

KİTAP OKUMAK BEYNİMİZİ FARKLI ŞEKİLLERDE NASIL ETKİLİYOR



Kitap okumanın iyi, televizyon izlemenin ise kötü olduğu algısı mevcut. Gününüzü kıvrılıp kitap okuyarak geçirdiğinizde entelektüel kabul edilirsiniz, ancak tüm gün en sevdiğiniz diziyi izlerseniz miskin oluverirsiniz.

Şeker yemenin dişinizi çürütmesi veya güneşlenmenin cildinize zarar vermesi gibi, kitap okumanın iyi bir şey olduğu gerçeği de herkes tarafından bilinir. Kitaplar bilgimizi artırır ve düşünmemizi sağlar. Öte yandan, televizyon izlemek beyin hücrelerini öldürür.

Ama neden? Televizyon izlemek neden kitap okumak kadar eğitici olamıyor? Örneğin, *Game of Thrones* dizisini izlemek "zekanızı düşürürken" serinin kitaplarını okumak tam tersi etkiyi nasıl yapıyor?

Sonuçta, her türden kitap mevcut. Bazıları iyi, bazılarıysa kötü yazılmış. Bu durum diziler için de geçerli. Kitapları iyi, televizyonu kötü olarak sınıflandırmak bu kadar kolay mı?

Kitaplar ve televizyon hakkında araştırmalar ne diyor?

2013 yılında Japonya'daki Tohoku Üniversitesi'nde bir araştırma yapıldı. Hiraki Takeuchi önderliğindeki çalışma ekibi, televizyonun **276 çocuğun** beyinleri üzerindeki etkileri ile televizyon izleyerek geçen süreyi ve bunun sahip olduğu uzun vadeli etkileri inceledi.

Araştırmacı Takeuchi, çocuklar ne kadar çok televizyon izlerlerse beyinlerinin **aşırı uyarılma** ve **saldırganlıkla** ilgili bölümlerinin de o kadar kalınlaştığını keşfetti. Ayrıca, frontal lobun kalınlaştığı da görüldü ki bunun sözel akıl yürütme becerisine zarar verdiği biliniyor.

Çocukların televizyon izlediği saatler arttıkça sözel testlerinin sonuçları da aynı oranda düştü. Beyindeki bu negatif etkiler çocuğun yaşı, cinsiyeti ve ekonomik durumundan bağımsız olarak gerçekleşti.



Aynı yıl başka bir çalışmada roman okumanın beyin üzerindeki etkileri araştırıldı. Emory Üniversitesi'nden Gregory Burns ve meslektaşları manyetik rezonans (MR) sonuçlarına dayanarak okumanın etkilerini **öncesi ve sonrası** olarak görmek istediler.

Üniversite öğrencilerinden, Robert Harris'in İtalya'daki Vezüv Yanardağı patlaması konulu gerilim romanı *Pompeî*'i okumaları istendi. Bu kitabın seçilmesinin sebebi güçlü bir anlatıma sahip olması ve gerçek olaylara dayanan etkileyici bir konuyu işlemesiydi.

Romanı okuduktan sonra, öğrencilerin beyinlerinde dil ile ilgili bölümlerdeki **bağlantılar arttı**. Beynin duyuşal motor bölgesinde de hareketlenme meydana geldi, bu da okuyucuların kitaptaki karakterlere benzer hisler yaşadığını gösteriyordu.

Bunların yanı sıra kitap okumanın uzun vadeli etkileri de mevcut. Okumak, beyninizi uyarır ve yaşlı insanlarda bilişsel zayıflamayı erteler. Araştırmalar, televizyon izlemenin Alzheimer için bir risk faktörü oluşturmasına karşın düzenli kitap okuyan yaşlı kişilerde Alzheimer görülme ihtimalinin **iki buçuk kat azaldığını** buldu.

Sussex Üniversitesi araştırmacılarına göre altı dakika kitap okumak stres seviyelerini **yüzde 68** oranında azaltabilir. Okumak bu konuda, müzik dinlemek (yüzde 61), çay ya da kahve içmek (yüzde 54) ve yürüyüş yapmak (yüzde 42) gibi diğerk tüm rahatlatıcı aktiviteleri geride bırakıyor.

Bu aktivitelerin üzerimizde farklı etkilere sahip olmasının sebebi ne?

Bu bilgilerden yola çıkarak, televizyona kıyasla kitap okumanın oldukça iyi bir aktivite gibi görüldüğünü söyleyebiliriz. Sınırları yatıştırdığını, dil ve akıl yürütme becerilerini geliştirdiğini ve hatta biz yaşlandıkça beynimizi uyarmaya devam ettiğini görüyoruz. Öte yandan televizyon tam tersi etkilere sahip.

Ancak durumun *neden* böyle olduğundan hala bahsetmedik.



İlk olarak, yeni yürümeye başlayan ve okul öncesi çocukların iki farklı durumda anneleriyle nasıl etkileşime geçtiklerini inceleyen bir araştırmayla başlayalım. Birinde beraber kitap okurken diğerkinde televizyon izlediler.

Sonuçlar, televizyon izlemenin anne ile çocuk arasında **düşük oranda ve kalitede** iletişime yol açtığını gösteriyor. Eğitici bir televizyon programı sırasında anneler çocuklarına yalnızca birkaç yorum yaptılar ve bu yorumlar da çocukların söyledikleriyle alakasızdı.

Diğerk yandan, beraber kitap okumak iletişim seviyesini ve kalitesini artırdı. Annelerin çocuklarına soru sorma, onların fikirlerine ve sorularına cevap verme ve kavramları daha detaylıca açıklama ihtimalleri daha yüksekti.

Anne ve çocuk arasındaki iletişimden de öte, sorun kitabın ya da televizyon programının ne kadar kaliteli olduğu değil. Görünen o ki, aradaki farklılığa sebep olan şey bu aktivitelerin **doğaları**.

Televizyon, sizin **pasif** olacağınız bir şekilde tasarlanmıştır. İstediğiniz programı ağtıktan sonra geriye yaslanabilir ve hiğ çaba sarf etmeden olayların gelişimini izleyebilirsiniz. Bu şekilde, olup bitenler üzerine düşünme ihtimaliniz azalır.

Televizyon ayrıca, fikirleri ve karakterleri yüzeysel bir şekilde sunar. Dizilerin olayları ayrıntılı olarak betimleme ve açıklama lüksü yoktur, çünkü seyirciyi görsel olarak eğlendirmekle yükümlüdürler. Televizyon programları, insanlar kanalı değiştirmesin diye hızlı olmak zorundadır.

Öte yandan kitaplar, eğlencenin ve öğrenmenin daha **proaktif** bir türüdür. Okuyucunun söylenenler üzerine yoğunlaşması ve kitaptaki fikirler üzerine düşünmesi gerekir. Okurken, boşlukları doldurmak için **hayal gücümüzü** kullanmaya zorlarız.

Kitaplar aynı zamanda, her şeyi daha detaylıca açıklayabilme avantajına sahip. Televizyon programları çoğunlukla karakterler arası diyaloglardan oluşurken, kitaplar, okuyucuları sahnelerin ve karakterlerin düşüncelerinin içine sokabilir ve okuyucunun yorum yapmasına olanak sağlar.

Alıntı: <https://www.egitimpedia.com/kitap-okumak-ve-televizyon-izlemek-beynimizi-farkli-sekillerde-nasil-etkiliyor/>

Kaynak: <https://medium.com/@melissachu/how-books-and-television-affect-your-brain-differently-according-to-science-34ca8be1493?>