birçok algoritma kullanılmaktadır ve bu algoritmalar sürekli değişmektedir. Değişmeyen şey insanların ekranı kesintisiz izlemeleridir.

Sistem tarafından dolaşıma sokulan enformasyonun yoğunlaşması ve hızı arttıkça insanların enformasyona odaklanmaları parçalanmakta ve üzerlerinde düşünme süreleri de azalmaktadır. Enformasyon daha önce görülmemiş şekilde hızlanmıştır. Dijital ağlar üzerinden çeşitli uygulamalarla dünyanın en ücra köşesinden canlı yayınlar gerçekleştirilebilmekte ve "an" ya da "hemen şimdi" duygusu insanların algısında önemli bir değişimi getirmektedir. Zaman da tıpkı enformasyon gibi parçalara bölünmektedir. Burada enformasyonun hızı, zamanın

anlara bölünmesi ve bu anların art arda yaşanmasıyla sağlanmaktadır. Enformasyonun yoğunluğundaki ve hızındaki artışın en önemli sonucu ise insanın düşünsel derinliğini kaybetmesidir. Düşünsel derinlik zaman gerektirir. İnsanın durması ve düşünmek için zaman ayırması derinliğin sağlanması için gerekli koşulları oluşturur. Dikkat kesilmek ya da odaklanmak yüzeyden derinliğe doğru yol almayı sağlamaktadır. Ancak hızla ve yoğun olarak akan enformasyon karşısında insanın düşünebilmek için zamanı yoktur. Eskiden insan dikkat gösterebileceği, odaklanabileceği düzeyi kendi ayarlayabilmekteydi. Bu düzey kişiye göre değişkenlik gösterse de kişi kendince dikkat kesilebilmekte ve düşünce sınırlarına meydan okuyabilmekteydi. İnsan odaklanabilmesi için alabileceği enformasyon yoğunluğunu ve hızını kendi kontrol edebiliyordu. Bazı zamanlarda yoğunluk ve hız kendi sınırlarının ötesinde olduğunda insan kendini geriye çekebiliyordu. Hayatın bir ritmi vardı ve bu ritmi insanlar kendileri belirleyebiliyordu.

Hız “anlamak” kavramının sonunu getirmektedir diyebiliriz. Enformasyonun hızının insanı etkilemesi açısından belirli bir sınırı vardır. Bu sınırın aşılması anlayamama sorununu da beraberinde getirmektedir. Beyin anlama kabiliyetini yitirmektedir. İnsanlar daha az kelimelerle daha az çeşitli konularda kendilerini ifade etmektedir. İnsanlar hız nedeniyle sürekli bir konudan diğerine geçmekte ama konuları özümseyememektedir. Teknolojinin yanı sıra insanların yemek yeme, yürüme, konuşma gibi yaşamın içinde gerçekleştirdikleri aktiviteler de hızlanmıştır. İnsan yavaşladığında, koşmak yerine yürüdüğünde daha verimli düşünmektedir. Yavaşlamak dikkati yükseltirken, hız dikkati tüketmektedir. İnsan kendi doğasına göre bir ritim yakaladığında yaşamla arasında bir uyum sağlamaktadır. Yetkinliklerinin farkına varmakta ve özümsemektedir. İnsan sınırlarının farkına vararak yaşamını devam ettirmesi gerekliliğinin nedeni insanın beyninin sınırlı olmasıyla ilintilidir. İnsanın kapasitesi sadece bir ya da iki düşünce üretebilirken, tek bir şeye odaklanabilmektedir. Bu durumda insanın bilişsel olarak son derece sınırlı olduğu açıktır. Bugünkü sistemde insan çok fazla şeyi aynı anda düşünebileceğini sanmaktadır ve kendi beynine meydan okumaktadır ancak beynin temel yapısı nedeniyle bu tür bir gelişmenin gerçekleşmesi en azından bugün için olanaklı değildir.

Gündelik yaşamda insanlar enformasyonun yoğun ve hızlı akışı karşısında çoklu görevler arasında bölünmüşlerdir. Bir işten diğerine geçerken beyin her yenilik karşısında yeniden şekillenmektedir. Bu bağlamda yapılan geçişler, insanın hafızasını yormaktadır ve bitkinleştirilmektedir. İnsanın ne düşündüğünü hatırlaması zaman almaktadır. Bu süreç ise beynin kapasite olarak daralmasına ve performans düşüşüne neden olmaktadır. İnsana yüklenen çoklu görevler insanın verimli bir şekilde düşünmesini engellemektedir. Dikkat insanın ortamdaki bir şeyi seçerek onunla ilgilenmesidir diyebiliriz. Dikkat bir spot ışığına benzetilebilir. Dikkat dağınıklığı ise dikkatin ışığının tek bir şeye değil aynı anda farklı şeylere tutulmasıdır. Örneğin bir ofiste hem maillerinizi okuyarak hem de telefonla konuşarak ve karşınızdaki arkadaşınızı süzerek geçirdiğiniz zaman sizi hem yorar hem de performansınızı düşürür. Bu üç iş yüzeysel, derinliksiz bir sürecin parçasıdır. Beyin sürekli geçişler sağlamakta ve her geçişte yeniden şekillenmektedir ancak bu durum insanın yüzeyde gezinmesine yol açmaktadır. Ayrıca beynin yaptığı geçişler esnasında geride yarım bıraktığı bir işten devam etmesi gerektiğinde beynin yapısı dolayısıyla hata yapma olasılığı yüksektir ve bunu engellemek için beyin meşgul olur. Sonuçta insan yüzeyselliğe mahkûm olmaktadır. Beyin çoklu görevler sürecinde yaratıcılığını da kaybetmektedir. Beyin kendi sınırları dâhilinde duyu organları vasıtasıyla girdiler arasında bağlantılar kurarak yaratıcılığını ifade eder. Dikkat seviyesinin yüksek olduğu zamanlarda beyin özümsemiği şeyleri bilinçaltı olarak işler ve yeni bağlantılar kurar. İki düşünce arasında ilişki kurmaya muktedir olur. Ancak beyin enerjisini çoklu görevlerde geçişler esnasında harcamaktadır ve dikkatinin yükselmesi için kendiyi baş başa kalması, düşünecek zaman bulması gerekmektedir. Sistem teknolojiyi kullanarak insanın düşünmesi için zaman tanımamaktadır. Bu yüzden düşünmeyi unutmaktadır ve derin düşünmenin getirdiği yaratıcılık, kuvvetli hafıza, eleştirel yaklaşım ve analitik düşünme gibi çıktılar da sonlanmaktadır. İnsan makine mantığıyla çalışmaz, belirli sınırlılıkları vardır. İnsanın çoklu görevler yerine dikkatini tek bir işe verdiğinde daha iyi bir iş çıkarması son derece muhtemeldir. İnsan bir işe başlayıp dikkatini verdiğinde ve yorulduğunda ara verip tekrar aynı işe devam ettiğinde dikkatini yine odaklayabilecektir. Bu

durum sıklıkla tekrar ettiğinde ise nöral bağların güçlenmesine bağlı olarak beyin kendini geliştirecektir. Dışardan gelen türlü uyarıcılara karşı beyin prefrontal kortekste kendini bunları dışarda bırakarak savunmaya çalışır. Beynin kapasitesi sınırlıdır ve kendi korumasını geliştirmektedir. Ancak dışardan gelen dikkati bölen ve düşünmeyi sekteye uğratan uyarıcıların çokluğu beyni yormaktadır ve insan kendini sürekli bitkin hissetmektedir. İnsan sistemde görünür olmak ve en yeni ve çekici kimliğini oluşturmak adına sunulan seçenekler arasından seçim yaparak sürekli tüketim yapmaya çalışmasıyla, kendisini de tüketmektedir. Tüketim o kadar hızlı ve yoğun olarak insanı kuşatmıştır ki, 7/24 zamansal anlayışın bölünmüşlükleri yerini bütünleşmeye bırakmakta ve insan kendine ait olan zaman dilimlerini de kaybetmektedir.

Günümüzde gündelik yaşamda görünür olmak ağlar üzerinden ve sürekli tüketim yaparak sağlanmaktadır. Buradaki en önemli işlev ise teknoloji temelinde gerçekleşen yeniliklerdir. Yeni alanlar yaratan tüketim toplumu, iletişim teknolojilerini kullanarak tüm alanlara hâkimiyet sağlamış durumdadır (Bayhan, 2022: 48). Her yenilik insanın internette daha fazla zaman geçirmesini zorunlu kılmaktadır. İnsanın gündelik yaşamda dolaşıma sokulan enformasyonun hızı ve yoğunluğu üzerinden düşünce dünyası belirli bir sınırlılık dâhilinde sürekli yeniden düzenlenmektedir. Her düzenlenme sistemin gerektirdiği şekilde ya da çıkarları doğrultusunda sistemi güçlendirmekte ve yeniden üretmektedir. Buna göre insan uyanık tutulmalı ve sistemle uyumlu bir şekilde gündelik yaşamda yerini almalıdır. İletişim teknolojilerinin gelişimi insanın uyanık olduğu tüm zamanının düzenlenmesini sağlarken, artık uyanık olunan zamanlar sistemin devamını sağlamakta yetersiz kalmaktadır ve uyku zamanı mümkün olduğunca en aza indirgenmeli ve yeniden düzenlenmelidir. Böylece insan daha fazla sistemle bütünleşebilecek ve sistemi yeniden üretebilecektir. 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren uyku geçiren zaman, sistemin devamını sağlaması açısından son derece değerlidir ve mümkün olduğunca uyku süresi ez aza indirilmelidir.

### **Tüketim Toplumunda Uyku Sorunsalı**

Uyku fiziksel, davranışsal ve duygusal gelişimin yanı sıra insanın bilişsel işlevlerini de önemli ölçüde etkiler (Gregory-Sadeh 2016: 296). Uyku insanın psikolojik ve fiziksel sağlığıyla yakından ilgilidir (Algın vd., 2016). Hafızanın güçlenmesi için uyku önemlidir (Walker, 2008). Uyku belirli bilgi parçalarının birleştirilmesinde ve bir şablon oluşturulmasındaki rolüyle bellek üzerinde etkilidir (Dumay-Gaskell, 2007). Gündelik işlerin doğru yapılmasında uykunun rolü çok önemlidir (Loft-Cameron, 2014). Kısaca uyku sağlıklı bir yaşam sürmek için gereklidir.

İnsanın en temel ihtiyaçlarından biri olan uykuyla ilgili çalışmaların tarihi, eskiçağlara kadar gitmektedir. 17. yüzyıl önemli bir dönüm noktasıdır çünkü bu döneme kadar birçok farklı kültürde uyku benzer şekilde algılanmaktadır. Bu algının benzer olmasında dinî ve mistik inanışın etkisi büyüktür. Genel olarak uyku, uyanıklık ve ölüm arasında geçen etkisiz bir süreç olarak düşünülmektedir (Gökçay-Arda, 2013: 71-78). Bu bağlamda uyku modernlik öncesi tarım toplumunu temsil etmektedir çünkü o dönemde güneş ışığı ve karanlık, dinlenme ve çalışma zamanları gibi ritmik salınımlar bugünkü gibi iç içe geçmiş değildir. Gündüz ve gecenin sınırlılığı içinde çalışma ve dinlenme zamanları tarım toplumunun yaşam koşullarında içinde yerleşik olan belirli döngülerdir. İnsanın 24 saatlik uyku döngüsünü belirleyen içsel bir biyolojik düzeni vardır. Işık bu biyolojik düzeni etkileyen en önemli unsurdur. Güneşin doğuşu beyinde, uyanma zamanını ifade ederken, güneşin batışı ise beyinde uyku zamanı ifade etmektedir (Gökdağ, 2016).

Bugün bu düzen sağlıklı bir düşünce yapısına sahip olmak için bir zorunluluk ya da insanın bir tür olarak sahip olduğu doğal bir durum olmaktan çıkarılmaya çalışılmaktadır. Teknolojinin gelişmesine bağlı olarak iletişim sistemlerinin aralıksız çalışması gecenin herhangi bir zamanında insanı uyurabilmekte ve sistemin istediği şekilde reaksiyon göstermesini sağlamaktadır ve bu durum son derece normal hatta zorunlu bir iletişim olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda modern toplumda insan geceleri sadece uyku modunda olmak zorundadır. Uyku kavramı kendisinin ötesine geçmektedir, başka bir deyişle artık uyku, uyku modunda olmaya evrilmiştir. Sürekli düşük enerjide olma durumunu, tam olarak hiçbir zaman kapalı olmama durumunu ifade etmektedir başka bir deyişle tam dinlenme asla olmayacaktır.

İnsan bedeni dünyanın uzaydaki hareketleriyle ilişkili olarak doğal bir tepkiye sahiptir. Canlı bir organizma olarak mevsimler, güneş insanın önce bedeninde sonra algısında ve düşünce yapısında önemli rol oynar. Bu, insanın doğayla olan bağlantısıdır. Ancak 18. yüzyılda sanayileşme sonrasında makineleşme insanın doğa ile olan bağlantısını koparmıştır. Bu kopmanın sonucunda insanın uyku saatinin azalmasının getireceği görünürde özgürlük, hayatı doyusuya yaşama gibi kavramlarla, başta kitle iletişim araçları ve ağlar olmak üzere tüm iletişim sistemleriyle insanı tamamen kuşatan bir iklim yaratılmıştır. Böylece insan aslında uyurken aynı zamanda kaybeden bir insandır algısı oluşturulmaktadır. İnsan sürekli bir şeyle meşgul olmalıdır. İş yapıyor olmak, sürekli bir proje hâlinde olmak saygın bir statü kazanmanın en kısa yolu olmuştur. İnsanın gündelik yaşamındaki zaman çizelgesinde uyku zamanı belirsizleşmektedir ve yeni normal olarak 24 saat sınırsız zaman anlayışı insanın algısına yerleştirilmektedir.

17. yüzyıla kadar olan süreçte uyku kavramı dinî ve mistik inanışın doğrultusunda ele alınmıştır ancak 17. yüzyıldan sonra uykunun nörofizyolojisi gibi farklı bir bakış açısı ortaya çıkmıştır (Gökçay-Arda, 2013). Uyku, beynin etkin olarak çalıştığı, nörofizyolojik toparlanmanın, onarılmanın gerçekleştirildiği, karmaşık nörofizyolojik ve biyokimyasal düzeni olan bir süreçtir (Öztürk, 2002). Sanayi Devrimi sonrası kitlesel üretim düzeninde insanın daha verimli hâle getirilmesi için belirli sürelerde dinlenme zamanlarının yaratılması ve sonucunda güç kazanarak yeniden işe dönmesi son derece önemliydi ve düzenlemeler bu yönde yapılmaktaydı, oysaki günümüz tüketim toplumunda dinlenmek ya da işe ara vermek artık son derece pahalıya gelmektedir. Nitekim tüketim toplumunda çalışma ve dinlenme zamanları bütünleşmiştir. Yenidünyada sürekli meşguliyetler, seçenekler, görevler insanı beklerken, tüm alanlar içinden çıkılması mümkün olmayan açık hava alışveriş merkezine dönüşmüştür. 24 saat sınırsız bir zaman anlayışıyla tüm çalışmalar uyumamanın üzerinde yoğunlaşmaktadır.

Bu çalışmalar tüketim toplumunda var olmak amacıyla kimlik edinme ve gerektiğinde kimliği daha yeni olanla değiştirme kabiliyetinin sürekli devamlılığını sağlamanın sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bugün uykusuzluğun bir sağlık sorunu olduğu yaklaşımı ortadan kaldırılmaktadır ve normalleştirilmektedir hatta mümkün olduğunca uykusuz kalabilmenin çareleri aranmaktadır. Sürekli olarak müsait olmak, erişilebilir olmak ile var olmak arasında bir eşdeğerlilik söz konusudur. Erişilebilir olduğunuz sürece varsınız demektir bu bağlamda uyku sistemi için bir sorun teşkil etmektedir diyebiliriz. Dinlenmek ya da kendinizle baş başa kalmak gibi bir durum söz konusu değildir. Sürekli açıkta, görünür olmalısınız ki bu durum algısal olarak insanı dönüştürmektedir. Bilişsel denetim sekteye uğramaktadır. Uyku paradoksal bir şekilde bir yandan iktidara en az direnci gösteren özneliği ve diğer yandan denetlenemez, harici bir durumu sembolize etmektedir. Bu bağlamda tüketim düzeninin kendini sürekli yeniden üretmesine muhalefet etmektedir.

Yeteri kadar uyuyamayan insan odaklanma sorunu yaşamaktadır ve düşüncelerini toparlamakta zorluk çekmektedir. Uykusuzluk sonucu insanın beynin bir kısmı uyanık bir kısmı da uykuda olmaktadır. Başka bir deyişle insan farkında olmadan lokal uyku dediğimiz bir hâle geçebilmektedir (Hari, 2023: 73). Gözler açık bile olsa insan uyurgezer bir varlığa dönüşebilmektedir. Bu durumda insan kendini ayık olarak düşünse de ve zihinsel olarak kendini yeterli ve sağlıklı görse de aslında tam tersi geçerlidir. İnsanın uykusuzluk karşısında dikkat becerisi ya da odaklanabilme kapasitesi azalmakta hatta zarar görmektedir diyebiliriz. Uykunun düzeyi insanların ruhsal durumunda, gündelik yaşamındaki verimliliğinde etkilidir. İnsan yeteri kadar uyumadığında metabolizmasında ve bağışıklık sisteminde bozulmalara neden olmaktadır (Şahin-Aşçıoğlu, 2013). Uykusuzluk sonucunda insanın sağlığının bozulmasının yanı sıra günlük akışta kazalarda artış ve diğer insanlarla olan ilişkilerde stres yaşanabilmektedir (Gökdağ, 2016). Epidemiyolojik veriler temelinde günde altı saatten az uyumak vücuttaki yağ dokusunu artırmaktadır, yapılan prospektif çalışmalarda da kısa uyku süresinin artan vücut ağırlığı ve şişmanlıkla ilişkili olduğu saptanmıştır (Patel-Hu, 2008). Uyku süresinin en az süreye çekilmeye çalışılması, günlük fiziksel ve bilişsel performansına etki etmesi nedeniyle önemli bir sorun teşkil etmektedir (Altman vd., 2012). Uyku yoksunluğunun sonuçları kısa ve uzun dönemde

olmak üzere ikiye ayrılabilir. Kısa dönemde; dikkat ve konsantrasyon bozulması, uzun dönemde ise psikolojik sorunlar görülebilmektedir (Chokroverty, 2010). Bu bağlamda uyku insanın bedensel ve zihinsel olarak sağlıklı olmasının temel koşuludur (Akça, 2010).

Uykusuzluk hafızanın gelişimini önlemektedir çünkü insan uyurken zihin gün içindeki deneyimlerini uzun süreli hafızaya aktarır. Çocukların uyumaları bu açıdan son derece önemlidir. Yeteri kadar uyumayan çocuklar da stres, dikkat eksikliği ya da hiperaktivite gibi sorunlar görülmektedir. Yaşamını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi, bedeninin ve zihninin dinlenebilmesi, kendi kendine iyileştirebilmesi için bireyin iyi uykuyu yaşamına katabilmesi gerekmektedir. Enerjinin korunmasını, sinir sisteminin güçlenmesini ve yenilenmesini sağlayan döngüsel uyku; merkezî sinir sisteminin yanı sıra organizmanın birçok bileşeni ile ilişkilidir (Şahin-Aşçıoğlu, 2013). Anlık odaklanma, hafıza ve düşünme gibi insanın yaşamındaki ana düzenleyici etkenlerin uykuyla yakından ilişkileri vardır. Uykusuzluk ya da yeteri kadar uyumamak bu unsurları güçsüzleştirmekte ve etkinliklerini azaltmaktadır. Uyku bozuklukları bir hastalık olarak kabul edilebilir ayrıca psikiyatrik, psikolojik ya da fiziksel hastalıkların belirtisi veya sonucu da olabilmektedir (Braunwald-Kasper 2001).

Düşünmek ve odaklanabilmek için enerji gerekmektedir ve beynin enerji ihtiyacı glikozdan sağlanır ancak uykusuzluk durumunda beynin yargı bölgesi olan prefrontal korteks besinsiz kalmaktadır ve bu durum insanın odaklanmasını karar alma süreçlerini zorlaştırmaktadır ve insanı odaklanamaz ve düşünemez duruma getirmektedir. Kimyasallar yoluyla uyku ihtiyacının sağlanması ise sağlıklı bir durum değildir. Kimyasallarla sağlanan uyku, doğal uykunun yerini alamamaktadır çünkü doğal uyku esnasında beynin diğer organlarla ve kendisiyle kurduğu ilişki, doğal olmayan yöntemlerle uyku hâlinde kurduğu ilişkilerden farklılık göstermektedir. Beynin işlevleri ya son derece yetersiz gerçekleşmektedir ya da hiç gerçekleşmemektedir. Örneğin bir ameliyat sonrası alınan anestezinin etkisini kaybetmesiyle insan kendini son derece bitkin, yorgun hissetmektedir. Her ne kadar belirli bir süre uyku hâlinde kalınsa da doğal olmayan uykunun yerini yapay yolla edinilen uyku alamamakta ve beyin ve vücut aynı işlevleri yerine getirememektedir.

Yaratıcılık ve farklı düşünme biçimleri narkoleptik olarak adlandıracağımız çok uyuyan insanlarda daha fazladır çünkü uyku hâlinde gündelik yaşamda yaşanan süreçler bağlantılar ve örüntüler kurar ve yaratıcılık veya farklılık bu şekilde ortaya çıkar. Ayrıca uyku insanın maruz kaldığı hasarların önemli bir bölümünü onarmaktadır. İnsan uyurken beyinde farkına varamadığı birçok faaliyet gerçekleşmektedir. Bunlardan en önemlisi beyin kendini temizlemesi sürecidir ki doğru ve verimli düşünmek için gerekli olan bir süreçtir. İnsan uyurken beyin bir tür omurilik sıvısıyla yıkanır ve toksik proteinleri temizler. İnsanlar toksinlerle tıkalı olduğunda kendini bitkin hisseder ve düşüncelerinde kopukluklar meydana gelir (Hari, 2023: 77). Uyku insanın kendisini onarması için gerekli olan süredir denilebilir. Kişinin sağlıklı olabilmesi ve yaşam kalitesini etkilemesinden dolayı önemlidir (Çetinol-Özvermez , 2018).

İnsan beyninin odaklanmadığı zamanlarda hiçbir işlev gerçekleştirmediği düşünülürken, günümüzde beynin her zaman aktif olduğu en azından etkinlik alanının beynin bir bölgesinden diğer bölgesine geçtiği kabul edilmektedir. Başka bir deyişle beynin belirli zamanlarda âtıl duruma geçtiği ya da pasifleştiği düşüncesi etkisini yitirmiştir çünkü beyin sürekli kendi içinde çalışmaktadır. Düşünceler odak noktası olmadan beyinde serbest bir şekilde gezinmektedir (Hari, 2023: 99). Bu serbest dolaşım etkisi önemlidir. Dünyayı anlamayı sağlar hatta kolaylaştırır. Parçalı değil bütünsel olarak bir yaklaşım sergilenmesini düzenler. Parçaların arasındaki ilişkiler, benzerlikler ya da farklılıklar temelinde birleştirmeler zihinsel dolaşımın sonucu olarak ortaya çıkar. Zihinsel dolaşım ya da zihnin gezinmesi insanların daha geniş düşünmesinde yani hedeflerini belirlemesinde, kararlarında, yaratıcılığında kendini göstermektedir. Bu durum kişiden bağımsız, bilinçdışı olarak beynin kendi faaliyetleri dâhilinde gerçekleşmektedir. Beyin sahibinden bağımsız yeni bağlantılar kurmaktadır. Bilim tarihinde yapılan çalışmalara bakarsak önemli ilerlemelerin odaklanma döneminde değil, zihnin gezintiye çıktığı zamanlarda sağlandığını görmekteyiz. Yaratıcılık yeni bir şeyin ortaya çıkması değil, zaten var olan iki şey



arasında bağlantı kurulmasıdır (Hari, 2023: 101). Zihin gezindikçe daha fazla bağlantı kurmakta ve yaratıcılığı zenginleştirmektedir. Zihin gezdikçe geçmişe giderek gelecekle ilgili öngörüler oluşturmaktadır. Bu bağlamda zihnin gezmesi dikkat sergilemenin zorunlu bir biçimidir. İnsan tek bir şeye odaklanarak dikkatini o şeye yoğunlaştırmaktadır ve böylece derin düşünmeye geçmektedir ancak bu sürecin bitmesiyle beynin âtil duruma düşmesi son derece büyük bir yanılgıdır çünkü geçmiş süreçte oluşturulan bağlantılar beyin tarafından insanın kontrolünden bağımsız beynin diğer bölgelerine aktarılmakta ve kendi kendine işlenmektedir. Bugün insanlar çoğu zaman odaklanamadığı gibi zihinleri de gezintiye çıkamamaktadır çünkü tüketim toplumunda sürekli bir meşguliyet, yapacak bir iş vardır ve bu işler en hızlı şekilde yapılmalıdır. Beyin her şeyi yapmak için özgür değildir. Beyin bir takım nöronal kısıtlamalara sahiptir. İnsanın beyni manipüle edilebilir (Changeux -Ricoeur, 2021: 102). Bu bağlamda iletişim teknolojilerinin sağladığı sürekli hız ve yoğunlukla insanın uyku süresi en aza indirgenerek beyin üzerine hegemonya kurulmakta ve böylece insan düşünceden kopararak, tüketim dünyasında hapsedilebilecek duruma getirilebilmektedir. İnsanlar tüketim toplumunun zorunlukları ve iletişim teknolojilerinin gelişimi sonucunda hem tek bir şeyle uğraşarak, ona tam olarak odaklanmak yerine çoklu görevlerde yüzeysel kalacak şekilde dikkatlerini kullanmaktadırlar hem de uykusuzluk temelinde herhangi bir odaklanma yapmadıklarında zihinleri serbest kalarak sahiplerinden bağımsız gezintiye çıkamamakta ve parçalar arasında bağlantı kuramamaktadırlar. Bu iki durum düşünmenin niteliğindeki düşüşü ve insanın yüzeysel hapsedildiğini ve manipülasyonlara açık olduğunu göstermektedir. İnsanın bir şeye odaklanabilmesi için yaşamında bir yer açması gerekir. İnsanın birçok unsur arasında bağlantı kurabilmesi ve olayları bütünsel olarak görebilmesi için ise zihnin serbestçe dolaşımına ihtiyacı vardır.

19. yüzyıldan sonra emek ve üretimin yeniden yapılandırıldığı 24 saat çalışan fabrikalar ortaya çıkmıştır. Böylece uyku gündelik yaşamın akışkanlığını bozan başka bir deyişle kesintiye uğratan bir süreç olarak ele alınmaya başlamıştır diyebiliriz. 2. Dünya savaşı sonrası üretim rasyonelleşmiştir ve zaman homojenleşerek, kesintisiz süreçlere dönüşmüştür. Fabrika da kullanılan yapay aydınlatmalar, zaman ve çalışma arasındaki ilişkiyi, ay ve güneş hareketlerinin zamansallığından kopararak rasyonel bir ilişkiye dönüştürmüştür (Crary, 2023: 67).

Hem lojistik hem de iletişim zamanının hızlandırılması ve denetimi, 1850'lerde demiryollarının gelişmesi ve yayılması, kanalların, tünellerin, yapılması, buharlı gemilerin kullanılması ve hız ve performansının artırılması dönemi belirleyen en önemli süreçlerdir. Telgraf ve telgraf ağlarının üzerinden para transferleri gerçekleştirilmesi, 1840'larda Manş denizinde su altından kablo hattının döşenmesi ve 1850'de bitirilmesi diğer önemli gelişmelerdir. Sermayenin karşısında uzamsal hiçbir engel kalmamaktadır. Dolaşım, sermayenin en temel gerekliliğidir ancak burada asıl önemli olan sürecin değişmez sürekliliğidir (Crary, 2023: 70). 2. Dünya Savaşı'nın yıkıcılığı ve küresel etkisi düşünüldüğünde, benzeri görülmemiş bir homojenleştirme söz konusudur. Yeni iletişim teknolojileriyle enformasyon ve denetim yapıları biçimlendirilmiştir. Örneğin, televizyonun en önemli yeniliği yaşam alanlarını homojenleştirmesidir ve alışkanlığa dayalı davranışları empoze etmesidir. Televizyon radyodan daha etkili olarak insanın içinde yaşadığı ekonomik koşulların doğal bir sonuç olduğu düşüncesini yaymaktadır ve insan ve faaliyetini yapısal olarak düzenlemektedir. Televizyon özellikle 2. Dünya Savaşı sonrası zayıflayan disiplin bağlarını yeniden düzenleyici bir etkinlik üstlenmiştir. Kişisel bilgisayarlar ise 1980'lerden sonra toplumda yayılarak bir denetleme aygıtına dönüşmüştür. İnternet ve dijitalleşme yaşamın tüm alanlarını finansallaştırma ve metalaştırma işlevi görmektedir. Günümüzde ise insan yaşamı ve iletişim ağları arasında bir bütünlük artık normal hatta zorunlu bir hâle gelmiştir. İnsanın dünyası ile insanın uyanık geçirdiği zamanı düzenleyen ağ sistemlerinin işleyişi birbirlerini tamamlamaktadır. İnsan kendini biçimlendirmekle görevlendirilmiştir ve bu biçimlendirme tıpkı ağlarda karşılaştıkları kendilerinin ötesine geçmiş nesnelere metalaşması gibi olmaktadır. Başka bir deyişle insan kendini nesnenin yine insan tarafından verilmiş karakterine indirgemektedir. İnsan kendi öz benliği yerine onun maddi olmayan ağlar üzerinden oluşturulan ikamelerinin sonucunda etrafında olup bitenlere ama daha da vahimi kendine karşı yabancılaşmaktadır.

İnsanın giderek uykuyla sorun yaşamasında teknolojinin gelişimi önemli bir rol oynamıştır. İnsanın ışıkla olan ilişkisi değişmiştir. Işık süre olarak güneşin doğuşu ve batışı arasındaki geçiş süreydi. İnsanın doğal bir ritmi vardı. Hava aydınlandığında insan enerjisiyle uyanmaktaydı ve karanlık çöktüğünde hafif bir mahmurluk sonrasında uykuya dalıyordu. İnsan sadece ateş yakarak doğal olmayan bir ışık üretebiliyordu ama bu son derece sınırlıydı. Elektrikli ampulün icat edilmesiyle, insan ışığın kontrolünü güneşten almıştır diyebiliriz. İnsan güne başlama ve sonlandırma saatlerini kendi kontrol edebilecektir. Işık sadece aydınlatma amacıyla insanla ilişki hâlinde değildir. Kullanılan cep telefonları, televizyonlar ya da her türlü ekran kullanılırken etrafına ışık saçmakta ve insanın ritmini sürekli dalgalandırmakta ve değiştirmektedir. Tüketim toplumunda uyku çok önemli bir sorundur. İnsan uykudayken tüketemez ve dolayısıyla para harcamaz. İnsanların sağlıklı bir şekilde uyumaları ekonomik sistemde sorun yaratmaktadır (Hari, 2023: 82). Sistem insanı uykudan mahrum bırakmaya zorunlu hâle gelmiştir. Neo-kapitalist sistem insanın yaşam biçimini değiştirmiştir ve yaşama biçiminin değişmesi insanın vücudunda da değişimleri meydana getirmektedir. Bu bağlamda yeteri kadar uyumama yapısal bir sonuçtur diyebiliriz.

### Sonuç

İnsan için uykusuz bir yaşamın varlığı bugün için olası görünmemektedir. Günümüzde uyku zamanı sürekli azaltılmaya çalışılsa da uyku eyleminin hiçbir zaman ortadan kaldırılamayacağı aşikârdır. Sistem bu durumun karşısında uyku süresini sadece asgari düzeye indirebilecektir. Yapay yeniden düzenlemeler ya da yapılandırmalarla insan doğayı hâkimiyeti altına almaya devam etmektedir. Ancak insan doğayı hâkimiyet altına aldıkça, kendine de yabancılaşmaktadır. Başka bir deyişle insan doğadan koştukça kendini de dönüştürmekte ve özünden uzaklaşmaktadır. Uykusuzluk tüketim toplumunda sürekli tetikte olmanın, hareket hâlinde olmanın başka bir deyişle tüketim odaklı bir yaşamın sonucu olarak değerlendirilebilir.

Tüketim toplumunda insanlar tükettikleri ölçüde var olabilmektedirler. Tüketim nesnelere başka bir ifadeyle göstergelerin kendi aralarındaki hiyerarşik konumuna göre insanlar toplum içinde kimlik kazanmaktadır. İnsanlar kimliklerini sürekli eskinin yerine yeninin alması şeklinde değiştirmek zorundadır. İnsan sistem tarafından başta iletişim teknolojileri üzerinden olmak üzere sunulan seçeneklerden sürekli seçim yaparak tüketmeli ve kimlik oluşturmalıdır. İnsanlar yaşamlarını devam ettirmelerini sağlayan gerçek ihtiyaçları yerine psikolojik olarak ihtiyaç hissettikleri nesnelere tüketmeleri üzerinden yaşamlarını üretmektedirler. Bu durum bir zorunluluk olarak, iletişim teknolojileri kullanılarak sistem tarafından sağlanmaktadır çünkü tüketim yoluyla sistem kendini yeniden üretmektedir. Bu bağlamda uyku sistemin kendini sürekli olarak yeniden üretmesini sağlayan tüketime ara verilen bir zamanı ifade etmesi bakımından sistemle uyumlu değildir ve mümkün olan en kısa süreye çekilmeli hatta mümkünse yok edilmelidir. İnsanın tüketim yaparak eksikliklerini tamamlayamadığı ya da yeni kimliğini oluşturmak için tüketim yapmadığı ölü bir süreçtir. Eksik kalma, tamamlayamama ve sonucunda toplumda görünürlüğü kaybetme kaygısı insanı sürekli tüketmeye zorlarken, uyku süresini de en az zaman aralığına çekilmektedir. Sistem teknolojiyi kullanarak tüketimi hızlandırmakta ve yoğunlaştırmaktadır ve insanları daha fazla tüketmek için uykusuzluğa mahkûm etmektedir.

İnsan mümkün olduğunca az süre uyumalıdır ki tüketerek sistemi üretebilsin. Ancak uykunun en az sürece indirgenerek, insanın sistemle bütünleşmesi ve sistemin yeniden üretilmesi sağlanırken, insan düşünsel olarak da dönüştürmektedir. İnsanın tıpkı diğer nesnelere göstergeye dönüşerek tüketim düzeninde yerini alması gibi kendini de oluşturduğu kimlikler üzerinden göstergeye dönüştürmeli ve sürekli spotların altında kendini görünebilir, erişebilir ya da ulaşılabilir kılmalıdır. Ancak bu durum insanları uykusuz kalmaya zorlamaktadır ve yeteri düzeyde uyuyamamanın önemli bir sonucu olarak sürekli tedirgin ve endişe hâli tüketim toplumunda hâkim olmaktadır. Yeteri kadar uyuyamayan insan düşüncelerini toparlayamamaktadır ve sürekli yarı uykulu bir ruh hâlinde yaşamına devam etmektedir. Hafıza zayıflamakta, odaklanabilme kapasitesi giderek azalmaktadır. Bu durum olaylara farklı açılardan bakmayı ve yaratıcı olmayı engellemektedir ve yaşam yavanlaşmaktadır. Beynin kendini onarması için

gerekli olan zaman yok edilmektedir ve insan düşünürken zorlanmaktadır. İnsan olaylar arasında analitik bağlantı kuramamakta ve sürekli yüzeyle hapsolarak derin düşünmeye geçememektedir. İnsan tüm kapasitesiyle tüketim yapmaya odaklanmıştır çünkü toplumda var olması, tüketim gerçekleştirmesine bağlıdır. Bu amaçla uykusundan bile vazgeçmektedir. Ancak vazgeçerken kendi özünden de uzaklaşmakta ve düşünsel olarak uykusuzluğun bir sonucu olarak sınırlı hâle gelmektedir.

## KAYNAKLAR

- ADORNO, T. W. (2003). "Kültür Endüstrisini Yeniden Düşünürken". (B.O. Doğan, Çev.). *Cogito Dergisi*, (36), 76-84.
- ADORNO, T. W. (2011). *Kültür Endüstrisi-Kültür Yönetimi*. (N. Ünler, M. Tüzel ve E. Gen, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- AGGER, B. (1991). "Critical Theory, Poststructuralism, Postmodernism: Their Sociological Relevance". *Annual Review of Sociology*, (17), 105-131.
- AKÇA, A. F. (2010). *Temel Hemşirelik Kavramlar, İlkeler, Uygulamalar*. İstanbul: İstanbul Medikal Yayıncılık.
- ALGIN, D., AKDAĞ, G. ve ERDİNÇ, O.O. (2016). "Kaliteli Uyku ve Uyku Bozuklukları". *Osmangazi Tıp Dergisi* C.38, (1), 29-34.
- ALTMAN, N., G., IZCI-BALSERAK, B., SCHOPFER, E., JACKSON, N., RATTANAUMPAWAN, P., GEHRMAN, P. R., PATEL, N. P. ve GRANDNER, M. A. (2012). "Sleep Duration Versus Sleep Insufficiency as Predictors of Cardiometabolic Health Outcomes". *Sleep Medicine* C.13, (10), 1261-1270.
- BAUDRILLARD, J. (2017). *Tüketim Toplumu*. (N. Tural, F. Keskin, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- BAUDRILLARD, J. (2020). *Nesneler Sistemi*. (O. Adanır, A. Favaro, Çev.) Ankara: Doğu Batı Yayınları.
- BAUMAN, Z. (1998). *Globalization: The Human Consequences*. New York: Columbia University Press.
- BAUMAN, Z. (2012). *Küreselleşme, Toplumsal Sonuçları*. (A. Yılmaz, Çev.) İstanbul: Ayrıntı.
- BAYHAN, M. (2022). "Tüketim Toplumunda Kimlik İnşası". *19 Mayıs Sosyal Bilimler Dergisi* C.3, (1), 47-57.
- BELK, R. W., BAHN, K. D. ve MAYER, R. N. (1982). "Developmental Recognition of Consumption Symbolism". *Journal of Consumer Research* C.9, (1), 4-17.
- BOCOCK, R. (2014). *Tüketim*. (İ. Kutluk, Çev.) Ankara: Dost Yayınları.
- BRAUNWALD E., FAUER, A.S. ve KASPER, D.L. (2001). *Harrison Textbook of Internal Medicine*. New York: McGraw Hill.
- CHANGEUX, J.P. ve RICOEUR, P. (2021). *Neden Nasıl Düşünürüz? Etik, İnsan Doğası ve Beyim Üzerine Bir Tartışma*. (İ. Birkan, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
- CHOKROVERTY, S. (2010). "Overview of Sleep & Sleep Disorders". *The Indian Journal of Medical Research*, (131), 126-140.
- CRARY, J. (2023). *7/24 Geç Kapitalizm ve Uykuların Sonu*. (N.Çatlı, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
- ÇETİNLÖL, T. ve ÖZVURMAZ, S. (2018). "Hemşirelerde Uyku Kalitesi ve İlişkili Faktörler". *Medical Sciences* C.13, (4), 80-89.
- DUMAY, N. ve GASKEL, MG. (2007). "Sleep-associated Changes in the Mental Representation of Spoken Words". *Psychological Science* C.18, (1), 35-39.
- ERSOY, E. (2014): "Tüketim Aynasında "Göz"e Yansıyan Seyirlik Ve Sembolik Kimlikler". *İstanbul Journal of Sociological Studies*.
- FEATHERSTONE, M. (2013). *Postmodernizm ve Tüketim Kültürü* (M. Küçük, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

- GÖKÇAY, B. ve ARDA, B. (2013). "Tıp Tarihi Açısından Uyku ve Uyku Araştırmaları". *Lokman Hekim Journal* C. 3, (1), 70-78.
- GÖKDAĞ, R. (2016). "Üniversite Öğrencilerinin Uyku Öncesi İçsel İletişim Konuları". *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* C.4, (2), 32-43.
- GREGORY, A. M. ve SADEH, A. (2016). "Annual Research Review: Sleep Problems in Childhood Psychiatric Disorders—A Review of the Latest Science". *Journal of Child Psychology and Psychiatry* C.57, (3), 296-317.
- HANCOCK, B. H. ve GARNER, R. (2015). "Erving Goffman: Theorizing the Self in the Age of Advanced Consumer Capitalism" *Journal for the Theory of Social Behaviour* C.45, (2), 163-187.
- HARI, J. (2023). *Çalınan Dikkat Neden Odaklanamıyoruz?*. (B.A. Aksoy, Çev). İstanbul: Metis Yayınları.
- ILMONEN, K. (2011). *A Social and Economic Theory of Consumption*. Palgrave Macmillan.
- LOFT, M. ve CAMERON, L. (2014). "The importance of Sleep: Relationships Between Sleep Quality and Work Demands, the Prioritization of Sleep and Pre-sleep Arousal in Day-time Employees". *Work & Stress* C.28, (3), 289-304.
- LUYSTER, F. S., STROLLO, P. J., Jr, ZEE, P. C., WALSH, J. K. ve Boards of Directors of the American Academy of Sleep Medicine and the Sleep Research Society. (2012). "Sleep: A Health Imperative. Sleep" C.35, (6), 727-734. <https://doi.org/10.5665/sleep.1846>
- ÖZTÜRK, O. (2002) *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- PATEL, S.R. ve HU, F.B.(2008). "Short Sleep Duration and Weight Gain: A Systematic Review". *Obesity*, (16), 643-653.
- PERRY, G. S., PATIL, S. P. ve PRESLEY-CANTRELL, L. R. (2013). "Raising Awareness of Sleep as a Healthy Behavior". *Preventing Chronic Disease*, (10), 133. <https://doi.org/10.5888/pcd10.130081>
- SALECL, R. (2023). *Kaygı Üzerine*. (B.E.Aksoy, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
- SETIFFI, F. ve SETIFFI, F. (2014). "Becoming Consumers: Socialization into the World of Goods". *Italian Journal of Sociology of Education* C.6, (3), 6-25.
- ŞAHİN, L. ve AŞÇIOĞLU, M. (2013). "Uyku ve Uykunun Düzenlenmesi". *Sağlık Bilimleri Dergisi* C.22, (1), 93-98.
- TRIGG, A. B. (2001). "Veblen, Bourdieu, and Conspicuous Consumption". *Journal of Economic Issues* C.35, (1), 99-115.
- WALKER, M.P. (2008). "Sleep-dependent Memory Processing". *Harvard Review of Psychiatry* C.16, (5), 287-298.

**YAZARLARIN KATKI DÜZEYLERİ:** Birinci Yazar %100.

**ETİK KOMİTE ONAYI:** Çalışmada etik kurul iznine gerek yoktur.

**FİNANSAL DESTEK:** Çalışmada finansal destek alınmamıştır.

**ÇIKAR ÇATIŞMASI:** Çalışmada potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.