

Giriş

Milenyumun başında merkezleri Birleşik Devletler'in Batı Kıyısı'nda olan teknoloji şirketleri hızla gelişen internetten istifade eden, dünyayı değiştirecek bir dizi ürün yarattı. Yaygın bir tekno iyimserlik hissi hakimdi: Bu ürünler hayatı kolaylaştırıyor, daha eğlenceli ve daha üretken kılıyordu. Bazıları insanların bağlantı ve iletişim kurmasına yardımcı oluyordu, dolayısıyla sayıları gittikçe artan yeni demokrasiler için bir nimet olmaları olası görünüyordu. Demirperde'nin çöküşünden çok kısa bir süre sonra gelen bu dönem yeni bir çağın şafağı gibi geliyordu. Bu şirketlerin kurucuları kahramanlar, dâhiler ve tanrılardan insanlığa armağanlar getiren Prometheus gibi küresel yardımseverler olarak yerlere göklere sığdırılamıyordu.

Ancak teknoloji endüstrisi hayatı sadece yetişkinler için değil, çocuklar için de dönüştürmeye başladı. Çocuklar ve ergenler 1950'lerden beri çok televizyon seyrediyordu ama bu yeni teknolojiler daha önce gelen her şeyden çok daha portatif, kişiselleştirilmiş ve cazipti. Ebeveynler bu gerçeği erkenden keşfetti, tıpkı benim de 2008 yılında iki yaşındaki oğlumun ilk iPhone'umun dokun-ve-kaydır arayüzünde ustalaşmasıyla keşfettiğim gibi.

Birçok ebeveyn bir akıllı telefonun ya da tabletin bir çocuğu saatlerce mutluluk içinde oyalaması ve sessiz tutması sayesinde rahat bir nefes aldı. Peki, bu güvenli miydi? Kimse bilmiyordu ama o kadar yaygınlaşmıştı ki insanlar bunda bir sorun olmaması gerektiği sonucuna vardı.

Oysa şirketler ürünlerinin çocukların ve ergenlerin ruh sağlığı üzerindeki etkileri konusunda ya çok az araştırma yapmış ya da hiç yapmamışlardı ve sağlığa etkilerini inceleyen araştırmacılarla hiç veri paylaşmıyorlardı. Ürünlerinin genç bireylere zarar verdiğinin gittikçe artan kanıtlarıyla karşı karşıya kalınca da çoğunlukla inkara, gizleme çabalarına ve halkla ilişkiler kampanyalarına sığındılar.

Genç bireylerin tıklamaya devam etmesini sağlamak için psikolojik hileler kullanarak "etkileşim"i maksimize etmeye çabalayan şirketler en kötü suçlulardı. Çocuklara, beyinlerinin gelen uyarıma tepki olarak kendini hızlı bir şekilde yeniden yapılandığı savunmasız gelişim aşamalarında kancayı taktılar. Buna en büyük zararı kız çocuklara veren sosyal medya şirketleri ve kancalarını en çok erkek çocuklara takan oyun şirketleri ile porno siteleri dahildi.

Bugüne dek bu teknoloji şirketlerine hangi yasal sınırları dayattık?

Netice itibarıyla diğer birçok ülke için normları belirleyen Birleşik Devletler' de, başlıca yasaklama 1998'de yürürlüğe giren *Çocukların Çevrim İçi Gizliliğini Koruma Yasası'dır (COPPA)*. Yasa on üç yaşın altındaki çocukların bir hesap açarken bir şirketle verilerini paylaşacaklarına ve bazı haklarından feragat edeceklerine dair bir sözleşme (hizmet koşulları) imzalayabilmeleri için önce ebeveynlerinin rızasını almalarını şart koşuyor.

Bu yasa “internet yetişkinliği” yaşını çocukların güvenliği ya da ruh sağlığıyla çok da alakalı olmayan nedenlerden ötürü on üç olarak belirledi. Ancak yasanın ifade şekli, şirketlerin belirtilen yaşları doğrulamasını gerektirmiyor: Çocuk yeterince büyük olduğunu beyan eden bir kutucuğu işaretlediği (ya da doğru sahte doğum tarihini girdiği) sürece ebeveynlerinin bilgisi ya da rızası olmadan internette neredeyse istediği her yere girebilir.

Hatta on üç yaşın altındaki Amerikalı çocukların %40'ının kendine ait bir Instagram hesabı var ancak 1998'den beri federal yasalarda herhangi bir güncelleme yapılmadı. (Öte yandan Birleşik Krallık ve Birleşik Devletler'deki birkaç eyalet bu konuda bazı adımlar attı.)

Elbette bugünün büyük sosyal medya şirketleri ile yirminci yüzyılın ortalarındaki büyük tütün şirketleri arasında muazzam bir fark var: Sosyal medya şirketleri yetişkinler için bilgi, iş, arkadaş, aşk ve seks bulmalarına yardımcı olan, alışverişi ve siyasi örgütlenmeyi daha verimli hale getiren ve hayatı binlerce açıdan kolaylaştıran faydalı ürünler sunuyor. Çoğumuz tütünün olmadığı bir dünyada yaşamaya razı oluruz ama sosyal medya birçok yetişkin tarafından çok daha değerli ve faydalı bulunuyor, hatta çok seviliyor. Bazı yetişkinler sosyal medyaya ya da diğer çevrim içi faaliyetlere bağımlılık sorunu yaşıyor ama tıpkı tütün, alkol ya da kumarda olduğu gibi genellikle kararı kendilerine bırakıyoruz.

Aynı durum reşit olmayan bireyler için geçerli değil. Beynin ödül arayan kısımları daha erken olgunlaşsa da otokontrol, hazzın geciktirilmesi ve baştan çıkarılmaya direnç için esas olan frontal korteks tam kapasitesine yirmili yaşların ortasından önce ulaşmaz ve ergenlik öncesi çağdaki çocuklar gelişim açısından özellikle savunmasız bir noktadadır. Ergenliğe girdiklerinde çoğunlukla sosyal açıdan güvensiz hisseder, akran baskısından kolayca etkilenir ve sosyal onay sağlayan her türlü faaliyetin cazibesine kolayca kapılabilirler.

Ergenlik öncesi çağdaki çocukların tütün ya da alkol satın almasına veya kumarhanelere girmesine izin vermeziz. Sosyal medya kullanmanın bilhassa ergenler için bedelleri yetişkinlere kıyasla çok daha yüksek, getirileri ise asgari düzeydedir.

Bu kitap 1981-1995 arasında doğan Y kuşağından sonra gelen, 1995'ten sonra doğan ve popüler ismiyle Z kuşağı olarak bilinen nesle ne olduğunun hikayesini anlatıyor.

Bazı pazarlamacılar *Z kuşağının* 2010 yılında doğanlarla bittiğini söylüyor ve sonrasında doğanlara *alfa kuşağı* adını veriyor ama ben genç bireyleri bu kadar kaygılı kılan çocukluk koşullarını değiştirmedığımız sürece *Z kuşağının (kaygılı kuşağın)* bir bitiş tarihinin olacağını düşünmüyorum.

Z kuşağının en büyük üyeleri, birçok teknoloji trendinin bir noktada buluştuğu 2009 civarında ergenliğe girdi: 2000'lerde yüksek hızlı geniş bandın hızla yayılması, 2007'de iPhone'un hayatımıza girmesi ve aşırı viral hale gelen sosyal medyanın yeni çağı. Bunların en sonucusu 2009 yılında çevrim içi dünyada sosyal dinamikleri dönüştüren “beğen”, “retweet” (ya da “paylaş”) butonlarının gelmesiyle başladı. 2009'dan önce sosyal medya arkadaşlarla irtibatı koruma yolu olarak oldukça faydalıydı ve daha az sayıda anlık ve yansıtıcı geri bildirim fonksiyonuyla bugün gördüğümüz toksiklikten çok daha azını ürettiyordu.

Z kuşağı ceplerinde onları etraflarındaki insanlardan uzaklaştırıp heyecan verici, bağımlılık yaratıcı, dengesiz ve çocuklar ile ergenlere uygun olmayan bir alternatif evrene davet eden bir portalla ergenliğe giren ilk nesil oldu. O evrende sosyal açıdan başarılı olmak, bilinçlerinin büyük bir kısmını onların çevrim içi markalarına dönüşen şeyi yönetmeye sürekli adamalarını gerektirdi. Artık bu, ergenler için oksijen anlamına gelen akran onayını kazanmak ve ergenliğin kâbusu olan çevrim içi ayıplanmadan kaçınmak için gerekiyordu. Z kuşağı, arkadaşlarıyla ve aile fertleriyle oyunlar oynamaya, konuşmaya, onlara dokunmaya ve hatta onlarla göz teması kurmaya çok daha az zaman ayırdılar ve böylece başarılı insan gelişimi için elzem olan bedensel sosyal davranışlara katılımlarını azalttılar.

Dolayısıyla Z kuşağının üyeleri, insanların içinde evrildiği küçük toplulukların gerçek dünyadaki etkileşimlerinden uzak, yeni ve radikal bir büyüme biçiminin “denek”leri oldular. Buna “Çocukluğun Büyük Ölçüde Yeniden Yapılandırılması” diyebilirsiniz.

Kısaca Büyük Yeniden Yapılanma, sadece çocukların günlerini ve zihinlerini şekillendiren teknolojilerdeki değişikliklerle alakalı değil. Burada ikinci bir olay örgüsü daha var:

Çocukları aşırı korumaya ve gerçek dünyada özerkliklerini kısıtlamaya yönelik, iyi niyetli olmakla birlikte felakete yol açacak bir kayma. Çocukların iyi gelişmek için bol miktarda serbest oyuna ihtiyacı vardır. Bu bütün memeli türlerinde belirgin olan bir zorunluluktur. Oyun sırasında ortaya çıkan küçük zorluklar ve engeller adeta çocukları daha sonra çok daha büyük mücadelelerle karşılaşmaya hazırlayan bir aşılama görevi görür. Ancak bir dizi tarihsel ve sosyolojik nedenden ötürü serbest oyun 1980'lerde azalmaya başladı ve bu azalma 1990'larda iyice hızlandı.

1980'lerin sonunu “oyun temelli çocukluk”tan “telefon temelli çocukluk”a geçişin başlangıcı olarak görmemizi öneriyorum. Bu geçiş, ergenlerin çoğunun kendi akıllı telefonlarına sahip olduğu 2010'ların ortasına kadar tamamlanmadı. “Telefon temelli” ifadesini genç bireylerin vaktini doldurmaya başlayan dizüstü bilgisayarlar, tabletler, internet bağlantılı oyun konsolları ve en önemlisi, milyonlarca uygulama içeren akıllı telefonlar da dahil olmak üzere internet bağlantılı bütün kişisel elektronik cihazları içerecek şekilde geniş kapsamlı olarak kullanıyorum.

Gelişim psikologları çocukluk ile ergenlik arasındaki geçişi çoğu zaman ergenliğin başlangıcı olarak işaret eder ancak ergenlik çağı farklı çocuklarda farklı zamanlarda başladığı ve son yirmi otuz yıldır gittikçe küçük yaşlara indiği için ergenliği 13-19 yaş arası olarak görmek artık doğru değil. Kitabın geri kalanında yaş sınıflandırması şu şekilde olacak:

◦Çocuklar: 0 ila 12

◦Ergenler: 10 ila 20

◦Gençler: 13 ila 19

Reşit olmayan bireyler: 18 yaşın altındaki herkes. Ayrıca bazen kulağa daha az resmi ve teknik geldiği için “küçükler” kelimesini de kullanacağım.

Bu kitaptaki ana iddiam bu iki eğilimin (gerçek dünyada aşırı koruma ve sanal dünyada yetersiz koruma) 1995'ten sonra doğan çocukların kaygılı kuşak haline gelmesinin başlıca nedenleri olduğudur.

New York Üniversitesi'nde yüksek lisans ve lisans öğrencilerine ders veren, ayrıca çok sayıda lisede ve kolejde konuşmalar yapan bir profesör olarak, Z kuşağının olumlu değişime itici güç olabilecek sayısız güçlü yanı olduğunu gördüm.

Birinci güçlü yanları inkâr içinde olmamaları. Daha güçlü ve sağlıklı olmak istiyorlar ve çoğu yeni etkileşim yollarına açık.

İkinci güçlü yanları daha adil ve şefkatli bir dünya yaratmak için sistemik değişimi sağlamak istemeleri ve bunu yapmak için (evet, sosyal medyayı kullanarak) organize olmada becerikli olmaları. Yaklaşık bir yıldır, dikkatlerini teknoloji sektörünün onları hangi açılardan sömürdüğüne çeviren genç bireylerin sayısında artış olduğunu duyuyorum. Organize oldukça ve yenilikler keşfettikçe bu kitapta önerdiklerimin ötesinde çözümler bulacaklar ve o çözümleri hayata geçirecekler.

Ben klinik psikolog ya da medya araştırmalarıyla ilgilenen bir akademisyen değil, sosyal psikoloğum. Ancak ergen ruh sağlığındaki çöküş tek bir disiplinin bakış açısıyla anlayamayacağımız kadar acil ve karmaşık bir konu. Ben ahlak, duygu ve kültür üzerinde çalışıyorum. Bu yolda çocuk gelişiminin ve ergen ruh sağlığının incelenmesine katkı sağlayacak birtakım araçlar ve bakış açıları geliştirdim.

Öğrencilerim tuşlu telefon kullanan Y kuşağından akıllı telefon kullanan Z kuşağına dönüşürken anksiyetenin ve cihaz bağımlılığının arttığını gözlemledim. Ruh sağlığı zorluklarını ve teknolojiyle aralarındaki karmaşık ilişkiyi tartışırken sergiledikleri açık yüreklilikten çok şey öğrendim.

Öte yandan çok önemli olan ve son derece güvendiğim için temel olarak adlandıracağım dört reform var. Bu reformlar dijital çağda daha sağlıklı bir çocukluğun temelini sağlayacak:

1. Liseden önce akıllı telefon yok. Ebeveynler çocuklarına dokuzuncu sınıftan (kabaca on dört yaşından) önce *sadece tuşlu telefonlar (uygulamaları sınırlı olan ve İnternet tarayıcısı olmayan telefonlar)* vererek çocukların kesintisiz İnternet erişimini geciktirmeliler.

2. On altı yaşından önce sosyal medya yok. Çocukların sosyal kıyas ve algoritma tarafından seçilmiş influencer'ların bombardımanına maruz kalmalarına müsaade etmeden önce bırakın beyin gelişiminin en savunmasız dönemini atlatsınlar.

3. Telefonsuz okullar. İlkokuldan liseye kadar bütün okullarda çocuklar telefonlarını, akıllı saatlerini ve mesaj gönderebilen ya da alabilen diğer kişisel cihazlarını okul günü süresince telefon dolaplarına ya da kilitlenebilir keselere kaldırmalı. Dikkatlerini sadece birbirlerine ve öğretmenlerine verecekleri şekilde özgürleştirmenin tek yolu bu.

4. Çok daha fazla gözetimsiz oyun ve çocukluk bağımsızlığı. Çocuklar ancak bu şekilde doğal sosyal becerilerini geliştirir, anksiyeteyi aşar ve bağımsız genç yetişkinler olabilirler.

Bu dört reformu uygulamaya geçirmek, çoğumuz aynı anda yaparsak zor olmaz. Neredeyse hiçbir maliyetleri yok.

Yasa koyuculardan hiçbir zaman destek alamasak bile işe yararlar. Bir toplumdaki ebeveynlerin ve okulların çoğunun bu dört reformun hepsini uygulamaya başlamaları durumunda iki sene içinde ergen ruh sağlığında ciddi bir iyileşme göreceklerine inanıyorum.

Mutluluk Varsayımı'nı yazarken kadim bilgeliğe ve daha önceki kuşakların keşiflerine büyük saygı duymaya başladım. Bilgeler bugün cep telefonu temelli hayatlarımızı yönetmek konusunda bize ne tavsiye ederlerdi? Bize cihazlarımızdan uzaklaşmamızı ve zihinlerimizin kontrolünü geri kazanmamızı söylerlerdi. MÖ birinci yüzyılda Epiktetos, insanın duygularını başkasının kontrol etmesine izin vermeye yatkınlığından şu sözlerle yakınmıştır: *“Bedeniniz karşınıza çıkan birine teslim edilirse kızarsınız ancak aklınızı karşınıza çıkan birine teslim etmeniz sizi utandırmıyor mu, hele ki size hakaret ettiğinde rahatsızlık veriyor ve canınızı sıkıyorsa?”*

Sosyal medyada kendisinden “bahsedenerleri” kontrol eden ya da birinin onun hakkında paylaştığı bir şey yüzünden bir kez olsun afallamış olan herkes, Epiktetos’un endişesini anlayacaktır. Nadiren bahsedilen ya da eleştirilen ve sadece başka insanların yaptıklarına, atıp tutmalarına ve lakırdılarına yer veren dipsiz bir akışta dolaşmakla yetinen insanlar bile MÖ ikinci yüzyılda Marcus Aurelius’un kendisine verdiği şu tavsiyeyi takdir edeceklerdir:

“Kamu yararına değilse, hayatının kalan kısmını, başkaları hakkında düşüncelerle yıpratma. Çünkü bir başkasının işlerine, ne düşündüğüne, neyi yapıp ettiğine, neyi ne amaçla söylediğine, neyi aklından geçirdiğine, neyi planladığına ve bunun gibi diğer şeylere kulak asarsan kendine özgü yönetici ilkesiyle ilgilenmekten uzaklaşırsın.”

Bu kitap sadece ebeveynler, öğretmenler ve çocuklarla ilgilenen ya da onları önemseyen insanlar için değil. İnsan ilişkilerinin ve bilincinin insanlık tarihindeki en hızlı yeniden yapılanmasının düşünmemizi, odaklanmamızı, kendimizi başkalarını önemseyecek kadar unutmamızı ve yakın ilişkiler kurmamızı nasıl zorlaştırdığını anlamak isteyen herkes için.

***Kaygılı Kuşak* tüm nesillerden insanlar için insan hayatını nasıl geri alabileceğimizi anlatan bir kitap.**

Anksiyete Nedir?

Anksiyete korkuyla ilişkilidir ama aynı şey değildir. Psikiyatri teşhis kılavuzu (*DSM-5-TR*) korkuyu “gerçek ya da algılanan yakın tehdide verilen duygusal tepki”, anksiyeteyi ise “gelecek bir tehdit beklentisi” olarak tanımlıyor.

İkisi de gerçekliğe verilen sağlıklı tepkiler olabilir ancak aşırıya kaçtıkları zaman bozukluğa dönüşebilirler.

Anksiyete ve onunla bağlantılı bozukluklar bugün gençlerin ruh hastalıklarında belirleyici gibi görünüyor.

Wisconsin'de otuz yedi binden fazla lise öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışma, 2012' de %34 oranında olan anksiyete yaygınlığının 2018'de %44'e çıktığını, kızlar ve LGBTQ gençler arasında daha büyük artışlar gözlemlendiğini ortaya koydu. 2023'te Amerikalı üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırma %37'sinin “her zaman” ya da “çoğu zaman”, %31'lik ek bir kesimin ise “vaktin yarısında” kaygılı hissettiğini bildirdiğini tespit etti. Bu da *üniversite öğrencilerinin sadece üçte birinin* vaktin yarısından daha azında ya da hiçbir zaman kaygılı hissetmedikleri anlamına geliyor.

Korku, muhtemelen hayvanlar aleminde hayatta kalmak için en önemli duygudur. Yırtıcılarla dolu bir dünyada şimşek hızında tepkiler verebilenlerin genlerini aktarma olasılığı daha yüksektir. Hatta tehditlere hızlı tepki vermek o kadar önemli ki memelilerin beyinleri, daha gözlerinden gelen bilgi tamamen işlenmek üzere beynin arka tarafındaki görme merkezlerine ulaşmadan korku tepkisini tetikleyebilir. Henüz neye baktığımızın bilincine bile varmadan bir korku dalgası hissedebilmemizin ya da yaklaşan bir arabanın yolundan çekilebilmemizin nedeni budur. Korku bir hızlı tepki sistemine bağlı bir alarm zilidir. Tehdit geçince alarm susar, stres hormonları akmayı bırakır ve korku hissi yatıştır.

Korku, tehlike anında tepki sisteminin tamamını tetiklerken anksiyete aynı sistemin parçalarını henüz sadece bir tehdit olasılığı algılanmışken tetikler. Kişinin tehlikelerin gerçekten pusuda bekliyor olabileceği bir durumdayken kaygılı ya da tetikte olması sağlıklıdır. Ama alarm zilimiz (çoğu gerçek bir tehdit oluşturmayan) sıradan olaylar tarafından bile sık sık aktive edilecek kadar duyarlıysa bu bizi sürekli stres halinde tutar. İşte sıradan, sağlıklı, geçici kaygının anksiyete bozukluğuna dönüştüğü durum budur.

Anksiyete zihni ve bedeni çeşitli şekillerde etkiler. Pek çok kişi için anksiyete bedende gerginlik ya da kasılma, karında ve göğüs boşluğunda rahatsızlık olarak hissedilir.

Bugün gençler arasında en yaygın ikinci psikolojik bozukluk da depresyondur. Buradaki başlıca psikiyatrik kategoriye majör depresif bozukluk (MDB) adı verilir. İki kilit semptomu depresif ruh hali (üzgün, boş, umutsuz hissetme) ve aktivitelerin çoğuna ya da tamamına duyulan ilginin veya onları yapınca hissedilen memnuniyetin yitirilmesidir.

Hamlet, Tanrı'nın insanın "kendi kendini öldürmesini" yasaklamasından yakındıktan hemen sonra, "Ne bunaltıcı, ne berbat, ne tatsız, ne boş geliyor bu dünya bana!" der.

MDB teşhisi konması için bu semptomların en az iki hafta boyunca sürekli var olması gerekir. Bunlara çoğu zaman dikkate değer kilo kaybı ya da alımı, normalden çok daha az ya da fazla uyuma ve yorgunluğun da aralarında olduğu fiziksel semptomlar 'eşlik eder. Ayrıca konsantre olamama durumu, (suçluluk hissi yaratan) hatalarına ya da başarısızlıklarına gereğinden fazla kafa yorma gibi düşünce bozuklukları ve BDT'nin savaşmaya çalıştığı çok sayıda bilişsel çarpıtma da görülür. Depresif bozukluk yaşayan insanların intiharı düşünme olasılığı yüksektir çünkü çektikleri ızdırıp hiç bitmeyecekmiş gibi gelir ve ölüm bir sondur.

İnsanlar sosyal açıdan daha fazla kopukluk yaşadıklarında depresif olma (ya da hissetme) olasılıkları artar ve sonrasında depresyon insanları sosyal bağlantılara daha az ilgi duyar hale getirir ve sosyal bağlantılar kurmaya daha az muktedir kılar. Anksiyetede olduğu gibi burada da bir kısır döngü mevcuttur.

Akıllı Telefonlar ve Z KUŞAĞININ Yaratılması

Elbette gençlerin 1990'ların sonundan beri cep telefonları vardı ama bunlar internet erişimi olmayan "basit" tuşlu telefonlardı. *Tuşlu telefonlar* daha çok doğrudan arkadaşlarla ve aile fertleriyle bire bir iletişim kurmak için kullanılırdı. İnsanları arayabilir ya da sayısal bir tuş takımında tuşlara belirli sayılarda basmak kaydıyla harflere erişerek mesaj atabilirdiniz.

***Akıllı telefonlar* ise çok farklı. Sizi 7/24 internete bağlıyorlar, milyonlarca uygulamayı çalıştırabiliyorlar ve çok kısa bir süre içinde sizi gün boyu bildirimlerle aralıksız uyararak herkesin ne dediğine ya da ne yaptığına bakmaya çağıran sosyal medya platformlarının evi oldular. Bu tür bir bağlantı arkadaşlarla doğrudan konuşmanın getirilerinin çok azını sağlayabilir. Hatta çoğu genç birey için zehirlidir.**

İlk akıllı telefon çağında birkaç veri kaynağı vardı. Pew Araştırmanın cep telefonu kullanımı konusunda yayınladığı 2012 tarihli bir rapor, 2011'de Amerikalı gençlerin %77'sinin telefonu olduğunu ancak sadece %23'ünün akıllı telefonu olduğunu ortaya koydu. Bu da gençlerin çoğunun sosyal medyaya bilgisayar kullanarak erişmek zorunda olduğu anlamına geliyordu. Bu bilgisayar çoğunlukla ebeveynlerinin bilgisayarı ya da aile bilgisayarı olduğu için mahremiyetleri ve erişimleri kısıtlıydı ve evden uzaktayken internete girmenin kolay bir yolu yoktu.

Birleşik Devletler'de bu dönemde dizüstü bilgisayarlar da tıpkı yüksek hızlı İnternet gibi gittikçe yaygınlaştı ve böylece gençlerin bir kısmının İnternet erişimi kendi akıllı telefonlarını edinmeden artmaya başladı. Ancak gençlerin evden uzaktayken bile *her zaman* çevrim içi olabilmesi, akıllı telefon edinmeleriyle başladı.

Kâr amacı gütmeyen Common Sense Media'nın Birleşik Devletler'deki ebeveynlerle yaptığı bir anket çalışmasına göre 2016'ya kadar *gençlerin %79'unun* ve 8 ila 12 yaşındaki çocukların %28'inin kendine ait bir akıllı telefonu oldu.

Ergenler akıllı telefon edindikçe sanal dünyada daha fazla vakit geçirmeye başladılar. 2015 tarihli bir Common Sense raporu sosyal medya hesabı olan gençlerin günde yaklaşık iki saatlerini sosyal medyada geçirdiklerini bildirdiklerini, gençlerin genelinin ise günde yaklaşık yedi saatlik boş vakitlerini (okul ve ödevler hariç) video oyunları oynamayı ve Netflix'te, YouTube'da ya da pornografi sitelerinde videolar izlemeyi de içeren ekran medyasına ayırdıklarını bildirdiklerini ortaya koydu.

Pew Araştırmanın 2015 tarihli bir raporu da bu yüksek rakamları teyit ediyor: Dört gençten biri "*neredeyse sürekli*" çevrim içi olduklarını belirtiyordu. 2022'ye kadar bu rakam neredeyse ikiye katlanarak %46 oldu. *Bu "neredeyse sürekli"* bağlantıya işaret eden rakamlar ürkütücü ve belki de ergen ruh sağlığının ani çöküşünü açıklamanın anahtarı olabilir.

MIT profesörü Sherry Turkle'in 2015'te akıllı telefonlarla yaşam üzerine yazdığı gibi: "*Sürekli başka bir yerdeyiz.*" Bu, insan bilinci ve ilişkileri açısından çok derin bir dönüşüm ve bu dönüşüm Amerikalı gençler için 2010 ile 2015 yılları arasında gerçekleşti. Bu, *telefon temelli çocukluğun doğuşudur. Oyun temelli çocukluğun nihai sonunu işaret eder.*

Bu hikâyede önemli bir detay iPhone 4'ün Haziran 2010'da piyasaya sürülmesidir. iPhone 4 ön kameralı ilk iPhone'du ve bu kamera insanların kendi fotoğraflarını ve videolarını çekmelerini kolaylaştırdı. Samsung aynı özelliği aynı ay içinde kendi Galaxy S'inde sundu. O yıl Instagram sadece akıllı telefonlarda kullanılabilen bir uygulama olarak yaratıldı. İlk birkaç yıl boyunca Instagram'ı masaüstü ya da dizüstü bilgisayarlarda kullanmak mümkün değildi.

Facebook tarafından satın alındığı 2012'ye kadar Instagram'ın daha küçük bir kullanıcı tabanı vardı. O tarihten itibaren kullanıcı tabanı hızla büyüdü (2011 yılı sonunda on milyonken 2013'ün başında doksan milyona ulaştı).

Dolayısıyla akıllı telefon ve bugün bildiğimiz haliyle özçekime dayalı sosyal medya ekosisteminin 2012'de, ön kameranın hayatımıza girmesini takiben Facebook'un Instagram'ı satın almasıyla doğduğunu söyleyebiliriz. 2012'den beri birçok genç kız "herkesin" bir akıllı telefon ve bir Instagram hesabı edindiğini ve herkesin kendini diğer herkesle karşılaştırdığını hissediyordu.

Bu kadar çok sayıda yeni ve heyecan verici sanal aktivite arasında birçok ergen (ve yetişkin) etraflarındaki insanlarla tam anlamıyla etkileşim halinde olma becerilerini kaybetti ve bu durum, bu platformları kullanmayan küçük azınlık dahil herkes için sosyal hayatı değiştirdi. 2010 ile 2015 arası dönemden "*Çocukluğun Büyük Ölçüde Yeniden Yapılandırılması*" olarak bahsetmem bu yüzden. Sosyal kalıplar, rol modelleri, duygular, fiziksel aktivite ve hatta uyku düzenleri bile ergenler için beş yıl gibi kısa bir sürede kökten değişti.

Kaygılı ve Depresif Olmakta Haklı Değiller mi?

Bu bulguları toplum içinde sunduğumda çoğu zaman birisi, "*Elbette Z kuşağı depresif olur, yirmi birinci yüzyılda dünyanın haline baksanıza! 11 Eylül saldırıları, Afganistan ile Irak'taki savaşlar ve küresel finansal krizle başlıyor. Bu kuşak küresel ısınmayla, okullarda silahlı saldırılarla, politik kutuplaşmayla, eşitsizlikle ve gittikçe artan öğrenci kredisi borçlarıyla büyüyor. 2012 yılını bir dönüm noktası olarak işaret ediyorsunuz ya? Sandy Hook İlkokulunda silahlı saldırının gerçekleştiği yıl bu!*" gibi bir şey söyleyerek itiraz ediyor.

İnsanlar tehditlerle kolektif olarak karşı karşıya kaldıkları zaman depresif olmazlar, kendilerini tecrit edilmiş, yalnız ya da işe yaramaz hissettikleri zaman depresif olurlar. Büyük Yeniden Yapılanmanın Z kuşağına yaptığı buydu.

Kolektif kaygı insanları birbirine bağlayabilir ve eyleme geçmeye motive edebilir. Üstelik kolektif eylem özellikle bizzat gerçekleştirildiğinde heyecan vericidir. Daha önceki kuşaklarda, araştırmacılar politik aktivizm içinde olan insanların ortalamadan daha mutlu ve daha enerjik olduğunu belirlediler. 2009 yılında üniversite öğrencileri, aktivizm ve erinçle gelişme konusunda yapılan bir araştırmanın ortak yazarı Tim Kasser, "*Aktivizmin kendisinde esenlik sağlayan bir şey var,*" diyor.

OYUN TEMELLİ ÇOCUKLUĞUN ÇÖKÜŞÜ

Çocukların Çocuklukta Yapması Gereken Şeyler

28 Haziran 2007'de, iPhone'un piyasaya sürülmesinden bir gün önce derin bir uykuya daldığınızı hayal edin.

Washington Irving'in 1819' da yazdığı bir hikâyenin kahramanı olan Rip Van Winkle gibi on yıl sonra uyanıp etrafınıza bakıyorsunuz.

Dünya fiziksel olarak büyük ölçüde aynı görünüyor ama insanlar tuhaf davranıyor. Neredeyse hepsinin elinde sıkı sıkı tuttuğu cam ve metalden yapılmış dikdörtgen bir nesne var ve ne zaman hareket etmeyi bıraksalar başlarını öne eğip ona bakıyorlar. Bunu bir trende oturduklarında, bir asansöre girdiklerinde ya da sıra beklerken yapıyorlar. Halka açık yerlerde ürkütücü bir sessizlik var, bu dikdörtgen nesnelere büyülenmiş gibi bakan bebekler bile sessiz. İnsanların konuştuğunu duyduğunuz zamanlarda ise genellikle kulaklarında tıkaçlarla kendi kendilerine konuşuyor gibi görünüyorlar.

Bu düşünce deneyini iş birlikçim Tobias Rose-Stockwell'den ve muhteşem kitabı "*Outrage Machine*"den ödünç aldım. Tobias bu senaryoyu *yetişkin* dünyasının dönüşümünü aktarmak için kullanıyor. Ancak bu düşünce deneyi geç çocukluk ve ergenlik dünyasına daha da güçlü bir şekilde uyarlanabilir. 2007'de ergenlik öncesi dönemdeki birçok çocuk ve genç telefonlarında kısa mesajlar yazmakla meşguldüler ama o günlerde mesajlaşmak zahmetli bir işti (bir s harfi yazmak için 7 tuşuna dört kez basmanız gerekirdi). Mesajlarının çoğu tek seferde tek bir kişiye yönelikti ve çoğu, tuşlu "basit" telefonlarını yüz yüze buluşma ayarlamak için kullanıyorlardı. Hiç kimse aralıksız üç saatini mesajlaşmaya harcamak istemezdi. Oysa Büyük Yeniden Yapılanma'dan sonra ergenlerin uyanık oldukları saatlerin büyük bir kısmını akıllı bir telefonla etkileşim halinde, arkadaşlarının yanı sıra yabancıların içeriklerini de tüketerek, mobil oyunlar oynayarak, videolar izleyerek ve sosyal medyada paylaşımlar yaparak geçirmeleri yaygınlaştı. 2015 yılı itibarıyla ergenlerin yüz yüze bir araya gelmek için çok daha az zamanı ve motivasyonu vardı.

Büyümenin Yavaş Gerçekleştiği Çocukluk

Size insanlarla ilgili tuhaf bir gerçekten bahsedeyim: Çocuklarımız önce hızlı, sonra yavaş, sonra hızlı büyür. İnsan büyümesini şempanzelerinkiyle karşılaştıran bir grafiğe dökseniz, şempanzelerin üremeye başladıkları cinsel olgunluğa ulaşana kadar sabit bir hızla büyüdüklerini görürsünüz. Neden olmasın ki? Evrim, tamamen yavruların hayatta kalmasını azami düzeye çıkarmakla ilgiliyse üreme kısmına olabildiğince hızlı erişmek daha uyumlaştırıcı olmaz mıydı? Ancak insan çocuklar bekler. İlk iki yıl hızlı büyürler, sonraki yedi ila on yıl yavaşlarlar, akabinde hızlı seyreden ergenlik gelişim parlamasına girerler ve birkaç yıl sonra dururlar. İşin ilginç yanı, bir çocuğun beyni beş yaş civarındayken tam boyutunun neredeyse %90'ına ulaşmış olur.

***Homo sapiens* ortaya çıktığı zaman çocukları, ormanda yırtıcılara neredeyse onları yemeleri için yalvararak koşturan büyük beyinli, küçük bedenli, güçsüz varlıklardı. Neden böyle uzun ve riskli bir çocukluk geçirecek şekilde evrildik?**

Bunun başlıca nedeni, kabaca bir ila üç milyon yıl önce cinsimizin (*Homo*) daha önceki hominid türlerden ortaya çıktığı zamanlarda kültürel yaratıklara evrilmemizdir. Alet yapımını da kapsayan kültür, evrimsel yolumuzu derinden biçimlendirmiştir. Sadece bir örnek verecek olursak: Yiyeceklerimizi pişirmek için ateşi kullanmaya başladığımız zaman çene kemiklerimiz ve bağırsaklarımız boyut olarak küçüldü çünkü pişmiş yiyecekleri çiğnemek ve sindirmek çok daha kolaydır. Beyinlerimiz büyüdü çünkü hayatta kalma yarışı artık en hızlı ve en güçlüler tarafından değil, öğrenme konusunda en hünerliler tarafından kazanılıyordu.

Gezegeni değiştirecek özelliğimiz *birbirimizden öğrenme* ve atalarımız ile toplumumuzun depoladığı ortak, bilgi havuzundan faydalanabilme becerimizdi. Şempanzeler bunu kısıtlı miktarda yapar. İnsanın çocukluğu, çocuklara öğrenme zamanı tanımak için uzadı.

Evrimsel *en fazla öğrenme* yarışı, ergenliğe olabildiğince hızlı ulaşmayı uyumsuzlaştırıcı kıldı. Tam tersine süreci yavaşlatmanın faydası vardı. Çocukluğun son kısmında beyin boyut olarak çok fazla büyümeyiz ama yeni bağlantılar kurmakla ve eskileri kaybetmekle meşguldür. Çocuklar tecrübe peşine düştükçe ve bir dizi becerinin pratiğini yaptıkça, nadiren kullanılan nöron ve sinapslar silinir, öte yandan sık kullanılan bağlantılar sağlamlaşır ve hızlanır. Başka bir deyişle, evren insanlara içinde yaşadıkları toplumun bilgi birikimini daha uzun süre edinmelerine olanak tanıyan uzatmalı bir çocukluk (yetişkin gibi görülmeden ve muamele görmeden önce ergenlikte geçirecekleri bir tür kültürel çıraklık dönemi) sağlamıştır.

Ancak evrim sadece öğrenmeyi *mümkün* kılmak için çocukluğu uzatmakla yetinmemiştir. Ayrıca öğrenmeyi *kolaylaştıran ve muhtemel kılan* şeyleri yapmak için üç güçlü motivasyon yüklemiştir: serbest oyun, uyum sağlama ve sosyal öğrenme için motivasyonlar.

Serbest Oyun

Oyun çocuğun işidir ve bütün genç memelilerin görevi aynıdır: aktif bir şekilde ve sık sık oyun oynayarak kendi beyinlerini yapılandırmak. Sıçan, maymun ve insan yavruları üzerinde yapılan yüzlerce çalışma genç memelilerin oyun oynamak *istediğini*, oyun oynamaya *ihtiyaç duyduğunu* ve oyundan mahrum kalmaları durumunda sosyal, bilişsel ve duygusal açıdan *eksik kaldıklarını* gösteriyor.

Boston Üniversitesi'nde gelişim psikoloğu ve önde gelen oyun araştırmacılarından biri olan Peter Gray “oyunun hakimiyet kurma dürtüsünü bastırmayı gerektirdiğini ve uzun süreli iş birliği bağlarının kurulmasını mümkün kıldığını” söyler.

Açık havada ve farklı yaşlarda çocuklarla oynanan fiziksel oyun en sağlıklı, en doğal ve en faydalı oyun türüdür. Belirli bir derecede fiziksel risk içeren oyunlar önemlidir çünkü çocuklara kendilerine ve birbirlerine nasıl bakacaklarını öğretir. Çocuklar bir arkadaşla güreşmek, şakacıktan kılıç savaşı yapmak ya da tahterevalliyeye binmek için başka bir çocukla pazarlık yapmak (ve pazarlıkta başarısız olmak) gibi incinmelerinin ve utanmalarının olası olduğu durumlarda nasıl *incinmeyeceklerini* öğrenebilirler. Ebeveynler, öğretmenler ve koçlar işin içine girdiği zaman oyun daha az serbest, daha az eğlenceli ve daha az faydalı olur. Yetişkinler genellikle kendilerini çocukları yönetmekten ve korumaktan alıkoyamazlar.

Serbest oyunun kilit bir özelliği *hataların genellikle çok maliyetli olmamasıdır*. Başlangıçta herkes sakardır ve herkes her gün hata yapar. Zamanla, deneme yanılma sayesinde ve oyun arkadaşlarından gelen doğrudan geri bildirimlerle ilkokul öğrencileri ortaokulun daha büyük sosyal karmaşıklığını üstlenmeye hazır hale gelirler. Onları hazırlayan sınavlar ya da duygularıyla baş etmekle ilgili dersler değildir. Yetişkinlerin yönettiği bu tür dersler faydalı bilgiler sağlayabilir ama bilgi, gelişmekte olan bir beyni şekillendirmekte çok fazla işe yaramaz. Oyun ise yarar. Bu, kilit bir BDT içgörüsüyle ilgilidir:

Duygusal gelişimin anahtarı bilgi değil, tecrübedir. Çocuklar yara berelere tahammül etmeyi, duygularıyla baş etmeyi, diğer çocukların duygularını okumayı, bir şeyleri sırayla yapmayı, çatışmaları çözmeyi ve kuralına göre oynamayı en iyi gözetimsizken ve kendilerinin yönettiği oyunlarla öğrenirler.

“Oyun temelli çocukluk” terimini “telefon temelli çocukluk”a karşıt ve bu kitabın ana terimi olarak seçme nedenim buydu.

Oyun temelli çocukluk, çocukların serbest zamanlarının büyük bir kısmını gerçek dünyada (katılmanın ya da ayrılmanın bir bedelinin olduğu, dolayısıyla insanların ilişkilere yatırım yaptığı grup ve topluluklarda bedensel, senkronize, bire bir ya da birden çoğa iletişim halinde) arkadaşlarıyla oyun oynayarak geçirdiği çocukluktur.

Uyumlanma

Çocukların, kısmen hareketlerini ve duygularını başkalarınıninkiyle uyumlayarak ve senkronize ederek bağlantı kurmaya doğal bir eğilimleri vardır.

Daha kollarını ve bacaklarını bile kontrol edemezken yetişkinlerin ilgisini sıra beklenen ve duyguların paylaşıldığı oyunlarla üzerlerinde tutarlar. Şirinliğe ilgi göstererek ve bakım sağlayarak tepki vermeye ayarlı yetişkinler bebeği güldürmek için ellerinden geleni yaptıkları zaman çocuklar insanın içini açan kahkahalarla karşılık verir.

Bu karşılıklı bir pekiştirici geri bildirim döngüsü yaratır. Hayatın ilk haftalarındaki bebekler birkaç yüz ifadesini taklit edecek kadar kas kontrolüne sahiptirler, sayısız bakışma ve yüzü şekilden şekle sokma turları ebeveynler ile çocuklar arasındaki bağı güçlendirmenin önemli araçlarıdır. Akıllı telefonlar bu gerekli yüz yüze etkileşimi bozabilir.

Pew Araştırma tarafından yapılan bir çalışmada Amerikalı ebeveynlerin %17'si çocuklarıyla zaman geçirirken dikkatlerinin *sık sık*, %52'si de *bazen* telefonlarına kaydığını belirtti. Her ne kadar yeni teknolojiler ebeveynlerin dikkatini çocuklarından uzun süredir uzaklaştırıyor olsa da akıllı telefonların ebeveyn ile çocuk arasındaki bağa müdahalesinin etkisi benzersizdir. Sürekli çınlayan ve araya giren bildirimler yüzünden birçok ebeveyn birlikte oyun oynarken bile akıllı telefonlarına çocuklarından daha fazla ilgi gösterir.

Ulusal Oyun Enstitüsü'ne göre:

Uyumlanma daha ileri dönemlerdeki duygusal otokontrolün temellerini oluşturur. Bu neşe dolu, karşılıklı güvene dayalı sosyal deneyimden mahrum kalan çocuklar sonraki yıllarında sık sık duygusal zorluklar yaşar, tuhaf ve dengesiz davranışlar sergilerler. Ergenliklerinde sağlıklı bağlantılar kurmakta güçlük çekebilir ve yetişkin olarak beklenmedik zorluklarla baş etmede, duyguları yönetmede, riskin söz konusu olduğu durumlarda sağlıklı kararlar almada ya da gittikçe karmaşıklaşan sosyal etkileşimlerle etkili bir şekilde baş etmeyi öğrenmede daha az başarılı olabilirler.

Çocuklar büyüdükçe bir şeyi sırayla yapmanın ötesine geçerek, kusursuz senkroniden, partnerleriyle aynı anda aynı şeyi yapmaktan keyif almaya başlarlar. Kızlar birlikte şarkı söylemekten, ip atlamaktan ya da bir yandan her zaman çok da anlamlı olmayan tekerlemeleri yüksek sesle söylerken diğer yandan kusursuz bir uyumla karşılıklı el çırpma oyunları oynamaktan özellikle keyif alırlar. Bu tür oyunların belirli bir hedefi ya da kazanılma yolu yoktur. Sadece akraba olmayan insanlar arasında birlik yaratmada senkroninin kadim gücünü kullandıkları için zevklidirler.

Antropologlar kolektif ritüellerin evrensel olarak insani olduğunu çok uzun zaman önce fark etti. On altıncı ve on yedinci yüzyılların Avrupalı kaşifleri her kıtada, toplulukların herkesin davul çalarak, ilahiler söyleyerek ya da ritim ağırlıklı müzikler eşliğinde birlikte hareket ettiği ritüeller gerçekleştirdiklerini görmüşlerdi.

Bu tür ritüellerin güveni yenilediği ve yıpranmış sosyal ilişkileri tamir ettiği yaygın olarak söyleniyordu. Büyük sosyolog Emile Durkheim yazılarında bu tür ritüellerin ürettiği “sosyal elektrikten” bahsetmişti, ritüellerin birlik ve aidiyet hissini güçlendirmek için gerekli olduğunu düşünüyordu.

Senkronize, yüz yüze ve fiziksel etkileşimler ile ritüeller insanın evriminin derin, kadim ve yeterince takdir edilmeyen bir parçasıdır. Yetişkinler bu etkileşim ve ritüellerden keyif alırken çocukların da sağlıklı gelişim için onlara ihtiyacı vardır. Bununla birlikte başlıca sosyal medya platformları çocukları saatlerce *senkronize olmayan* etkileşimin içine çeker ve bu, oyundan çok iş halini alabilir.

Çoğu ergenin birden fazla platformda hesapları var ve sosyal medyayı düzenli olarak kullananlar *günde iki saatlerini* ya da daha fazlasını sosyal medya sitelerinde geçiriyorlar. 2014 itibarıyla genç kızların yaklaşık üçte biri sosyal medya sitelerinde haftada *yirmi saatten fazla* zaman geçiriyordu. Bu da platform için içerik üretilen ve başkalarının yarattığı içeriklerin tüketildiği yarı zamanlı bir iş demek. Dolayısıyla arkadaşlarla yüz yüze iletişim kurmaya zaman kalmıyor.

Biz iletişim kanalları olarak ellerimizi, yüz ifadelerimizi ve baş hareketlerimizi kullanmak ve partnerlerimizin benzer hareketlerine gerçek zamanda tepki vermek üzere gelişmiş, fiziksel ve bedensel yaratıklarız. Z kuşağı ise bunun yerine emoji seçmeyi öğreniyor.

Uyumlanma kaybı, sosyal medyanın (bir yandan sosyal dokuyu yıpratırken) çocukluğun gidişatını değiştirmesinin ikinci yoludur.

Sosyal Öğrenme

Gen-kültür eş evriminin önde gelen iki akademisyeni Rob Boyd ve Pete Richerson'a göre binlerce neslin desteğini kazanmış ve evrilmiş kültür yatkınlığımızın parçası haline gelmiş birçok “strateji” var. Bunlardan bizim sosyal medya tartışmamızla en ilişkili iki tanesi *konformite (uymacılık) ve prestij ön yargısıdır.*

Konformitenin değeri barizdir: Çoğu insanın yaptığını yapmak geniş bir ortam yelpazesinde en güvenli stratejidir. Var olan bir topluma yeni katıldığınız zaman özellikle değerlidir: Roma' da Romalılar gibi davranmak. Bu yüzden bir çocuk yeni bir okula başladığı zaman çocukların çoğunluğunun yapar gibi görüldüğü şeyleri yapma olasılığı özellikle yüksektir. Buna bazen *akran baskısı* deriz ama hiç kimse herhangi bir baskı uygulamadığı zaman bile oldukça güçlü olabilir. Bunu konformite cazibesi olarak adlandırmak daha yerinde olabilir.

Amerikalı çocuklar ilkokuldan ortaokula geçtikleri zaman (on bir yaş civarında), genellikle sınıf arkadaşlarının çoğunun bir Instagram hesabı olduğunu keşfederler ve bu onların da bir hesap sahibi olmak istemesine yol açar. Instagram'a girdikleri zaman takip ettikleri insanların çoğunun platformu nasıl kullandığını öğrenmeleri uzun sürmez, bu onları da platformu aynı şekilde kullanmaya yatkınlaştırır.

Gerçek yaşamdaki bir sosyal ortamda en yaygın davranışların hangileri olduğu konusunda sağlam bir fikir edinmek biraz zaman (genellikle haftalar) alır çünkü birden fazla ortamda birden fazla grubu gözlemlemeniz gerekir. Ancak sosyal medya platformunda, bir çocuk bir saat içinde her birine paylaşımın başarılı mı yoksa başarısız mı olduğunu gösteren sayısal kanıt (beğeni) ve yorumların eşlik ettiği bin veri noktasında (paylaşım başına üç saniyede) dolaşabilir.

Dolayısıyla sosyal medya platformları *bugüne dek icat edilmiş en etkili konformite motorlarıdır*. Bir ergenin zihnindeki kabul edilebilir davranış modellerini birkaç saat gibi kısa bir sürede şekillendirebilirler. Oysa ebeveynler çocuklarının dik oturmasını ya da mızızlanmaya son vermesini sağlamak için senelerce mücadele edip sonuç alamayabilir. Ebeveynlerin konformite ön yargısının gücünü kullanamazlar, bu yüzden genellikle sosyal medyanın sosyalleşme gücüyle baş edemezler.

Ancak çoğunluğu taklit etmenin ötesine geçen önemli bir öğrenme stratejisi mevcuttur: prestiji tespit etmek ve prestijli olanı taklit etmek. Prestij ön yargısı üzerine en büyük çalışma, Rob Boyd'un öğrencisi olan evrim antropoloğu Joe Henrich tarafından yapıldı. Henrich insan olmayan primatların sosyal hiyerarşilerinin hakimiyete, temelde başkalarına şiddet uygulayabilme becerisine dayandığını belirtti. Ancak insanların eski zamanlardaki avcılık veya masal anlatma gibi değer verilen bir faaliyet alanında üstün başarıya ulaştığını düşündükleri insanlara gönüllü olarak bahsettikleri *prestije* dayalı, alternatif bir rütbe sistemi vardır.

İnsanlar üstün başarıyı kendileri algılayabilirler ama başkalarının yargılarına güvenmek daha etkilidir. Eğer çoğu insan Frank'in topluluğunuzun en iyi okçusu olduğunu söylüyorsa ve siz okçuluğa değer veriyorsanız Frank'i ok atarken hiç görmemiş olsanız bile ona "hayranlık" ya da "saygı" duyarsınız.

Silikon Vadisi'ndeki platform tasarımcıları, (takipçilerinin hakikaten takipçi olarak adlandırıldığı) kullanıcıların her birinin ve her paylaşımın başarısını rakamlara (beğeniler, paylaşımlar, retweet'ler,

yorumlar) dökerek sergilerken bu psikolojik sistemi doğrudan hedef aldılar.

Facebook'un ilk liderlerinden biri olan Sean Parker 2017 yılında verdiği bir röportajda Facebook ve Instagram'ın kurucularının amacının “bire bir benim gibi bir hacker'ın akıl edeceği türden bir sosyal onay geri bildirim döngüsü” yaratmak olduğunu “çünkü insan psikolojisinin bir zaafının sömürüldüğünü” itiraf etti. Ancak programcılar prestiji başkalarının tıklamalarıyla nicelerken psikolojimizi birçok genç insanın sosyal gelişimi için yıkıcı olacak şekilde baltaladılar. Sosyal medya platformlarında üstün başarı ve prestij arasındaki kadim bağlantı hiç olmadığı kadar kolay koparılabilir, bu yüzden gençler sanal dünyada yaptıklarıyla ünlü olan influencer'ları takip ederek sıklıkla bir ofis, aile ya da gerçek dünya ortamında geri tepebilecek konuşma, davranış ya da abartılı duygu sergileme yollarını öğreniyorlar.

Üstün başarı ile prestij arasındaki bu ayrışmayı kitle iletişimin yirminci yüzyıldaki yükselişi başlattı. “Ünlü olduğu için ünlü olma” tabiri ilk kez sıradan bir insanın önemli bir şey yaptığı için değil, sadece televizyonda milyonlarca insan tarafından görüldüğü ve birkaç haber döngüsü boyunca hakkında konuşulduğu için halkın farkındalığında yer edindiği 1960'larda popülerlik kazandı. Bu tabir daha sonra şöhreti hâlâ ana akım medyada ve magazin basınında yer almasına bağlı olmakla birlikte, 2000'li yılların başında sosyetik model Paris Hilton için kullanıldı. Bu tabiri sosyal medya çağı için yeniden tanımlayan isim, Paris Hilton'ın kişisel asistanlarından biri oldu: Kim Kardashian. Kardashian, internette yayılan bir seks kasetiyle başlayan ve daha sonra bütün ailesini halkın gözlerinin önüne serecek bir reality show'a (*Keeping Up with The Kardashians*) önyak olan yeni bir yüksek prestij yolunun öncüsü oldu. 2023 yılında Instagram'da Kim'in 364 milyon, kız kardeşi Kylie'nin ise 400 milyon takipçisi vardı.

Beklenti İçindeki Beyinler ve Hassas Dönemler

Çocuklar oyun oynama, başkalarına uyumlanma ve sosyal olarak öğrenme arzularını, büyümenin yavaş gerçekleştiği çocukluk ve büyümenin hızlı gerçekleştiği ergenlik çağlarındaki uzun kültürel çıraklıkları boyunca farklı şekillerde ifade ederler. Sağlıklı beyin gelişimi doğru tecrübeleri doğru yaşta ve doğru sırayla edinmeye bağlıdır. Hatta memelilerde ve kuşlarda beyin gelişimi bazen “deneyim beklentili gelişim” olarak adlandırılır çünkü beynin belirli kısımları, hayatın hayvanın belirli bir tür tecrübeyi edinme olasılığının daha fazla olduğu dönemlerinde şekillendirilmeye daha elverişlidir.

İnsanların keskin zaman sınırları olan çok az gerçek “kritik dönemi” vardır ama bir şeyi öğrenmenin ya da bir yeteneği edinmenin

çok kolay olduğu ve o sınır dışında biraz daha zorlaştığı çok sayıda “hassas dönemi” vardır.

Dil öğrenme en net örnektir. Öğrenciler birden fazla dili kolayca öğrenebilirler ama bu beceri ergenliğin ilk yıllarında keskin bir düşüş sergiler. Bir aile yeni bir ülkeye taşındığı zaman on iki yaş ve altındaki çocuklar kısa süre içinde o ülkenin dilini ana dilleri gibi aksansız konuşabilirken on dört yaş ve üzerine muhtemelen hayatları boyunca, “Nerelisin?” diye sorulacaktır.

Kültürel öğrenme için de sadece birkaç yıl sonra, yine ergenlik sırasında kapanan benzer bir hassas dönem var gibi görünüyor. Japon antropolog Yasuko Minoura 1970'lerde şirketleri tarafından birkaç yıl yaşamaları için California'ya transfer edilen Japon iş insanlarının çocuklarını inceledi. Amacı, Amerika'nın bu çocukların benlik algılarını, duygularını ve arkadaşlarıyla etkileşim kurma yollarını (Japonya'ya döndükten sonra bile etkisi sürecektir şekilde) hangi yaşta şekillendirdiğini öğrenmekti. Cevabın dokuz ile on dört veya on beş yaşları arası olduğunu buldu. Bu hassas dönemde California'da birkaç yıl geçiren o çocuklar “Amerikalı gibi hissetmeye” başlıyordu. Japonya'ya on beş yaşında ya da daha sonra dönerlerse yeniden uyum sağlamakta ya da “Japon gibi hissetmekte” daha fazla zorluk çekiyorlardı. Amerika'ya on beş yaşından sonra gidenlerde bu tür sorunlar yoktu çünkü hiçbir zaman Amerikalı gibi hissetmiyorlardı ve Japonya'ya on dört yaşından önce dönenler yeniden uyum sağlayabiliyorlardı çünkü hâlâ hassas dönemlerindeydiler ve Japon usullerini yeniden öğrenebiliyorlardı. Minoura *“hassas dönem boyunca insanlar arası ilişkiler için kültürel bir anlam sisteminin, (çocukların) duygusal olarak bağlandıkları öz kimliğin belirgin bir parçasına dönüştüğünü”* belirtti.

Bu durumda, ilk akıllı telefonlarını on bir yaş civarında edinen ve akabinde onlu yaşlarının geri kalanı boyunca Instagram, TikTok, video oyunları ve çevrim içi hayat aracılığıyla sosyalleşen Amerikalı çocuklara ne olur? Oyun temelli çocukluk döneminde normal kabul edilen, çocuğun hassas dönemlere göre ve aynı yaştaki akranlarla paylaşarak yaşa uygun tecrübelerle sırayla tanışmasıydı.

Ancak telefon temelli çocuklukta çocuklar, herhangi bir sıraya uymayan bir yetişkin içerikleri ve tecrübeleri girdabının içine atılıyor.

Hassas dönemini sıkı bir sosyal medya kullanıcısı olarak geçiren her çocuk o sitelerin kültürleriyle şekillenecektir. Bu durum Z kuşağının ruh sağlığı sonuçlarının neden Y kuşağından bu kadar farklı olduğunu açıklayabilir:

Z kuşığı ergenliği ve kültürel öğrenmenin hassas dönemini akıllı telefonlarla geçiren ilk kuşaktı.

Ergenlikle ilgili bu hipotez sadece bana ait bir spekülasyon değil. Yakın tarihli bir İngiliz çalışması ergenliğin, sosyal medyadan zarar görmek için gerçekten hassas bir dönem olduğuna dair direkt kanıtlar ortaya koydu. Psikolog Amy Orben'in liderlik ettiği bir ekip İngiltere'ye ait iki büyük veri setini analiz etti ve sosyal medya kullanımı ile hayat memnuniyeti arasındaki negatif korelasyonun on ile on beş yaş arası grupta on altı ile yirmi bir yaş arası gruptan ya da diğer bütün yaş aralıklarından daha büyük olduğunu tespit etti.

Bu sonuçlar sosyal medya platformlarında bir hesap açmak için mevcut (ve zorunlu olmayan) minimum yaş sınırı olan on üçün çok düşük olduğunun açık bir kanıtı. On üç yaşındaki çocuklar beyinleri bu denli açık durumdayken ve odaklanacak örnekler ararken influencer'ların ve diğer yabancıların sonu gelmeyen paylaşımları arasında geziyor olmamalı. Bu yaştaki çocuklar gözlerine ve kulaklarına girdi akışlarında ebeveynlerinden, öğretmenlerinden ve topluluklarındaki diğer rol modellerinden sosyal öğrenmeye de yer bırakarak oyun oynuyor, senkronize hareket ediyor ve arkadaşlarıyla yüz yüze zaman geçiriyor olmalı.

Hepsini bir araya getirdiğimiz zaman diyebiliriz ki, Z kuşığı, ergenliği akıllı telefonlarının ve tabletlerinin üstüne eğilerek, arkadaşlarıyla yüz yüze daha az sohbet ederek ve omuz omuza daha az macera yaşayarak geçiren ilk nesildir. Çocukluk biçim değiştirirken (özellikle 2010 ile 2015 arasında) ergenler daha kaygılı, daha depresif ve kırılğan oldular. Bu yeni "telefon temelli çocukluk"ta serbest oyun, uyumlanma ve sosyal öğrenme için yerel modeller yerini ekran süresine, senkronize olmayan etkileşime ve algoritmaların seçtiği influencer'lara bıraktı. Çocuklar bir anlamda çocukluktan mahrum kaldılar.

KEŞİF MODU ve RİSKLİ OYUN İHTİYACI

2019 YILINDA New York Times'ta yayımlanan bir makaleden alıntı yapacak olursak: "Teknoloji şirketleri cinsel istismara maruz kalan çocukların çevrim içi fotoğraf ve videolarında bir patlama yaşandığını, sadece geçen yıl kırk beş milyon gibi rekor sayıda yasa dışı görüntü tespit edildiğini bildiriyor: Bu, kırılma noktasına gelmiş ve failerle baş edemeyen bir sistemin ifşasıdır."

Bir başka örnek verecek olursak, Rhode Island 'dan on dört yaşındaki Isabel Hogben *The Free Press*'te Amerikalı ebeveynlerin yanlış tehditlere odaklandığını gösteren bir deneme yazdı: "İlk kez

porno izlediğimde on yaşındaydım. Kendimi kazara denk geldiğim ve merak yüzünden tekrar döndüğüm Pornhub'da buldum.

Bu İnternet sitesinin herhangi bir yaş doğrulaması, bir kimlik talebi ya da bana on sekiz yaşından büyük olup olmadığımı soran bir uyarı kutusu bile yoktu. Siteyi bulmak çok kolay, ondan kaçınmak imkânsız ve benim yaşumdaki çocuklar için sık başvurulan bir ergenliğe geçiş törenine dönüşmüş durumda. Annem neredeydi? Yandaki odada, her gün dokuz farklı renkte meyve ve sebze yediğimden emin olmakla meşguldü. Neredeyse bir helikopter ebeveyn sayılacak kadar ilgiliydi ama ben yine de internette porno buldum. Arkadaşlarım da öyle.”

Hogben'in denemesi *çocuklarımızı gerçek dünyada çok fazla korurken çevrim içi ortamda yeterince korumadığımız* prensibinin kısa ve öz bir tasviri olmuş. Çocuklarımızı gerçekten güvende tutmak istiyorsak sanal dünyaya girişlerini geciktirmeli ve bunun yerine onları gerçek dünyada oyun oynamaları için dışarı göndermeliyiz.

SAVUNMA MODUNA KARŞI KEŞİF MODU

Son birkaç milyon yılda hominid evrimini şekillendiren ortamlar kıtlık, tehlike, kuraklık ve açlık dönemleri ile güvenlik ve bolluk dönemleri arasında gidip gelmesi nedeniyle olağanüstü derecede çeşitliydi. Atalarımız her iki ortamda iyi gelişmelerine yardımcı olacak psikolojik adaptasyonlara ihtiyaç duydular. Ortamımızın değişkenliği daha eski beyin ağlarını bu iki durum için uzmanlaşmış iki sisteme göre biçimlendirdi ve geliştirdi. *Davranışsal aktivasyon sistemi (ya da DAS)* siz ve grubunuz açken karşınıza bir anda olgun kirazlarla dolu bir ağacın çıkması gibi fırsatları saptadığınız zaman devreye girer. Olumlu duygularla ve ortak bir heyecanla dolarsınız, ağzınız sulanmaya başlar ve herkes harekete geçmeye hazırdır! Ben DAS'a daha sezgisel bir isim vereceğim: *Keşif modu*.

Tam tersine, *davranışsal inhibisyon sistemi (DİS)* siz o kirazları toplarken yakınlarda bir yerde bir leoparın kükrediğini duymanız gibi tehlike algılama anlarında devreye girer. Hepiniz yaptığınız şeye son verirsiniz. Bedenleriniz stres hormonlarının hücumuna uğrayınca iştahınız baskılanır ve düşünceniz tamamen tehlikeyi ve ondan kaçış yollarını bulmaya yönelir.

Ben *DİS'ten savunma modu* olarak bahsedeceğim. Kronik anksiyetesi olan insanlarda savunma modu kronik olarak devreye girer.

Bu iki sistem birlikte değişen şartlara hızlı adaptasyon sağlayan bir mekanizma oluşturur, tıpkı ısı dalgalandıkça ya ısıtma ya da soğutma sistemini devreye sokan bir termostat gibi.

İnsanlarda (ve köpekler gibi son derece sosyal diğer memelilerde) varsayılan ayarın bireysel kişiliğe katkısı büyüktür. Hayatı (doğrudan tehdit altında oldukları zamanlar dışında) keşif modunda yaşayan

insanlar (ve köpekler) daha mutludur, daha sosyaldır ve yeni tecrübeler edinmeye daha heveslidir.

Aksine, kronik olarak savunma modunda olan insanlar (ve köpekler) daha savunmacıdır, kaygılıdır ve nadiren güvende hisseder. Yeni durumları, insanları ve fikirleri fırsattan çok potansiyel tehlike olarak görürler. Bu tür bir kronik ihtiyat bazı kadim ortamlarda adaptasyonu destekliyordu, bugün istikrarsız ve şiddet içeren ortamlarda yetiştirilen çocuklar için de hâlâ öyle olabilir. Ancak savunma modunda takılı kalmak, bugün gelişmiş ülkelerde çoğu çocuğun içinde bulunduğu fiziksel açıdan güvenli ortamlarda öğrenmeye ve büyümeye engel olur.

Küçükler Anti-kırılgandır

1980'lerin sonunda Arizona çölünde büyük bir deney yapıldı. Biyosfer 2 (günün birinde) uzayda kendi kendini sürdürebilen ekosistemler inşa etmeye giriş olarak, o güne kadarki en büyük kapalı yapay ekosistem inşa etme girişimiydi (hâlâ da öyle). Biyosfer 2 içinde birkaç yıl yaşamayı deneyecek sekiz kişinin hayatlarını idame ettirebileceği şekilde tasarlanmıştı. Soludukları bütün oksijen, içtikleri su ve yiyecekleri gıdalar tesisin içinde üretilecekti.

Hedefe hiçbir zaman ulaşamadı. Türler arasındaki biyolojik ve insanlar arasındaki sosyal etkileşimlerin karmaşıklığı fazla geldi ama deneyin çok sayıda başarısızlığından çok şey öğrenildi. Örneğin bir yağmur ormanı ekosistemi yaratmak için diktikleri ağaçların birçoğu hızlı büyüdü ama sonra olgunluğa erişmeden devrildi. Tasarımcılar genç ağaçların doğru düzgün büyümek için rüzgâra ihtiyaç duyduğunu hesaba katmamışlardı. Rüzgâr ağacı eğer ve bu, rüzgârın estiği taraftaki köklerin çekilmesine ve diğer taraftaki odunun sıkışmasına neden olur. Buna tepki olarak, kök sistemi ihtiyaç olan yerde daha sağlam tutunma sağlamak için genişler ve sıkışan odun hücreleri yapılarını daha güçlü ve daha sert olacak şekilde değiştirir. Bu değişen hücre yapısına reaksiyon odunu ya da bazen basınç odunu denir.

Hayatın ilk dönemlerinde güçlü rüzgarlara maruz kalan ağaçlar, tamamen büyüdükleri zaman daha sert rüzgarlara dayanabilen ağaçlar olurlar. Tam tersine, korunaklı seralarda yetiştirilen ağaçlar bazen daha olgunluğa ulaşmadan kendi ağırlıkları yüzünden devrilirler.

Basınç odunu çocuklar için kusursuz bir mecazdır, bizim de güçlü yetişkinler olmak için stres faktörlerini sıklıkla tecrübe etmemiz gerekir. Biyosfer ağaçları New York Üniversitesi'nden meslektaşım Nassim Taleb'in 2012 yılında yayımlanan *Antikırılganlık: Düzensizliğin*

Yararları adlı kitabında kullandığı “antikırılğanlık” kavramına örnek oluşturuyor.

Taleb kitabında şarap kadehleri gibi bazı şeylerin kırılğan olduğunu belirtiyor. Kırılğan olan şeyleri darbelerden ve tehlikelerden koruruz çünkü bir yemek masasında devrilmek gibi küçük zorluklara bile dayanamadıklarını biliriz. Bir de plastik bardaklar gibi masadan aşağı düşmeye bile dayanabilen dirençli şeyler vardır. Ancak dirençli nesnelere düşme sonucu daha iyi olmazlar, sadece daha kötü olmazlar.

Taleb “antikırılğan” kelimesini güçlü olmak için zaman zaman devrilmesi *gereken* şeyleri tanımlamak için kullanmıştır. “Şeyler” kelimesini kullandım ama aslında antikırılğan olan cansız nesnelere sayısı çok az. Antikırılğanlık daha çok öngörülemez bir dünyada işlev görmek üzere (evrimle ya da bazen insanlar tarafından) tasarlanmış karmaşık sistemlerin ortak özelliğidir.

En başta gelen antikırılğan sistem, çocuklukta kendini hazırlamak için kire, parazitlere ve bakterilere erken maruz kalmayı *gerektiren* bağışıklık sistemidir. Çocuklarını kusursuz bir hijyen baloncuğu içinde yetiştirmeye çalışan ebeveynler antikırılğan bağışıklık sistemlerinin gelişimini engelleyerek çocuklarına zarar verirler. Bir çocuğun hüsranslarla, küçük kazalarla, alayla; dışlanmayla, algılanan haksızlıklarla ve normal çatışmalarla saatlerce ya da günlerce sürececek bir içsel çalkantıya yem olmadan baş edebilme, bu tür deneyimleri işleyebilme ve atatabilme becerisi olan psikolojik bağışıklık sisteminde de aynı dinamik geçerlidir.

Başka insanlarla çatışmadan ve hiçbir şeyden mahrum kalmadan yaşamının bir yolu yoktur. Stoacıların ve Budistlerin uzun zaman önce öğrettiği gibi, mutluluğa hayattan bütün “tetikleyicileri” bertaraf ederek ulaşamaz: Mutluluk, dış olayları sizin içinizde negatif duyguları tetikleme gücünden mahrum bırakmayı öğrenmekle gelir. Çocuklar doğaları gereği antikırılğandır, bu yüzden aşırı korunan çocukların savunma modunda takılı kalan ergenler olması daha olasıdır.

Savunma modundayken daha az öğrenmeleri, daha az yakın arkadaş edinmeleri, daha kaygılı olmaları ve sıradan sohbetlerden ve çatışmalardan daha fazla acı duymaları muhtemeldir.

Antikırılğan Çocukların Keşif Modunda Kalmak İçin Riskli Oyuna İhtiyacı Vardır

Antikırılğanlık insan gelişimiyle ilgili birçok yapbozun çözümünün anahtarıdır, şu örnekteki gibi: *Çocuklar oyunlarına neden risk ekler? Çocuklar hafif eğimli bir yerde kaykay yapmak gibi bir beceride ustalaşınca neden daha dik bir eğime, sonra bir merdivene ve bazen de*

merdiven korkuluğuna geçer? Çocuklar neden birden fazla kez incinmeleri garanti olan aktiviteleri seçer?

Oyun araştırmacıları cevabı uzun süredir biliyor. Norveçli araştırmacılar Ellen Sandseter ve Leif Kennair'in 2011'de yazdığı üzere heyecan verici tecrübelerin antifobik etkileri olur.

Sandseter ve Kennair işe klinik psikolojide uzun zamandır bilinen kafa karıştırıcı bir olgudan başladı. Fobiler yılanlar (küçük olanlar dahil), dar kapalı mekanlar, karanlık, topluluk önünde konuşma ve yükseklik gibi neredeyse kimseyi öldürmeyen birkaç hayvanın ve durumun etrafında toplanır. Tam tersine arabalar, opioitler, bıçaklar, silahlar ve abur cubur gibi modern insanı öldüren çok sayıda Şeye karşı çok az insan fobi geliştirir. Dahası, yetişkinlerdeki fobilerin izinin çocukluktaki kötü bir tecrübeye kadar sürülmesi çok nadirdir. Hatta ağaçtan düşen çocuklar genellikle ağaçlara tırmanmaktan en az korkan yetişkinler olurlar.

Bu bilmeceyi evrimsel bir bakış açısıyla çözebiliriz. Sık görülen fobilerden bazıları (yılanlar gibi) diğer primatların paylaşmasıyla, milyonlarca yıllık avcı-toplayıcı hayatı süresince gelişti. Yılanlar gibi bazı Şeylere dikkat etmeye ve tek bir kötü deneyimden ya da grubumuzdaki diğerlerinin yılanlara karşı korku sergilediğini görmekten etkilenmeye “evrimsel bir hazırlığımız” var. Tam tersine bir çocuk maruz kalmaya, deneyim ve ustalık kazanmaya başladıkça korku genellikle azalır.

Çocuklar beceri kazandıkça, onları daha önceden korkutan Őeylerden bazıları onlarda daha fazla ilgi uyandırmaya başlar. Onlara yaklaşabilir, rehberlik aramak için yetişkinleri ve daha büyük çocukları örnek almaya başlayabilir ve tehlikeli durumları daha az tehlikeli durumlardan ayırmayı ve zaman içinde korkularına hâkim olmayı öğrenebilirler. Bunu yaptıkça korku heyecana ve zafere dönüşür. Bir doğa yürüyüşü sırasında onun için yerinden kaldırdığınız bir taşın altındaki solucana dokunmak için uzanan küçük bir çocuğun yüzündeki dönüşümü görebilirsiniz. Parmağını gülerek geri çekerken yüzüne yansıyan korku ve büyülenme karışımının bir sevinç ve tiksinti çığlığına dönüşmesini izleyebilirsiniz. Başardı! Artık bir solucanla karşılaştığı bir dahaki sefere daha az korkacak.

Sandseter ve Kennair riskli oyunu “fiziksel yaralanma riski taşıyan heyecan verici oyun formları” olarak tanımlıyor. (2023 tarihli bir makalede ilk çalışmalarını genişleterek riskli oyunun ayrıca belirsizlik öğeleri de taşıdığını eklediler.) Bu tür oyunun genellikle yetişkinler tarafından organize edilen faaliyetler yerine açık havada, serbest oyun

zamanında gerçekleştiğini belirtiyorlar. Çocuklar nispeten zararsız yaralanmalara, özellikle berelenmelere ve kesiklere yol açan faaliyetleri yapmayı seçiyorlar.

Sandseter ve Kennair yetişkinler onlara özgürlük tanıdığı zaman çocukların peşine düştüğü risk türlerini analiz etti ve altı tür olduğunu buldu: *yükseklik* (ağaçlara ve oyun parklarındaki yapılara tırmanmak gibi), *yüksek hız* (salıncakta sallanmak ya da kaydırdan süratle kaymak gibi), *tehlikeli aletler* (çekiçler ve matkaplar gibi), *tehlikeli elementler* (ateşle deneyler yapmak gibi), *sert ve boğuşmalı oyunlar* (güreşmek gibi) ve *ortadan kaybolmak* (saklanmak, başını alıp gitmek, potansiyel olarak yolunu kaybetmek ve gruptan ayrılmak gibi). Bunlar çocukların ihtiyaç duyduğu başlıca heyecan türleridir. Yetişkinler onları durdurmadığı sürece bunları kendileri bulurlar.

Dünyanın her yerinde eğlence parkları çocuklara Sandseter ile Kennair'in altı heyecan türünden ikisini (yükseklik ve sürat) yaşatacak şekilde tasarlanır. Eğlence parklarındaki oyuncaklar (sıfıra yakın yaralanma riskiyle) farklı dozlarda korku ve heyecan sunarlar. Çocuklarımı arkadaşlarıyla birlikte Coney Adasına götürdüğüm zamanlarda arabadaki başlıca sohbet konularından biri o gün kimin hangi ürkütücü aleti deneyeceği olurdu.

Oyun Temelli Çocukluğun Sonunun Başlangıcı

Size hangi yaşta özgürlük tanındı? Aileniz bir arkadaşınızın en az dört yüz metre uzaktaki evine tek başınıza yürümenize ya da arkadaşlarınızla birlikte kendi başınıza dışarıda olmanıza, parklara ve dükkanlara gözetimsiz gitmenize izin verdiğinde kaç yaşındaydınız? Bu soruyu düzinelerce dinleyici kitlesine sordum ve her defasında aynı kuşak farklılıklarıyla karşılaştım. Öncelikle 1981'den önce doğanların ellerini kaldırmalarını rica ederim. Bunlar {1965 ve 1980 arasında doğan} X kuşağının, (1946 ve 1964 arasında doğan) bebek patlaması kuşağının ve (1928 ve 1945 arasında doğan) sessiz kuşağın fertleridir.

Yaşça daha büyük olan bu dinleyicilerden onlara özgürlük tanınan yaşı hatırlamalarını ve onların grubunu-işaret ettiğim zaman yüksek sesle cevap vermelerini rica ederim.

Neredeyse herkes "6", "7" ya da "8", diye bağırır ve bazen sunuma devam etmekte zorlanırım çünkü gülmeye ve birbirlerine mahallelerindeki diğer çocuklarla yaşadıkları muhteşem maceraları anlatmaya başlarlar. Sonra 1996 ve sonrasında doğanlardan (Z kuşağından) ellerini kaldırmalarını isterim.

Çoğunun özgürlük yaşı 10 ile 12 arasındır, nadiren 8'ler, 9'lar, 13'ler ve 14'ler de çıkar. (X kuşağının fertleri ise arada kalır ve özgürlük

yaşları büyük ölçüde farklılık gösterir.) Bu bulgular çok daha titiz çalışmalarla onaylandı.

Birleşik Devletler' de, Kanada'da ve Birleşik Krallıkta çocuklar eskiden okula yürüme, mahallerinde dolaşma, oyunlar icat etme, çatışmalara girme ve o çatışmaları çözme özgürlüğüne henüz birinci ya da ikinci sınıftayken sahip olurdu. Ancak 1990'larda her üç ülkede de ebeveynlik değişti. Daha yoğun, korumacı ve korku dolu bir hal aldı.

Güvenlikçilik ve Kavram Yozlaşması

Son yıllarda psikolojik kavramların biri aşağı doğru (daha küçük ya da önemsiz vakaları kapsayacak şekilde), diğeri yukarı doğru (yeni ve kavramsal olarak alakasız fenomenleri kapsayacak şekilde) olmak üzere iki yönde genişletilmesine karşılık gelen *“kavram yozlaşması”* terimini ilk kez Avustralyalı psikolog Nick Haslam kullandı. Yirminci yüzyılın büyük bir kısmında *“güvenlik”* kelimesi neredeyse sadece *fiziksel güvenliği* kastediyordu. *“Duygusal güvenlik”* (*emotional safety*) teriminin Google'ın Ngram Viewer'ında izleme düzeylerinden daha fazlasında karşımıza çıkmaya başlaması 1980'lerin sonuna rastlar. 1985 ile 2010 arasındaki dönemde, Büyük Yeniden Yapılanmanın başında bu terimin kullanım sıklığı hızlı ve istikrarlı bir yükselmeyeyle, %600 oranında arttı.

Fiziksel güvenlik elbette iyi bir şey. Akli başında hiçbir insan emniyet kemerlerinin ve duman alarmlarının kullanılmasına itiraz etmez. *“Psikolojik güvenlik”* olarak adlandırılan ve bir grupta, üyelerin seslerini çıkardıkları için cezalandırılmayacakları ya da küçük düşürülmeyecekleri ortak inancını taşıdıkları için fikirlerini paylaşmaya ve tartışmaya istekli olmalarına karşılık gelen önemli bir kavram daha var.

Psikolojik güvenlik sağlıklı bir iş yeri kültürünün en iyi göstergeleri arasında yer alır. Ancak psikolojik açıdan güvenli bir grupta üyeler arasında görüş ayrılıkları yaşanabilir ve birbirlerinin fikirlerini saygıyla eleştirebilirler. Fikirler bu yolla incelenir. Oysa kampüste duygusal güvenlik olarak ortaya çıkan şey, şu anlama gelen çok daha geniş bir kavramdı: Bir başkasının söyledikleri ya da yaptıkları yüzünden olumsuz duygular yaşamak zorunda kalmamalıyım. *“Tetiklenmeme”* hakkım var.

Amerikalı ebeveynler kendi vatandaşlarına ve çocuklarına güvenlerini o kadar çok kaybettiler ki birçoğu bugün çocukluktan özgürlüğün neredeyse tamamen çıkarılmasını destekliyor. Pew Araştırma Merkezi'nin 2015 tarihli bir raporuna göre ebeveynler

(ortalama olarak) çocukların *kendi ön bahçelerinde* gözetimsiz oynamak için en az on yaşına gelmeleri gerektiğini söylüyor.

Çocukların kendi evlerinde *bir saat gözetimsiz* kalmalarına izin verilmesi için en az on iki yaşında olmaları gerektiğini düşünüyorlar. Çocukların *halka açık bir parka* gözetimsiz gitmelerine izin verilmesi için on dört yaşına gelmeleri gerektiğini söylüyorlar. Üstelik bu katılımcılar kendilerinin çok daha tehlikeli bir çağda altı, yedi ya da sekiz yaşındayken dışarı salındıklarını neşeyle ve minnetle söyleyen X kuşağından ve bebek patlaması kuşağından ebeveynleri kapsıyor.

ERGENLİK ve YETİŞKİNLİĞE GEÇİŞİN ENGELLENMESİ

Çocuklarımızın büyümesini ve değişmesini izlerken hissettiğimiz duyguları yakalamak için *Çirkin Ördek Yavrusu'ndan Aç Tırtıl'e* kadar hayvan metamorfozunu anlatan hikayelere başvururuz. İnsanlar için bedendeki değişimler kelebeklerdeki kadar çarpıcı olmasa da zihindeki değişim en az o kadar olağanüstüdür. Ancak tırtıllar dış dünyadan çok az girdiyle kelebeğe dönüşürken insanın çocukluktan yetişkinliğe geçişi, ergen beyninin hızlı yeniden yapılanmasına rehberlik etmek için kısmen doğru tecrübeleri doğru zamanda edinmeye bağlıdır.

Ergenlik, Plastisite ve Savunmasızlık

İnsan beyni beş yaşında yetişkinlikteki boyutunun %90'ına erişir ve o noktada yetişkin formunda sahip olacağından çok daha fazla nörona ve sinapsa sahiptir. Dolayısıyla bunu izleyen beyin gelişimi genel büyümeyle değil, nöronların ve sinapsların sadece sık kullanılanların korunacağı şekilde seçici olarak budanmasıyla ilgilidir. Beyin araştırmacılarının, *“Birlikte ateşlenen nöronlar birbirlerine bağlanırlar,”* ifadesi bir nöron takımı yıldızını tekrar tekrar aktive eden faaliyetlerin o nöronların daha sıkı bağlantılar kurmasına neden olduğu anlamına gelir.

Bir çocuk ergenlik dönemini okçuluk, resim, video oyunları veya sosyal medyayla uğraşarak geçirirse bu faaliyetler, özellikle de ödüllendirici olduklarında beyinde kalıcı yapısal değişikliklere yol açarlar. Kültürel deneyim beyni bu şekilde değiştirerek, kendini Japon yerine Amerikalı hisseden ya da genellikle savunma modu yerine keşif modunda olan bir genç yetişkin üretir. Çocukluk döneminde beyinde gerçekleşen ikinci bir değişim türüne *miyelinleşme* denir. Miyelinleşme, nöronların aksanlarının yağlı bir maddeden oluşan yalıtkan bir kılıfı kaplanmasıdır ve bu kılıf, o nöron takımı yıldızlarında uzun mesafe bağlantıları arasında iletimi hızlandırır. Yavaş ilerleyen bu budama ve miyelinleşme süreçleri insanın beyin gelişimindeki büyük ödünleşmeyle ilgilidir: Küçük çocukların beyni muazzam bir

potansiyele (Birçok açıdan gelişebilir.) ama daha düşük beceriye sahiptir (Çoğu şeyi bir yetişkin beyni kadar iyi yapamaz).

Öte yandan budama ve miyelinleşme ilerledikçe ve çocuğun beyni yetişkin yapısına sabitlendikçe verim kazanır. Bu sabitlenme süreci beynin farklı kısımlarında farklı zamanlarda gerçekleşir ve her sabitlenme potansiyel olarak hassas bir sürecin sonudur. Çimentonun sertleşmesi gibi düşünebilirsiniz: Çok ıslak bir çimentoya adınızı yazmaya çalışırsanız hızla kaybolur. Bunu yapmak için çimento kuruyana kadar beklerseniz hiç iz bırakamazsınız. Ama çimentoyu ıslak ve kuru arasındaki geçişte yakalayıp yazabilerseniz adınız sonsuza dek orada kalır. Budama ve miyelinleşme ergenliğin başında hızlandığı için o yıllar boyunca çocukların tecrübelerindeki değişikliklerin büyük ve kalıcı etkileri olabilir.

Akıllı telefonlar ve diğer dijital cihazlar çocuklara ve ergenlere ciddi bir soruna yol açacak kadar çok ilginç deneyim kazandırır: *Ekran temelli olmayan her türlü deneyim biçimine duydukları ilgi azalır.*

Akıllı telefonlar yumurtalarını başkalarının yuvalarına bırakan guguk kuşları gibidir. Guguk kuşunun yumurtası diğerlerinden önce çatlar ve yumurtadan yeni çıkan guguk kuşu yavrusu, durumdan bihaber anne tarafından getirilen bütün yiyeceğe el koymak için diğer yumurtaları çabucak yuvadan dışarıya iter. Benzer şekilde, bir çocuğun hayatına bir akıllı telefon, tablet ya da oyun konsolu girdiği zaman diğer bütün faaliyetleri en azından kısmen dışarıya iter. Çocuk her gün uzun saatlerini büyülenmiş ve (tek bir parmak dışında) hareketsiz halde oturarak geçirirken ekranın ötesindeki her şeyi yok sayar. (Elbette, aile *“aynı ortamda bulunup ayrı ayrı zaman geçirirken”* aynısı ebeveynler için de geçerli olabilir.)

Ekran temelli deneyimler gerçek hayatın etten kemikten deneyimlerinden daha az mı değerlidir?

Beyinleri belirli deneyim türlerini belirli yaşlarda beklemek üzere evrilmiş çocuklardan bahsettiğimizde, evet. Hem de güçlü bir evet. Emojilerle desteklenen kısa mesajlarla iletişim kurmak beynin yüz ifadeleri, değişen ses tonları, doğrudan göz teması ve beden diliyle desteklenen sohbetlerle ayar verilmeyi “bekleyen” kısımlarını geliştirmeyecektir. Sosyal etkileşimleri büyük ölçüde sanal dünyada gerçekleşirken çocukların ve ergenlerin yetişkin düzeyinde gerçek dünya sosyal becerilerini geliştirmesini bekleyemeyiz. Senkronize görüntülü sohbetler gerçek hayat etkileşimlerine yakındır ama yine de bedensel deneyimden yoksundurlar. Çocukların ergenliği sağlıklı geçirmesini istiyorsak onları önce deneyim engelleyicilerden koparmalıyız ki antikırılğan zihinlerinin düzgünce yapılanmak için

gereksinim duyduğu gerçek dünya stres faktörleri de dahil olmak üzere ihtiyaçları olan çeşitli deneyimleri edinebilsinler.

Sonra da çocuklara zorluklar, dönüm noktaları, gittikçe artan özgürlükler ve sorumluluklarla dolu, yetişkinliğe uzanan açık bir yol sunmalıyız.

Geçiş Törenleri

Evrensel insan özellikleri listelerinde ve antropolojiye giriş dersinin müfredatlarında genellikle geçiş törenlerine rastlanır. Bunun nedeni toplulukların kişilerin statüsündeki değişiklikleri belirtmek için ritüellere gereksinim duymasıdır. Yaygın olarak doğum (yeni bir üyeyi ve yeni anneyi selamlamak için), evlilik (yeni bir sosyal birimi halka ilan etmek için) ve ölüm (bir üyenin gidişini kabullenmek ve yaşlı yakınlarına destek olmak için) gibi olayların etrafında toplanan bu ritüelleri gerçekleştirmek topluluğun sorumluluğudur. Çoğu toplumda ergenlik dönemi için de resmi geçiş törenleri vardır.

İnsan kültürlerinde ve cinsiyet rollerinde çok büyük farklılıklar sergilemesine rağmen ergenliğe geçiş törenlerinin ortak bir yapısı vardır çünkü hepsi aynı şeyi yapmaya çalışıyordu: bir kız ya da erkek çocuğu topluluğun yakında evliliğe ve ebeveynliğe hazır olabilecek etkili bir üyesi yapabilecek bilgi ve becerilere, erdemlere ve sosyal duruşa sahip bir kadına ya da erkeğe dönüştürmek.

1909' da Hollandalı-Fransız etnograf Arnold van Gennep dünyanın farklı yerlerindeki geçiş törenlerinin çocukları aynı üç safhadan geçirdiğine dikkat çekti. İlk olarak, ergenlerin ailelerinden ve çocukluk alışkanlıklarından uzaklaştığı *ayrılma safhası* vardı. Bunu ebeveynleri dışındaki yetişkinlerin ergene zorluklar ve bazen sıkıntılar içinde rehberlik ettiği *geçiş safhası* izliyordu. Son olarak genellikle (ebeveynler dahil) topluluğun daha yıllarca eğitim ve destek alacak olsa da ergeni yetişkin toplumun yeni bir üyesi olarak bağrına bastığı neşeli bir kutlama olan *yeniden katılma* geliyordu.

Yetişkinlerin, genç bireylerin gerçek dünyaya erişimini azalttığı dönemde sanal dünyaya erişim gittikçe kolaylaşıyor ve cazipleşiyordu. 1990'larda Y kuşağı ergenleri internete bağlı ev bilgisayarlarının başında daha fazla zaman geçirmeye başladılar. Bilgisayarlar taşınabilir oldu (dizüstü bilgisayarlar) ve hızlandı (bağlantı hızları arttı). Ancak yeni sanal dünyada kaç yaşında olduğunuzun neredeyse hiçbir zaman önemi yoktu. Çocuklar bir internet tarayıcısı kullanabildikleri anda internette neredeyse her şeye sınırsız erişim kazanmış oluyorlardı.

2010'ların başında onlu yaşlarındaki gençler basit telefonlardan akıllı telefonlara geçince her şeyi gün boyu deneyimleyebilir hale geldiler.

Çevrim içi dünyada sinemadaki 13A, 16+ ya da 18+ gibi yaş sınıflandırmalarının bir karşılığı yoktur. Instagram, Snapchat ve TikTok gibi sosyal medya platformları minimum yaş sınırı olan on üçü zorunlu tutmuyorlar. Çocuklar canlarının istediğini yapmakta, tanımadıkları yetişkinlerle video oyunları oynamakta, mesajlaşmakta ve fotoğraf alışverişi yapmakta özgürler. Pornografi sitelerinin kapıları da on sekiz yaşında ya da daha büyük olduklarını söyleyen bir kutucuğu seçtikleri müddetçe çocuklara açık. Porno siteleri çocuklara daha ilk öpüşmelerini yaşamadan anal seksin nasıl yapıldığını gösteriyor. Bir çocuk internete giriş yaptığında, ona daha fazla özerklik ya da hak tanınacak bir yaş eşiği olmuyor. İnternette herkes aynı yaşta ve o yaş belirli bir yaş değil. Bu da telefon temelli ergenliğin ergenlerin ihtiyaçlarına son derece uyumsuz olmasının önemli bir nedeni.

Kısacası, yetişkinler çoğu zaman iyi niyetle olsa da Z kuşağına, ergenlerin çocukluk bağımlılığından yetişkin bağımsızlığına yaygın olarak ortak ve sosyal olarak onaylanmış bir şekilde ilerlemesini engelleyen çeşitli şeyler yapıyorlar.

1980'lerde ve 1990'larda riskli oyunu engelleyerek ve yetişkin gözetimini ve takibini artırarak büyümelerine müdahale ettik. Bunun yerine onlara kontrolsüz internet erişimi sağladık ve yetişkinliğe uzanan yolu işaretleyen bütün yaş eşiklerini ortadan kaldırdık. Birkaç yıl sonra da onların daha küçük yaştaki kardeşlerine ortaokulda akıllı telefonlar verdik. Daha ergenliğe girmeden *önce* kendilerini akıllı telefonlara (ve diğer ekranlara) kaptıran yeni bir kuşağın yaratılmasıyla, bu gençlerin gözlerine ve kulaklarına giren bilgi akışında ergenlik *sirasında* gerçek dünya topluluklarındaki akış hocalarından rehberlik alacak yer kalmadı. Geriye sadece her çocuk için odasında tek başına tüketebileceği, tıklama sayısını ve reklam gelirini en yüksek seviyeye çıkaracak şekilde kişiselleştirilmiş sonsuz bir dijital deneyim nehri kaldı. "Sosyal mesafe"yle geçen ve her şeyin çevrim içi olduğu COVID pandemisi yıllarında durum daha da kötüleşti.

Ama böyle olmak zorunda değil.

TELEFON TEMELLİ ÇOCUKLUĞUN YÜKSELİŞİ

Çocukluktan Yetişkinliğe Uzanan Bir Merdiven İnşa Etmek

Haziran 2007'de Steve Jobs ilk iPhone'u duyururken, dokunmatik geniş ekranlı iPod, devrimsel bir cep telefonu ve çığır açan İnternet

iletişim cihazı ifadesini kullandı. iPhone'un ilk versiyonu bugünün standartlarına göre oldukça basitti ve ruh sağlığına zararlı olduğuna inanmak için herhangi bir nedenim yok.

2008'de ben de bir tane edindim ve ihtiyacım olduğu zaman başvurabileceğim araçlarla dolu, harika bir dijital İsviçre çakısı olduğunu düşündüm. Feneri bile vardı! Bağımlılık yaratmak ya da bütün dikkatimi tekeline almak için tasarlanmamıştı.

Çok kısa bir süre sonra üçüncü taraf uygulamalarının mobil cihazlara indirilmesine izin veren yazılım geliştirme kitlerinin ortaya çıkmasıyla bu durum değişti. Devrim yaratan bu hamle Temmuz 2008'de Apple tarafından başlangıç olarak beş yüz uygulamaya erişmenin mümkün olduğu *App Store*'un açılmasına önyak oldu. Google da Apple'ın izinden giderek Ekim 2008' de (daha sonra 2012' de yeni bir isimle Google Play'e dönüştürülecek ve genişletilecek olan) *Android Market*'i piyasaya sürdü. Eylül 2008'e kadar Apple'ın *App Store*'daki uygulama sayısı üç binin 'üzerine çıkmıştı ve bu sayı 2013'e kadar bir milyonu aştı. Google Play de Apple'la birlikte büyüyerek 2013'te bir milyon uygulamaya ulaştı.

Akıllı telefonların üçüncü taraf uygulamalarına açılması irili ufaklı birçok şirket arasında en sürükleyici mobil uygulamaları yaratmak için kıran kırana bir rekabet başlattı. Bu yarışın galipleri genellikle ücretsiz kullanıma açık, reklama dayalı iş modelleri oldu çünkü bir rakibin ücretsiz sunduğu bir uygulamaya çok az tüketici üç dolar ödemek isterdi. Reklamla çalışan uygulamaların yaygınlaşması akıllı telefonda geçirilen sürenin doğasında değişikliğe neden oldu.

2010'ların başında telefonlarımız, bir alete ihtiyacımız olduğu zaman hemen çıkardığımız İsviçre çakılarından şirketlerin göz kürelerini kimin daha uzun süre üstünde tutabileceği konusunda rekabet ettiği platformlara dönüşmüştü.

iPhone'dan önce bir çocuğun maruz kalabileceği ekran süresinin bir sınırı olduğu için oyuna ve yüz yüze sohbete yeterince zaman kalıyordu. Ancak ergenlerin ve ergenlik öncesi dönemdeki çocukların tuşlu telefonlardan akıllı telefonlara geçiş yaptığı bir dönemde Instagram gibi akıllı telefon uygulamalarının patlak vermesi çocukluğun doğasında niteliksel bir değişime neden oldu. 2015 yılı geldiğinde Amerikalı gençlerin %70'inden fazlası yanında dokunmatik bir ekran taşıyordu ve bu ekranlar arkadaşlarının yanındayken bile onların ilgisini üzerlerinde tutmak konusunda büyük bir ilerleme kaydetmişti. İşte bu yüzden telefon temelli çocukluğun başlangıç tarihini 2010'ların başı olarak belirliyorum.

Sosyal Medya ve Dönüşümleri

Sosyal medya zaman içinde gelişti ama genel anlamda sosyal medyanın net örnekleri olarak düşündüğümüz platformların en az dört önemli ortak özelliği var:

***Kullanıcı profilleri* (Kullanıcılar kişisel bilgilerini ve ilgi alanlarını paylaşabildikleri bireysel profiller yaratabilirler.), *kullanıcı tarafından oluşturulan içerik* (Kullanıcılar metin paylaşımları, fotoğraflar, videolar ve bağlantılar da dahil çok çeşitli içerikler yaratıp geniş bir kitleyle paylaşabilirler.), *ağ kurma* (Kullanıcılar profillerini takip ederek, arkadaş olarak ya da aynı gruplara katılarak diğer kullanıcılarla bağlantı kurabilirler.) ve *etkileşim* (Kullanıcılar birbirleriyle ve paylaştıkları içeriklerle etkileşim kurabilirler: Etkileşimler beğenmeyi, yorum yapmayı, paylaşmayı ya da doğrudan mesajlaşmayı içerebilir).**

Öncelikle 2009 yılında Facebook “beğen”, Twitter ise “retweet” butonunu getirdi. Her iki yenilik de diğer platformlar tarafından taklit edilerek viral içerik yayılımını mümkün hale getirdi. Bu yenilikler her paylaşımın başarısını niceledi ve kullanıcıları her paylaşımını maksimum düzeyde yayılacak şekilde oluşturmaya teşvik etti ve bu, zaman zaman daha abartılı ifadeler kullanmak veya daha fazla öfke ve tiksinti ifade etmek anlamına gelebiliyordu.

Uygulama mağazaları akıllı telefonlara reklam odaklı yeni platformlar getirdi. Ön kameralar (2010) kişinin kendi fotoğraflarını ve videolarını çekmesini kolaylaştırdı ve yüksek hızlı internetin hızla yayılması (Ocak 2010 itibarıyla Amerikan hanelerinin %61'ine ulaşması) herkesin her şeyi bir çırpıda tüketmesini kolaylaştırdı.

Pew Araştırma gençlerin üçte birinin “neredeyse sürekli” büyük sosyal medya sitelerinden birinde olduklarını ve aynı yaş grubunun %45'inin interneti “neredeyse sürekli” kullandığını belirttiğini tespit etti. Yani ortalama bir genç günde boş zamanının “sadece” yedi saatini ekran başında geçirdiğini bildirirse bile gerçek dünyada çoklu görev yaparken aktif olarak sosyal medyayı *düşündükleri* bütün zamanları sayarsanız ergenlerin neredeyse yarısının neden neredeyse her zaman çevrim içi olduklarını söylediklerini anlayabilirsiniz. Bu da gençlerin günde yaklaşık on altı saat (haftada yüz on iki saat) boyunca etraflarında olup biten şeylere kendilerini tam anlamıyla vermedikleri anlamına gelir. Çoğu zaman aynı anda iki ya da üç ekranı birden içeren bu tür bir sürekli kullanım, çocuklar dokunmatik ekranları ceplerinde taşımaya başlamadan önce mümkün değildi. Bu kullanım süresinin, özellikle de hassas ergenlik döneminde bilişte, bağımlılıkta ve sık tekrar sonucunda beyindeki yolakların aşınarak pürüzsüzleşmesinde muazzam etkileri vardır.

Henry David Thoreau 1854'te kaleme aldığı ve sade yaşamayı konu aldığı *Walden* adlı eserinde, “Bir şeyin maliyeti ise hemen ya da uzun vadede o şeyi ödemek için gereken ömür kadardır...” der.

Bu durumda her gün altı, sekiz, hatta belki de on altı saatlerini cihazlarıyla etkileşim halinde geçirmeye başlamalarının çocuklara ve ergenlere fırsat maliyeti neydi? Karşılığında hayatın sağlıklı insan gelişimi için gerekli kısımlarından bazılarını vermiş olabilirler mi?

1. Zarar: Sosyal Yoksunluk: Çocuklar sosyal gelişim için birbirleriyle yüz yüze oyun oynamaya çok zaman ayırmalıdır. Ancak arkadaşlarıyla “neredeyse her gün” bir araya geldiklerini söyleyen 12. sınıf öğrencilerinin yüzdesinin 2009' dan sonra hızla düştüğü araştırmalarda bildirilmiştir.

Her yaştan Amerikalıların vakitlerini nasıl değerlendirdiğini konu alan bir çalışmada, beklendiği üzere (on beş ila yirmi dört yaşındaki) en genç grup, çalışıyor ya da evli olması muhtemel daha büyük yaş gruplarına göre arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçiriyor. Aradaki fark 2000'lerin başında çok büyük olmakla birlikte azalıyor ve 2013'ten sonra daha da hızlı bir şekilde azalmaya başladı.

Arkadaşlarla geçirilen sürenin keskin düşüşü Büyük Yeniden Yapılanma'nın neden olduğu sosyal yoksunluğu gerçekte olduğundan *daha düşük gösteriyor* çünkü ergenler, arkadaşlarına sadece birkaç metre mesafedeyken bile telefon temelli çocuklukları birlikte geçirdikleri vaktin kalitesini bozuyor.

Akıllı telefonlar dikkatimizi o kadar güçlü bir şekilde çekiyor ki cebimizde sadece saniyenin onda biri kadar bir süre titreşmeleri bile birçoğumuzun, telefonun bize önemli bir güncelleme getirmiş olması ihtimaline karşı yüz yüze sohbeti kesintiye uğratması için yeterli. Çoğu zaman karşımızdaki kişiye konuşmaya ara vermesini söylemeyiz, sadece telefonumuzu çıkarır ve bir süre ekranı kurcalayarak o kişinin akla yatkın bir şekilde telefonumuza gelen son bildirimden daha az önemli olduğu sonucuna varmasına neden oluruz. Bir sohbet partneri telefonunu çıkardığı ya da sadece görünürde bir telefon olduğu zaman {Sizinki olması bile şart değil.} sosyal etkileşimin kalitesi ve samimiyeti azalır. Ekran bazlı teknolojiler ceplerimizden dışarıya, bileklerimize, kulaklıklara ve gözlüklere kaydıkça dikkatimizin tamamını başkalarına verme becerimiz muhtemelen daha da kötüleşecek.

Yok sayılmak her yaşta acı vericidir. Kim olduğunuza ve nereye ait olduğunuza dair bir fikir edinmeye çalışan bir ergen olduğunuzu ve bir araya geldiğiniz herkesin size dolaylı olarak şöyle dediğini düşünün: Telefonumdaki insanlar kadar önemli değilsin.

2020 yılında yapılan bir Pew anketinde ebeveynlerin %68'i çocuklarıyla zaman geçirirken telefonlarının bazen ya da sık sık dikkatlerini dağıttığını hissettiklerini bildirdiler. Bu rakamlar daha genç ve üniversite eğitilmiş ebeveynlerde daha yüksekti.

2. Zarar: Uykusuzluk : Ebeveynler zaten çok uzun yıllardır okul günlerinde çocuklarını yatırmakta zorluk yaşıyordu ve akıllı telefonlar bu mücadeleyi daha da şiddetlendirdi. Ergenlik sırasında doğal uyku düzenleri değişir. Gençler daha geç yatmaya başlarlar ama hafta içi sabahları okulun başlama saatiyle yönetildiği için daha geç saatte uyuyamazlar. Çoğu genç, beyninin ve bedeninin ihtiyaç duyduğundan daha az uyur. Böyle olması çok yazıktır çünkü uyku okulda ve hayatta, özellikle de beynin kendini önceki yıllardan daha hızlı bir şekilde yeniden yapılandığı ergenlik döneminde iyi performans için çok önemlidir.

Uykusuz kalan gençler yeterli uyuyan gençler kadar iyi konsantre olamaz, odaklanamaz ve hatırlayamaz. Bu da öğrenmelerini ve notlarını olumsuz etkiler. Reaksiyon sürelerinin, karar alma becerilerinin ve motor becerilerinin olumsuz etkilenmesi kaza risklerini artırır. Gün boyu daha gergin ve kaygılı olmaları ilişkilerine zarar verir. Uykusuzluk yeterince uzun sürdüğü zaman diğer fizyolojik sistemler de olumsuz etkilenir ve kilo alma, bağışıklığın baskılanması ve diğer sağlık sorunları görülebilir."

Gençlerin yetişkinlerden daha fazla uykuya ihtiyacı vardır: ergenlik öncesi dönemde gecede en az dokuz saat, ergenlerde ise gecede sekiz saat. 2001 yılında önde gelen uyku uzmanlarından biri, *"Hemen hemen bütün gençler ergenliğe girdiklerinde yürüyen zombilere dönüşüyorlar çünkü çok az uyuyorlar,"* diye yazdı.

Z kuşağı için uykuyu bozan sadece akıllı telefonlardaki sosyal medya değil, uykusuzluk mobil oyunlar ve video yayınları gibi oldukça uyarıcı akıllı telefon faaliyetlerine erişimin kolaylaşmasıyla da arttı. Netflix'in CEO'sunun, yatırımcılarla yaptığı bir finansal durum toplantısında Netflix'in rakipleri sorulduğu zaman söylediği gibi: *"Düşündüğünüz zaman Netflix'te bir dizi izlemeye başlar ve bağımlısı olursanız gece geç saatlere kadar uyumazsınız. Bu noktada bizim asıl rakibimiz uyku."*

3. Zarar: Dikkat Bölünmesi: Bir çalışmaya göre hepsini üst üste koyduğunuz zaman, genç bireylerin telefonlarına en çok rağbet gören sosyalleşme ve iletişim uygulamalarından gelen bildirimlerin ortalama sayısı günde yüz doksan ikiyi buluyor. Şimdi her gece sadece yedi saat uyuyan ortalama bir genç, uyanık geçen her saat başına on bir bildirim (ya da beş dakikada bir bildirim) alıyor. Bu sadece iletişimle ilgili

uygulamaları içeriyor. Buna gencin anlık bildirimleri kapatmadığı diğer düzinelerce uygulamayı eklersek kesintilerin sayısı çok daha artıyor. Üstelik hâlâ *ortalama* bir gençten bahsediyoruz.

Mesajlaşma ve sosyal medya uygulamalarını diğer gruplardan çok daha sık kullanan, yaşı daha büyük genç kızlar gibi yoğun kullanıcılara baktığımız zaman dakika başına bir kesintiye ulaşıyoruz. Teknoloji endüstrisi ve sınırlı ergen dikkati kaynağı için doymak bilmeyen rekabeti yüzünden bugün Z kuşağının birçok üyesi Kurt Vonnegut'un distopyasında yaşıyor.

1890'da büyük Amerikalı psikolog William James dikkati “*zihnin, açık ve canlı biçimde, aynı anda olası birden çok nesne ya da düşünce zinciri arasından birisine sahip olması*” şeklinde tarif etmişti. “*Bazı şeylerle uğraşmak için diğerlerinden çekilme söz konusudur,*” diye de eklemişti.

4. Zarar: Bağımlılık:

Stanford Üniversitesi'nde bağımlılık araştırmacısı olan Arina Lembke, *Dopamine Nation* adlı kitabında uyuşturucu bağımlılığından ve çeşitli davranışsal bağımlılıklardan (kumar, alışveriş, seks gibi) mustarip hastalarında bağımlılığın nasıl geliştiğini anlatıyor.

Lernbke 2010'larda sayıları gittikçe artan, *dijital bağımlılığı* olan ergenleri de tedavi etmeye başladı.

Eroin ve kokain bağımlılığı olan insanlar gibi, dijital faaliyetlere bağımlı olan insanlar da favori aktivitelerini yapmadıkları zamanlarda “*başka hiçbir şeyin iyi gelmediğini*” söylüyorlardı. Bunun nedeni beynin uzun süreli yüksek dopamin dönemlerine, homeostazı korumak için kendini çeşitli şekillerde değiştirerek adapte olmasıdır. En önemli adaptasyon dopamin iletimini “*azaltarak düzenlemek*”tir. Kullanıcının hazzı geri almak için uyuşturucunun dozunu artırması gerekir.

Ne yazık ki bağımlı bir insanın beyni, uyuşturucunun etkisini yok ederek adapte olunca, kullanıcının daha sonra uyuşturucu *almadığı* zamanlarda onun eksikliğini yaşar. Dopaminin salgılanması hoş giden bir şeyken eksikliği nahoştur. Uyuşturucu olmadan sıradan hayat sıkıcı, hatta acı verici olur. Artık uyuşturucu dışında hiçbir şey iyi gelmez. Bağımlı yoksunluk içindedir ve bu yoksunluk hali ancak kişi uyuşturucudan beyninin varsayılan durumuna geri dönmesine yetecek bir süre boyunca (genellikle birkaç hafta) uzak kalabilirse geçer.

Lembke “*herhangi bir bağımlılık yapan maddeden yoksun kalmanın evrensel semptomlarının kaygı, asabiyet, uykusuzluk ve disfori olduğunu*” söyler.

Disfori öforinin tam tersi, yani genel bir rahatsızlık ve huzursuzluk halidir. Ağır sosyal medya ya da video oyunu kullanıcısı olan çocuklar

telefonlarından ve oyun konsollarından istemeden ayrıldıkları zaman birçoğunun hissettiğini söylediği şey tam olarak budur.

Üzüntü, kaygı ve asabiyet semptomları internette oyun oynama bozukluğu teşhisi konan çocuklarda yoksunluk işaretleri olarak listelenmiştir.

Lembke'nin evrensel yoksunluk semptomları listesi bize bağımlılığın diğer üç temel zararı nasıl büyüttüğünü gösteriyor. Açıkça görülüyor ki ekran temelli faaliyetlere bağımlı olan insanlar hem uykuyla doğrudan rekabet hem de retinaya sadece birkaç santimetre mesafeden ulaşan ve beyne, *"Sabah saatlerindeyiz! Melatonin üretmeyi bırak!"* diyen yüksek dozda mavi ışık nedeniyle uykuya dalmada daha büyük sorun yaşıyorlar. Ayrıca çoğu insan gece boyunca sayısız kez uyanıp tekrar uykuya dalarken bağımlı insanlar genellikle telefonlarını alıp sörf yapmaya başlıyorlar.

Dijital ortamın daha ayrıntılı bir zihin haritasını geliştirmeliyiz.

Sosyal medya internetle eş anlamlı değildir, tıpkı akıllı telefonların masaüstü ve dizüstü bilgisayarlara denk olmadığı ya da Pacrnan'in World of Warcraft olmadığı ve Facebook'un 2006 versiyonununun TikTok'un 2024 versiyonuyla aynı şey olmadığı gibi. Bunların neredeyse hepsi ergenlik öncesi dönemdeki çocuklar için yaşı daha büyük ergenler için olduğundan daha tehlikeli.

On bir yaşındaki çocukların internette tamamen uzak tutulması gerektiğini söylemiyorum. Telefon temelli çocukluğun oyun temelli çocukluğun yerini aldığı *"Çocukluğun Büyük Ölçüde Yeniden Yapılandırılması"*nın uluslararası ergen ruh hastalıkları salgınının başlıca nedeni olduğunu söylüyorum. Hangi çocukların hangi ürünlere, hangi yaşlarda ve hangi cihazlarda erişebileceği konusunda dikkatli olmalıyız. Her şeye, her yerde ve her yaşta kontrolsüz erişim az sayıda fayda sağlasa bile gerçek bir felaket oldu.

SOSYAL MEDYA KIZLARA NEDEN ERKEKLERDEN DAHA ÇOK ZARAR VERİYOR?

Bir kız çocuk sosyal medyada ne kadar çok zaman geçirirse depresif olma olasılığı o kadar artıyor. Her okul günü sosyal medyada beş ya da daha fazla saat geçirdiğini söyleyen kızların depresif olma olasılığı sosyal medya kullanım süresini sıfır olarak bildiren kızlara göre *üç kat daha* yüksek.

Sosyal Medya Bir Neden mi Yoksa Sadece İlişki mi?

Korelasyon çalışmaları her zaman birden fazla yoruma açıktır. Sosyal medya kullanımının kızları depresyona sokması yerine

depresyonun kızları sosyal medya kullanımına ittiği bir “ters korelasyon” söz konusu olabilir.

Genetik, aşırı hoşgörölü ebeveynlik veya yalnızlık gibi, her ikisine de neden olan üçüncü bir değişken olabilir. Bir şeyin bir başkasına *neden olduğunu* saptamak için bilim insanların kullandığı başlıca araç, rastgele seçilen bir grup insan belli bir tedaviye (ya da uygulamaya) tabi tutulurken diğerlerinin yine rastgele bir seçimle plasebo alacak (tıbbi araştırmalarda) veya olduğu gibi devam edecek (birçok sosyal bilim deneyinde) kontrol grubuna ayrıldığı deneylerdir. Bu tür deneylere bazen randomize kontrollü çalışmalar (RKÇ'ler) denir. Bazı sosyal medya deneylerinde, söz konusu uygulama genç yetişkinlerin birkaç gün ya da birkaç hafta boyunca sosyal medya erişimi azaltılmış ya da tamamen sıfırlanmış halde yaşamasını gerektirir. Diğer deneylerde de uygulama, genç yetişkinleri (genellikle üniversite öğrencilerini) laboratuvara getirerek sosyal medyada olmanın bazı yönlerini taklit eden durumlara (fotoğraflar arasında dolaşmak gibi) sokmayı ve sonra da bu uygulamaların psikolojik değişkenleri nasıl etkilediğini görmeyi içerir.

Bir çalışma genç kızları rastgele gruplandırarak, bir kısmını Instagram'dan alınan özçekimlerin orijinal hallerine, bir kısmını da özçekimlerin deneyciler tarafından ekstra çekici olacak şekilde değiştirilmiş hallerine maruz bıraktı.

“Sonuçlar, oynanmış Instagram fotoğraflarına maruz kalmanın, doğrudan daha düşük beden imajına yol açtığını gösterdi.”

Bütün olarak ele alındığında Jean Twenge, Zach Rausch ve benim topladığım düzinelerce deney, korelasyon çalışmalarında bulunan örüntüleri teyit ediyor ve genişletiyor: Sosyal medya kullanımı sadece anksiyeteye, depresyonla ve diğer rahatsızlıklarla *ilişkili* değildir, onların bir *nedenidir*.

Sosyal Medya, Grupları da Bireyler Kadar Etkiler mi?

Bütün bu deneylerin önemli bir kısıtlaması vardır: Tıpkı şeker tüketmenin sağlığa etkilerini inceliyormuşuz gibi, sosyal medyanın *tek başına bireyler* üzerindeki etkisini ararlar.

Rastgele seçilen yüz ergenin şeker tüketimi üç ay boyunca azaltılırsa, kontrol grubuyla karşılaştırıldıklarında sağlık açısından herhangi bir fayda görürler mi? Oysa sosyal medya şeker gibi değildir. Sadece onu tüketen insanı etkilemez. Sosyal medya, 2010'ların başında öğrencilerin ceplerindeki akıllı telefonlarla okullara taşındığı zaman kültürü herkes için hızla değiştirdi. (İletişim ağları büyüdükçe hızla güç kazanırlar). Öğrenciler ders aralarında, öğle arasında ve öğle yemeğinde birbirleriyle daha az konuştular çünkü o sürenin büyük bir

kısmını telefonlarına bakarak ve gün boyu mikro dramalara kendilerini kaptırarak geçirdiler.

Bu da daha az göz teması kurdukları, birlikte daha az güldükleri ve sohbet etme pratiklerini kaybettikleri anlamına geliyordu. Sosyal medya böylece ondan uzak duran öğrencilerin sosyal hayatlarına bile zarar vermiş oldu.

Sosyal medya bir toplulukta bir anda çok daha erişilir olduğu zaman o *topluluğun bütünü* nasıl değişeceği sorusunu sorarak grup düzeyindeki etkileri *ölçen* küçük ama önemli bir deney sınıfı mevcut. Örneğin bir çalışma, Facebook'un başlangıçta sadece az sayıdaki üniversitenin öğrencilerine açık olduğu gerçeğinden faydalandı. Şirket yeni üniversitelere yayıldıkça o kurumlardaki ruh sağlığı bir ya da iki yıl sonra, öğrencilerin henüz Facebook'a erişiminin olmadığı üniversitelere kıyasla değişti mi? Cevap evet: Kadınlar üstünde daha büyük etkiler göstererek kötüleşti.

Çalışmanın yazarları şu sonuca ulaştı: “Facebook'un bir üniversitede yayılması kötü ruh sağlığının (özellikle de depresyonun) semptomlarını ve ruh sağlığı bakım hizmetlerinin kullanımını artırdı. Ayrıca öğrencilerin bildirimlerine göre ruh sağlığındaki kötüleşme daha kötü akademik performansla yol açtı. Mekanizmalarla ilgili ek kanıtlar, sonuçların Facebook'un olumsuz sosyal kıyasları teşvik etmesine bağlı olduğunu düşündürüyor.”

Yüksek hızlı internetin dünyaya yayılmasını inceleyen beş çalışma buldum, bu çalışmaların beşi de bunun ruh sağlığına zarar verdiği yönünde kanıtlar bulmuşlardı.

Veri hızları düşük olduğu zaman telefon temelli çocukluk yaşamak zordur. Örneğin, İspanya'da fiber optik kablolar döşendiği ve yüksek hızlı İnternet farklı bölgelere farklı zamanlarda ulaştığı zaman ne oldu? 2022' de yapılan bir çalışma, “yüksek hızlı internete erişimin, ergenler arasındaki davranış ve ruh sağlığıyla ilgili vakaların hastaneden taburcu edilirken konan teşhis üstündeki etkisini” analiz etti. Sonuç şöyle oldu: Kız çocuklarda pozitif ve kayda değer bir etki saptadık ama erkeklerde öyle olmadı. Bu etkilerin ardındaki mekanizmayı inceleyerek (yüksek hızlı internetin gelişinin) bağımlılık yapan İnternet kullanımını artırdığını ve uyuyarak, ödev yaparak, aile ve arkadaşlarla sosyalleşerek geçen zamanı önemli ölçüde azalttığını gösterdik. Yine kızlarda bütün bu etkiler daha fazla görülüyordu.

Öyleyse sosyal medya kız çocuklara neden erkeklerden daha çok zarar veriyor? Gelişmekte olan beyinlerini ve kimliklerini nasıl etkiliyor?

Kız Çocuklar Sosyal Medyayı Erkeklerden Daha Çok Kullanıyor

2010'ların başında, akıllı telefonlar sayesinde kız ve erkek çocuklar çevrim içi ortamda daha fazla zaman geçirmeye başladılar ama bu zamanı farklı şekillerde değerlendirdiler.

Erkek çocuklar YouTube videoları izlemeye, Reddit gibi metin temelli platformları kullanmaya ve özellikle çevrim içi, çok oyunculu video oyunları oynamaya daha çok meyletti.

Kızlar ise başta Instagram gelmek üzere Snapchat, Pinterest ve Tumblr gibi görsellik odaklı platformların yoğun kullanıcıları oldular.

Görsel odaklı platformların hepsi Facebook tarafından geliştirilen iş modelini kullanıyordu: veri özütlemeyi ve kullanıcıların reklam verenler için değerini azami düzeye çekmek için platformda geçirilen süreyi en üst düzeye çekmek.

Kızların özellikle Savunmasız Olmasının Dört Nedeni

İlki: Kızların görsel kıyasa karşı erkeklerden daha hassas olmasıdır, özellikle de diğer insanlar kişinin yüzünü ya da vücudunu övdüğü veya eleştirdiği zaman. Görselliğe dayalı, kişinin imajına odaklanan sosyal medya platformları, bir kızın “sosyometresini” (kişinin başkalarına göre konumunun içsel değerlendirmesi) aşağı çekmek için idealdir. Kızlar, kişinin başkalarının ya da toplumun inanılmaz yüksek standartlarına uymaya çabalaması olarak özetlenebilecek “toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçiliği” geliştirmeye daha yatkındır.

İkinci neden, erkek çocukların saldırganlığı daha çok fiziksel yollarla ifade edilirken kızların saldırganlığının diğer kızların ilişkilerini ve itibarlarını zedeleme girişimleriyle ifade edilmesidir. Sosyal medya kızlara diğer kızların ilişkilerini ve itibarlarını zedelemeleri için sayısız yol sundu.

Üçüncü neden: Kızların ve kadınların duygularını paylaşmaya daha yatkın olmalarıdır. Her şey çevrim içi ortama taşınınca ve kızlar hiperbağlantı haline geçince anksiyetesi ya da depresyonu olan kızlar diğer kızları da anksiyete ve depresyon geliştirecek şekilde etkilemiş olabilir. Kızlar ayrıca biyolojik bir nedenden çok sosyal etkinin yol açtığı “sosyojenik” hastalıklara karşı daha savunmasızdır.

Dördüncü neden: İnternetin erkeklerin hesap verme sorumluluğundan kaçınarak kızlara ve kadınlara yaklaşmasını, onları takip etmesini ve onlara kötü davranmasını kolaylaştırmasıdır. Ergenlik öncesi dönemdeki kızlar sosyal medya hesapları açtığı zaman genellikle daha ileri yaştaki erkekler onları takip ediyor ve onlarla

iletişime geçiyor, ayrıca bu kızlara okullarındaki erkekler tarafından çıplak fotoğraflarını paylaşımları için baskı yapılıyor.

ERKEK ÇOCUKLARA NELER OLUYOR?

Gazeteci Johann Hari, *Çalınan Dikkat*' adlı önemli kitabında Elvis Presley'yi saplantı haline getiren ve Hari'ye onu bir gün Elvis'in Graceland'deki evine götürmesi için yalvaran tatlı bir çocuk olan dokuz yaşındaki vaftiz oğlunun dönüşümünü anlatır. Hari vaftiz oğlunun hayalini gerçekleştirilmeyi kabul eder. Ama altı yıl sonraki bir ziyaretinde Hari o çocuğun değiştiğini ve yolunu kaybettiğini görür:

Uyanık olduğu saatlerin neredeyse tamamını boş gözlerle baktığı ekranların karşısında geçiriyordu: WhatsApp ve Facebook mesajlarının kesintisizce akıp durduğu telefonunun, YouTube ve porno videolarının birbirine karıştığı iPad'inin karşısında. “Viva Las Vegas” şarkısını söyleyen o neşeli ufaklığın izlerini gördüğüm anlar oluyordu, ama küçük küçük, kopuk kopuk parçalara ayrılmıştı sanki o çocuk. Belli bir konu hakkında en fazla birkaç dakika sohbet ettikten sonra kafasını ekranlardan birine çeviriveriyor ya da başka bir konuya geçiveriyordu. Snapchat hızında, durağan ya da ciddi bir şeyin ona dokunamayacağı hızda uçuyor gibiydi.

Erkeklerin Uzun Süren Gerilemesi

Richard Reeves erkek çocukların ve yetişkin erkeklerin sorunlarına odaklanan yeni bir organizasyon kurmak için ekonomik eşitsizlik konusunu inceleyen bir politika analizcisi olduğu Brookings Enstitüsü'ndeki işinden 2023 yılında ayrıldı. Birleşik Devletler'deki erkeklerin servetlerinde, başarılarında ve refahlarında 1970'lerden beri süregelen gerilemenin kanıtlarını ortaya koyduğu *Adamlar ve Oğullar* adlı kitabının 2022 yılında yayımlanmasından sonra bu hamleyi yapmıştı. Bu gerilemeye kısmen fiziksel gücü daha az değerli kılan yapısal ve ekonomik değişiklikler neden olmuştu. Amerika ve diğer Batılı ülkeler endüstrisizleştikçe fabrika işleri ya daha az gelişmiş ülkelere gönderiliyor ya da gittikçe daha fazlası robotlar tarafından yapılıyordu. Onun yerine hizmet ekonomisi büyüdü ve hizmet sektöründe ortalama olarak kadınların erkeklere göre birçok avantajı vardı.

***The End of Men*'in yazarı Hanna Rasin bu dönüşümü çok iyi anlatıyor: “Ekonomi artık bambaşka bir dizi yetenek gerektiriyor: Zekaya, hareketsiz oturup odaklanmaya, insanları dinleyebilmek için açıkça iletişim kurmaya ve eskiden olduğundan daha değişken bir iş yerinde performans sergilemeye ihtiyacınız var. Bunlar kadınların son derece iyi yaptığı şeyler.”**

Rasin, 2009 itibarıyla “Amerikan tarihinde ilk kez iş gücünün dengesinin ülkedeki istihdamın yaklaşık yarısını oluşturan kadınlara doğru kaydığını” belirtiyor.

Reeves kadınların yükselen servetini istenen bir sonuç ve eğitim ile istihdam fırsatlarındaki eski kısıtlamaları ortadan kaldırmanın doğal bir etkisi olarak kucaklıyor. Örneğin 1972'de, kadınlar bütün lisans diplomalarının %42'sini alıyordu. 1982'de kadınlar üniversite mezuniyetinde erkeklere yetişmişti. Ancak sonraki yirmi yılda kadınların üniversiteye kaydolma oranı hızla artarken erkeklerinkinde bir artış görülmedi, dolayısıyla 2019'da aradaki fark tersine dönmüştü. Kadınlar lisans diplomalarının %59'unu alırken sadece %41'i erkeklere düşmüştü.

Tek mesele üniversite mezuniyeti de değil. Reeves anaokulundan doktora kadar eğitimin her seviyesinde kız çocukların erkekleri geride bıraktığını gösteriyor. Erkek çocuklar daha düşük notlar alıyorlar, DEHB oranları daha yüksek, okuyamama olasılıkları daha fazla ve liseden mezun olma olasılıkları kısmen okuldan atılmaya ya da uzaklaştırılmaya kızlardan üç kat daha yatkın oldukları için daha düşük. Cinsiyet eşitsizlikleri üst seviyedeki en varlıklı ailelerde genellikle daha az görülüyor ama sosyoekonomik merdivenin basamaklarını indikçe görülme oranı artıyor.

Bu, kızlar ve kadınlar için bir zafer mi? Hayatı cinsiyetler arasında sıfır toplamlı bir savaş olarak görüyorsanız, evet. Aksine Reeves'iri ifadesiyle, bocalayan erkekler dünyasının kadınlar için bir gönenme dünyası olması çok olası değil. Veriler de bugün bocalayan genç erkekler dünyasında yaşadığımızı gösteriyor.

Reeves'in kitabı erkek çocukların başarılı olmasını güçleştiren yapısal faktörleri görmemize yardımcı oluyor. Reeves fiziksel gücü artık ödüllendirmeyen bir ekonomi, hareketsiz oturup dinlemeye değer veren bir eğitim sistemi ve babalar dahil, pozitif erkek rol modellerinin sayısındaki azalma gibi faktörleri açıklıyor. Böyle birçok faktör sıraladıktan sonra şunu ekliyor: “Erkeklerin bu sorunu kitlesel bir psikolojik çöküşün değil, derin yapısal zorlukların bir sonucudur.”

İkinci psikolojik etki ise erkek çocukların 2000'lerin sonunda çevrim içi çok oyunculu video oyunlarına ve 2010'ların başında akıllı telefonlara merak salmalarının sonucu. Her ikisi de erkek çocukları yüz yüze ya da omuz omuza etkileşimden kesin olarak uzaklaştırdı. Bence bu noktada “toplular psikolojik çöküş”ün ya da en azından toplular psikolojik değişimin işaretlerini görüyoruz. Erkek çocuklar birden fazla internet bağlantılı cihaz edinince çoğu tek lokmada yutuldu, tıpkı Johann Hari'nin vaftiz oğlu gibi. Birçok erkek çocuk siber uzayda yolunu

kaybetti ve bu onları Dünya'da daha kırılgan ve korku dolu kılarak riskten kaçınmalarına yol açtı.

2000'lerin sonu ve 2010'ların başında Amerikalı erkek çocukların depresyon, anksiyete, kendine zarar verme ve intihar oranları artmaya başladı. Batı dünyasının her yerinde erkek çocuklar ruh sağlıklarında endişe verici gerilemeler sergilemeye başladı. 2015 yılına gelindiğinde ise sarsıcı derecede çok sayıda erkek çocuk yakın arkadaşı olmadığını, yalnız hissettiğini ve hayatında bir anlam ya da amaç olmadığını söylemeye başlamıştı.

Hayata Atılamayan Erkek Çocuklar

Amerikalılar raydan çıkan, bir iş bulup çalışmayan ve ucu açık bir süre boyunca ebeveynlerinin yanında yaşamaya geri dönen erkekler için hayata atılamama ya da kendi ayakları üstünde duramama anlamındaki “*failure to launch*” ifadesini uzun süredir kullanıyor. Yirmili yaşlarının sonundaki erkeklerin (2018' de %27'si) ebeveynleriyle yaşama olasılığı genç kadınlardan (%17) daha yüksek.

Ebeveynler anlaşılabilir bir şekilde endişeli. Erkek çocuklar ayrıca Japonya' da olduğu gibi tamamen içlerine kapanmaya karşı daha savunmasız. Japon toplumunda genç erkekler, öteden beri okulda başarılı olma, prestijli bir iş bulma ve “*beyaz yakalı çalışan*”lara yakıştırılan sosyal beklentilere uyma baskısına maruz kalıyor. 1990'larda, 1980'lerin balon ekonomisi patlayınca ve başarılı olmanın önündeki engeller artınca birçok genç erkek ailesinin evindeki yatak odasına çekilip kapısını sıkıca kapattı.

Ekonomik gerileme dış dünyaya üretken bir şekilde katılmalarını güçleştirirken, yeni internet tarihte ilk kez genç erkeklerin eylemlilik ve komünyon ihtiyaçlarını, yatak odalarının yalnızlığında bir dereceye kadar karşılamalarına olanak sağladı.

Japoncada bu gençlere “*içeri çekilme*” anlamında *hikikomori* denir. Münzeviler gibi yaşar ve mağaralarından genellikle aile fertleri de dahil herhangi biri tarafından görülme olasılıklarının daha az olduğu tuhaf saatlerde çıkarlar. Bazı ailelerde ebeveynler bu gençlerin kapılarına yiyecek bırakırlar. Bu gençler kaygılarını içeride kalarak yatıştırırlar ama içeride kaldıkça dış dünyadaki becerileri iyice azalır ve dış dünyayla ilgili kaygıları körüklenir. Kapana kısılmış gibidirler.

Uzun yıllar boyunca psikiyatri camiası *hikikomori* kavramına sadece Japonya'ya özgü bir durummuş gibi yaklaştı. Ancak yakın dönemde Amerika ve diğer yerlerdeki bazı genç erkekler de *hikikomori*

gibi davranmaya başladılar. Hatta bazı genç erkekler bu Japonca kelimeyi ve “NEET” terimini bir topluluk tanımı olarak kullanıyor.

Reddit'te, r/NEET ve r/hikikomori adlı subreddit topluluklarında içe kapalı hayat tarzını destekleyen televizyon programlarından odadan çıkmamak için bir çöp kovasına işemenin yolları gibi konulara kadar her şey tartışılıyor.

Z kuşağının en çok fark edilen özelliklerinden biri, gençlerin eskiden yaptığı kötü şeyleri pek fazla yapmamaları. Daha az içki içiyor, daha az araba kazası yapıyor ve daha az hız cezası alıyorlar. Çok daha az fiziksel kavga ya da plansız gebelik görülüyor. Bunlar elbette harika eğilimler, neticede araba kazalarının artmasını kimse istemez. Ancak *çok sayıda riskli davranışta* değişim oranı çok hızlı olduğu için bu eğilimlere de endişeyle bakıyorum. *Ya bu değişimler Z kuşağının akıllanmasıyla değil de fiziksel dünyadan uzaklaşmasıyla alakalıysa? Ya daha az risk alıyor (sağlıksız olanlar kadar sağlıklı riskleri de azaltıyor) ve dolayısıyla gerçek dünyadaki riskleri nasıl yöneteceklerini daha az öğreniyorlarsa?*

Teknoloji endüstrisi dijital çağın başından itibaren erkek çocukların yapmak istedikleri şeyleri, eskiden o arzuları tatmin etmek için gereken sosyal ve fiziksel riskleri almak zorunda kalmadan yapmalarına yardım etmenin her geçen gün biraz daha sürükleyici yollarını buldu. Geleneksel “erkekçe” beceriler ve özellikler ekonomik ve kültürel açıdan daha az değer gördükçe ve güvenlikçilik kültürü büyüdükçe sanal dünya bu ihtiyaçları doğrudan (ama yetişkinliğe geçiş için ihtiyaç duyulan becerileri desteklemeden) karşılamak için devreye girdi. Bunun yaşandığı alanlardan önde gelen iki tanesine kısaca değineceğim: *pornografi ve video oyunları.*

Pornografi

Çevrim içi hardcore pornografi, şirketlerin derin evrimsel dürtüleri nasıl gasbettiğinin iyi bir örneğidir. Evrim, sadece (binlerce nesildir) bu tür şeylerin arayışına giren bireylerin böyle bir arzu hissetmeyen ya da bu tür bir çaba harcamayan bireylerden daha fazla yavrulmasına neden olduğu zaman (bir miktar dopamin salgısıyla) her şeyi cazip ve ödüllendirici kılar. Cinsel çekim ve münasebet, evrimin bize cazibeler ve güçlü arayışlar bıraktığı yaşam alanlarıdır.

Daha önceki yirmi otuz yılda heteroseksüel erkek çocukların çıplak kızlara bakma şansı bulmasının başlıca yolu, bugün çok düşük kalite pornografi olarak kabul ettiğimiz, reşit olmayan bireylere satılamayan basılı dergilerdi. Ergenlik ilerledikçe seks dürtüsünün

artması erkek çocukları bir kızla konuşmak ya da bir kızı yetişkinlerin organize ettiği danslara davet etmek gibi korkutucu ya da tuhaf şeyler yapmaya motive ediyordu.

Öte yandan internet, pornografik görüntülerin dağıtımı için son derece uygundur. Veri hızlarıyla birlikte hardcore pornografik videoların erişilebilirliği de arttı. 1990'ların sonunda bütün İnternet trafiğinin belki de %40 kadar yüksek bir oranını porno oluşturmuyordu. 2003'te ilk kez sahnelenen uzun soluklu Broadway oyunu *Avenue Q*'da rengarenk kuklaların, "*İnternet porno içindir!*" dediği bir şarkı bile vardı.

İsveç'te yapılan bir çalışma 2004'te erkek çocukların %11'inin her gün porno tükettiğini ve bu rakamın 2014'te %24'e ulaştığını ortaya koydu. Bir başka çalışma porno izleyen erkek çocukların %59'unun pornografiyi "*her zaman uyarıcı*" olarak tarif ettiğini, %22'sinin pornografi kullanımını "*alışkanlık*" olarak nitelendirdiğini, %10'unun pornografinin potansiyel gerçek hayat partnerlerine duyulan cinsel ilgiyi azalttığını bildirdiğini ve %10'unun pornografiyi "*bir tür bağımlılık*" olarak adlandırdığını saptadı.

Elbette birçok genç kız da porno izler ama anketler erkekler arasında (ister heteroseksüel ister bir cinsel azınlığın veya cinsiyet azınlığının üyeleri olsunlar) daha yüksek oranlara rastlandığına dikkat çekiyor.

Sorun sadece modern pornografinin porno bağımlılığı riskini artırması değil, ağır porno kullanımının erkek çocukların cinsel tatmin için belirsiz ve riskli flört dünyasına karışmak yerine kolay seçeneğe (porno izlemek) yönelmesine yol açması. Ayrıca ağır kullanımın erkek çocukların ve delikanlıların romantik ve cinsel ilişkilerini bozabildiğini gösteren kanıtlar da var. Örneğin birkaç çalışma, heteroseksüel erkeklerin porno izledikten sonra kendi partnerleri dahil gerçek kadınları daha az çekici bulduğuna işaret ediyor. Baskın olarak erkeklerden oluşan kompulsif pornografi kullanıcılarının bir partnerle cinsel etkileşimden kaçınma ve daha düşük cinsel tatmin yaşama olasılıkları daha yüksek.

Porno evrimleşmiş cazibeyi (cinsel haz) gerçek dünyadaki ödülünden (cinsel ilişki) ayırarak, yoğun kullanıcılar haline gelen erkek çocukların gerçek dünyada daha az cinsellik, aşk, yakınlık ve evlilik bulabilen yetişkin erkeklere dönüşmesine neden olur.

Pornografinin bütünüyle zararlı olduğunu söylemiyorum: Erkek çocukları beyinlerinin cinsel merkezlerinin yeniden yapılandığı hassas

dönemde sayısız hardcore porno videosuna boğmanın, cinsel ve ilişkisel gelişimleri ya da gelecekteki partnerleri için pek de iyi olmayabileceğini söylüyorum.

Video Oyunları

Çevrim içi hardcore pornoyla ilgili hikâye kasvetli ancak video oyunlarında durum daha da karmaşık. Bu kitabı yazmaya başladığım zaman video oyunlarının erkek çocukların sorunlarını açıklamada, sosyal medyanın kızların sorunlarını açıklamada üstlendiği rolü oynayabileceğinden şüphelenmiştim. Gerçekten de düzinelerce çalışmanın bir meta-analizi dünyanın çeşitli yerlerinde erkeklerin “*internette oyun oynama bozukluğu*”, kadınların ise “*sosyal medya bağımlılığı*” oranlarının dikkat çekici şekilde yüksek olduğunu teyit ediyor.” Ancak medya araştırmasının en büyük ve en tartışmalı alanlarından birinde dolaştıktan sonra ebeveynlerin oğullarını video oyunlarından tamamen uzak tutmaları için genel bir uyarı destekleyecek net kanıtlar bulabilmiş değilim.

Durum kızları sosyal medyayla, anksiyeteye ve depresyonla ilişkilendiren sayısız çalışmadan farklı.

Çevrim içi pornografinin aksine araştırmacılar video oyunları oynayan ergenlerin bundan bir dizi *fayda* gördüğünü buldular. Bazı araştırmalar video oyunlarının daha iyi işleyen bellek, tepki ketleme ve hatta okul başarısı gibi daha yüksek bilişsel ve entelektüel işlevle ilişkilendirildiğini ortaya koydu. Bir deneyde, bir ay boyunca haftada üç kez otuzar dakika video oyunu oynama görevi verilen bir deney grubunda depresyon semptomlarında önemli gerilemeler bulundu. Başka çalışmalarda iş birliği içinde oyun oynamanın oyuncularını oyun dışında da iş birliği yapmaya teşvik ettiği görüldü.

Bununla birlikte video oyunları ile ilişkilendirilen en az iki önemli zarar da var.

Birincisi, video oyunlarının yabana atılmayacak bir yoğun kullanıcı alt kümesinde ciddi sorunlara yol açabilmesi. Burada kilit nokta sadece oyunun *miktarı* değil, oyunun bu kişilerin hayatlarında oynamaya başladığı rol. Örneğin COVID pandemisi sırasında sürdürülen çalışmaların sistemli bir incelemesinde, video oyunlarının bazen kısa vadede yalnızlık hissini yatıştırmaya yaradığı ancak oyunları dikkatlerini yalnızlık hissinden uzaklaştırmak amacıyla kullandıkları için bazı kullanıcıları bir kısır döngüye soktuğu bulundu. Bu kişiler zaman içinde uzun vadeli ilişkiler kurmak yerine oyunlara bel bağlamaya başlıyor ve bu durum uzun vadede stres, anksiyete ve depresyon semptomlarına yol açıyordu.

Araştırmacılar yedi maddelik Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği'ni kullanarak oyuncuların dört gruba ayrılabilceğini tespit ettiler: bağımlı, sorunlu, sıkı ve normal oyuncular.

Bağımlı oyuncular, bağımlılık semptomlarını sorgulayan bir anketteki dört maddeden de (nüks, yoksunluk, çatışma ve oyun oynamanın sorunlara yol açması) mustarip olduğunu kabul eden oyunculardan oluşuyor. Bu oyuncular, tıpkı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi, oyun oynama alışkanlıklarının kontrolünü kaybediyorlar. “Kafaları sürekli oyun oynamakla meşgul oluyor, oyun kullanımı konusunda yalan söylüyorlar, sadece oyun oynamak için diğer aktivitelere ilgilerini kaybediyorlar ve oyun oynamayı bir psikolojik kaçış aracı olarak kullanıyorlar.”

2023'te Kanadalı bir yargıç, bir grup ebeveynin *Portnite* oyununun oğullarını bağımlı yapması ve o çocukların hayatlarını ele geçirerek uzun süreler boyunca yemek, duş ve uykuyu pas geçmelerine yol açması nedeniyle Epic Games'e dava açabileceklerine hükmetti.

Bu dört gruplu yapı iskeletinde, “sorunlu oyuncu” dört bağımlılık kriterinden sadece iki ya da üç tanesini karşılayanları ifade ediyor. Bu gruptakiler çok fazla oyun oynamanın olumsuz sonuçlarını yaşamakla birlikte kontrollerini aynı oranda kaybetmiyorlar.

Öte yandan “sıkı oyuncular” saatlerce oyun oynayabiliyor ama bağımlılıkla ilgili kriterlerin hiçbirini taşıyorlar.

Yaygınlık tahminleri çeşitlilik göstermekle birlikte 2016'da yapılan bir çalışma yetişkin oyuncuların %1-2'sinin bağımlı oyuncu, %7'sinin sorunlu oyuncu, %4'ünün sıkı oyuncu ve %87'sinin normal oyuncu olduğunu tespit etti.

Farklı çalışmalar farklı rakamlara ulaşıyor ama video oyunlarına kendilerini ciddi bir şekilde kaptırdıkları için gerçek dünyada (okul, iş, ilişkiler) kayda değer bozulmalar yaşayan ergen erkeklerin yüzdesi için %7 makul bir orta nokta tahmini gibi görünüyor. Bu da on üç erkek çocuktan birine karşılık geliyor.

Video oyunları ile ilişkilendirilen *ikinci büyük zarar* ise çok büyük bir fırsat maliyeti dayatıyor olmaları: Muazzam miktarda vakit alıyorlar. Common Sense Media 2019'da (COVID'den önce) ergen erkeklerin %41'inin günde iki saatten, %17'sinin de dört saatten fazla oynadığını bildirdiğini raporladı. Tıpkı sosyal medyaya bu kadar çok zaman ayıran kızlarda olduğu gibi, bu zaman başka yerlerden alınmak zorunda. Bu oyuncular uykudan, egzersizden, arkadaşlarıyla ve aileleriyle yüz yüze sosyal etkileşimden eksik kalıyorlar.

Bu video oyunları erkek çocuklara gerçek dünyadaki riskleri kendi başlarına değerlendirmeyi ve yönetmeyi öğretmez. Video

oyunları yoğun kullanıcılarda olduğu gibi gerçek dünya keşiflerinin ve yakın arkadaşlarla çıkılan maceranın yerini aldığı zaman genellikle bir şeyden eksik kaldıklarını hisseden delikanlılar ortaya çıkar.

Dahası, video oyunlarının arkadaşlık açısından net bir getirisi olsaydı bugün erkek çocukların ve delikanlıların yirmi yıl öncekilerden daha fazla arkadaşının olması ve daha az yalnızlık çekmeleri gerekirdi. Oysa bunun tam tersi doğru. 2000 yılında 12. sınıf öğrencilerinin %28'i çoğunlukla yalnız hissettiğini bildiriyordu. 2019 yılına kadar bu oran %35'e çıktı. Bu, Birleşik Devletler'deki erkekler arasında yaygın olan daha geniş kapsamlı “arkadaşlık durgunluğu” (*friendship recession*) semptomlarından biri. 1990'larda Amerikalı yetişkin erkeklerin sadece %3'ü yakın arkadaşlarının olmadığını bildiriyordu.

2021 yılına geldiğimizde bu sayı beş kat artarak %15'e çıkmıştı. 2021'de yapılan farklı bir anket çalışmasında Amerikalılara, “*Son altı ay içinde önemli bir kişisel mesele hakkında konuştuğunuz kimse oldu mu?*” sorusu yöneltildi. Bu soruda en kötü sonuç genç erkeklerden geldi: %28'i hayır dedi. Elbette ki bu anket soruları, 2000'lerde çevrim içi oyunların ortaya çıkmasının erkek yalnızlığındaki ulusal artışa *neden olduğunu* ispatlayamaz ama sosyal hayatlarını video oyunu şirketlerine emanet ettikleri zaman erkek çocukların ve delikanlıların altın bir sosyal bağlantı çağına girdikleri düşüncesine şüphe düşürdükleri kesin.

Manevi Pratikler

Sosyal psikolog David DeSteno 2021'de kışkırtıcı bir isimle bir kitap yayımladı: *How God Works: The Science Behind the Benefits of Religion (Tanrı Nasıl Çalışır: Dinin Faydalarının Ardındaki Bilim)*.

DeSteno bu kitabında meditasyon, dua, günah çıkarma ve kefaret ritüelleri gibi manevi pratiklerin etkisini konu alan psikoloji araştırmalarını inceledi. Araştırmacılar duaların dünyadaki sonuçları değiştirmede (bir çocuğun kanseri atlatması gibi) işe yaradığına dair kanıtlar bulamasalar da DeSteno belirli manevi pratikleri sürdürmenin esenliği artırdığı konusunda çok sayıda kanıt buldu. Bu mekanizma genellikle kendine odaklanmayı ve bencilliği azaltma üzerine kurulu oluyor, bu da kişiyi benliğin ötesindeki bir şeyle bütünleşmeye ya da ona açık olmaya hazırlıyor. Toplumlar bu pratiklere hep birlikte katıldıkları ve özellikle senkronizasyon içinde birlikte hareket ettikleri zaman ahengi ve güveni artırıyor, böylece anomiyi ve yalnızlığı azaltmış oluyorlar.

Bu altı pratiğe göz atmak, hayatlarımızı dijital asistanlarımızla gittikçe daha fazla iç içe geçirirken neleri kaybettiğimizi görmemize yardımcı olabilir. Bu pratikler bize hem kendi hayatlarımızı hem de

çocukların ve ergenlerin hayatlarını iyileştirmenin yollarını gösteriyor. Bunlar dindar olsak da olmasak da bu kaygı ve bölünme çağında iyi olmak ve bağlantı kurmak için hepimizin yapabileceği pratikler.

Hatta dindar *olmayan* ve bu tür pratiklere bir inanç topluluğunun içinde maruz kalmayanlar için daha da önemli olabilirler.

1. Paylaşılan Kutsallık: Durkheim, *Homo sapiense* pekâlâ *Homo duplex* ya da iki katlı insan da denebileceğini çünkü çok farklı iki seviyede var olduğumuzu savunmuştu. Hayatlarımızın büyük bir kısmını kendi çıkarlarının peşinde koşan bireyler olarak yaşıyoruz. Durkheim bunu kendi varlığımız, sağlığımız ve itibarımız için fazlasıyla endişelendiğimiz sıradan gündelik dünya anlamına gelen “dünyevi alem” olarak adlandırmıştı. Ancak hemen hemen her toplumun, insanları geçici olarak “yukarıya”, ben kavramının geriye çekildiği ve kolektif çıkarların ağır bastığı “kutsal alem”e çekmek için ritüeller ve toplu pratikler yarattığını da göstermişti. Hristiyanların her pazar günü kilisede birlikte ilahiler söylemesini, Müslümanların Mekke’de Kâbe’yi tavaf etmesini, insan hakları savunucularının yürürken hep bir ağızdan söylediği şarkıları düşünün. Her iki seviyenin de (dini bağlam dışında bile) herkese açık olduğunun kanıtları, spor takımlarının taraftarlarının maç öncesi aralarında bağ kurmak için tezahüratlar, marşlar ve (genellikle alkol nedeniyle) paylaşılan bilinç farklılaşmasının yanı sıra çeşitli yarı dini ritüeller, batıl inançlar ve vücut boyamalarla benzer teknikler kullanmasında da bulunabilir. Stadyumda hep bir ağızdan şarkılar söyleyen ve her golden sonra ayaklarını aynı anda yere vuran binlerce taraftardan biri olmak heyecan vericidir. Durkheim bu enerji yüklü komünyon halini “kolektif coşku” olarak adlandırmıştır.

Sosyolojinin temel içgörülerinden biri şudur: Güçlü topluluklar insanlar bir araya geldiği ya da iletişim kurduğu anda sihirli bir değnek değmiş gibi ortaya çıkmazlar. En güçlü ve en tatmin edici topluluklar, bir şey insanları güçlü kolektif deneyimler yaşayabilmeleri için düşük seviyeden çekip çıkardığı zaman varlık kazanır. Bireyler hep birlikte ve aynı anda o kutsal aleme giriş yaparlar. Hayatın gerekliliklerini halletmek için çoğu zaman olmaları gereken o dünyevi seviyeye indikleri zaman, kutsal alemde birlikte geçirdikleri zamanın bir sonucu olarak birbirlerine daha büyük bir güven ve şefkat duyarlar. Ayrıca daha mutludurlar ve intihar oranları daha düşüktür. Tam tersine, bedensiz kullanıcıların eş zamanlı olmayan bir şekilde etkileşim kurduğu geçici ağlar, insan topluluklarının çok eski zamanlardan beri yaptığı gibi kaynaşamazlar. Topluluklar yerine sadece ağlarda yaşayan insanların gönenme ve iyi hissetme olasılığı daha düşüktür.

Dinler, mensuplarının kolektif deneyimleri paylaşmasını mümkün kılmak için belirli *zamanları* (Şabat ve kutsal günler gibi), *mekanları* (tapınaklar, kiliseler gibi) ve *nesnelere* (haç, İncil, Kur'an gibi) kutsal ilan eder.

Bunlar dünyevi dünyadan ayırıcıdır, inananlar onları kirlenmekten korumalıdır. Kutsallık anlamında kullanılan İbranicedeki *kadosh* sözcüğü tam olarak “ayırarak” ya da “ayrılmış” demektir.

Peki, sosyal hayat sanallaştıkça ve insanlar ekranlar aracılığıyla etkileşim kurdukça ne olur? Her şeye tekdüze bir bulanıklık çöker. Herkesin mutabık kalmasını gerektiren, en azından Dünya gezegeninin üç boyutunda seyretmek üzere evrimleşen insan zihinlerine gerçek gelen türden bir alan yoktur. Sanal dünyada insanların bir şeyleri ne zaman yapabileceğini ya da yapamayacağını yapılandıran günlük, haftalık ya da yıllık bir takvim bulunmaz. Hiçbir şey hiçbir zaman kapanmadığı için herkes kendi programına göre hareket eder.

Kısacası, insanların kadim kutsallık programlarını kullanarak etrafında dini ya da yarı dini topluluklar yaratabilecekleri, mutabakata dayalı bir zaman, mekân ve nesne yapılanması yoktur. Her şey çok az ya da sıfır çabayla, her birey için her an erişilebilirdir. Şabat ya da kutsal günler yoktur. Her şey dünyevidir. Yapısız bir anomi içinde yaşamak, ergenleri ahlaki netlik ve ahlaki bir topluluk sunan radikal politik hareketlere internet üzerinden katılmaya karşı daha savunmasız kılar ve böylece onları gerçek, yüz yüze topluluklarından biraz daha uzaklaştırır.

2. Bedeni Harekete Geçirmek: Zaman ve mekân kutsallık için yapılandırıldıktan sonra ritüeller başlayabilir ve ritüeller bedenlerin harekete geçmesini gerektirir.

Dua ve meditasyon sessiz ve hareketsiz olabilir ama dinler genellikle söz konusu faaliyete adanma özelliği katan ve simgeselliğine katkı sağlayan bir tür hareket öngörürler. Hristiyanlar diz çökerler, Müslümanlar Mekke'ye (Kâbe) doğru secde ederler, Sufilerin “dönen dervişler”i (Semazenler) vardır ve Yahudiler sesli olarak ve belli bir şekilde sallanarak dua ederler. Cemaatlerin birlikte şarkı söylemesi ya da dans etmesi kalplerini birbirlerine ve Tanrı'ya açar. DeSteno dini ritüeller sırasında senkronize hareketin sadece çok yaygın olmadığını, aynı zamanda birlik, benzerlik ve güven hislerini güçlendirmek için deneysel olarak doğrulanmış bir teknik olduğunu, bu sayede de ayrı bireylerden oluşan bir grubun tek vücut olduklarını hissetmelerine olanak sağladığını belirtiyor.

Belki de insanları birleştiren en önemli bedensel aktivite birlikte yemek yemektir. Çoğu önemli kutsal günde ve geçiş töreninde ziyafet verilir ya da en azından o güne ya da ritüele özel yiyeceklerden oluşan bir yemek hep birlikte yenir.

Bir Amerikalı olduğunuzu ve ailenizden birinin Şükran Günü'nde çok acıktığını, bu yüzden kendi payına düşen hindiyi, iç pilavı ve turna yemişi sosunu yemekten bir saat önce alıp tek başına başka bir odada yiyeceğini söylediğini düşünün. Sonra da geri geldiğini ve aile fertleri yemek yerken onlarla birlikte oturduğunu hayal edin. Hayır. Bir araya gelen aile fertleri ve arkadaşlar yemeği paylaşmalıdır ve bu, insan adetleri arasında en yaygın olanlardan biridir: “Ekmeği bölüşen” insanların arasında bir bağ oluşur. Sadece birlikte yemek gibi (özellikle aynı tabaktan ya da servis tabağından) basit bir eylem o bağı güçlendirir ve çatışma olasılığını azaltır. Bu, sanal gerçeklik ne kadar iyileşirse iyileşsin sanal dünyanın asla üstesinden gelemeyeceği bir eksiklik.

Hareket halindeki ve birbirine yakın bedenlerle birçok manevi pratiğin etkisi artar. Her şeyi bir ekranda ya da odanızda tek başınıza yaptığınızda manevi pratikle gelişen nöral devreleri aktive edemezsiniz, bu yüzden Durkheim'ın kutsallık alemine girmek çok daha zorlaşır.

Spor tam olarak maneviyatla ilgili sayılmaz ama takım sporu yapmak maneviyatın, koordineli ve kolektif fiziksel hareket ve grup kutlamaları gibi insanları birleştiren kilit unsurlarına dayanır. Araştırmalar düzenli bir şekilde takım sporu yapan ergenlerin yapmayanlardan daha mutlu olduğunu gösteriyor.

İnsanlar bedenseldir ama telefon temelli bir hayat için aynısını söyleyemeyiz. Ekranlar bizi fiziksel bedeninin önemini unutmaya yönlendiriyor.

3. Hareketsizlik, Sessizlik ve Odaklanma: Manevi pratikler sırasında beden her zaman hareket halinde olmaz, bazı pratikler hareketsizliği kullanır ki hareketsiz durmak bile fiziksel açıdan hayli yoğunlaşmayı gerektirir. Meditasyon gelenekleri nasıl oturulacağını, nefes alınacağını ve vücudun zihinde nasıl canlandırılacağını tarif eder. Buddha aydınlanmaya giden “sekiz katlı asil yol”u takip etmişti. Diğer hepsiyle etkileşim kuran sekizinci unsur genellikle dilimize “doğru konsantrasyon” olarak çevrilen *samadhi*'dir. Eğitim olmadığı zaman zihin zıplayan bir maymun gibi sağa sola atılır. Çok ekranlı, çoklu görev yaptığımız hayatlarımızda Johann Hari'nin vaftiz oğlu örneğinde olduğu

gibi maymun daha da kıpır kıpırdır. Buddha'nın temel öğretilerinden biri zihinlerimizi eğitebileceğimizdir.

Meditasyon, maymun zihnini sakinleştirmeye yardımcı olur. Zamanla, kişinin meditasyon yapmadığı zamanlarda bile bilinçli deneyimin doğası değişir.

Budist keşişler üzerinde yapılan çalışmalar yoğun meditasyon pratiklerinin beyinlerini kalıcı bir şekilde değiştirdiğini, korkuyla ve olumsuz duygusallıkla alakalı bölgelerindeki aktivasyonu azalttığını göstermektedir. Bu da keşişlerin savunma modunun tedbirliliği yerine keşif modunun açıklığında yaşamaya başladıklarının bir işaretidir.

4. Benliği Aşmak: Son manevi deneyiminizi, belki doğada bir huşu anını ya da bir ahlaki güzellik eylemine tanık olmaktan kaynaklanan o ahlaki yücelme ya da ilham anını hatırlayın. O anda benlik farkındalığını daha fazla mı yoksa daha az mı hissettiniz?

Benliği aşmak manevi deneyimin merkezi özellikleri arasında yer alır ve benlik kaybının nöral bir imzası olduğu anlaşılmıştır. Beyinde olayları benmerkezci bir bakış açısıyla işlediğimiz ve “Ben ne istiyorum, ben şimdi ne yapmalıyım ya da diğer insanlar benim hakkımda ne düşünüyor?” gibi düşüncelere kapıldığımız zaman aktifleşen bir dizi bağlantılı yapı vardır. Bu beyin yapılan sık sık birlikte aktifleştikleri için onlara toplu olarak (beynin bunu yapmadığı özel zamanlar dışında genelde yaptığı şey anlamında) varsayılan mod ağı (VMA) adı verilir. VMA'ya dünyevi mod ağı da diyebiliriz. VMA daha sessiz olduğu zaman kendimizin ötesindeki bir şeyle derinden bağlantı kurabiliriz. Sosyal medya VMA'ya ne yapar? Bir sosyal medya “platformu”, neredeyse tanımı gereği tamamen sizinle ilgili bir yerdir. Platformun üstünde durur ve başkalarının sizi nasıl algıladığını etkileyecek içerikler paylaşırsınız.

Sosyal medya bir azap çeşmesidir. İnsanları dünyanın bilgelik geleneklerine tamamen ters düşecek şekilde düşünmeye iter: *Önce kendinizi düşünün; materyalist, yargılayıcı, kibirli ve adi olun; beğeniler ve takipçilerle nicelenen şanın peşinden gidin.*

Birçok kullanıcı Instagram gibi platformlara üstü kapalı bir şekilde yerleştirilen ödüllerin ve cezaların onları etkilemediğini düşünebilir ama bilinçaltında etkilenmemek çok zordur. Ne yazık ki çoğu genç insan kültürel öğrenmenin hassas döneminde (kabaca dokuz ile on beş yaş arası) ağır sosyal medya kullanıcısı olur. Benliği aşma deneyimini daha fazla yaşayabilmek için hayatımızdaki (sosyal medyada geçen zaman gibi) dünyevi mod ağını devreye sokan ve bizi egolarımıza sıkı sıkı bağlayan şeyleri azaltmalıyız.

5. Yavaş Öfkelenip Hızlı Affetmek: Tao Te Ching “doğru ve yanlışla ilgili düşünceler”i azap olarak adlandırır.

Ahlak psikolojisi üzerinde çalıştığım otuz beş yılın sonunda bunun insanlığın en büyük sorunlarından biri olduğunu düşünmeye başladım: Fazla hızlı öfkeleniyor, affetmede fazla ağırdan alıyoruz.

Ayrıca başkalarını acımasızca yargılarken kendi kötü davranışlarımızı otomatik olarak meşrulaştıran ikiyüzlü varlıklarız. İsa'nın Dağdaki Vaaz' da söylediği gibi: “Başkasını yargılamayın ki siz de yargılanmayasınız. Çünkü nasıl yargılırsanız öyle yargılanacaksınız. Hangi ölçekte verirseniz aynı ölçekte alacaksınız.”

İsa bize başkalarını yargılamaktan tamamen kaçınmamızı söylemiyordu, bizi düşünceli bir şekilde yargılamamız ve başkaları söz konusu olduğunda kendimiz için kullandıklarımızdan farklı standartlar kullanmak konusunda dikkatli olmamız için uyarıyordu. Bir sonraki ayet ise şöyle diyor: “Sen neden kardeşinin gözündeki çöpü görürsün de kendi gözündeki merteği fark etmezsin?” Dolayısıyla İsa bizi başkalarını eleştirmeden önce kendimizi düzeltmeye davet ediyor. Sosyal medya ise bize bunun tam tersini öğretiyor. Bizi, eleştirdiğimiz kişilerin insanlığını ve herkesin göreceği şekilde ayıpladığımız şeyi bizim de defalarca yaptığımızı hiç düşünmeden, hızlıca halka açık yargılarda bulunmaya teşvik ediyor.

Budist ve Hindu gelenekleri ise işi İsa'dan daha da ileriye götürerek bizden yargılamaya tamamen tövbe etmemizi ister.

Elbette din zaman zaman insanları acımasız, ırkçı ve soykırımcı olmaya da motive etmiştir. Dindar insanlar da diğer herkes gibi genellikle ikiyüzlüdür. Bununla birlikte yargılamak konusunda daha yavaş ve affetmek konusunda daha hızlı olmakla ilgili dini emirler, ilişkileri korumak ve ruh sağlığını iyileştirmek açısından iyidir. Sosyal medya ise insanları tam tersini yapmaya yönlendirir:

Bugün hepimizin ayıpladığı o kişiyi yargılamadığın için yargılanmak istemiyorsan çabucak halka açık bir şekilde yargıla. Affetme, yoksa takımın seni hain ilan eder.

Sosyal medya manevi açıdan bir zihin hastalığıdır. Affetmek, nezaket ve sevgi gibi manevi pratikler ve erdemler ise şifadır. Buddha'nın ifadesiyle:

*Nefreti nefretle yenemezsin;
Sevgiyle yenebilirsin. Bu,
Başlangıcı ve sonu olmayan ölümsüz bir ilkedir.*

6. Doğada Huşu Bulmak: Doğanın yüceliğinin insan maneviyatında oynadığı rolün büyüklüğü ne kadar vurgulansa az kalır. Mezmurlar 19:1

şöyle der: “Gökler Tanrı'nın görkemini açıklamakta, Gökkubbe ellerinin eserini duyurmakta.”

Dindar arkadaşlarımla birçoğu Tanrı formundaki boşluğumuzun kökeni konusunda benimle aynı fikirde değil: O boşluğun, Tanrı tarafından yaratıldığımız ve yaratıcımızın özlemini çektiğimiz için var olduğuna inanıyorlar.

Ancak kökeni konusunda farklı görüşlerde olsak da yol açabileceği sonuçlar konusunda hemfikiriz. Bu boşluk soylu ve yüce bir şeyle doldurulmazsa modern toplum onu çabucak çöple doldurabilir. Bu, kitle iletişim çağının başından beri geçerli ama 2010'larda yüz kat daha fazla güçlendi.

Kendimizi nelere maruz bıraktığımız önemlidir. Kadim düşünürler bu konuda evrensel olarak hemfikir. Buddha şöyle söylemiştir: “Ne düşünüyorsak o oluruz. Bize düşüncelerimiz şekil verir. Hepimiz düşüncelerimizden doğarız.”

Bir de Marcus Aurelius var: “Düşündüğünüz şeyler, zihninizin kalitesini belirler. Ruhunuz düşüncelerinizin rengini alır.”

Telefon temelli hayatta, çoğu algoritmalar tarafından seçilen ve yaptığımız her şeyi bölen bildirimlerle üstümüze itilen olağanüstü miktarda içeriğe maruz kalırız. Bu çok fazladır ve büyük bir kısmı tanrısallık boyutunda bizi aşağı çeker. Hayatımızın çoğunu o boyutta sıfırın üstünde geçirmek istiyorsak girdilerimizi yeniden kontrol altına almalıyız. Hayatımızın kontrolünü yeniden elimize almalıyız.

KOLEKTİF EYLEM HAZIRLIĞI

Çocukların akıllı telefon ve sosyal medya hesapları edinme yaşını geciktirmemiz gerek tığını söylediğim zaman en sık aldığım yanıt, “Size katılıyorum ama artık çok geç,” cümlesidir. On bir yaşındaki çocukların telefonlarına bakarak dolaşması, dipsiz akışlardan çıkamaması artık o kadar sıradanlaştı ki birçok insan eğer istersek bunu değiştirebileceğimizi hayal edemiyor. “O gemi kaçtı,” ya da “O tren çoktan kaçtı,” diyorlar. Oysa bu ulaşım metaforları bana derhal harekete geçmemiz gerektiğini düşündürüyor. Hareket etmeye başlar başlamaz bir güvenlik sorununun keşfedilmesiyle geri çağrılan uçaklarda bulundum. *Titanik* 1912'de battıktan sonra iki kardeş gemisi kullanımdan çekildi ve daha güvenli olacak şekilde modifiye edildiler. Özellikle çocuklar söz konusu olduğunda, tehlikeli bulunan yeni tüketim ürünleri toplatılır ve üretici, tasarımı düzeltene kadar tekrar piyasaya çıkarılmaz.

2010 yılında ergenler, ebeveynler, çocuklar ve hatta teknoloji şirketleri akıllı telefonların ve sosyal medyanın bu kadar çok zararlı etkisi olduğundan habersizdi. Oysa artık biliyoruz. 2010'da bir ruh

sağlığı krizinin kapıda olduğunu gösteren çok az işaret vardı. Ama şimdi o işaretleri her yerde görebiliyoruz.

Akıllı telefonlar, sosyal medya, piyasa güçleri ve sosyal etki birleşerek bizi bir tuzağın içine çektiği için çoğu zaman öyle hissettirse de aslında çaresiz değiliz.

Her birimiz, tek başımıza doğru olanı yapmanın çok zor ya da maliyetli olduğu algısını taşıyoruz. Ama hep birlikte hareket edebilirsek maliyet çok düşebilir.

Bu kısa bölümde kolektif eylem problemlerinin neler olduğunu anlatacağım ve onları çözmek için yaygın kullanılan mekanizmalardan bazılarını paylaşacağım.

Kolektif Eylem Problemleri

Sosyal bilimciler, her bireyin kendisi için en iyisi olduğuna inandığı şeyi (yerel bir gölette balık tutmak gibi) yaptığı, oysa herkesin aynı tercihi yapmasının grubun tamamı için kötü sonuçlara (göletteki balıkların tükenmesine) yol açtığı tuzakları çok eskiden beri inceler.

Oysa grup koordine olabilse (her sakinin tutabileceği balık sayısına sınır koymak gibi), uzun vadeli sonuç herkes için çok daha fazla balık olabilir. Bu tür tuzaklara *kolektif eylem problemleri* (ya da bazen *sosyal ikilemler*) adı verilir.

Ergenlik öncesi dönemdeki çocuklar altıncı sınıfın ilk günü okula gelip sınıf arkadaşlarından bazılarının akıllı telefon aldığını ve ders sırasında bile Instagram'a ve Snapchat'e girdiklerini görünce bir kolektif eylem probleminin tuzağına düşerler. Bu yeni durum çocuğu akıllı telefon ve sosyal medya edinme baskısı altına sokar, oysa hiçbiri bu tür şeylere sahip olmasa sonuç bütün öğrenciler için daha iyi olacaktır.

Alexis Spence bana altıncı sınıftayken ailesi yasaklamasına rağmen bir Instagram hesabı açmak için neden yanıp tutuştuğunu şöyle anlattı: *“Onu bu kadar bağımlılık yapıcı kılan şey akranlarıma uyum sağlama isteğimdi. Hiçbir şeyi kaçırmak istemiyordum çünkü eğer kaçırsam, halkanın dışında kalırdım ve halkanın dışında kalırsam olanları anlamadığım için çocuklar ya bana güler ya da benimle alay ederdi ve dışlanmak istemiyordum.”*

Birkaç öğrenci akıllı telefon ya da sosyal medya hesabı edindiği zaman diğer öğrenciler ailelerine baskı uygular ve onları da tuzağa düşürür. Ebeveynler için çocuklarının, *“Benden başka herkesin akıllı telefonu var. Bana da almazsanız her şeyden dışlanırım,”* dediğini duymak acı vericidir. (Elbette “herkes” sadece “diğer çocuklardan bazıları” da olabilir.) Çocuklarının bir telefonun içinde kaybolmasını çok az ebeveyn ister ama çocuklarının dışlandığını hayal etmek çok daha

sıkıntı vericidir. Dolayısıyla birçok ebeveyn pes eder ve çocuğuna on bir yaşında ya da daha küçükken bir akıllı telefon alır. Pes eden ebeveynlerin sayısı arttıkça geri kalan çocukların ve ebeveynlerin üstündeki baskı artar ve sonunda topluluk istikrarlı ama talihsiz bir denge haline ulaşır:

Artık *gerçekten* herkesin bir akıllı telefonu vardır, herkes telefonunun içinde kayboluyordur ve oyun temelli çocukluk son bulmuştur. Peki, bu tuzaklardan nasıl kaçırız?

Kolektif eylem problemleri kolektif tepkiler gerektirir. Kolektif tepkinin dört ana türü vardır ve her biri önemli değişiklikler yapmamıza yardımcı olabilir:

1. Gönüllü koordinasyon. Ebeveynler on bir yaşındaki çocuklarına akıllı telefon verdikleri zaman buna karşı olanlarda nasıl ekstra baskıya neden oluyorsa birlikte hareket ettiklerinde birbirlerine destek de olabilirler.

2.Sosyal normlar ve ahlaki açıdan değerlendirme. Bir topluluk kişisel bir kararı ahlaki açıdan değerlendirebilir ve tiksintisini ya da kınamasını ifade edebilir, tıpkı alkollü araç kullananlara (neyse ki) veya dokuz yaşındaki oğlunun yanında bir yetişkin olmadan metroya binmesine izin veren bir anneye karşı (ne yazık ki) olduğu gibi. Çocukluk özerkliğiyle ilgili olumsuz ahlaki değerlendirmeyi tersine çevirebilir ve dokuz yaşındaki çocukların tek başlarına (gözetimsiz) dolaşmasını, yakın zamana kadar olduğu gibi son derece normal kabul edebiliriz.

3.Teknolojik çözümler. Yeni bir ürün ya da icat bir topluluk içindeki herkes için seçenekleri ve teşvikleri aynı zamanda değiştirebilir: telefonlar için kilitlenebilir keselerin kullanıma girmesi, hızlı ve kolay yaş doğrulama yöntemlerinin geliştirilmesi veya ebeveynlerin üstündeki, çocuklarına liseden önce akıllı telefon ve sosyal medya izni verme baskısını azaltacak daha iyi tuşlu telefonların piyasaya çıkması gibi.

4.Kanunlar ve kurallar. Hükümetler bütün sosyal medya şirketlerinin yeni kullanıcıların yaşlarını teyit etmesini şart koşmak gibi ya da bir çocuğa bağımsızlık tanımının illa ihmal kanıtı sayılmaması için ihmal yasalarını netleştirmek gibi düzenlemeler yapabilir. Kurumlar, bir okulun bütün öğrencilerinin telefonlarını gün boyunca telefon dolaplarında tutmasını şart koşmak gibi politikalar belirleyebilir.

HÜKÜMETLER ve TEKNOLOJİ ŞİRKETLERİ ŞİMDİ NE YAPABİLİR?

Platformlar bilgiye ya da hizmetlere ücretsiz erişim sağlıyorsa bunun nedeni çoğunlukla kullanıcıların ürün olmasıdır. Kullanıcıların dikkati, şirketlerin çekip paralı müşterilerine (reklamcılara) sattığı

kıymetli bir maldır. Şirketler birbirleriyle kullanıcıların dikkati için rekabet ederler ve tıpkı kumarhanelerdeki gibi, süreç içinde onlara zarar verseler bile kullanıcılarını ellerinde tutmak için her şeyi yaparlar. Diğer birçok sektörde olduğu gibi, şirketlerin farklı davranması için teşvikleri değiştirmeliyiz.

İlerici Dönem'deki gıda güvenliği düzenlemelerini ya da 1960'lardaki otomobil güvenliği düzenlemelerini düşünün. Her ikisi de çocukların ölüm oranlarında uzun süreli bir düşüşe katkı sağlamıştır.

Hükümet politikaları oyun temelli çocukluğun çökmesine (özellikle çocuk ihmali konusunda muğlak eyalet yasalarının aşırı hevesli bir şekilde uygulanmasıyla) ve telefon temelli çocukluğun yükselmesine (özellikle İnternet yetişkinliği yaşını çok düşük tutarak ve belirlenen sınıra riyeti dayatmayarak) katkıda bulundu. Yeni yasalar ve yeni yürütme politikaları, çocuklarını daha sağlıklı bir şekilde yetiştirmek için mücadele veren ebeveynlere çok büyük fayda sağlayacaktır.

Reklama dayalı iş modeli, kullanıcıları kancaya takılması ve çekilmesi gereken ürünlere dönüştürüyor.

Kişiselleştirme sosyal medya şirketlerini, gazeteler ve televizyon yayını gibi dijital öncesi dönemin reklam odaklı sektörlerinden çok daha güçlü kılıyor. Bu gerçeğe odaklanırsak yasamanın sadece sosyal medya konusunda değil, aynı dikkat çekme ve veri çıkarma tekniklerinin çoğunu reşit olmayan kullanıcılar üstünde kullanan video oyunları ve pornografi siteleri için de faydalı ve hedefe yönelik bir rol oynayabileceğini görmeye başlayabiliriz.

Kullanıcılar tarafından üretilen içeriklerin yanı sıra reklam gösterme yoluyla gelir elde eden şirketler için üç temel zorunluluk vardır:

- 1) Daha fazla kullanıcı edin,**
- 2) Kullanıcıların uygulamayı kullanmaya daha fazla zaman harcamasını sağla ve,**
- 3) Kullanıcıların daha fazla içerik paylaşmasını ve daha fazla içerikle etkileşime girmesini sağla ki başka kullanıcılar da platforma çekilsin.**

Şirketlerin daha fazla kullanıcı edinmesinin yollarından biri, on üç yaş altındakilere kullanımı yasaklamaya dair kendi kurallarını uygulamada yetersiz kalmalarıdır. Ağustos 2019'da Mark Zuckerberg'le bir video görüşmesi yaptım. Hakkını vermeliyim ki Zuckerberg eleştirmenler dahil, geniş bir insan grubuyla görüşüyordu. Ona çocuklarımla ortaokula başladıkları zaman (altıncı sınıfın başında on ya da on bir yaşında olan) sınıflarındaki çocukların çoğunun Instagram

hesabı olduğunu söylediklerini anlattım. Zuckerberg'e bu konuda ne yapmayı planladığını sordum.

Cevabı, “Ama biz on üç yaş altındaki hiç kimsenin hesap açmasına izin vermiyoruz,” oldu.

Ona görüşmemizden önce on üç yaşındaki kurgusal bir kıza sahte hesap açtığımı ve yaşıma dair iddiamın doğrulanması için herhangi bir girişimle karşılaşmadığımı söyledim. Bana, “Bu konuda çalışıyoruz,” dedi. Bu bölümü kaleme aldığım Ağustos 2023'te hiç zorlanmadan sahte bir hesap daha açtım. Son dört yılda yaş doğrulama teknikleri çok daha ilerlemiş olmasına rağmen hâlâ bir yaş doğrulama aşaması ya da ergenlik öncesi çağıdaki çocukları yaşları konusunda yalan söylemekten caydıracak bir önlem yok.

Instagram yaş sınırının altında kalan kullanıcıları engellemek ya da dışlamak için gerçekten çaba harcasaydı onları TikTok'a ve diğer platformlara kaptırırdı. Daha küçük yaştaki kullanıcılar özellikle değerli çünkü erken edindikleri alışkanlıklar çoğunlukla ömür boyu onlarla kalır, bu yüzden şirketlerin ürünlerinin gelecekteki kullanımını sağlama almak için daha genç kullanıcılara ihtiyaçları var.

Bu nedenle genç kullanıcılar arasındaki pazar payı kaybını varoluşsal bir tehdit olarak görüyorlar.

Sonuç olarak ergenler tarafından kullanılan ürünleri üreten şirketler bir diğer dibe inme yarışında, gittikçe daha genç kullanıcıları kapma yarışında kapana kısılmış durumdalar. İfşacı Frances Haugen'ın ortaya döktüğü belgeler Meta'nın uzun zamandır ergenlik öncesi çağıdaki çocukları incelemeye ve kendine çekmeye çalıştığını, hatta dört yaşındaki çocuklara nasıl ulaşılacağını bile değerlendirdiğini ortaya koydu. (Aynı dibe ulaşma yarışı, reklamlarında ergenleri hedef alan ama bunu inkâr eden bütün şirketlerinde de yaşandı.)

İkinci zorunluluğa gelince şirketlerin, uygulamalarında kullanıcıların daha fazla zaman geçirmesini sağlama yollarından biri de onların akışına neleri koyacaklarını seçmek için yapay zekayı kullanmalarıdır. Bir kullanıcının farklı içerikleri görüntülemeye harcadığı zamana göre YZ ona o tür içeriklerden daha fazlasını sunar. TikTok gibi kısa video platformlarının ve Instagram Reels'ın bu kadar bağımlılık yapıcı olmasının nedenlerinden biri bu: Algoritmaları, kullanıcılar platformda dolaşırken nelerin duraksamalarına neden olduğunu kolayca saptayabiliyor, bu sayede kullanıcının farkında bile olmayabileceği bilinçsiz isteklerini ve ilgi alanlarını yakalayarak, örneğin reşit olmayan bir çocuğun uygunsuz cinsel içeriklerle karşı karşıya kalmasına yol açabiliyor.

Modern video oyunları oyuncularını oyunda tutmak için ücretsiz oyun (free-to-play) iş modelleri, onaylama geri bildirim döngüleri, özünde kumara denk olan “ganimet kutuları” ve hiç bitmeyen çok oyunculu oyunlar gibi farklı numaralar kullanıyorlar.

Platformlar üçüncü amaçlarına (kullanıcıları daha fazla içerik paylaşmaya özendirme) ulaşmak için ergenlerin sosyal statüye ve sosyal ödüllere karşı fazlasıyla hassas olduğu gerçeğinden istifade ediyorlar. Snapchat streak'leri gibi özellikler sosyal etkileşimi, kullanıcıları herkes tarafından görülebilen bir streak'i bozmamak için arkadaşlarına her gün bir fotoğraf göndermeye teşvik ederek oyunlaştırıyor.

OKULLAR ŞİMDİ NELER YAPABİLİR?

Araştırmalar düşük gelirli, siyahi ve Latin kökenli çocukların varlıklı ve beyaz ailelerin çocuklarına göre ekranlara daha fazla zaman harcadığını ve elektronik hayatlarının ortalama olarak daha az gözetim altında olduğunu gösteriyor. (Genel olarak bakıldığında, tek ebeveynli hanelerdeki çocuklar daha uzun gözetimsiz ekran sürelerine sahip.)

Bu da bize akıllı telefonların hem sosyal sınıf hem de ırk bazında *eğitim eşitsizliğini kötüleştirdiğini* düşündürüyor. “Dijital ayırım” artık 2000'lerin başlarında korkulduğu gibi fakir çocukların ve ırksal azınlıkların internete daha az *erişiminin* olmasından kaynaklanmıyor, daha az *korunmalarından* kaynaklanıyor. Ancak akıllı telefonlar öğrenmeyi bozmakla kalmıyor. Ayrıca sosyal ilişkileri de bozuyor.

“Helikopter ebeveynlik” yaptıkları için anne ve babaları suçlamamalıyız. Ebeveynlere bunu yapmak *zorunda olduklarını* söyleyen kültürü suçlamalı ve değiştirmeliyiz. Bazı okullar onlara eve kadar eşlik etmek için bekleyen bir ebeveyn olmadığı sürece çocukların okul servisinden inmesine bile izin vermiyor. Bazı kütüphaneler on yaşından küçük çocukların, ebeveynlerinin görüş alanının dışında dolaşmasına izin vermiyor. Sırf çocuklarının dışarıda oynamasına ya da yürüyerek bir dükkâna gitmesine izin verdiği için tutuklanan ebeveynler var. Anne ve babalar gözlerini çocuklarından ayıramadığı ve çocuklar tek başlarına hiçbir şey yapamadığı zaman sonuç çifte kaygı ve şüphe sarmalı olur. Birçok çocuk yeni bir şey denemekten korkuyor ve ebeveynler çocuklarının yeni bir şey yapabileceğine güvenmiyor, bunların hepsi de daha fazla aşırı korumaya ve daha fazla kaygıya yol açıyor.

Daha İyi Teneffüs ve Oyun Alanları

Teneffüsleri iyileştirmenin üç büyük yolu var. Çocuklara daha iyi oyun alanlarında, daha az kuralla daha fazla teneffüs sağlamak.

Ortalama Amerikan okullarında çocukların günde sadece yirmi yedi dakika teneffüse çıkması hepimizi dehşete düşürmeli.

Birleşik Devletler'in maksimum güvenli federal hapisanelerinde mahkumlara günde iki saat açık havaya çıkma izni verilir. Bir film yapımcısı mahkumlara avlu zamanları günde bir saate düşürülseydi ne hissederlerdi diye sorduğu zaman çok olumsuz bir tepkiyle karşılaştı. Biri, "Sanırım daha fazla öfke biriktirmemize neden olurdu," dedi. Bir diğeri, "İşkenceden farksız olurdu," dedi. Mahkumlar dünyanın farklı yerlerinde birçok çocuğun açık havada oyun zamanının günde bir saatten daha kısa olduğunu öğrenince şoke oldular.

EBEVEYNLER ŞİMDİ NE YAPABİLİR?

Gopnik çocuk yetiştirmeyi bahçıvanlık gibi düşünmenin daha iyi bir yol olduğunu söylüyor. "İşiniz bitkilerin serpilmesi için korunaklı ve besleyici bir alan yaratmak". Bu biraz emek gerektiriyor ama mükemmeliyetçi olmanız gerekmiyor.

Bahçedeki zararlı otları temizleyin, bahçeyi sulayın ve sonra geri çekilin, bitkiler üzerlerine düşeni beklenmedik şekillerde ve çoğu zaman keyifli sürprizlerle yaparlar. Gopnik bizi çocuk yetiştirmenin dağınıklığını ve öngörülemezliğini kucaklamaya davet ediyor:

Ebeveynler olarak görevimiz belirli bir tür çocuk üretmek değil. Bizim görevimiz çocuklara, içinde beklenmedik şekillerde büyüüp serpilecekleri sevgi, güvenlik ve istikrarla dolu korunaklı bir alan sağlamak. Görevimiz çocuklarımızın zihinlerini biçimlendirmek değil, o zihinlerin dünyanın imkân verdiği bütün olasılıkları keşfetmesine izin vermek. Görevimiz çocuklara nasıl oyun oynayacaklarını söylemek değil, oyuncaklar vermek... Çocukların öğrenmelerini sağlayamayız ama öğrenmelerine izin verebiliriz.

Bu kitapta gerçek dünyada çocuklarımızı gereksiz bir şekilde aşırı koruduğumuzu savundum. Gopnik'in ifadesiyle: Birçoğumuz çocuklarımızın parlamasını önleyen aşırı kontrolcü marangoz zihniyetini benimsedik. Aynı zamanda çocuklarımızı cihazlarıyla kendi hallerine bırakarak ya da zararlı otları temizlemekte yetersiz kalarak sanal dünyada gereğinden az koruduk. İnternetin ve sosyal medyanın bahçeyi sarmasına izin verdik.

Genç bireyleri kök salabilecekleri topluluklar yerine dijital sosyal ağlarda büyümeye terk ettik. Sonra da yalnız hissettikleri, gerçek insan bağlantılarının yokluğunu çektikleri için şaşırдық.

ÇOCUKLUĞU YERYÜZÜNE GERİ DÖNDÜRÜN

Bir sosyal bilimci, öğretmen ve ergenlik çağındaki iki çocuğun babası olarak beklemek istemiyorum. Harekete geçmemizi istiyorum.

Telefon temelli çocukluk uluslararası ruh hastalığı salgınının önemli faktörlerinden biriyse ebeveynlerin, öğretmenlerin ve Z kuşağı üyelerinin telefon temelli çocukluğu eski haline getirebilmek için girişebileceği birkaç bariz ve güçlü eylem var demektir.

Düzinelerce öneride bulundum ama dört temel reform şunlar:

- 1. Liseden önce akıllı telefon yok**
- 2. On altı yaşından önce sosyal medya yok**
- 3. Telefonsuz okullar**
- 4. Çok daha fazla gözetimsiz oyun ve çocuk bağımsızlığı**

Bu reformlar birden fazla kolektif eylem problemini çözmeleri nedeniyle çok önemli. Harekete geçen her ebeveyn toplumdaki diğer ebeveynlerin de aynısını yapmasını kolaylaştırır. Gerçekten telefonsuz olan her okul bütün öğrencilerini birlikte anda kalmaları için özgürleştirir. Bir toplum bu dört maddeyi yürürlüğe koyarsa iki yıl içinde çocuk ve ergen ruh sağlığında elle tutulur ilerlemeler kaydetmeleri çok olasıdır. Bu reformları nasıl gerçekleştireceğimize gelince bu kitabı iki öneriyle bitirmek istiyorum: *Sesinizi yükseltin ve birleşin.*

Sesinizi Yükseltin

Bibb Latane ve John Darley, 1968 tarihli klasik bir sosyal psikoloji deneyinde Columbia Üniversitesi öğrencilerini, öğrencilerin kent hayatının sorunları üzerine bir tartışma olacağını sandığı bir şeye katılmak üzere laboratuvara getirdi. Gerçek deney, öğrencilerin birkaç anket doldurduğu bekleme odasında gerçekleşti. Birkaç dakikanın sonunda bir havalandırma deliğinden içeriye tuhaf bir duman dolmaya başladı. Öğrenciler gidip birine haber verecek miydi, yoksa pasif bir şekilde oturup anketleri doldurmaya devam mı edeceklerdi?

Kontrol koşulundaki öğrenciler bekleme odasında yalnızdı. O koşuldakilerin %75'i hareket geçti ve katılımcıların yarısı dumana fark ettikten sonraki iki dakika içinde deney sorumlularını bulmak için odadan çıktı. (Deneyi yapan araştırmacılar her şeyi tek yönlü bir aynanın ardından izliyor ve video kaydına alıyordu.)

Bir diğer koşulda öğrenciler bekleme odasına üçer üçer alınıp ayrı masalara yerleştirildiler. Deneyi yapan araştırmacıların öğrenmek istediği şeydu: Dumana birden fazla insanın tanık olması, *içlerinden birinin* eyleme geçme olasılığını artıracak mıydı, yoksa azaltacak mıydı? Cevap: Azalttı. O koşuldaki yirmi dört öğrenciden yalnızca üçü dumana bildirmek için kalktı ve onlardan biri bunu ilk dört dakika içinde

yaptı ki o zamana kadar duman herkesin görüşünü engellemeye başlamıştı.

Dumanın bir yangın dumanı olmadığını, duman görüntüsü yaratmak için kullanılan titanyum dioksit olduğunu belirtmeliyim.

Şu çok önemli: O odadaki hiç kimse ne olduğunu anlayamamıştı. Bir belirsizlik olduğu zaman insanlar diğer herkesin ne yaptığını anlamak için birbirlerine bakarlar. O ipuçları durumu tanımlamaya yardımcı olabilir. Bu acil bir durum mu? Herkes oturmaya devam ediyorsa o zaman birey acil durum olmadığı sonucuna ulaşır.

Dijital teknolojinin çocukların hayatına sızması, dumanın evlerimize dolması gibi bir durum. Tuhaf bir şeyler olduğunu hepimiz görüyoruz ama anlamıyoruz. Dumanın çocuklarımız üstünde kötü bir etki bırakmasından korkuyoruz ama etrafımıza baktığımızda kimsenin pek bir şey yapmadığını görüyoruz.

Buradaki en önemli ders sesimizi yükseltmek. Telefon temelli çocukluğun çocuklar için kötü olduğunu düşünüyorsanız ve oyun temelli çocukluğa geri dönüşün istiyorsanız bunu dile getirin.

Birçok insan şüphenizi paylaşıyor ama bu konuda ne yapacaklarından emin değiller. Arkadaşlarınızla, komşularınızla, çalışma arkadaşlarınızla, sosyal medya takipçilerinizle ve politik temsilcilerinizle konuşun.

Sesinizi yükseltir ve dört temel reformu desteklerseniz daha birçok kişiye size katılma ilhamı verebilirsiniz. Z kuşağının bir üyesiyseniz toplumun sesinize acilen ihtiyacı var. Sizin sözleriniz herkesinkinden daha güçlü olacak.

Birleşin

Bir ebeveynseniz oyun temelli çocukluğa ve daha fazla çocukluk bağımsızlığına değer veren diğer ebeveynlerle temasa geçin. Ebeveynleri bu amaç etrafında toplayan Let Grow, Outsideplay ve Fairplay gibi birçok harika organizasyon var. Ayrıca ebeveynleri bir araya getiren ve telefon temelli çocukluğu geciktirmek ve daha az hasar verici kılmak için fikirler ve kaynaklar sağlayan başka muhteşem organizasyonlar da mevcut.

Çocuklarınızın arkadaşlarının ebeveynleriyle görüşün. Büyük olasılıkla onlar da aynı endişeleri paylaşıyorlar. Akıllı telefonları ve sosyal medyayı geciktirmek için birlikte hareket ederseniz telefon temelli çocukluğu reddetmek ve onun yerine gerçek dünya topluluğunu seçmek siz ve çocuğunuz için daha kolay olacaktır.

Okul çağında çocuklarınız varsa doğrudan okulun müdürü ya da başkanıyla görüşmek için diğer ebeveynlerle bir araya gelin. Okulun yöneticilerinden temel fikirleri uygulamaya koymalarını isteyin:

telefonsuz okullar, daha fazla bağımsızlık ve sorumluluk teşviki ve daha fazla serbest oyun eklemek gibi.

Sizi temin ederim ki çoğu müdür, idareci ve öğretmen de telefonlardan nefret ediyor ama böyle bir değişiklik yapmak için ebeveynlerden bol miktarda destek almaya ihtiyaçları var.

Öğretmenseniz ve sosyal kaostan ve akıllı telefonlar ile sosyal medyanın neden olduğu öğrenme problemlerinden yıldıysanız birleşin. Öğretmen arkadaşlarınızla konuşun ve okulunuzun yönetimini sadece telefonlarla ilgili değil, öğrencilerin sınıfınızda otururken birbirleriyle mesajlaşmasına ya da sosyal medyaya bakmasına izin veren bütün cihazlarla ilgili politikalarını yeniden gözden geçirmeye teşvik edin. Öğrencinizin dikkatini çekmek için koca internetle yarışmak zorunda olmamalısınız. Okulunuzun velilerden değişimi desteklemelerini rica eden bir mesajı koordine etmesi için çabalayın. Öğretmenler tek yürek olarak seslerini yükseltir ve ebeveynlerden çocuklarını eğitmek konusunda yardım isterlerse başarı ihtimali artar.

Z kuşağının bir üyesiyseniz kuşağınızın üyeleri tarafından değişim yaratmak için kurulan organizasyonlardan birine katılmayı düşünün.

Eş Başkan Emma Lembke'nin bir ABD Senato komitesindeki konuşmasında ifade ettiği gibi: “Hikayelerimiz farklı olsa da büyük teknoloji endüstrisinin pasif kurbanları olarak görülmenin hüsrânını paylaşıyoruz. Aktif değişim ajanları olmaya, bir sonraki nesil için yeni ve daha güvenli çevrim içi alanlar inşa etmeye hazırız.”

KAYNAKÇA

KAYGILI KUŞAK-*The Anxious Generation*

Jonathan HAIDT (Prof. Dr.)

Çeviri: Sevinç Seyla TEZCAN

Pegasus Yayınları: 2733-

İlk Basım: Haziran 2025 (463 sayfa)

