



FATSA RAM



DİJİTAL OBEZİTE



- ✓ *Dijital Obezite Nedir?*
- ✓ *Dijital Obeziteye Giden Yol*
- ✓ *Sebepler Olduğu Sorunlar*
- ✓ *Risklere Karşı Neler Yapılabilir?*

DİJİTAL HASTALIKLARA ZEMİN HAZIRLAYAN DİJİTAL OBEZİTE NEDİR?

Dijital obezite, kişinin dijital ortamlarda, zihinsel, bedensel ve ruhsal sağlığını bozabilecek ölçüde, aşırı, dağınık, birbiri ile bağlantısı olmayan bilgi, içerik ve bildirim alması olarak tanımlanmaktadır. Dijital medya içeriğinin aşırı tüketimi sonucunda bireyler bağımlı hale gelerek, daha fazla tüketme isteği duymakta ve dijital obez adayı haline gelmektedirler.

2020 yılında ülkemize giriş yapan Covid-19, hayatımızı her yönüyle etkilemeye devam ediyor. Pandemi ilanıyla birlikte, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik bir dizi değişimden geçen toplumların, en önemli gündem maddelerinden biri haline gelen “sağlık” bireysel olarak da hepimizin odak noktası olmuş durumda. Günümüz koşullarında sağlığı, fiziksel, ruhsal, zihinsel, toplumsal ve dijital olarak bir bütün olarak düşünmekte ise fayda var.

Küresel olarak, Covid-19 ile birlikte, başta eğitim, alışveriş ve iletişim olmak üzere hızlı bir dijitalleşme sürecine girildi. Bu süreç hemen hemen bütün dünya ülkelerini etkilerken, ülkemizde internet kullanma miktarı günde ortalama 7 saat 57 dakikaya çıkararak, dünya ortalamasının üzerinde bir artış gösterdi.

Covid-19 koşulları ve dijitalleşmenin etkisi, internetin ve dijital teknolojilerin aşırı bir şekilde kullanılmasına, sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı gibi sorunların artmasına, dolayısıyla başta gençlerde ve çocuklarda olmak üzere oluşturduğu risklerin de artmasına sebep oldu. İnternet kullanımı bir zorunluluk haline dönüştükçe, teknolojinin bilinçli kullanılmasına dair bütün meseleler, bütün ihtiyaçlar, sorunlar ve riskler daha net bir şekilde ortaya çıkmış oldu.

Dijital Obezite (Digital Obesity) kavramı, oldukça aşına olunan bir durumu ifade ediyor. Obezite, vücutta sağlığı bozacak ölçüde aşırı ve anormal yağ birikmesi olarak açıklanmakta. Bedene, ihtiyacından fazla verilen kalori zamanla obeziteye yani şişmanlığa sebep olur.

Fiziksel dünyada yediğimiz besinler, sağlığımızı büyük oranda etkiler ve belirler. Yemek kültürü zengin bir medeniyetin mirasçıları olarak biliyoruz ki “ne yersek oyuz.” Fast food gibi hızlı ve hazır yiyeceklerle, şekerli ve kimyasal içerikli gıdalarla uzun süre beslenmek sağlığı bozarak obeziteye yani şişmalığa sebep olur. Obezite aslında çoğu ciddi hastalığın zemini, davetçisi ve gelecek yeni hastalıkların da habercisi olarak bilinmektedir.

Bu anlamda, “Dijital Obezite”, pek çok ciddi hastalığa zemin oluşturan ve önemli bir sağlık sorunu olan fiziksel obezitenin, dijital hayattaki karşılığı olarak kullanılmaktadır. Dijital obezite, kişinin dijital ortamlarda, zihinsel, bedensel ve ruhsal sağlığını bozabilecek ölçüde, aşırı olarak dağınık-bütünlüksüz-birbiri ile bağlantısı olmayan bilgi, içerik ve bildirim alması olarak tanımlanmaktadır.

Dijital medya içeriğinin aşırı tüketimi sonucunda bireyler bağımlı hale gelerek, daha fazla içerik tüketme isteği duymakta ve dijital obez adayı haline gelmektedirler.

Yediklerimiz bizi bedenen ayakta tutar. Haddinden fazla ve aşırı alınan kalori ise bedeni zamanla yorar ve hasta eder. Tıpkı bunun gibi, bireylerin dijital ortamlarda bir tercihten ve süzgeçten geçirmeden gerekli, gereksiz bütün içerikleri aşırı bir şekilde alması ve dijital ortamlarda sınırsızca zaman geçirmesi dijital obeziteye sebep olmaktadır.

Habere ve bilgiye erişim, iletişim, alışveriş, eğitim, öğrenme, gelişme ve oyun oynama gibi gereksinimler günümüzde çoğunlukla internet üzerinden gerçekleştirilmektedir. Bu bağlamda çevrimiçi dizi ve film izleme platformlarında, sosyal medyada, dijital oyun ve uygulamalarda, alışveriş sitelerinde yoğun bir şekilde ve amaçsızca geçirilen zaman, maruz kalınan reklamlar, bildirimler ve mesajlar zamanla bireylerde aşırı malumat yüklemesine sebep olmakta, bu yoğun dijital içerik maruziyeti hafızada kalıcı olmamakta, zihni yormakta ve böylece fiziksel ve psikolojik pek çok hastalığa kapı aralanmaktadır.

Dijital Obeziteye Giden Yol: Tıkınmalı İzleme!

Dijital Obezite; Nomofobi, Fomo, Siberkondria, Ego Sörfü, Selfitis, Photolurking, Like Bağımlılığı, Cyberloafing, Tıkınmalı İzleme (binge-watching) gibi pek çok dijital hastalığa zemin hazırlamaktadır.

Özellikle Covid-19 sürecinde evde geçirilen zamanın artması ile, internet üzerinden hizmet veren video içerik üreticilerinin sunduğu hizmetlere kolay bir şekilde ulaşan kullanıcılar dizi, film ve diğer içerikleri ara vermeden, ardı ardına, aşırı bir şekilde izleme-seyretme anlamına gelen “tıkınmalı izleme” ile karşı karşıya kaldılar.

Dijital platformlarda zaman mefhumu olmaksızın, dizi filmleri izleme ve bütün sezonlarını bir kerede bitirmeye çalışma olarak açıklanan tıkınmalı izleme dijital bir hastalık olarak karşımızda durmaktadır. Çevrimiçi dizi ve film izleme platformları kullanıcıların, art arda (tıkınmalı, topyekûn, duraksız) izledikleri içerikler sebebi ile bağımlı hale gelmesine zemin oluşturmaktadır.

Bir kerede bir dizinin bütün bölümlerini izleyip bitirme isteği, kullanıcıları yeni içerik arayışlarına ve daha fazla içerik tüketmeye itmekte, bu döngüde uzun süre kalan ve çıkamayan bireylerde ise zamanla bağımlılık oluşmaktadır. Giderek daha fazla tüketilen içerikler sebebi ile kullanıcılar dijital obezite tehlikesi ile karşı karşıya kalmaktadır.

Dijital medya, bireyleri daha fazla bilgi, daha fazla film, daha fazla içerik, daha fazla alışveriş, daha fazla zaman geçirme arzusu ile buluşturmaktadır. Bu durum izleyicilerin saatlerce, hiç ara vermeden, aşırı bir şekilde içerikleri tüketmelerine, zaman harcamalarına, dijital ortamlardan kopamamalarına ve nihayetinde bağımlı bir birey haline gelmesine sebep olmaktadır.

Dijital ortamlarda sürekli veri akışına maruz kalmak, dijital obezite tehlikesine zemin hazırlamaktadır.

Dijital Obezite'nin sebep olduğu diğer sorunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

Dikkat dağınıklığı
Konsantrasyon ve odaklanma sorunu
Yüz yüze iletişimde azalma
Sosyal hayattan kaçınma ve gerçek hayattan kopma
Akademik gelişimin olumsuz etkilenmesi
Sorumluluk almaktan kaçınma
Kas ve iskelet ağrıları vb. bedensel sorunlar
Dijital göz yorgunluğu ve diğer göz sorunları
Uyku bozuklukları
Anksiyete, depresyon vb. psikolojik hastalıklar
Davranışsal bağımlılık
Aile içi zayıf iletişim
Sürekli veri-bilgi akışı ile zihnen ve bedenen yorgunluk
Fiziksel obezite

Dijital Obezite Riskine Karşı Neler Yapılabilir?

İnternette, zihne çevrim içi olarak yüklenen bilgilerin, en az bedene alınan besinler kadar önemli olduğu unutulmamalıdır. Nasıl ki hayatta karşılaşılan sıkıntılar, psikolojik olarak yaşanan zor süreçler, kimyasal içerikli zararlı gıdalar, bedenin direncini düşürerek bağışıklık sistemi hastalıklarına sebep oluyorsa, dijital ortamlarda da zihin dünyasına neleri aldığımız, nelerle ne kadar süre meşgul olduğumuz, hangi bilgi kaynaklarından beslendiğimiz önemsenmeli, bilinçsiz ve rastgele içeriklerin zamanla bağımlılık gibi sorunlar oluşturarak, dijital obeziteye sebep olduğu unutulmamalıdır.

Dijital ortamlarda hızlı, bütünlüksüz, birbiri ile bağlantısı olmayan, yoğun ve dağınık bir şekilde akan bilgi, bildirim ve veri akışına maruz kalmanın oluşturduğu dijital obezite karşısında, zihinsel ve bedensel yorgunluğun farkına varılması, teknolojiyi kullanırken geçirilen zamana sınırlar konulması önem arz etmektedir.

İnterneti, sosyal medyayı, dijital oyun ve uygulamaları, çevrim içi video izleme platformlarını tamamen bırakmanın mümkün olmadığı günümüz dijital dünyasında çözüm, dijital teknolojilerin bilinçli ve doğru kullanılmasından geçmektedir. Bu anlamda dijital okuryazarlık becerilerinin öğrenilmesi ve geliştirilmesi oldukça önemli bir rol oynamaktadır.

Ekran karşısında geçirilen zamanı ve maruz kalınan dijital içerikleri gözden geçirmek, aşırıya kaçan problemleri kullanımların farkına vararak çözüm önerileri geliştirmek, teknolojiyi doğru ve dengeli kullanma alışkanlıkları edinmek bireylerin zihin ve beden refahını artıracaktır. Teknoloji ve ekran kullanımına kısa aralar verilerek “dijital diyet” (dijital detoks, dijital oruç) yapmak, gereksiz, zararlı ve çöp içeriklerden zihni arındırmada fayda sağlayacaktır.

Dijital dünyada geçirilen süreyi azaltmanın, irade göstererek zaman sınırlamaları koymanın; gerçek hayatla, doğayla ve diğer insanlarla olan iletişimi ve bağı kuvvetlendireceği ve artıracığı da unutulmamalıdır.



Fatsa Rehberlik ve Araştırma Merkezi



fatsaram



fatsaram



0 505 919 64 84

www.fatsaram.meb.k12.tr