Kaygılı Kuşak

Çocuklarımızı Sanal Dünyaya Nasıl Kaptırıyor ve Ruh Sağlıklarını Nasıl Tehlikeye Atıyoruz?



Jonathan Haidt

PEGASUS

"Jonathan Haidt psikolog kılığına girmiş bir modern zaman kâhini âdeta. Bu kitabında bizi telefon temelli çocukluğun tehlikelerine karşı uyarıyor ve hepimize daha parlak bir geleceğin yolunu gösteriyor."
Susan Cain, *Sessiz*'in yazarı

"Bu kadar çok çocuğun neden iyi durumda olmadığı ve gidişatın nasıl düzeltileceği konusunda acilen okunması gereken düşündürücü bir eser. Haidt oyun temelli çocukluktan telefon temelli çocukluğa geçişin ruh sağlığına ve sosyal gelişime büyük bir zarar verdiğine dair güçlü bir argüman sunuyor."
Adam Grant, *Gizli Potansiyel*'in yazarı

"Her ebeveyn elindeki işi bırakıp derhâl bu kitabı okumalı. Jonathan Haidt bugün dünyadaki en önemli psikolog, *Kaygılı Kuşak* da şu anda çocuğunuzun hayatını yeniden şekillendiren durumla ilgili en önemli kitap."
Johann Hari

"Haidt teknoloji ve yeni nesil konusunda mevcut kriz durumuna nasıl geldiğimizi gösteriyor ve araştırmalarda test edilmiş pratik çözümler sunarak ebeveynlere, topluluklara ve hükûmetlere durumun nasıl değişebileceğini gösteriyor."
Russell Moore

"Günümüzde çocuk yetiştiren ya da çocuklara eğitim veren herkesin mutlaka okuması gereken bir eser. Bana dışarıda ebeveyn gözetimi olmadan koşturarak, bazen de başımı belaya sokarak geçirdiğim gençlik yıllarımın bugün olduğum kişinin şekillenmesine ne kadar yardım ettiğini düşündürdü."
Bill Gates, *GatesNotes*

"Okuduklarıma başımı sallayarak katılırken buldum kendimi. Akıllı telefonların ve sosyal medyanın gençlerin sinirleriyle nasıl oynadığına ve ruhlarını nasıl sıkıştırdığına dair yıllarca süren araştırmalara dayanan mantıklı ve gerekliliği su götürmez bir eser."
Jessica Winter, *New Yorker*

Pegasus Yayınları: 2733

Kaygılı Kuşak
Jonathan Haidt
Özgün Adı: The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness

Editör: Rumeysa Nur Ercan
Düzelti: Mustafa Erdoğan
Sayfa Tasarımı: Ezgi Gülteki

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 45121
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel:·0212 612 95 59

1. Baskı: İstanbul, Haziran 2025
ISBN: 978-625-410-603-3

Türkçe Yayın Hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2025
Copyright © Jonathan Haidt, 2024
Tüm hakları saklıdır.

Ne yazar ne de yayıncı, bu kitabın bir sağlık uzmanının tavsiyelerinin veya hizmetinin yerine geçmesini yahut içinde yer verilen fikirlerin, prosedürlerin ve önerilerin doktor muayenesinin yerini tutmasını amaçlamaktadır. Bütün sağlık sorunları tıbbi kontrol gerektirir. Yazar ve yayıncı, bu kitaptaki bir bilginin yahut önerinin uygulanmasından doğrudan ya da dolaylı olarak doğduğu iddia edilen herhangi bir kayıp veya risk konusunda sorumluluk kabul etmemektedir.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve metinler Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan fotokopi dâhil, optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

Yayıncı Sertifika No: 45118

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

pegasusyayinevi pegasusyayinlari pegasusyayinlari pegasusyayinlari_resmi

JONATHAN HAIDT

KAYGILI KUŞAK

ÇOCUKLARIMIZI SANAL DÜNYAYA NASIL KAPTIRIYOR VE RUH SAĞLIKLARINI NASIL TEHLİKEYE ATIYORUZ?

İngilizceden çeviren:
Sevinç Seyla Tezcan

PEGASUS YAYINLARI

Kaygılı Kuşak için Övgüler

"Jonathan Haidt psikolog kılığına girmiş bir modern zaman kâhini âdeta. Bu kitabında bizi telefon temelli çocukluğun tehlikelerine karşı uyarıyor ve hepimize daha parlak bir geleceğin yolunu gösteriyor."

—Susan Cain, *Sessiz*'in yazarı

"Bu kadar çok çocuğun neden iyi durumda olmadığı ve gidişatın nasıl düzeltileceği konusunda acilen okunması gereken düşündürücü bir eser. Haidt oyun temelli çocukluktan telefon temelli çocukluğa geçişin ruh sağlığına ve sosyal gelişime büyük bir zarar verdiğine dair güçlü bir argüman sunuyor."

—Adam Grant, *Gizli Potansiyel*'in yazarı

"Her ebeveyn elindeki işi bırakıp derhâl bu kitabı okumalı. Jonathan Haidt bugün dünyadaki en önemli psikolog, *Kaygılı Kuşak* da şu anda çocuğunuzun hayatını yeniden şekillendiren durumla ilgili en önemli kitap."

—Johann Hari

"Haidt teknoloji ve yeni nesil konusunda mevcut kriz durumuna nasıl geldiğimizi gösteriyor ve araştırmalarda test edilmiş pratik çözümler sunarak ebeveynlere, topluluklara ve hükûmetlere durumun nasıl değişebileceğini gösteriyor."

—Russell Moore

"Günümüzde çocuk yetiştiren ya da çocuklara eğitim veren herkesin mutlaka okuması gereken bir eser. Bana dışarıda ebeveyn gözetimi olmadan koşturarak, bazen de başımı belaya sokarak geçirdiğim gençlik yıllarımın bugün olduğum kişinin şekillenmesine ne kadar yardım ettiğini düşündürdü."

—Bill Gates, *GatesNotes*

"Okuduklarıma başımı sallayarak katılırken buldum kendimi. Akıllı telefonların ve sosyal medyanın gençlerin sinirleriyle nasıl oynadığına ve ruhlarını nasıl sıkıştırdığına dair yıllarca süren araştırmalara dayanan mantıklı ve gerekliliği su götürmez bir eser."

—Jessica Winter, *New Yorker*

"Haidt akıllı telefonların gençler arasında anksiyete salgınını körüklediğine ve büyük teknoloji endüstrisinin bu durumu düzeltmek için daha fazla çabalaması gerektiğine dair tartışmaya kapalı kanıtlar sunuyor... Teknolojinin üzerindeki baskısının arttığını hisseden herkese önerilebilecek çok önemli bir eser."

—Stella O'Malley, *Irish Independent*

"Çocukluğun hızlı değişimi karşısında ebeveynlerin bu kitabı okuması şart. Haidt sorunları ortaya koyup çocuklarla daha iyi bir dijital yaşam için çözümler sunuyor."
—Emily Oster

"Haidt çocukların sanal dünyaya çekilmelerine izin vermemizin yarattığı sonuçları kararlılıkla ortaya koyuyor. Yeni neslin korunması için önerilerde bulunmayı ve çözümler sunmayı da ihmal etmiyor."
—Shannon Carlin, *TIME*

"*Kaygılı Kuşak* akıllı telefonları okullardan ve küçük çocukları sosyal medyadan uzak tutmak için başlatılan ve gitgide büyüyen hareketin temel metni olmalı."
—Sophie McBain, *Guardian* (BK)

"Dijital yıkımın dehşet verici bir incelemesi... Tüm dünyadaki ebeveynler için bir eylem çağrısı."
—Lucy Denyer, *Telegraph* (BK)

"Okuduğum en dehşet verici kitaplardan biri... Haidt'ın paylaştığı istatistiklerden bazıları insanı hakikaten şoke ediyor."
—Anna Davis, *Evening Standard* (BK)

"Anne babaların yüreğini ürperten sözler... Haidt sayesinde dünyanın her yerinde gerçekten neler olduğunun korkutucu tablosuna göz atabiliyoruz."
—Meghan Cox Gurdon, *Wall Street Journal*

"Haidt'ın gösterdiği üzere çocukların enerjisinin ve dikkatinin fiziksel dünyadan sanal dünyaya kayması bilhassa kızlar için yıkıcı oldu."
—Michelle Goldberg, *New York Times*

"Tüm önerileri akla yatkın. Hatta bazıları eğlenceli görünüyor... Haidt karşıt argümanları da ciddiyetle ele alıyor ve öne sürülen kanıtlara karşı savunma yapıyor."
—*Economist*

"Haidt çocukların doğanın kıymetini bilerek, arkadaşlarıyla oynayarak, bisiklete binip yere düşerek ve yaşlarına uygun sorumluluklar alarak daha fazla vakit geçirmesini istiyor."
—Glenn C. Altschuler, *Psychology Today*

"Bu önemli kitap politikacıların çocuklara gerçek bir sosyal medya yasağı getirmesi için yeterince alarm zili çalıyor ve bunu yapmalarının ebeveynler ile gençlerin çoğunu daha mutlu edeceğine inanıyorum."
—Helen Rumbelow, *Times* (BK)

P.S. 3, LAB Ortaokulu, Baruch Ortaokulu ve
Brooklyn Teknik Lisesi'nin hayatlarını
(benimkiler de dâhil olmak üzere) çocukları
geliştirmeye adamış öğretmenlerine ve müdürlerine...

İÇİNDEKİLER

Giriş: Mars'ta Büyümek 9

1. Kısım
TSUNAMİ

1. Izdırap Dalgası Yükseliyor 31

2. Kısım
ARKA PLAN HİKÂYESİ
OYUN TEMELLİ ÇOCUKLUĞUN ÇÖKÜŞÜ

2. Çocukların Çocuklukta Yapması Gereken Şeyler 63
3. Keşif Modu ve Riskli Oyun İhtiyacı 83
4. Ergenlik ve Yetişkinliğe Geçişin Engellenmesi 117

3. Kısım
BÜYÜK YENİDEN YAPILANMA
TELEFON TEMELLİ ÇOCUKLUĞUN YÜKSELİŞİ

5. Dört Temel Zarar: Sosyal Yoksunluk, Uykusuzluk, Dikkat Bölünmesi ve Bağımlılık 137
6. Sosyal Medya Kızlara Neden Erkeklerden Daha Çok Zarar Veriyor? 169
7. Erkek Çocuklara Neler Oluyor? 205

8. Manevi Yücelme ve Çöküntü 235

4. Kısım

DAHA SAĞLIKLI BİR ÇOCUKLUK İÇİN KOLEKTİF EYLEM

9. Kolektif Eylem Hazırlığı 259
10. Hükûmetler ve Teknoloji Şirketleri Şimdi Ne Yapabilir? 267
11. Okullar Şimdi Ne Yapabilir? 291
12. Ebeveynler Şimdi Ne Yapabilir? 315
Sonuç: Çocukluğu Yeryüzüne Geri Döndürün 341

Teşekkürler 349
Notlar 353
Kaynakça 403
Dizin 441

Giriş

MARS'TA BÜYÜMEK

İlk çocuğunuz on yaşına geldiğinde, hiç tanışmadığınız vizyoner bir milyarderin onu Mars'ta insanlar için yapılan ilk kalıcı yerleşim alanına katılması için seçtiğini hayal edin. Kızınıza bu yeri akademik performansı (ayrıca onay verdiğinizi hatırlamadığınız genom analizi) kazandırmış. Kızınız uzayı sevdiği ve bütün arkadaşları yazıldığı için bu göreve sizden habersiz aday olmuş. Şimdi de gitmesine izin vermeniz için size yalvarıyor.

Hayır demeden önce daha fazla bilgi almayı kabul ediyorsunuz. Mars'ın sıra dışı şartlarına, özellikle de düşük yer çekimine yetişkinlerden daha iyi uyum sağladıkları için çocukların bu göreve alındığını öğreniyorsunuz. Gezegene yetişkinken gelen yerleşimcilerin aksine çocuklar ergenlik dönemini ve gelişim parlamasını Mars'ta geçirirlerse vücutları ortama kalıcı olarak uyum sağlayacak. En azından teori bu yönde. Mars'a uyum sağlayan çocukların Dünya'ya dönüp dönemeyeceği ise bilinmiyor.

Korkmak için başka nedenler buluyorsunuz. Öncelikle radyasyon konusu var. Dünya'nın flora ve faunası (bitey ve direy) Güneş rüzgârının, kozmik ışınların ve gezegenimizi bombardımana tutan diğer zararlı parçacık akımlarının büyük bir kısmını engelleyen ya

da yönlerini değiştiren manyetosferin koruyucu kalkanı altında yavaş yavaş gelişti. Gelgelelim Mars'ın böyle bir kalkanı yok, dolayısıyla kızınızın vücudundaki her bir hücrenin DNA'sına çok daha fazla sayıda iyon isabet edecek. Projenin planlamacıları, uzayda bir yıl geçirdikten sonra kanser risklerinde hafif artış görülen yetişkin astronotlar üzerinde yapılan çalışmalardan yola çıkarak Mars'taki yerleşim alanı için koruyucu kalkanlar inşa ettiler.[1] Ancak çocuklar daha büyük bir risk altında çünkü hücreleri daha hızlı geliştiği ve farklılaştığı için daha yüksek oranlarda hücre hasarıyla karşı karşıya kalacaklar. Planlamacılar bunu hesaba kattı mı? Çocuk güvenliği konusunda herhangi bir araştırma yaptılar mı? Görebildiğiniz kadarıyla cevap *hayır*.

Bir de yer çekimi meselesi var. Evrimin her canlının yapısını spesifik olarak gezegenimizdeki yer çekimi kuvvetine göre optimize etmesi çağlar sürdü. Doğumdan itibaren her canlının kemikleri, eklemleri, kasları ve kardiyovasküler sistemi yer çekiminin değişmez tek yönlü çekimine tepki olarak gelişir. Bu sürekli çekimi ortadan kaldırmak vücutlarımızı derinden etkiler. Uzayın ağırlıksız ortamında aylar geçiren yetişkin astronotların kasları zamanla güçsüzleşir ve kemik yoğunlukları azalır. Vücut sıvıları olmaması gereken yerlerde birikir, örneğin kafatası boşluğunda birikirse göz kürelerine basınç uygulayarak biçimlerinin değişmesine yol açar.[2] Mars'ta yer çekimi var ancak bir çocuğun Dünya'da deneyimleyeceğinin sadece %38'i kadar. Mars'ın düşük yer çekimli ortamda büyüyen çocukların iskeletlerinde, kalplerinde, gözlerinde ve beyinlerinde deformasyon oluşma riski çok daha yüksek olacak. Planlamacılar çocukların bu savunmasızlığını hesaba kattı mı? Görebildiğiniz kadarıyla cevap *hayır*.

Bu durumda çocuğunuzun gitmesine izin verir miydiniz?

Elbette hayır. Çocukları belki de Dünya'ya hiç dönmemek üzere Mars'a göndermenin tamamen delice bir fikir olduğunun farkındasınız. Bir ebeveyn buna neden izin versin ki? Projenin arkasındaki şirket, rakip şirketlerden önce Mars üzerinde hak iddia etmek için yarışıyor. Liderleri çocuk gelişimi hakkında hiçbir şey bilmiyor gibi

görünüyor ve çocukların güvenliğini önemsiyor gibi görünmüyor. Daha da kötüsü: *Şirket ebeveynlerin izin verdiğine dair herhangi bir kanıt sunulmasını da şart koşmamış.* Bir çocuk ebeveyninden izin aldığını belirten bir kutucuğu işaretlediği sürece Mars'ın yolunu tutabiliyor.

Hiçbir şirket çocuklarımızı onayımız olmadan elimizden alıp tehlikeye atamaz, aksi takdirde çok büyük cezai yükümlülüklerle karşılaşır. Öyle değil mi?

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 hâkimdi: 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 inkâra, gizleme çabalarına ve halkla ilişkiler kampanyalarına sığındılar.[3] 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 yapılandırdığı savunmasız gelişim aşamalarındayken kancayı taktılar. Buna en büyük zararı kız çocuklara veren sosyal medya şirketleri ve kancalarını en çok erkek çocuklara takan oyun şirketleri ile porno siteleri dâhildi.[4] Bu şirketler çocukların gözlerini ve kulaklarını tasarladıkları bağımlılık yaratıcı içerik bombardımanına tutup fiziksel oyunu ve yüz yüze sosyalleşmeyi yerinden ederek çocukluğu yeniden yapılandırdılar ve insan gelişimini neredeyse hayal edilemeyecek ölçüde değiştirdiler. Bu yeniden yapılanmanın en yoğun dönemi 2010-2015 yılları arasıydı ama benim anlatacağım hikâye 1980'lerdeki korku dolu ve aşırı korumacı ebeveynliğin yükselişinden başlayarak ve COVID pandemisinden geçerek günümüze kadar devam ediyor.

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.[5] 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[6] 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.)[7]

Bu şirketlerden birkaçı, ürünlerini yüksek derecede bağımlılık yaratacak şekilde tasarlayan ve reşit olmayan bireylere pazarlanmalarını sınırlayan yasaların etrafından dolaşan tütün ve elektronik sigara şirketleri gibi davranıyor. Onları kurşunlu benzinin yasaklanmasına karşı mücadele veren petrol şirketleriyle de kıyaslayabiliriz. Yirminci yüzyılın ortasında *her yıl* sadece Birleşik Devletler'deki sürücüler tarafından atmosfere salınan yüz binlerce ton kurşunun onlarca milyon çocuğun beyin gelişimini etkilediğine, bilişsel gelişimlerini bozduğuna ve antisosyal davranışların oranını artırdığına dair kanıtlar birikmeye başladı. Buna rağmen petrol şirketleri kurşunlu benzin üretmeye, pazarlamaya ve satmaya devam etti.[8]

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 hâle 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 vermeyiz. Sosyal medya kullanmanın bilhassa ergenler için bedelleri yetişkinlere kıyasla çok daha yüksek, getirileri ise asgari düzeydedir. Çocukları Mars'a göndermeden önce yeryüzünde yetişmelerine izin verin.

Bu kitap 1981-1995 arasında doğan Y kuşağından sonra gelen, 1995'ten sonra doğan[9] ve popüler ismiyle Z kuşağı olarak bilinen nesle ne olduğunun hikâyesini 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 değiştirmediğimiz sürece Z kuşağının (kaygılı kuşağın) bir bitiş tarihinin olacağını düşünmüyorum.[10]

Sosyal psikolog Jean Twenge'nin çığır açan çalışması sayesinde kuşakların farklılaşmasına neden olan şeylerin çocukların deneyimlediği *olayların* (savaşlar ve buhranlar gibi) ötesine geçtiğini ve çocukken kullandıkları *teknolojilerdeki değişiklikleri* de (önce radyo, sonra televizyon, kişisel bilgisayarlar, internet, iPhone) kapsadığını biliyoruz.[11] 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 hâle gelen sosyal medyanın yeni çağı. Bunların en sonuncusu 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 üretiyordu.[12]

Dördüncü bir trend birkaç yıl sonra başladı ve kızlara darbesi erkeklerden daha sert oldu: Akıllı telefonlara ön kamera eklenmesinden (2010) ve Facebook'un Instagram'ı satın alarak (2012) popü-

lerliğini artırmasından sonra kişilerin kendi fotoğraflarını paylaşması gittikçe yaygınlaştı. Bu da yaşıtlarının ve yabancıların sadece görmekle kalmayacağı, aynı zamanda yargılayacağı, özene bezene çekilmiş fotoğraflarını ve videolarını paylaşan ergenlerin sayısını büyük ölçüde artırdı.

Z kuşağı ceplerinde onları etraflarındaki insanlardan uzaklaştırıp heyecan verici, bağımlılık yaratıcı, dengesiz ve (göstereceğim üzere) 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 gerekliydi. Z kuşağı gençleri kendilerini günün büyük bir kısmını arkadaşlarının, tanıdıklarının ve uzak influencer'ların ışıltılı, mutlu paylaşımlarının arasında dolaşarak geçirmeye kaptırdılar. Onları olabildiğince uzun süre çevrim içi tutmak için tasarlanmış otomatik oynatma sistemi ve algoritmalar tarafından sunulan, kullanıcı tarafından üretilmiş videoları ve canlı yayınlanan eğlenceli içerikleri gittikçe daha çok izlediler. 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. Hatta bu çocukların Mars'ta büyüyen ilk nesil oldukları bile söylenebilir.

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 âdeta 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. Birleşik Devletler'deki, Birleşik Krallık'taki ve Kanada'daki yetişkinler, çocuklarını sokağa gözetimsiz salmaları durumunda çocuğun onu kaçıracak kişileri ya da cinsel suçluları kendine çekeceğini varsaymaya başladılar. Gözetimsiz sokak oyunları, kişisel bilgisayarların yaygınlaşmasıyla ve boş zamanları değerlendirmek için daha davetkâr bir yere dönüşmesiyle aynı dönemde azaldı.*

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 dâhil olmak üzere internet bağlantılı bütün kişisel elektronik cihazları içerecek şekilde geniş kapsamlı olarak kullanıyorum.

Oyun ya da telefon temelli "çocukluk"tan bahsederken de ("telefon temelli çocukluk ve ergenlik" yazmak zorunda kalmak yerine)

Aşırı koruma, teknoloji kullanımı ve ruh sağlığında bahsettiğim trendlerin Anglosfer ülkelerinin hepsinde (Birleşik Devletler, Birleşik Krallık, Kanada, Avustralya ve Yeni Zelanda) büyük ölçüde benzer şekillerde ve aynı zamanda gerçekleştiğini düşündürecek çok sayıda kanıt var (bk. Rausch & Haidt, Mart 2023). Bunların, bireysellik derecesine, sosyal entegrasyona ve diğer kültürel değişkenlere bağlı olarak çeşitlilik göstermekle birlikte gelişmiş Batı toplumlarının çoğunda ya da hepsinde yaşandığına inanıyorum. Dünyanın geri kalanından da çalışmalar topluyorum ve o ülkelerdeki trendleri *After Babel* bülteninde yazacağım.

bu terimi hem çocukları hem de ergenleri kapsayacak şekilde 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.[13] 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 resmî ve teknik geldiği için "küçükler" kelimesini de kullanacağım.

Bu tanımlamada çocuklarla ergenlerin yaş aralığının kesişmesi kastidir: On ila on iki yaşındaki çocuklar, çocukluk ile ergenlik arasındadır ve çoğu zaman bu nedenle "eşikergen" (*tween*) olarak adlandırılırlar. (Bu dönem erken ergenlik olarak da bilinir.) Bu dönemdeki çocuklar daha küçük çocuklar kadar oyuncudurlar ama ergenlerin sosyal ve psikolojik karmaşıklıklarını da geliştirmeye başlarlar.

Oyun temelli çocukluktan telefon temelli çocukluğa geçiş yaşanırken birçok çocuk ve ergen evde kalmaktan ve çevrim içi oyunlar oynamaktan son derece mutluydu ama bu süreçte bütün memelilerin temel becerilerini geliştirmek, doğuştan gelen çocukluk korkularını aşmak ve ebeveynlerine daha az bağımlı olmaya hazırlanmak için ihtiyaç duyduğu her türlü zorlu fiziksel ve sosyal deneyime maruz kalma şanslarını kaybettiler. Akranlarla sanal etkileşimler bu deneyim kayıplarını tam olarak telafi edemez. Dahası, oyun saatleri ve sosyal hayatları çevrim içine kayanlar, kendilerini yetişkin alanlarında gitgide daha fazla dolaşırken, daha fazla yetişkin içeriği tüketirken ve yetişkinlerle çoğu zaman reşit olmayan bireyler için zararlı olacak şekillerde etkileşim kurarken buldular. Böylece ebeveynler

gerçek dünyadaki riski ve özgürlüğü ortadan kaldırmaya çalışırken genellikle ve çoğu zaman bilmeden, çocuklarına sanal dünyada tam bağımsızlık bahşettiler. Bu durum çoğunun, bırakın neyi ya da nasıl kısıtlayacaklarını bilmeyi, orada olup bitenleri anlamakta bile zorlanmasından kaynaklandı.

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

Terminolojiyle ilgili birkaç not düşeyim. "Gerçek dünya" ifadesiyle milyonlarca yıldır alışılmış olan dört özelliği taşıyan ilişkileri ve sosyal etkileşimleri kastediyorum:

1. *Bedenseldirler.* Yani iletişim kurmak için bedenlerimizi kullanırız, başkalarının bedenlerinin farkındayızdır ve başkalarının bedenlerine hem bilinçli hem bilinçsiz olarak tepki veririz.
2. *Senkronizedirler.* Yani zamanlama ve sıralanma konusunda incelikli ipuçlarıyla eş zamanlı gerçekleşirler.
3. Öncelikli olarak, herhangi bir anda sadece bir etkileşimin gerçekleştiği *bire bir ya da birden çoğa iletişim* içerirler.
4. *Giriş ve çıkış için çıtanın yüksek tutulduğu,* dolayısıyla insanların ilişkilerine yatırım yapmaya ve anlaşmazlıkları gidermeye motive olduğu topluluklarda gerçekleşirler.

Öte yandan "sanal dünya"dan bahsettiğim zaman sadece yirmi otuz yıldır alışılmış olan dört özelliği taşıyan ilişkileri ve etkileşimleri kastediyorum:

1. *Bedensel değildirler.* Yani bir bedene ihtiyaç yoktur, dil yeterlidir. Partnerler yapay zekâ (YZ) olabilir (hatta şimdiden olmaya başladı).

2. *Senkronize değildirler.* Mesaj temelli paylaşım ve yorumlarla gerçekleşirler. (Görüntülü arama ise farklı olarak senkronizedir.)
3. Hatırı sayılır miktarda *birden çoğa iletişim,* potansiyel olarak geniş bir izleyici kitlesine yayın yapılmasını içerirler. Paralel olarak çoklu etkileşimler gerçekleşiyor olabilir.
4. *Giriş ve çıkış için çıtanın düşük tutulduğu,* dolayısıyla insanların hoşnut kalmadıklarında birbirlerini engelleyebildikleri ya da sadece ortamı terk edebildikleri topluluklarda gerçekleşirler. Bu topluluklar genellikle kısa ömürlüdür ve ilişkiler kolayca gözden çıkarılabilir.

Pratikte çizgiler bulanıktır. Her ne kadar iletişim için FaceTime, mesajlaşma ve e-posta kullansak da ailece ağırlıklı olarak gerçek dünyada görüşürüz. Aksine, on sekizinci yüzyılda birbirlerini sadece mektuplaşma yoluyla tanıyan iki bilim insanının ilişkisi sanal ilişkiye daha yakındı. Burada kilit faktör, ilişkilerin sürmesi için gerekli olan adanmadır. İnsanlar kolay kaçamayacakları bir topluluk içinde büyüdükleri zaman, atalarımızın milyonlarca yıldır yaptığı şeyi yaparlar: Hem ilişkilerini hem de o kıymetli ilişkileri sürdürmek için kendilerini ve duygularını yönetmeyi öğrenirler. Elbette güçlü kişiler arası bağlılıklar ve aidiyet hissi yaratmanın yollarını bulan birçok çevrim içi topluluk da var ama genel olarak çocuklar gerçek isimlerini kullanmak zorunda olmadıkları ve bir tuşa basarak terk edebildikleri birden fazla değişime uğratıcı ağda büyüdükleri zaman bu tür becerileri öğrenme olasılıkları çok daha düşüktür.

Bu kitap dört kısımdan oluşuyor. Bu kısımlar 2010'dan bu yana ergenler arasında gözlemlenen ruh sağlığı eğilimlerini (1. Kısım), çocukluğun doğasını ve onu nasıl mahvettiğimizi (2. Kısım), yeni "telefon temelli çocukluk"tan kaynaklanan zararları (3. Kısım) ve ailelerimizdeki, okullarımızdaki ve toplumlarımızdaki hasarı ter-

sine çevirmek için ne yapmamız gerektiğini (4. Kısım) anlatıyorlar. Birlikte hareket edebilirsek değişim mümkün.

1. Kısım yirmi birinci yüzyılda ergenlerin ruh sağlığındaki ve esenliğindeki gerilemeyle ilgili gerçekleri ortaya sererek telefon temelli çocukluğa hızlı geçişin ne kadar yıkıcı olduğunu gösteren tek bir bölümden oluşuyor. Ruh sağlığındaki gerileme 2010'ların başından itibaren anksiyete, depresyon ve kendine zarar verme gibi en çok da kızları etkileyen sorunlarda keskin bir artışla kendini gösteriyor. Erkek çocuklar için ise hikâye çok daha karmaşık. Söz konusu artışlar (intihar oranları dışında) genellikle daha küçük çaplı ve bazen de biraz daha erken başlıyor.

2. Kısım arka plan hikâyesini anlatıyor. 2010'lardaki ruh sağlığı krizinin kökenleri 1990'larda gittikçe artan ebeveyn korkularına ve aşırı korumaya dayanıyor. Bu kısımda akıllı telefonların aşırı korumayla birlikte "deneyim engelleyici" görevi görerek çocukların ve ergenlerin riskli oyunlardan ve kültürel çıraklıktan geçiş törenlerine ve romantik bağlanmaya kadar en çok ihtiyaç duydukları bedensel sosyal deneyimlere ulaşmalarını nasıl zorlaştırdığını gösteriyorum.

3. Kısım'da telefon temelli çocukluğun, çocuk gelişimini birçok açıdan bozduğunu gösteren bir araştırma sunuyorum. Dört temel zararı açıklıyorum: uykusuzluk, sosyal yoksunluk, dikkat bölünmesi ve bağımlılık. Daha sonra da sosyal medya kullanımının ruh hastalığıyla sadece *bağlantılı olmadığını,* ona *sebebiyet verdiğini* göstermek için kızlara odaklanıyorum* ve bu tespitin doğru olduğunu çeşitli açılar-

---

Cinsiyet konusunda bir not: Kız ve erkek çocuklar (ortalama olarak) farklı platformları farklı şekillerde kullanırlar ve farklı ruh sağlığı/hastalığı örüntüleri yaşarlar, bu nedenle bu kitabın önemli bir kısmı (özellikle de 6 ve 7. bölümler) eğilimleri ve süreçleri kız ve erkek çocuklar için ayrı ayrı ele alıyor. Z kuşağı gençliğinin gittikçe artan bir kısmının kendisini ikilik dışı (kız ve erkek şeklindeki ikili cinsiyet sınıflandırmasının dışında) olarak tanımladığına dikkat çekmekte fayda var. Sayısız çalışma, ikilik dışı gençliğin ruh sağlığının, erkek ya da kız yaşıtlarından daha kötü olduğuna dikkat çekiyor (bk. Price-Feeney vd., 2020). Bu grupla ilgili çalışmaların sayısı hem tarihsel olarak hem de günümüzde çok az. Gelecekte yapılacak çalışmaların ikilik dışı gençliği nasıl belirgin şekilde etkilediğini inceleyeceğini umuyorum. Bu kitapta sunduğum araştırmaların çoğu bütün ergenlere uyuyor. Örneğin dört temel zarar, ergenleri cinsel kimliklerinden bağımsız olarak etkiliyor.

dan gösteren ampirik kanıtları ortaya koyuyorum. Erkek çocukların ruh sağlığının biraz daha farklı bir yoldan kötüleştiğini açıklıyorum. Büyük Yeniden Yapılanmanın "hayata atılamama" (yani ergenlikten yetişkinliğe geçememe ve bu geçişle bağlantılı sorumlulukları üstlenememe) oranlarındaki süreğen artışa nasıl katkı sağladığını gösteriyorum. Son olarak 3. Kısım'ı telefon temelli bir hayatın hepimizi (çocuklar, ergenler ve yetişkinler) sadece manevi boyut olarak adlandırabileceğim düzlemde "aşağı" çekerek nasıl değiştirdiğiyle ilgili düşüncelerle kapatıyorum. Ayrıca bugün daha iyi yaşamamıza yardımcı olabilecek altı kadim manevi pratiği ele alıyorum.

4. Kısım'da şimdi yapabileceklerimizi ve yapmamız gerekenleri ortaya koyuyorum. Teknoloji şirketlerinin, hükûmetlerin, okulların ve ebeveynlerin çeşitli "kolektif eylem problemleri"ni aşabilmek için neler yapabileceklerine dair araştırmalara dayalı tavsiyelerde bulunuyorum. Bunlar sosyal bilimcilerin uzun süredir incelediği, tek başına hareket eden bir bireyin yüksek bedellerle karşılaştığı ancak insanların koordine olabilmeleri ve birlikte hareket edebilmeleri durumunda, uzun vadede herkes için daha iyi olan eylemleri daha kolay seçebildikleri tuzaklardır.

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.

1990'ların sonunda ortaya çıktığından beri pozitif psikoloji alanında, mutluluğun nedenlerine odaklanan araştırmalara ağırlık vererek aktif olarak çalışıyorum. İlk kitabım *Mutluluk Varsayımı* kadim Doğu ve Batı kültürlerinin erinçle gelişen (*flourishing*) bir yaşam sürmenin yolu konusunda keşfettiği on "büyük hakikat"i ele alıyor.

O kitaba dayanarak, Virginia Üniversitesi'nde psikoloji profesörüyken (2011 yılına kadar) Erinçle Gelişme adında bir ders verdim, şimdi de o dersin farklı versiyonlarını NYU'nun Stern İşletme Fakültesi'nde lisans ve yüksek lisans öğrencilerine veriyorum. 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.

İkinci kitabım *Doğru Akıl* ahlakın zaman içinde gelişen psikolojik temelleri konusunda yaptığım kendi araştırmamı konu alıyor. Bu kitapta iyi insanların neden politika ve din yüzünden ayrıştığını, onlara ortak bir anlam ve amaç hissi veren erdemli topluluklara bağlı olma ihtiyaçlarına özellikle dikkat ederek inceledim. Bu çalışma beni yetişkinlerin hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak açısından fayda sağlayabilen çevrim içi sosyal ağların, çocukların yüz binlerce yıldır içinde kök saldığı, şekillendiği ve yetiştirildiği gerçek dünyadaki toplulukların etkin alternatifleri olamayabileceğini görmeye hazırladı.

Ama beni doğrudan ergen ruh sağlığını incelemeye yönlendiren asıl çalışmam üçüncü kitabım oldu. Dostum Greg Lukianoff, öğrenci-

ler Greg'in 2007 yılında ciddi bir depresyon sürecinin ardından BDT (bilişsel davranışçı terapi) öğrenirken teşhis etmeyi ve reddetmeyi öğrendiği çarpık düşünce kalıplarına kapılmaya başladıkça üniversite kampüslerinde bir şeylerin aniden değiştiğini ilk fark edenlerden biriydi. Greg hem bir avukat hem de uzun süredir öğrencilerin sansürcü kampüs idarecilerine karşı haklarını savunmalarına yardım eden Bireysel Haklar ve İfade Vakfı'nın başkanıdır. Greg 2014 yılında tuhaf bir şeyin gerçekleşmekte olduğunu gördü: Öğrenciler, üniversitelerinin onları "tehlike altında" hissettiren kitaplardan ve konuşmacılardan korumasını talep etmeye başlamıştı. Greg üniversitelerin öğrencilere bir şekilde felaket senaryoları yazma, siyah-beyaz düşünme, duygusal akıl yürütme gibi bilişsel çarpıtmaları benimsemeyi *öğrettiğini* ve öğrencilerin depresif ve kaygılı olmasına bunun *yol açıyor* olabileceğini düşünüyordu. Ağustos 2015'te bu fikri "The Coddling of the American Mind" başlıklı bir *Atlantic* makalesinde sunduk.

Sadece kısmen haklıydık: Bazı üniversite dersleri ve yeni akademik trendler[14] gerçekten de kasıtsız olarak bilişsel çarpıtmaları öğretiyordu. Ancak depresyonun ve anksiyetenin birçok ülkede bütün eğitim seviyelerinden, sosyal sınıflardan ve ırklardan ergenlerin yaşadığı, gitgide yaygınlaşan bir şey olduğu 2017'ye kadar netlik kazandı. Ortalama olarak, 1996'da ve daha sonra doğan insanlar sadece birkaç yıl önce doğanlardan psikolojik olarak farklıydı.

Atlantic makalemizi genişleterek aynı adı taşıyan bir kitaba dönüştürmeye karar verdik. Kitapta Jean Twenge'nin 2017 yılında yayımlanan *i-Nesli* kitabından faydalanarak bu ruh hastalığı krizinin nedenlerini analiz ettik. Ancak o dönemde hemen hemen bütün kanıtlar korelasyoneldi: Gençler iPhone edindikten sonra daha depresif olmaya başlıyorlardı. En fazla kullananlar aynı zamanda en depresif olanlardı ve spor takımları, dinî topluluklar gibi yüz yüze faaliyetlerde en fazla zaman geçirenler en sağlıklılardı.[15] Ancak korelasyon nedenselliğin kanıtı olmadığı için ebeveynleri mevcut araştırmalardan yola çıkarak büyük teşebbüslerde bulunmamaları için uyardık.

Ne var ki ben 2023'te bu satırları yazarken sosyal medyanın ergenlere, özellikle de ergenlik çağındaki kızlara zarar verdiğini (hem korelasyonel hem de deneysel olarak) gösteren araştırmaların sayısı çok daha fazla.[16] Ayrıca bu kitap için araştırma yaparken sorunun nedenlerinin başlangıçta düşündüğümden daha geniş kapsamlı olduğunu da keşfettim. Mesele sadece akıllı telefonlardan ya da sosyal medyadan ibaret değil: İnsan çocukluğunun daha önce bir benzeri görülmemiş tarihî bir dönüşümü söz konusu. Üstelik bu dönüşüm kız çocuklar kadar erkek çocukları da etkiliyor.

Gerçek dünyayı çocuklar için güvenli kılma konusunda yüz yıldan daha fazla tecrübemiz var. Otomobiller yirminci yüzyılda popülerlik kazandı ve önce emniyet kemerleri (1960'larda), sonra da araba koltukları (1980'lerde) zorunlu kılınana kadar on binlerce çocuk otomobillerde can verdi.[17] 1970'lerin sonunda ben lisedeyken öğrenci arkadaşlarımın çoğu otomatlardan kolayca alabildikleri sigaraları içerdi. Zaman içinde Amerika o makineleri yasaklayarak, sonrasında sigaralarını yaşlarını doğrulayabilecek bir kasiyerden satın almak zorunda kalan yetişkinlerin işini zorlaştırdı.[18]

Onlarca yıl boyunca çoğunlukla yetişkinlere istediklerini yapma izni verirken çocukları korumanın yollarını bulduk. Sonra birdenbire yetişkinlerin bütün anlık isteklerine teslim olabilecekleri bir sanal dünya yarattık ama çocuklar neredeyse savunmasız kaldılar. Telefon temelli çocukluğun çocuklarımızın ruh sağlığını bozduğuna, onları sosyal açıdan izole ettiğine ve derin bir mutsuzluğa neden olduğuna dair kanıtlar gittikçe çoğalırken bu takas içimize sinecek mi? Yoksa tıpkı yirminci yüzyılda olduğu gibi, bazen yetişkinlerin işini zorlaştırarak olsa da çocukları zarar görmekten korumamız gerektiğini önünde sonunda anlayacak mıyız?

4. Kısım'da çocukları (bolca doğrudan tecrübe yoluyla ders almaları gereken) gerçek dünyada aşırı korumak ve (özellikle ergenlik çağındayken savunmasız kaldıkları) internet ortamında gereğinden

az korumak şeklinde kısaca açıklayabileceğim iki büyük hatamızı tersine çevirmeyi hedef alan sayısız reform fikri sunacağım. Sunduğum öneriler 1-3. Kısım boyunca paylaştığım araştırmalara dayanıyor. Araştırma bulguları karmaşık olduğu ve bazıları araştırmacılar arasında tartışma konusu olduğu için bazı noktalarda elbette hatalı olacağım ve hataları kitabın çevrim içi ekini güncelleyerek düzeltmek için elimden geleni yapacağım (Bk. www.anxiousgeneration.com/supplement). 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 internet tarayıcısı olmayan telefonlar) vererek çocukların kesintisiz internet 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 ebe-

veynlerin ve okulların çoğunun bu dört reformun hepsini uygulamaya başlamaları durumunda iki sene içinde ergen ruh sağlığında ciddi bir iyileşme göreceklerine inanıyorum. YZ'nin ve uzamsal bilişimin (Apple'ın yeni Vision Pro gözlüğü gibi) sanal dünyayı çok daha sürükleyici ve bağımlılık yaratıcı kılmak üzere olduğu düşünüldüğünde, sanırım bugünden başlamamızda yarar var.

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?[19]

Sosyal medyada kendisinden "bahsedenleri" 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.[20]

X kuşağındaki ve daha önceki kuşaklardaki yetişkinler 2010 yılından beri klinik depresyonda ya da kaygı bozukluğunda çok fazla artış yaşamadılar[21] ama çoğumuz yeni teknolojilerimiz, neden oldukları bitmek bilmeyen kesintiler ve dikkat dağınıklığı yüzünden bitkin, dağılmış ve tükenmiş durumdayız. Generatif YZ süper gerçekçi ve düzmece fotoğraflar, videolar ve haberlerin üretilmesini mümkün kılarken çevrim içi hayat gittikçe daha kafa karıştırıcı bir hâl alıyor.[22] Böyle olması gerekmiyor, kendi zihinlerimizin kontrolünü tekrar kazanabiliriz.

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.

1. Kısım

TSUNAMİ

1. Bölüm

IZDIRAP DALGASI YÜKSELİYOR

Ergenlerin ebeveynleriyle konuştuğum zaman sohbet genellikle akıllı telefonlara, sosyal medyaya ve video oyunlarına dönüyor. Ebeveynlerin bana anlattığı hikâyeler genellikle birkaç ortak örüntü sergiliyor. Bunlardan biri "sürekli çatışma" hikâyesi: Ebeveynler bazı kurallar koymaya ve sınırlar dayatmaya çalışıyor ama o kadar çok cihaz, bir kuralın neden esnetilmesi gerektiği hakkında o kadar çok tartışma ve kuralların etrafından dolaşmanın o kadar çok yolu var ki artık aile hayatı teknoloji konusundaki anlaşmazlıkların hâkimiyetinde yaşanıyor. Aile ritüellerini ve temel insani bağlantıları sürdürmek, gittikçe büyüyen ve çocuklar kadar ebeveynleri de yutan bir dalgaya karşı koymak gibi gelebiliyor.

Konuştuğum ebeveynlerin çoğunda hikâyeler teşhis edilmiş bir ruh hastalığına odaklanmıyor. Bunun yerine mevzu yüzeyin altında doğal olmayan bir şeylerin yaşandığı ve internette geçirdikleri vakit arttıkça çocuklarının bir şeylerden (esasen hemen her şeyden) eksik kaldığı kaygısı oluyor.

Ancak bazen ebeveynlerin bana anlattığı hikâyeler daha karanlık olabiliyor. Ebeveynler çocuklarını kaybettiklerini hissediyorlar.

Boston'da görüştüğüm bir anne bana kendisinin ve kocasının, on dört yaşındaki kızları Emily'yi[1] Instagram'dan uzak tutmak için harcadıkları çabaları anlattı. Instagram'ın, kızlarının üzerindeki zararlı etkilerini görebiliyorlardı. Erişimini kısıtlamak için telefonundaki uygulamaları takip edebilecekleri ve kısıtlayabilecekleri çeşitli programlar denemişlerdi. Ancak aile hayatları Emily'nin önünde sonunda kısıtlamaları aşmanın bazı yollarını bulduğu sürekli bir mücadeleye dönüşmüştü. Özellikle can sıkıcı bir örnekte, Emily annesinin telefonuna girmiş, takip yazılımını devre dışı bırakmış ve anne babasını yazılımı tekrar kurarlarsa canına kıyacağını söyleyerek tehdit etmişti. Annesi bana şunları anlattı:

> Onun hayatından sosyal medyayı ve akıllı telefonu çıkarmanın tek yolu ıssız bir adaya taşınmak gibi geliyor. Her yaz telefonların ve elektronik eşyaların kabul edilmediği altı haftalık bir kampa katıldı. Onu kamptan her alışımızda normal hâline dönmüş oluyordu. Ama telefonunu tekrar kullanmaya başladığı anda aynı gerginlik ve suratsızlık geri dönüyordu. Geçen yıl telefonunu iki ay boyunca elinden aldım, ona eski tip tuşlu bir telefon verdim ve normal hâline geri döndü.

Erkek çocuklar hakkında duyduğum bu tür hikâyeler genellikle sosyal medyadan çok video oyunlarını (ve bazen pornografiyi) içeriyor ve söz konusu erkek çocukların arada bir oyun oynamaktan sıkı bir oyuncu olmaya geçiş yapmaları söz konusu oluyor. Tanıştığım bir marangoz bana on dört yaşındaki hafif otizmli oğlu James'i anlattı. COVID ortaya çıkmadan önce James okul derslerinde ve judoda iyi ilerleme kaydediyordu. Ancak James on bir yaşındayken okullar kapatılınca ailesi oğullarına evde yapacağı bir şey bulmaları gerektiği için bir PlayStation almıştı.

PlayStation başta James'in hayatını iyileştirmişti. Oyunlardan ve sosyal bağlantılardan gerçekten keyif almıştı. Ama uzun süreler boyunca *Fortnite* oynamaya başlayınca davranışları değişmişti. Ba-

bası bana, "Depresyon, öfke ve tembellik o zaman ortaya çıktı. James bize çıkışmaya o zaman başladı," diye anlattı. James'in ani davranış değişikliğini gidermek için eşiyle birlikte bütün elektronik cihazları ortadan kaldırmışlardı. İşte o zaman James asabiyet ve saldırganlık da dâhil olmak üzere yoksunluk semptomları sergilemeye başlamıştı ve odasından çıkmayı reddetmişti. Her ne kadar semptomlarının yoğunluğu birkaç gün içinde azalsa da ebeveynleri hâlâ köşeye sıkışmış hissediyordu: "Kullanımını sınırlandırmaya çalıştık ama çevrim içi iletişim kurduğu kişiler dışında hiç arkadaşı yok, bu yüzden onu ne kadar kısıtlayabiliriz ki?"

Hikâyelerinin örüntüsü ya da ciddiyet seviyesi ne olursa olsun, ailelerin kendilerini kapana kısılmış ve güçsüz hissetmeleri sık görülen bir durum. Çoğu ebeveyn, çocuğunun telefon temelli bir hayatı olmasını istemiyor ama dünya kendini öyle bir şekilde yeniden yapılandırdı ki buna direnen her ebeveyn çocuğunu sosyal izolasyona mahkûm etmiş oluyor.

Bu bölümün geri kalan kısmında size büyük bir şey yaşandığının, 2010'ların başında gençlerin hayatlarında ruh sağlıklarını ani ve hızlı bir şekilde kötüye gitmeye iten bir değişiklik olduğunun kanıtlarını göstereceğim. Ancak verilere dalmadan önce çocuklarının âdeta bir şeye kapılıp gittiğini hisseden ve onları geri almak için mücadele eden ebeveynlerin seslerini sizinle paylaşmak istedim.

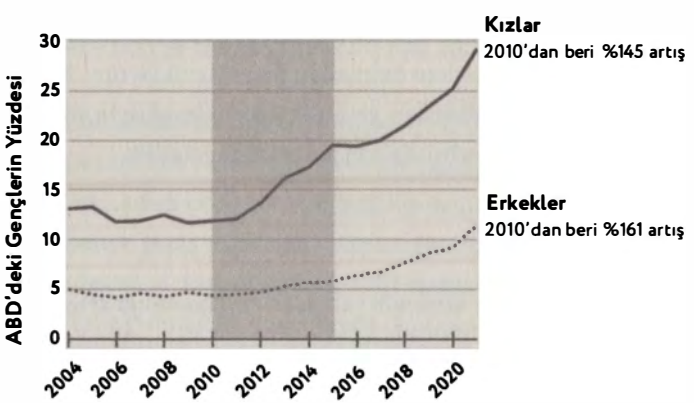
DALGA BAŞLIYOR

2000'lerdeyken ergenler arasında yaklaşan ruh hastalığı krizinin çok fazla işareti yoktu.[2] Sonra 2010'ların başındayken bir anda işler değişti. Her ruh hastalığı vakasının birçok nedeni vardır: Her zaman genleri, çocukluk deneyimlerini ve sosyolojik faktörleri içeren karmaşık bir arka plan hikâyesi olur. Benim odaklanacağım nokta, 2010 ile 2015 yılları arasında birçok ülkede Z kuşağında (ve Y kuşağının son fertlerinin bir kısmında) ruh hastalığı oranları hızlı bir artış gösterirken daha eski kuşakların neden çok daha az etkilendiği sorusu olacak.

Dünyanın birçok yerinde ergenlerin anksiyete ve depresyon oranlarında eş zamanlı bir artış görülmesinin nedeni neydi?

Greg ve ben *The Coddling of the American Mind*'ı yazmayı 2018'in başında bitirdik. Şekil 1.1. kitabımızda yer verdiğimiz, 2016 verilerini yansıtan bir grafiğe dayanıyor. O günden beri neler olduğunu göstermek için grafiği güncelledim. Her yıl Birleşik Devletler hükûmeti tarafından yapılan bir anket çalışmasında, gençlere uyuşturucu kullanımlarıyla ilgili bir dizi sorunun yanı sıra ruh sağlıkları konusunda da birkaç soru yöneltiliyor. Örnek olarak uzun süre boyunca "üzüntü, boşluk ya da depresiflik" hissi veya "ilgi kaybı ve normalde keyif alınan çoğu şeyden sıkılma" durumu yaşanıp yaşanmadığı gibi sorular verilebilir. Majör depresyon semptomlarıyla ilgili dokuz sorudan beş veya daha fazlasına evet cevabı verenlerin, son bir yıl içinde bir "majör depresyon nöbeti" geçirmiş olma ihtimalinin yüksek olduğu değerlendiriliyor.

Gençlerde Majör Depresyon



Şekil 1.1. Semptom kontrol listesine dayalı kendi beyanlarına göre son bir yıl içinde en az bir kez majör depresyon nöbeti geçiren ABD'deki (12-17 yaş arası) gençlerin yüzdesi. Bu grafik, *The Coddling of the American Mind*'da Şekil 7.1'di ve bu kitap için 2016 sonrası verilerle güncellendi (Kaynak: ABD Ulusal Uyuşturucu Kullanımı ve Sağlık Anketi).[3]

2012 civarında majör depresyon nöbetlerinde ani ve çok büyük bir artış yaşandığını gözlemleyebilirsiniz. (Şekil 1.1'e ve bundan sonraki grafiklerin çoğuna, benim "Büyük Yeniden Yapılanma" olarak adlandırdığım dönem olan 2010 ve 2015 yılları arasında bir değişiklik olup olmadığını değerlendirmenizi kolaylaştırmak amacıyla taralı bir alan ekledim.) Kızlar arasındaki artış *mutlak* veriler ışığında (2010'dan beri eklenen vakaların sayısı) erkek çocuklar için olduğundan çok daha büyüktü ve hokey sopası biçimi daha barizdi. Bununla birlikte erkeklerde kızlardan daha düşük bir seviyede başlamıştı, dolayısıyla *nispi* veriler ışığında (her zaman taban değer olarak kullanacağım 2010'dan beri yaşanan yüzde değişimi) ilgili artış her iki cinsiyette de benzerdi (kabaca %150). Başka bir deyişle, depresyon yaklaşık *iki buçuk kat daha yaygın* bir hâl almıştı. Ayrıca ilgili artış bütün ırklar ve sosyal sınıflarda gerçekleşmişti.[4] 2020 verileri kısmen COVID kapanması öncesi, kısmen de COVID kapanması sonrası toplandı ve kapanma sonrasına kadar her dört Amerikalı genç kızdan biri son bir yıl içinde bir majör depresyon nöbeti yaşamıştı. Durumun 2021'de daha da kötüye gittiğini görebilirsiniz: 2020 sonrasında çizgiler daha dik bir tırmanışa geçiyor. Ancak artışın büyük bir kısmı COVID salgını öncesinde gerçekleşmişti.

DALGADAKİ YÜKSELİŞİN DOĞASI

2010'ların başında gençlere ne oldu? *Kimin ne zamandan* beri *neden* muzdarip olduğunu saptamalıyız. Dalgadaki yükselişin doğasını teşhis edebilmek ve tersine çevirmenin potansiyel yollarını belirleyebilmek için bu sorulara net cevaplar bulmak son derece önemli. Ekibim bunu yapmak için kolları sıvadı ve bu bölüm sonuçlarımıza nasıl ulaştığımızı biraz detaylı olarak anlatacak.

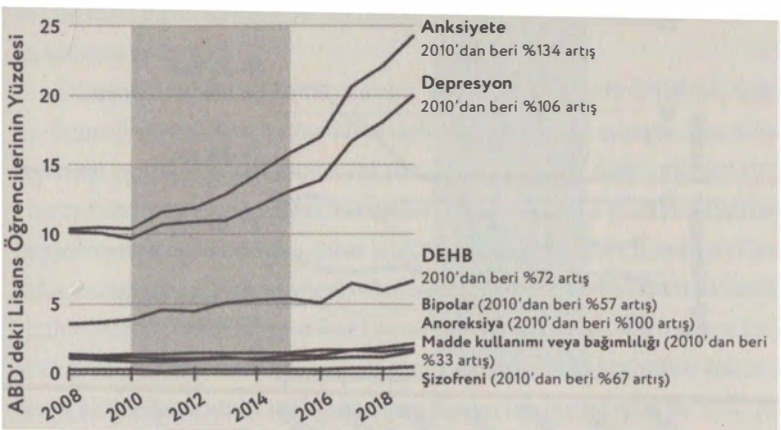
Ergen ruh sağlığı konusunda daha fazla veriyi kurcalayarak bu gizemle ilgili önemli ipuçları edindik.[5] İlk ipucu yükselişin, hep birlikte *içselleştirme bozuklukları* olarak bilinen psikiyatrik katego-

ride sınıflandırılan, anksiyeteyle ve depresyonla bağlantılı bozukluklarda yoğunlaşmasıydı. Bunlar kişinin güçlü bir sıkıntı hissettiği ve semptomları *içsel olarak* yaşadığı bozukluklardır. İçselleştirme bozukluğu olan insanlar anksiyete, korku, üzüntü ve umutsuzluk gibi duygular hissederler. Bir konu üzerinde çok fazla düşünürler. Çoğunlukla sosyal etkileşimlerden uzaklaşırlar.

Aksine, dışsallaştırma bozuklukları kişinin sıkıntılı hissettiği, semptomlarını ve tepkilerini *dışarıya* yönlendirerek başka insanları hedef aldığı bozukluklardır. Bu rahatsızlıklar davranış bozukluğunu, öfke yönetiminde zorluğu, şiddete ve aşırı risk almaya eğilimi içerir. Çeşitli yaş grupları, kültürler ve ülkeler genelinde kız çocuklar ve yetişkin kadınlar daha fazla içselleştirme bozukluğu yaşarken erkek çocuklarda ve yetişkin erkeklerde daha yüksek dışsallaştırma bozukluğu oranları görülüyor.[6] Öte yandan her iki cinsiyet de bu iki bozukluğu yaşıyor ve 2010'ların başından beri daha fazla içselleştirme bozukluğu ve daha az dışsallaştırma bozukluğu çekiyor.[7]

Bir profesyonelden çeşitli teşhisler aldığını söyleyen üniversite öğrencilerinin yüzdesini gösteren Şekil 1.2'de içselleştirme bozukluğu oranlarındaki şişmeyi görebilirsiniz. Veriler, üniversiteler tarafından yapılan ve sonuçlarını Amerikan Kolej Sağlık Birliği'nin (ACHA) bir araya getirdiği standart anketlerden geliyor.[8] Depresyon ve anksiyete çizgileri diğer bütün teşhislere göre daha yüksekten başlıyor ve hem nispi hem de mutlak veriler ışığında diğerlerinden daha fazla artıyor. 2010'larda üniversite kampüslerindeki ruh hastalığı artışlarının neredeyse tamamı anksiyete ve/veya depresyondaki artıştan kaynaklanıyor.[9]

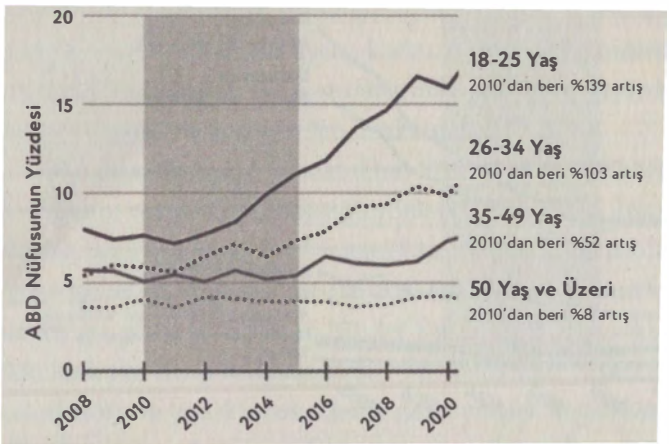
Üniversite Öğrencilerinde Ruh Hastalığı



Şekil 1.2. Çeşitli ruh hastalıklarından birini taşıyan ABD'deki lisans öğrencilerinin yüzdesi. 2010'larda üniversite öğrencileri arasında çeşitli ruh hastalıklarının (özellikle de anksiyete ve depresyon) teşhis oranları yükselişe geçti (Kaynak: Amerikan Kolej Sağlık Birliği).[10]

İkinci bir ipucu da bu yükselişin, daha küçük yaştaki X kuşağı mensuplarına bir miktar taşmasına rağmen Z kuşağında yoğunlaşması. Bunu son bir ay içinde "çoğu zaman" ya da "her zaman" kendini gergin hissettiğini bildiren katılımcıların yüzdelerini dört yaş grubuna ayırarak gösteren şekil 1.3'te görebilirsiniz. 2012 öncesinde bu dört yaş grubunun hiçbirinde bir eğilim yok ancak daha sonra (Z kuşağının 2014'te girmeye başladığı) en genç grup keskin bir yükselişe geçiyor. Bir üst yaş grubu da (çoğu Y kuşağından oluşuyor) yükseliş gösteriyor ama Z kuşağı kadar değil ve en yaşlı iki grup nispeten düz devam ediyor: X kuşağında (1965-1980 arasında doğanlar) hafif bir yükseliş ve bebek patlaması kuşağında (1946-1964 arasında doğanlar) hafif bir düşüş görülüyor.

Anksiyetenin Yaşa Göre Yaygınlığı



Şekil 1.3. ABD'de yaş gruplarına göre yüksek anksiyete seviyeleri bildiren yetişkinlerin yüzdesi (Kaynak: ABD Ulusal Uyuşturucu Kullanımı ve Sağlık Anketi).[11]

ANKSİYETE NEDİR?

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.[12] 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. Şekil 1.2'de çeşitli ruh sağlığı teşhisleri arasında en çok anksiyete oranlarının arttığını, depresyonun ise onu yakından takip ettiğini görebilirsiniz. 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 gözlendiğini ortaya koydu.[13] 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.[14]

Korku, muhtemelen hayvanlar âleminde 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 ulaşamadan korku tepkisini tetikleyebilir.[15] 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 yatışır.

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 hâlinde tutar. İşte sıradan, sağlıklı, geçici kaygının anksiyete bozukluğuna dönüştüğü durum budur.

Alarm zilimizin sadece fiziksel tehditlere yanıt olarak gelişmediğini belirtmekte de fayda var. Evrimsel avantajımız daha büyük beyinlerimizden ve güçlü sosyal gruplar kurabilmemizden kaynaklandı, bu da bilhassa dışlanma ya da ayıplanma gibi *sosyal* tehditlere uyumlanmamızı sağladı. İnsanlar (özellikle de ergenler) "sosyal ölüm" tehdidini genellikle fiziksel ölümden daha fazla dert ederler.

Anksiyete zihni ve bedeni çeşitli şekillerde etkiler. Pek çok kişi için anksiyete bedende gerginlik ya da kasılma, karında ve göğüs boşluğunda rahatsızlık olarak hissedilir.[16] Duygusal açıdan anksiyete korku, endişe ve bir süre sonra yorgunluk şeklinde yaşanır. Bilişsel

açıdan ise doğru düzgün düşünmek çoğu zaman zorlaşır ve bu durum insanları üretkenlikten uzak aşırı düşünme hâline çekerek felaket senaryoları yazma, aşırı genelleme ve siyah-beyaz düşünme gibi bilişsel davranışçı terapinin (BDT) odaklandığı bilişsel çarpıtmaları kışkırtır. Anksiyete bozukluğu olanlar için bu çarpık düşünce kalıpları çoğu zaman rahatsız edici fiziksel semptomlara, bu semptomlar korku ve endişe hislerine, bu hisler de daha fazla kaygılı düşünceye yol açmak suretiyle bir kısır döngü yaratır.

Bugün gençler arasında en yaygın ikinci psikolojik bozukluk da Şekil 1.2'de görebileceğiniz üzere depresyondur. Buradaki başlıca psikiyatrik kategoriye majör depresif bozukluk (MDB) adı verilir. İki kilit semptomu depresif ruh hâli (üzgün, boş, umutsuz hissetme) ve aktivitelerin çoğuna ya da tamamına duyulan ilginin veya onları yapınca hissedilen memnuniyetin yitirilmesidir.[17] Hamlet, Tanrı'nın insanın "kendi kendini öldürmesini" yasaklamasından yakındıktan hemen sonra, "Ne bunaltıcı, ne berbat, ne tatsız, ne boş geliyor bu dünya bana!" der.[18] 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 ızdırap hiç bitmeyecekmiş gibi gelir ve ölüm bir sondur.

Bu kitap için depresyonun önemli bir özelliği sosyal ilişkilerle bağlantısıdır. İnsanlar sosyal açıdan daha fazla kopukluk yaşadıklarında depresif olma (ya da hissetme) olasılıkları artar ve sonrasında depresyon insanları sosyal bağlantılara daha az ilgi duyar hâle getirir ve sosyal bağlantılar kurmaya daha az muktedir kılar. Anksiyetede olduğu gibi burada da bir kısır döngü mevcuttur. Bu yüzden bu kitapta dostluğa ve sosyal ilişkilere daha yakından bakacağım. Oyun temelli

çocukluk sosyal ilişkileri güçlendirirken telefon temelli çocukluğun onları zayıflattığını göreceğiz.

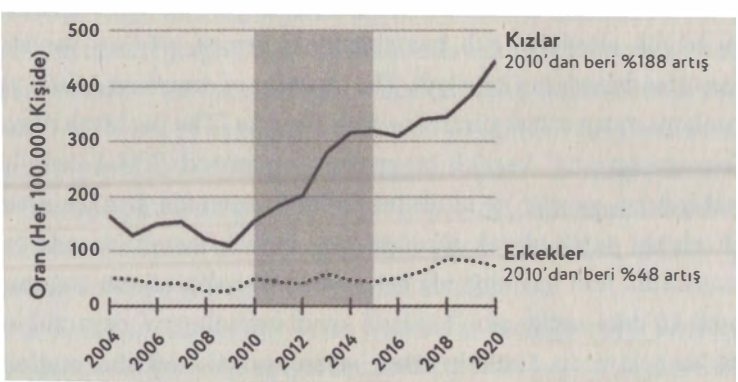
Ben genel olarak anksiyeteye ya da depresyona yatkın biri değilim ama hayatımın üç döneminde ilaç kullanmamı gerektiren uzun süreli anksiyete yaşadım. Birinde majör depresyon teşhisi de konmuştu. Bu nedenle yaşadıkları konusunda birçok genç bireyle empati kurabiliyorum. Anksiyeteden ya da depresif bozukluktan muzdarip olan ergenlerin bu durumdan kolayca "silkinip çıkamayacaklarını" ya da "güçlenmeye" karar veremeyeceklerini biliyorum. Bu bozukluklara (bazı insanları daha yatkın kılan) genlerin, (öğrenilebilen ve unutulabilen) düşünce kalıplarının ve sosyal ya da çevresel koşulların bir kombinasyonu neden olur. Ancak genler 2010 ile 2015 arasında değişmediğine göre anksiyete ve depresyon dalgasındaki bu yükselişe hangi düşünce kalıplarındaki ve sosyal/çevresel koşullardaki değişimin neden olduğunu tespit etmeliyiz.

GERÇEK DEĞİL, DEĞİL Mİ?

Birçok ruh sağlığı uzmanı başlangıçta anksiyete ve depresyondaki bu büyük artışların ruh hastalığındaki gerçek artışları yansıtıp yansıtmadığından şüpheliydi. *The Coddling of American Mind*'ı yayımlamamızın ertesi günü *New York Times*'ta "The Big Myth About Teenage Anxiety" başlıklı bir makale yayımlandı.[19] Makalede bir psikiyatrist, gençler ve akıllı telefonlar konusunda gittikçe artan bir ahlaki panik olarak gördüğü şeye birkaç önemli itirazda bulunuyordu. Ruh hastalığında artış gösteren çalışmaların çoğunun Şekil 1.2'deki veriler gibi "kişilerin kendi beyanlarına" dayandığına dikkat çekiyordu. Kişilerin kendi beyanlarındaki değişim, mutlaka altta yatan ruhsal hastalık oranlarında bir değişim olduğu anlamına gelmiyordu. Belki de gençler artık kendilerine teşhis koymaya ya da semptomları hakkında dürüstçe konuşmaya daha istekliydi. Ya da hafif anksiyete semptomlarını bir ruhsal bozukluk olarak görme yanılgısına düşmeye başlamış olabilirlerdi.

Bu psikiyatrist şüpheci olmakta haklı mıydı? Ruh hastalığının gerçekten artıp artmadığını anlamak için birden fazla göstergeye bakmamız gerektiği konusunda kesinlikle haklıydı. Bunu yapmanın iyi yollarından biri, gençlerin bizzat *bildirmedikleri* değişikliklere bakmaktır. Örneğin, her yıl acil psikiyatrik bakım için hastaneye getirilen ya da kendilerine kasten zarar verdikleri için hastaneye yatırılan ergenlerin sayısındaki değişiklikleri kayda geçiren birçok çalışma var. Kendine zarar verme, yaygın olarak aşırı dozda ilaç alımıyla gerçekleşen bir intihar girişimi de olabilir, kişinin ölme niyeti olmadan kendini kesmesiyle gerçekleşen "intihar amaçlı olmayan kendini yaralama davranışı" da olabilir. Şekil 1.4. ABD'deki acil servis ziyaretlerinin verilerini gösteriyor ve özellikle kızlar arasında depresyon oranlarının artışında Şekil 1.1'de gördüğümüze benzer bir örüntü ortaya koyuyor.

Kendini Yaralama Nedeniyle Acil Servis Ziyaretleri

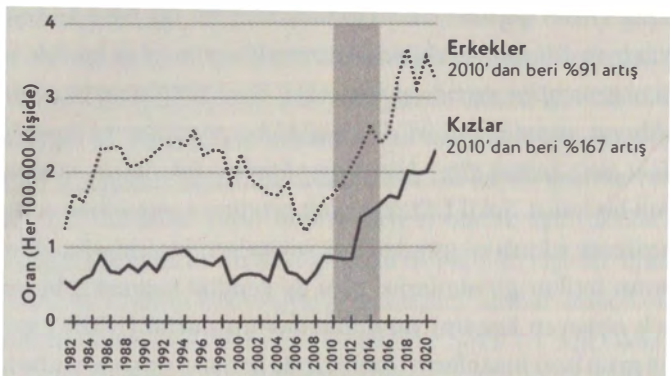


Şekil 1.4. ABD nüfusunda ölümcül olmayan kendini yaralama vakaları için acil serviste tedavi gören (10-14 yaşındaki) her 100.000 ergen için yüzdelik oranlar (Kaynak: ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri, Ulusal Yaralanma Önleme ve Kontrol Merkezi).[20]

Ergenlik çağındaki bu genç kızlar arasında kendine zarar verme oranı 2010'dan 2020'ye kadar neredeyse *üç kat* artmış. Daha büyük kızlarda (15-19 yaşında) ikiye katlanırken 24 yaş üstü kadınlarda aynı zaman diliminde *azalma göstermiş* (Çevrim içi ek için bk. www.anxiousgeneration.com/supplement).[21] Yani 2010'ların başında her ne olduysa, *ergenlik öncesi dönemdeki kız çocukları ve ergenlik çağındaki genç kızları diğer bütün gruplardan daha fazla sarsmış.* Bu önemli bir ipucu. Şekil 1.4'teki kasıtlı kendine zarar verme eylemleri hem yüksek sıkıntı ve umutsuzluk seviyelerini işaret eden ölümcül olmayan intihar girişimlerini hem de kendini kesmek gibi intihar amaçlı olmayan kendini yaralama davranışlarını (NSSI) kapsıyor. İkinci grup bazı insanların (özellikle de kızların ve genç kadınların) onları güçsüz düşüren anksiyeteyle ve depresyonla başa çıkmak için başvurduğu "baş etme davranışları" olarak daha iyi anlaşılabilir.

Birleşik Devletler'de ergen intiharları genel olarak depresyona, anksiyeteye ve kendine zarar vermeye benzer bir zaman eğilimi göstermekle birlikte hızlı artış dönemi birkaç yıl önce başlıyor. Şekil 1.5 ABD nüfusunda 10-14 yaş arasındaki her 100.000 çocuk arasından her yıl intihar sonucu hayatını kaybeden çocukların sayısı olarak ifade edilen intihar oranını gösteriyor.[22] Batılı ülkelerde intihar oranları neredeyse her zaman erkek çocuklarda kızlardan daha yüksek olmakla birlikte intihar girişimleri ve intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışları grafikte gördüğümüz gibi kızlarda daha yüksek.[23]

Daha Küçük Yaştaki Ergenlerde İntihar Oranları



Şekil 1.5. ABD'deki (10-14 yaşındaki) ergenler arasında intihar oranları (Kaynak: ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri, Ulusal Yaralanma Önleme ve Kontrol Merkezi).[24]

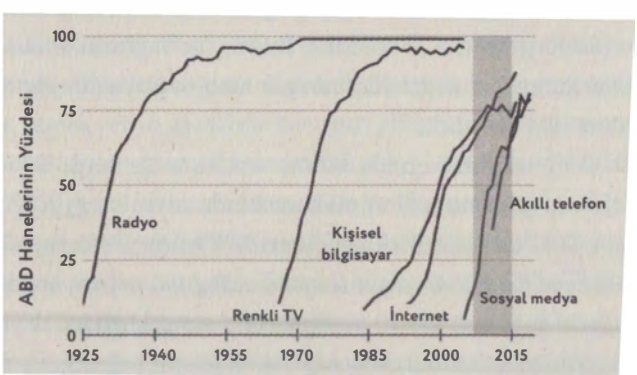
Şekil 1.5 ergenlik çağının başlarındaki genç kızlarda intihar oranının 1980'lerde kısıtlı bir aralık içinde değiştikten sonra 2008'de yükselişe geçtiğini, 2012'de ani ve hızlı bir artış yaşandığını gösteriyor. 2010'dan 2021'e kadar oran %167 artıyor. Bu da bizi şu soruyu sormaya yönlendiren bir ipucu: *Ergenlik öncesi dönemdeki ve ergenlik çağının başlarındaki kızlar için 2010'ların başında ne değişti?*

Kendine zarar verme ve intihar oranlarındaki bu hızlı artışlar, anksiyete ve depresyon oranlarında artış olduğunu gösteren, kişilerin kendi bildirimlerine dayalı çalışmalarla bütün olarak ele alındığında bir ruh sağlığı krizinin varlığına şüpheyle yaklaşanlara güçlü bir mukabil delil sunuyor. Anksiyete ve depresyondaki artışın *hiçbir kısmının* bu rahatsızlıkları bildirme istekliliğinin artmasına (ki bu iyi bir şey) ya da ergenlerin bazılarının normal kaygı ve sıkıntıları hastalık olarak görmeye başlamasına (ki bu iyi bir şey değil) bağlı olmadığını söylemiyorum. Ancak kişilerin kendi bildirdikleri sıkıntılarla davranış değişikliklerinin eşleşmesi bize 2010'ların başında, hatta belki de 2000'lerin sonundan beri ergenlerin hayatında büyük bir değişiklik olduğunu söylüyor.

AKILLI TELEFONLAR VE Z KUŞAĞININ YARATILMASI

Akıllı telefonların 2007'de hayatımıza girmesi, hayatı herkes için değiştirdi. Öncesinde radyo ve televizyonun yaptığı gibi akıllı telefonlar da ulusu ve dünyayı ele geçirdi. Şekil 1.6 son yüz yıl boyunca çeşitli iletişim teknolojilerini satın alan Amerikan hanelerinin yüzdesini gösteriyor. Görebileceğiniz üzere bu yeni teknolojiler her zaman çizginin neredeyse dimdik yükseldiği bir ilk safhayla hızla yayılmışlar. Bu başlangıç dönemleri o teknolojiyi "herkesin" satın alır gibi göründüğü on küsur yıllık dönemi kapsıyor.

İletişim Teknolojilerinin Benimsenmesi



Şekil 1.6. Belirli teknolojileri kullanan ABD hanelerinin oranı. Akıllı telefon tarihte diğer bütün iletişim teknolojilerinden daha hızlı benimsendi (Kaynak: Our World in Data).[25]

Şekil 1.6 bize internet çağı hakkında önemli bir şey gösteriyor: İnternet çağı iki dalga hâlinde geldi. 1990'lar, 2001 itibarıyla çoğu evde bulunan kişisel bilgisayar ve (o dönemde modem aracılığıyla) internet erişimi teknoloji ikilisinde hızlı bir artışa tanık oldu. Sonraki on yıl boyunca gençlerin ruh sağlığında bir gerileme gözlemlenmedi.[26]

O ilk dalga sırasında oyun oynayarak büyüyen Y kuşağı gençleri, ortalama olarak X kuşağının gençlik hâlinden biraz daha mutluydular. İkinci dalga evlerin çoğuna 2012 ya da 2013 itibarıyla ulaşan sosyal medya ve akıllı telefon teknoloji ikilisindeki hızlı artıştı. Kızların ruh sağlığı o zaman çökmeye, erkeklerinki ise çok daha dağınık bir düzlemde değişmeye başladı.

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.[27]

İlk akıllı telefon çağında birkaç veri kaynağı vardı. Pew Araştırma'nın 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.[28] 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 internet gibi gittikçe yaygınlaştı ve böylece gençlerin bir kısmının internet 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.[29]

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.[30] Pew Araştırma'nın 2015 tarihli bir raporu da[31] bu yüksek rakamları teyit ediyor: Dört gençten biri "neredeyse sürekli" çevrim içi olduklarını belirtiyordu. 2022'ye kadar bu rakam neredeyse ikiye katlanarak %46 oldu.[32]

Bu "neredeyse sürekli" bağlantıya işaret eden rakamlar ürkütücü ve belki de ergen ruh sağlığının ani çöküşünü açıklamanın anahtarı olabilir. Bu olağanüstü yüksek oranlar bize Z kuşağı üyelerinin cihazlarının başında olmadıkları ve gerçek dünyada bir şey yapar (sınıfta oturur, yemek yer ya da sizinle konuşur) gibi *göründükleri* zamanlarda bile dikkatlerinin önemli bir kısmının sosyal sanal evrendeki olayları gözlediğini ya da bu olaylar için endişelendiğini (kaygılandığını) düşündürüyor. MIT profesörü Sherry Turkle'ın 2015'te akıllı telefonlarla yaşam üzerine yazdığı gibi: "Sürekli başka bir yerdeyiz."[33] 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.[34] 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.[35] 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[36] 2013'ün başında doksan milyona ulaştı).[37] Dolayısıyla akıllı telefon ve bugün bildiğimiz hâliyle 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.

Bunu izleyen birkaç yıl içinde sosyal medya ekosistemi Instagram'da daha da güçlü "filtrelerin" ve video/fotoğraf düzenleme yazılımlarının ya da Facetune gibi dış uygulamaların devreye girmesiyle daha da cazip bir hâl aldı. Filtre kullansın ya da kullanmasın, her kızın aynada karşılaştığı yansıma, gözüne telefonunda gördüğü kızlara kıyasla çok daha az çekici gelmeye başladı.

Kızların sosyal hayatları sosyal medya platformlarına taşınırken erkekler her biri artık akıllı telefonlarında her an, her yerde ve ücretsiz erişilebilir olan (özellikle sürükleyici, çevrim içi, çok oyunculu video oyunları; YouTube, Reddit ve hardcore pornografi başta olmak üzere) çeşitli dijital aktivitelere kendilerini kaptırdıkça sanal dünyanın daha da derinlerine dalmaya başladılar.

Bu kadar çok sayıda yeni ve heyecan verici sanal aktivite arasında birçok ergen (ve yetişkin) etraflarındaki insanlarla tam anlamıyla etkileşim hâlinde olma becerilerini kaybetti ve bu durum, bu platformları kullanmayan küçük azınlık dâhil 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. 2013'te iPhone'u olan (2000 doğumlu) on üç yaşındaki çocuklar için gündelik hayat, bilinç ve sosyal ilişkiler, 2007'de tuşlu telefon kullanan (1994 doğumlu) on üç yaşındaki çocuklar için olduğundan çok daha farklıydı.

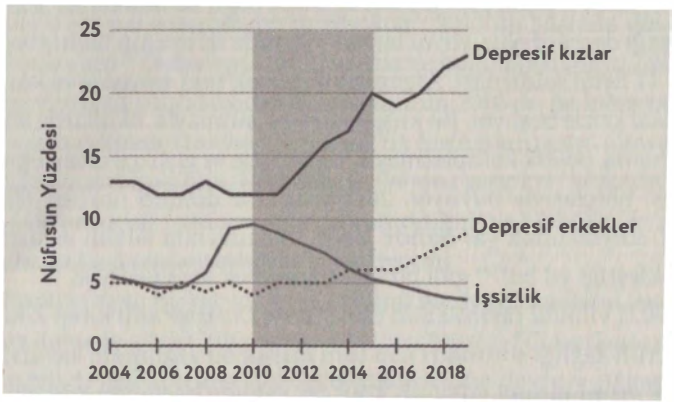
KAYGILI VE DEPRESİF OLMAKTA HAKLI DEĞİLLER Mİ?

Bu bulguları toplum içinde sunduğumda çoğu zaman birisi, "Elbette Z kuşağı depresif olur, yirmi birinci yüzyılda dünyanın hâline 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 İlkokulu'nda silahlı saldırının gerçekleştiği yıl bu!"[38] gibi bir şey söyleyerek itiraz ediyor.

2021 yılında yayımlanan *Generation Disaster* adlı kitap Z kuşağının ruh sağlığı sorunları için tam olarak bu argümanı savundu.[39] Ancak yirmi birinci yüzyılın kötü bir şekilde başladığı konusunda hemfikir olmakla birlikte zamanlama, Z kuşağının artan ulusal ya da küresel tehditlerle ilgili objektif olgular *yüzünden* kaygılı ve depresif olduğu savını desteklemiyor.

11 Eylül saldırılarından küresel finans krizine kadar bütün olayların ergenlerin ruh sağlığı üzerinde önemli etkiler yarattığı öncülünü kabul etsek *bile* bu olayların en çok 1981-1995 arasında doğan ve mutlu çocukluk dünyalarının paramparça olduğunu ve yukarı doğru hareketlilik beklentilerinin azaldığını gören Y kuşağını etkilemesi gerekirdi. Ama *öyle olmadı.* Y kuşağının ruh hastalığı oranları gençlik yıllarında kötüye gitmedi. Ayrıca finansal kriz ve diğer ekonomik endişelerin katkısı çok büyük olsaydı Birleşik Devletler'deki ergen ruh sağlığı asıl finansal krizin en karanlık yılı olan 2009'da dibe vurur ve 2010'larda işsizlik oranının düşmesi, borsanın yükselmesi ve ekonominin hareketlenmesiyle düzelirdi. Verilerde her iki eğilimi de görmüyoruz. Şekil 1.7'de gençlik depresyonuyla ilgili Şekil 1.1'i bir Birleşik Devletler'deki işsizlik oranı grafiğiyle üst üste koydum. Birleşik Devletler'de işsizlik 2008 ve 2009'da krizin başlangıcında şirketlerin çalışanlarını kapının önüne koymasıyla çok ani ve hızlı bir artış sergiledi. İşsizlik daha sonra 2010'dan 2019'a kadar uzun ve istikrarlı bir azalma sergiledi ve 2019'un başında tarihe geçen %3,6 gibi düşük bir seviyeye indi.

Gençlik Depresyonuna Karşı Yetişkin İşsizliği



Şekil 1.7. Birleşik Devletler'deki işsizlik oranı (iş gücü piyasasındaki işsiz yetişkinlerin yüzdesi) ergen ruh sağlığı kötüleşirken aralıksız olarak düştü (Kaynak: ABD İş Gücü İstatistikleri Bürosu ve ABD Ulusal Uyuşturucu Kullanımı ve Sağlık Anketi).[40]

Ergen anksiyetesi ve depresyonundaki ani artışı bulabildiğim herhangi bir ekonomik olaya ya da trende bağlamak mümkün değil. Ayrıca bir finansal krizin (ergenlik öncesi dönemdeki kızlar başta gelmek üzere) kızlara neden erkeklerden daha fazla zarar vereceğini anlamak da zor.

Z kuşağı üyelerinin, hayatlarını daha önceki kuşaklardan daha fazla etkileyecek iklim değişikliği yüzünden kaygılı ve depresif olduğu sık sık duyduğum bir diğer açıklama. Endişelerinin meşru olduğunu inkâr etmiyorum ama (bireye kıyasla) bir ulusun ya da neslin karşı karşıya kaldığı tehditlerin tarihsel olarak ruh hastalığı oranlarının artmasına neden olmadığını belirtmek isterim. Ülkeler kâh askerî güç tarafından kâh terör sebebiyle saldırıya uğradığı zaman insanlar genellikle bayraklarının ve birbirlerinin etrafında toplanırlar. Daha güçlü bir amaç duygusuyla dolarlar, intihar oranları düşer[41] ve araştırmacılar onlarca yıl sonra, savaşın başlangıcında 13-19 yaşlarında olan gençlerin laboratuvar deneylerinde daha yüksek güven ve iş

birliği seviyeleri sergilediğini ortaya koydular.[42] Gençler 1960'larda Vietnam Savaşı'na karşı çıkmaktan ilk iklim aktivizminin 1970 ve 1990'lardaki zirve dönemlerine kadar birçok örnekte olduğu gibi bir politik amaç etrafında toplandıkları zaman daha ruhsuz ya da depresif değil, daha *enerjik* olurlar. Her kuşak Büyük Buhran'dan İkinci Dünya Savaşı'na, nükleer imha tehditlerinden çevresel bozulmaya, aşırı nüfustan yıkıcı ulusal borca kadar bir tür felaketle ya da yaklaşan bir felaket tehdidi altında yaşar. İnsanlar tehditlerle kolektif olarak karşı karşıya kaldıkları zaman depresif olmazlar, kendilerini tecrit edilmiş, yalnız ya da işe yaramaz hissettikleri zaman depresif olurlar. Daha sonraki bölümlerde göstereceğim üzere Büyük Yeniden Yapılanma'nın 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.[43] Oysa iklim aktivistleri dâhil genç aktivistler üzerinde yapılan daha yakın tarihli çalışmalar tam tersini ortaya koyuyor: Günümüzde politik açıdan aktif olanların ruh sağlığı *daha kötü*.[44] Tehditler ve riskler geleceğe her zaman gölge düşürmüştür ama gençlerin çoğunlukla sanal dünyada aktivizm şeklindeki tepki verme biçimleri, onları aktivizmi çoğunlukla gerçek dünyada sürdüren daha önceki kuşaklardan çok daha farklı etkiliyor gibi görünüyor.

İklim değişikliği hipotezi buradaki demografik hususların bir kısmını açıklamakta da yetersiz kalıyor. Görece en büyük anksiyete ve depresyon artışlarını neden genellikle ergenlik öncesi dönemdeki kızlarda görüyoruz? İklim meseleleri konusunda daha yüksek farkındalığın yaşça daha büyük gençleri ve üniversite öğrencilerini daha fazla etkilemesi gerekmez mi? Ayrıca söz konusu hipotez zamanlamaya da uymuyor: Neden ruh hastalıklarındaki ani artış birçok

ülkede 2010'ların başına denk geliyor? İsveçli iklim aktivisti (2003 doğumlu) Greta Thunberg dünyanın dört bir yanındaki gençleri harekete geçirdi ama bu olay ancak 2018 yılında bir BM İklim Değişikliği konferansında yaptığı konuşmadan sonra gerçekleşti.

Her şey bozulmuş gibi görünebilir ama bu benim büyüdüğüm 1970'lerde de annem ile babamın büyüdüğü 1930'larda da böyleydi. İnsanlığın hikâyesi bu. Dünya olayları bugünün ruh sağlığı krizinde bir rol oynuyorsa nedeni dünya olaylarının 2012 civarında bir anda kötüleşmesi değildi. Nedeni, dünya olaylarının ergenlerin beyinlerine telefonları aracılığıyla haberler şeklinde değil, diğer gençlerin çöküşe doğru giden dünya hakkındaki duygularını, sosyal medyada bulaşıcı olan duyguları ifade ettikleri sosyal medya paylaşımları şeklinde pompalanmaya başlamasıydı.

ANGLOSFER'İN TAMAMINDA

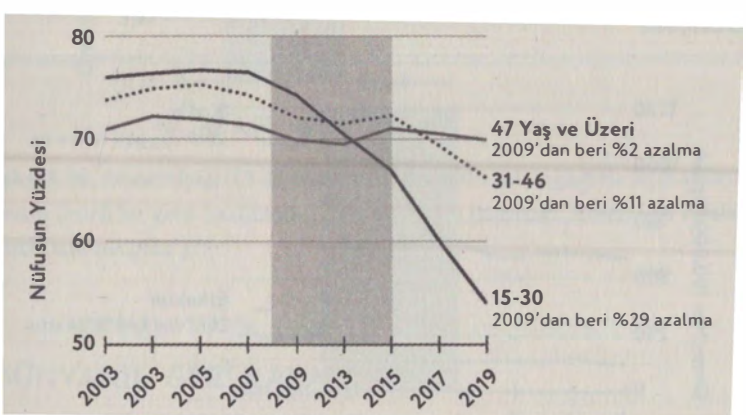
Amerikalı ergenlerin yaşanan olaylar yüzünden mi kaygılı ve depresif olduğunu anlamanın bir yolu, onların ruh sağlığı eğilimlerini farklı güncel olaylar yaşayan ve Birleşik Devletler'e farklı kültürel mesafelerde olan diğer ülkelerdeki eğilimlerle karşılaştırmak olacaktır. Aşağıda bunu birçok ülke için yapacağım: Kanada ve Birleşik Krallık gibi kültürel açıdan ABD'ye benzer olan ama farklı önemli olaylar yaşamış olan ülkeler, farklı dillere ve kültürlere sahip İskandinav ülkeleri ve son olarak üç yılda bir on beş yaşındaki gençler arasında yapılan bir anket çalışmasına katılan dünyanın dört bir yanından otuz yedi ülke. Göstereceğim üzere bunların hepsi benzer bir örüntü ve zamanlama gösteriyor: 2010'ların başında bir şeyler değişmiş.

Kültürünün büyük bir kısmı ABD'yle ortak olan ama ABD'nin yüksek ekonomik güvensizlik seviyeleri gibi zarar verme potansiyeli olan sosyolojik ve ekonomik özelliklerine sahip olmayan Kanada'yla başlayalım. Kanada, Amerika'nın sık sık girdiği savaşlardan ve yüksek şiddet oranlarından uzak durdu. Kanada ayrıca küresel finansal krizin etkilerinden de büyük ölçüde kaçındı.[45] Ancak bütün bu avantajlara

rağmen Kanada'daki ergenlerin ruh sağlığı ABD'dekilerle aynı dönemde ve aynı şekilde keskin bir çöküş gösterdi.[46]

Şekil 1.8 ruh sağlıklarının ya "mükemmel" ya da "çok iyi" olduğunu bildiren Kanadalı kızların ve kadınların yüzdesini gösteriyor. Veri toplamaya 2009'da son vermiş olsaydınız en genç grubun (15-30 yaş arası) en mutluları olduğu sonucuna varır ve endişelenmek için bir neden görmezdiniz. Ancak 2011'de en genç kadınlar için çizgi hızla alçalmaya başlarken ve daha sonra serbest düşüşe geçerken en büyük yaş grubundaki kadınlar (47 yaş ve üzeri) için çizgi neredeyse kıpırdamadı. Erkek çocukların ve yetişkin erkeklerin grafiği de aynı örüntüyü tekrarlamakla birlikte bu grafikte daha küçük bir azalma gösteriyor. (Bu grafiği ve daha birçoğunu, bu kitabın her bölümü için ayrı bir Google Doc içeren çevrim içi ekte bulabilirsiniz. Bk. www.anxiousgeneration.com/supplement.)

Mükemmel veya Çok İyi Ruh Sağlığı, Kanadalı Kadınlar

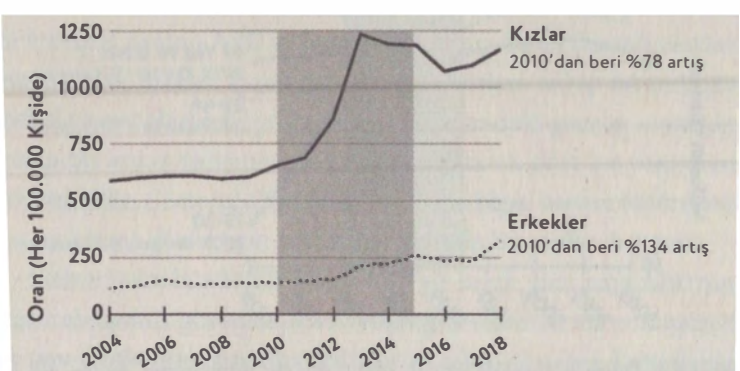


Şekil 1.8. Ontario, Kanada'da ruh sağlığının ya "mükemmel" ya da "çok iyi" olduğunu bildiren kızların ve kadınların yüzdesi (Kaynak: D. Garriguet [2021], "Portrait of youth in Canada: Data report").[47]

Birleşik Devletler'de olduğu gibi, davranıştaki değişiklikler kişilerin kendi ruh sağlığı beyanlarındaki değişikliklerle örtüşüyor. Kanadalı gençlerde kendine zarar verme nedeniyle acil psikiyatri servisi ziyaretlerinin oranını grafiğe döktüğümüz zaman Şekil 1.4'te Amerikalı gençlerde gördüğümüz örüntünün neredeyse aynısını görüyoruz.[48]

Bir şekilde kültürel açıdan ABD'ye Kanada'dan daha mesafeli olan Birleşik Krallık'ta da hikâye aynı. Kültürel mesafeye rağmen Birleşik Krallık'taki gençler de ABD'dekilerle aynı şekilde ve aynı zamanda ızdırap çektiler. Anksiyete ve depresyon oranları 2010'ların başında, özellikle de kızlar arasında yükseldi.[49] Davranışsal verilere baktığımız zaman bir kez daha aynı ani artışı görüyoruz. Şekil 1.9, tıbbi kayıtlar üzerinde yapılan bir çalışmaya göre Birleşik Krallık'taki gençlerin kendilerine zarar verme oranlarını gösteriyor. 2010'ların başında ABD'de ve Kanada'da da olduğu gibi Birleşik Krallık'taki gençlerin başına da kendilerine zarar veren gençlerin sayısında ani ve büyük bir artışa neden olan bir şey gelmiş gibi görünüyor.[50]

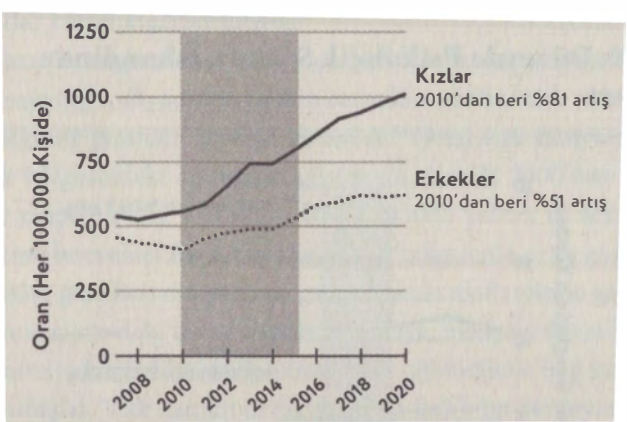
Kendini Yaralama Vakaları, Birleşik Krallık'taki Gençler



Şekil 1.9. Birleşik Krallık'taki (13-16 yaş arası) gençlerde kendini yaralama vakaları (Kaynak: Cybulski vd., 2021, Birleşik Krallık'ın anonimleştirilmiş tıbbi kayıtlarından oluşan iki veri tabanından faydalanılmıştır).[51]

İrlanda, Yeni Zelanda ve Avustralya'nın aralarında olduğu diğer büyük Anglosfer toplumlarında da benzer eğilimler görüyoruz.[52] Örneğin Şekil 1.10 Avustralyalı gençlerin ve genç yetişkinlerin acil psikiyatrik durumlar nedeniyle hastaneye yatırılma oranını gösteriyor. Diğer Anglosfer ülkelerinde olduğu gibi, veri toplamaya Büyük Yeniden Yapılanma'nın başlangıcında son vermiş olsaydınız hiçbir şey göremezdiniz, oysa 2015 itibarıyla gençlerin başı büyük beladaydı.

Ruh Sağlığı Nedeniyle Hastaneye Yatırılma, Avustralya



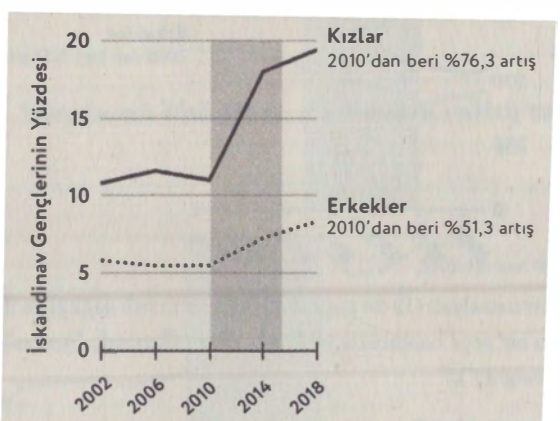
Şekil 1.10. Avustralyalı (12-24 yaşındaki) gençlerin ruh sağlığıyla ilgili nedenlerden ötürü bir gece hastanede yatırılma oranı (Kaynak: "Australia's Health 2002 Data Insights").[53]

DÜNYANIN GERİ KALANI

2020 yılında Y kuşağının son demlerinden (1994 doğumlu) olan ve psikoloji yüksek lisansı yapan Zach Rausch'u yarı zamanlı araştırma asistanı olarak işe aldım. Kısa bir süre içinde yükselerek bu kitap için tam zamanlı araştırma ortağım oldu. Zach dünyanın dört bir

yanından ruh sağlığı verileri topladı ve (bu kitap ve bir sonraki kitabım için fikirlerimizi sınamak amacıyla yarattığımız) *After Babel* bülteninde birkaç kapsamlı rapor yayınladı. Raporlardan birinde Zach beş İskandinav ülkesini inceledi ve beş Anglosfer ülkesiyle aynı örüntüleri buldu. Şekil 1.11 Finlandiya, İsveç, Danimarka, Norveç ve İzlanda'da 2002 ile 2018 yılları arasında yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı yaşadığını bildiren gençlerin yüzdesini gösteriyor.[54] Görünen örüntü, Anglosfer ülkelerinde defalarca karşımıza çıkandan farksız: Grafikleri, Büyük Yeniden Yapılanma'nın başlangıcı olan 2010'da kestiğinizde hiçbir sorun emaresi görmezsiniz. Ancak 2015'e kadarki verilere baktığınızda ortada büyük bir problem olduğu belli olur.

Yüksek Düzeyde Psikolojik Sıkıntı, İskandinav Ülkeleri

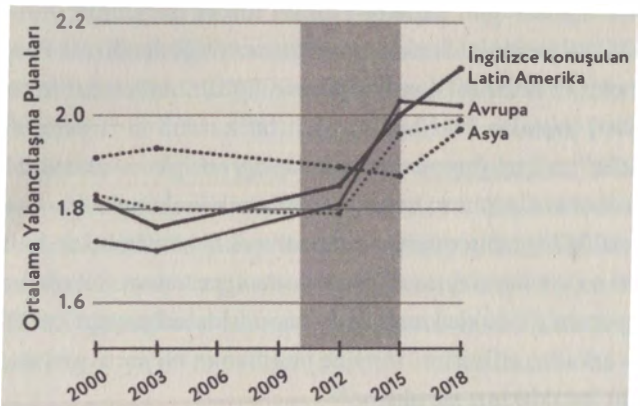


Şekil 1.11. Yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı bildiren (11-15 yaşındaki) İskandinav gençlerinin yüzdesi (Kaynak: Okul Çağındaki Çocuklarda Sağlık Davranışı Çalışması'ndan veriler).[55]

Peki, ya varlıklı Anglosfer ve İskandinav ülkelerinin ötesinde durum nasıl? *Yetişkin* ruh sağlığını konu alan birçok küresel çalışma var ama *ergenler* için yapılan küresel anket çalışmalarının sayısı çok az.[56] Öte yandan Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (PISA) olarak adlandırılan bir küresel eğitim anket çalışması var. PISA 2000 yılından beri her üç yılda bir katılan otuz yedi ülkenin hepsinden on beş yaşındaki binlerce öğrenciyle ve ebeveynleriyle anket çalışması yapıyor. Ankette akademik ilerlemeleriyle ve ev hayatlarıyla ilgili yüzlerce sorunun arasına okul konusundaki hisleriyle ilgili altı soru sıkıştırılmış. Bu sorularda öğrencilere, "Okulda yalnız hissediyorum", "Okulda kendimi dışlanmış hissediyorum" ve "Okulda kolayca arkadaş edinirim," (tersine puanlanan bir soru) gibi ifadelere ne kadar katıldıkları soruluyor.[57]

Jean Twenge ve ben 2000'den beri katılan otuz yedi ülkenin tamamında bu altı soruya verilen cevapları analiz ettik ve bir araya getirdiğimiz puanları grafiğe aktardık.[58] Şekil 1.12 dünyanın dört büyük bölgesindeki eğilimleri gösteriyor. Grafik 2000'den 2012'ye kadar nispeten düz kaldıktan sonra okulda yalnız ve arkadaşsız hissetme beyanları Asya dışında bütün bölgelerde artış gösteriyor. Görünüşe göre Batı dünyasında gençler okula akıllı telefon getirmeye ve ders aralarındaki teneffüslerde bile sosyal medyayı düzenli olarak kullanmaya başladıklarından beri diğer öğrencilerle bağ kurmakta zorlanmışlar. "Her zaman olduklarından farklı bir yerdeymişler."

Okulda Yabancılaşma, Dünya Genelinde



Şekil 1.12. Dünya genelinde zaman içinde okula yabancılaşma puanları (yaş 15). Okuldaki yalnızlık artışının özellikle 2012 ve 2015 arasında Asya dışında her bölgede gerçekleştiğine dikkat edin. (Bu sorular 2006 ve 2009 anketlerinde sorulmamıştı.) Puanlar 1 (düşük yabancılaşma) ile 4 (yüksek yabancılaşma) arasında değişiyor (Kaynak: Twenge, Haidt vd., [2021], PISA verileri).[59]

Tıpkı Amerikan okullarında yaşanan silahlı saldırılar ve Amerikan politikalarında olduğu gibi 2008 küresel finans krizi de 2010'lardaki bu çok uluslu artışa neden olmadı. Gençlerin ruh sağlığında bu uluslararası gerilemeyi açıkladığını bulduğum tek akla yatkın teori, gençlerin birbirleriyle bağlantı kurmak için kullandığı teknolojideki ani ve büyük değişim oldu.[60]

1990'ların sonunda doğan çocuklar tarihte ergenliği sanal dünyada yaşayan ilk çocuklar oldu. 2010'larda onlara akıllı telefonlar verdiğimizde, insanlığın kendi çocukları üzerinde gerçekleştirdiği en büyük kontrolsüz deneyde Z kuşağını Mars'ta yaşamaya göndermiş gibi olduk.

ÖZET

2010 ve 2015 arasında Amerikalı gençlerin sosyal hayatı büyük ölçüde sosyal medya erişiminin kesintisiz olduğu akıllı telefonlara, çevrim içi video oyunlarına ve diğer internet temelli aktivitelere kaydı. Bu şekilde "Çocukluğun Büyük Ölçüde Yeniden Yapılandırılması"nın, 2010'ların başında başlayan ergen ruh hastalığı tsunamisinin tek başına en büyük nedeni olduğunu savunuyorum.

Ergenliği ellerinde akıllı telefonlarla (ve internetin tamamıyla) geçiren ilk Amerikalı nesil daha kaygılı, depresif, kendine zarar vermeye ve intihara meyilli oldu. Şimdi, 2010'da Büyük Yeniden Yapılanma başladığı zaman ergenliği büyük ölçüde tamamlanmış olan Y kuşağından sonra gelen bu nesle Z kuşağı diyoruz.

Anksiyete, depresyon ve kendine zarar verme tsunamisi kızları erkeklerden daha kötü etkiledi, en çok da ergenlik öncesi dönemdeki kızları vurdu.

Ruh sağlığı krizi erkek çocukları da etkiledi. Onların depresyon ve anksiyete oranları da kızlar kadar çok olmasa bile artış gösterdi. Erkek çocukların teknoloji kullanımı ve ruh sağlığı zorlukları kızlarınkinden bir şekilde farklı ve bundan 7. Bölüm'de bahsedeceğim.

Birleşik Devletler'deki intihar oranları ergen erkekler ve kızlar için 2008 civarında yükselmeye başladı. 2010'larda ise çok daha fazla yükseldi.

Izdırap artışı sadece Birleşik Devletler'le sınırlı kalmadı. Aynı örüntü İngiltere, Kanada ve diğer başlıca Anglosfer ülkelerindeki ve beş İskandinav ülkesindeki gençlerde de kabaca aynı zamanlarda izlendi. Okulda yabancılaşma hissi 2012 sonrasında Batı dünyasında hızla yayıldı. Batılı olmayan ülkelerde veriler daha az ve örüntüler daha az belirgin.[61]

> Birçok ülkede anksiyete ve depresyon oranlarının neden aynı zamanda ve aynı şekilde ani ve hızlı bir artış gösterdiğini açıklayabilen başka bir teori yok. Elbette başka faktörlerin de kötü ruh sağlığına katkısı büyük ancak 2010 ile 2015 arasında yaşanan ve daha önce bir benzeri görülmemiş artış, küresel finansal krizle ya da ABD'deki veya başka herhangi bir ülkedeki olaylar silsilesiyle izah edilemez.

Telefon temelli çocukluk, çocuk gelişimine tam olarak nasıl müdahale eder ve ruh hastalığını nasıl üretir ve kötüleştirir? Bu soruyu cevaplamak için önce çocukluğun ne olduğunu ve çocukların sağlıklı yetişkinlere dönüşmek için neler yapmaya ihtiyaç duyduğunu değerlendirmeliyiz. 2. Kısım'da amacım bu olacak. Size Büyük Yeniden Yapılanma'nın ardındaki hikâyeyi, oyun temelli çocukluğun 1980'lerden başlayarak kademeli olarak nasıl kaybedildiğini anlatacağım.

2. Kısım

ARKA PLAN HİKÂYESİ

OYUN TEMELLİ ÇOCUKLUĞUN ÇÖKÜŞÜ

2. Bölüm

ÇOCUKLARIN ÇOCUKLUKTA YAPMASI 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 hâlinde, 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.[1]

Günlük hayat (özellikle de sosyal hayat) böyle radikal bir şekilde yeniden yapılandığında çocuk ve ergen gelişimine ne olur? Yeni "telefon temelli çocukluk" biyolojik, psikolojik ve kültürel gelişimin karmaşık etkileşimini değişikliğe uğratabilir mi? Çocukların sağlıklı, mutlu, becerikli ve başarılı yetişkinlere dönüşmek için yapmaları gereken şeylerin bazılarını yapmasını engelleyebilir mi? Bu soruları cevaplamak için önce bir adım geri çekilip insan çocukluğunun beş önemli özelliğine göz atmalıyız.

BÜYÜMENİN YAVAŞ GERÇEKLEŞTİĞİ 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.[2] 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.[3] *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.[4] 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 büyümez 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. Oyun temelli çocukluk günlerinde, normal görülen davranış, okul dağılınca çocukların dışarıda gözetimsiz olarak ve bu güdüleri tatmin edecek şekillerde birbirleriyle oyun oynamasıydı. Ancak telefon temelli çocukluğa geçişte akıllı telefonların, video oyunu sistemlerinin, sosyal medyanın ve bağımlılığa neden olan diğer teknolojilerin tasarımcıları, çocukları bu üç motivasyonla hareket etmenin faydasını artık tam anlamıyla göremedikleri sanal dünyaya çektiler.

SERBEST OYUN

Oyun çocuğun işidir[5] 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.[6]

Yavru memeliler, yetişkin olarak başarılı olmak için ihtiyaç duydukları becerileri oyun oynarken nöronların en sevdiği şekilde öğrenirler: riskin düşük olduğu bir ortamda başarı ve başarısızlıktan geri bildirim sağlanan tekrarlı aktiviteyle. Yavru kediler ip parçalarına beceriksizce vururlar çünkü ip görme korteklerinde onları fare kuyruğuna benzeyen her şeye karşı çok ilgili kılacak şekilde evrilen özel devreleri tetikler. Sayısız oyun amaçlı vuruştan sonra yavrular kademeli olarak becerikli fare katillerine dönüşürler. Çocuklar ise karmaşık bir doğal ortamda hareket etmek konusunda beceri kazanana kadar etrafta beceriksizce koşar, mümkün olan her şeyin üstüne tırmanırlar ya da içine girerler. Bu basit becerilerde ustalaştıktan sonra elimsende, saklambaç ve köşe kapmaca gibi daha üst düzey ve çok oyunculu yırtıcı-av oyunlarına geçerler. Yaşları ilerledikçe söz oyunları (dedikodu, muziplik ve şakalaşma gibi) onlara ince detaylar, sözel olmayan işaretler ve söyledikleri bir şey arzu edilen tepkiyi üretmediği zaman anında ilişki tamiri gibi

konularda ileri seviyeli bir kurs sağlar. Zamanla, demokratik bir toplumda yaşamak için gereken kendini yönetme, ortak karar alma ve bir yarışı kaybedince sonucu kabullenme gibi sosyal becerileri geliştirirler. Boston Üniversitesi'nde gelişim psikoloğu ve önde gelen oyun araştırmacılarından biri olan Peter Gray "oyunun hâkimiyet kurma dürtüsünü bastırmayı gerektirdiğini ve uzun süreli iş birliği bağlarının kurulmasını mümkün kıldığını" söyler.[7]

Gray "serbest oyun"u "katılımcılar tarafından özgürce seçilen ve yönetilen, bilinçli olarak aktivitenin kendisinden ayrı sonuçlara ulaşmak için değil, aktivitenin kendisi için girişilen aktivite" olarak tanımlar.[8] 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.[9] Çocuklar bir arkadaşla güreşmek, şakacıktan kılıç savaşı yapmak ya da tahtereevalliye 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 hâle 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. Çocuklar bu becerileri edinmeye doğaları gereği motivedirler çünkü oyun grubuna dâhil olmayı ve eğlencenin sürmesini isterler.

"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 Giriş bölümünde tanımladığım şekliyle 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 hâlinde) arkadaşlarıyla oyun oynayarak geçirdiği çocukluktur. Gray tarafından bir araya toplanan antropolojik raporlara göre avcı-toplayıcı toplumlarda çocukluk böyleydi,[10] yani insan çocukluğu beyin gelişiminin büyük miktarda serbest oyun "beklediği" uzun bir dönemde evrildi. Elbette birçok çocuk iş temelli bir çocukluk yaşamıştır (ve bazıları hâlâ yaşıyor). İş temelli çocukluk, Sanayi Devrimi sırasında çok yaygındı, bu yüzden 1959 Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Bildirgesi oyunu temel bir insan hakkı olarak adlandırdı: "Çocuk, eğitimle aynı amaçlara yönelik oyun ve eğlenme konusunda tüm olanaklarla donatılır."[11]

Bazı ergenlerin uyanık geçen saatlerinin büyük bir kısmını tek başlarına oturup, telefona (ve diğer ekranlara) gömülüp, otomatik oynatmaya ayarlı YouTube videoları izleyerek ya da Instagram'da, TikTok'ta ve diğer uygulamalarda dipsiz haber akışlarında gezinerek harcamaya başlamalarının neden olacağı sorunları tahmin edebiliyorsunuzdur. Bu etkileşimler genellikle sanal dünyanın çarpıcı derecede farklı özelliklerini taşırlar: Bedensel ve senkronize olmayan, birden çoğa etkileşimlerdir ve ya tek başına yapılırlar ya da girmenin ve çıkmanın kolay olduğu sanal gruplarda gerçekleşirler.

Bu sitelerdeki içerik bariz bir şekilde zararlı materyali ortadan kaldıracak şekilde filtrelenebilse bile bu platformların bağımlılık yaratan tasarımı gerçek dünyada yüz yüze oyuna ayrılabilecek zamanı azaltır. Bu azalma o kadar ciddidir ki çocukların ellerindeki akıllı telefonlara

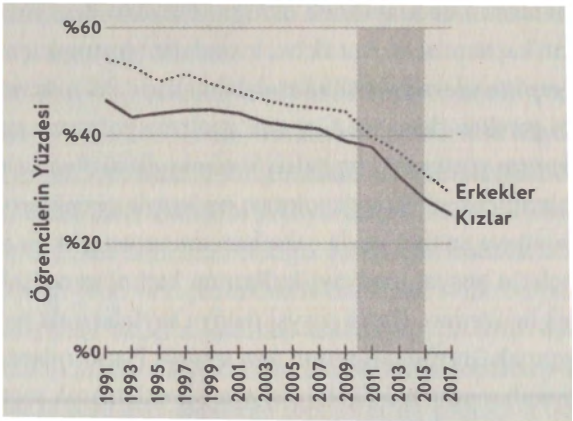
ve tabletlere *deneyim engelleyici* desek yanlış olmaz. Elbette bir akıllı telefon, (bir oyun formu olan) video oyunlarının ve sanal uzun mesafe arkadaşlıklarının da aralarında olduğu *yeni* olası deneyimlerle dolu dünyaların kapısını açar. Ancak bu, insanların yaşamak için evrildiği ve sosyal açıdan işlevsel yetişkinler olabilmek için bol miktarda maruz kalmaları gereken deneyim türlerini azaltma pahasına gerçekleşir. Çocuklarımıza yürümeyi konu alan filmlerle yüklü iPad'ler vermemiz ama filmlerin çok sürükleyici olması nedeniyle çocukların yürüme pratiği yapmaya zaman ya da çaba harcamaması gibi bir şeydir.

Gençlerin sosyal medyayı kullanma biçimi genellikle serbest oyuna pek benzemez. Hatta sosyal medya sayfalarında paylaşım ve yorum yapmak Gray'in tanımının *tam tersidir.* Platformlardaki hayat, gençleri kendi marka müdürleri olmaya, sürekli olarak seçtikleri her fotoğrafın, videonun, yorumun ya da emojinin sosyal sonuçlarını önceden düşünmeye zorlar. Her eylem illa "sadece kendisi" için yapılmaz. Daha çok, insanlara açık her eylem bir dereceye kadar stratejiktir. Peter Gray'in ifadesiyle, "aktivitenin kendisinden apayrı sonuçlara ulaşmak için bilinçli olarak gerçekleştirilir". Hiçbir şey paylaşmayan çocuklar için bile sosyal medya sayfalarında zaman geçirmek, kronik sosyal kıyas, erişilemez güzellik standartları ve hayattaki diğer her şeyden çalınan muazzam zaman nedeniyle tehlikeli olabilir.

Anketler arkadaşlarla geçirilen yapılandırılmamış zamanın ergenlerin basit telefonlardan akıllı telefonlara geçtiği yıllarda, 2010'ların başında hızlı bir düşüş kaydettiğini gösteriyor. Şekil 2.1 arkadaşlarıyla "neredeyse her gün" buluştuğunu söyleyen Amerikalı öğrencilerin (8, 10 ve 12. sınıf öğrencileri) yüzdesini gösteriyor.

Erkek ve kız çocuklar için 1990'larda ve 2000'lerin başında yaşanan, bir sonraki bölümde ele alacağım yavaş düşüşü 2010'larda daha hızlı bir düşüş takip etti. Bu hızlanan düşüşler sadece Çocukluğun Büyük Ölçüde Yeniden Yapılandırılması'nın *kanıtı* değil, Büyük Yapılanma'nın *ta kendisi.* Şekil 2.1 bize akıllı telefonlar, sosyal medya, çok oyunculu video oyunları ve yüksek hızlı kablosuz internet kombinasyonu sayesinde gerçek dünyadan uzaklaşarak sanal dünyaya giren bir kuşağı gösteriyor.

Arkadaşlarla Her Gün Bir Araya Gelmek



Şekil 2.1. Arkadaşlarıyla okul dışında "neredeyse her gün" bir araya geldiklerini söyleyen (8, 10 ve 12. sınıfa giden) Amerikalı öğrencilerin yüzdesi.[12] (Kaynak: Monitoring the Future. Bu önemli veri setini nasıl kullandığımı Notlar bölümünde açıkladım.)[13]

UYUMLANMA

Çocukların, kısmen hareketlerini ve duygularını başkalarınınkiyle 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[14] 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 şekile sokma turları ebeveynler ile çocuklar arasındaki bağı güçlendirmenin önemli araçlarıdır.[15]

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.[16] 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.

Küçük çocuklar konuşmaya yeni başladıklarında, önlerine uçsuz bucaksız uyumlanma olasılıkları serilir. Ebeveynlerle ve çocuğun bakımıyla ilgilenen diğer kişilerle sosyal bağlantılar derinleşir. Sıra beklemek ve iyi zamanlama gerekli sosyal becerilerdir ve bu basit etkileşimlerle gelişmeye başlarlar: Bir sonraki komik surat ifademi takınmadan ya da geliştirdiğimiz kafiye oyununda bir sonraki kafiyeyi söylemeden önce ne kadar beklemeliyim? Her partner zamanlamayı tutturmak için diğerinin yüz ifadelerini ve duygularını okumayı öğrenir. Gelişim psikologları bu tür etkileşimleri, sosyal etkileşimlerin çoğunlukla bir tenis ya da pinpon maçına benzediği fikrinden yola çıkarak *servis ve karşılama* olarak adlandırırlar: Sırayla karşılık verirsiniz, öngörülemezlik söz konusudur ve zamanlama çok önemlidir.

Hareket ve egzersiz fiziksel gelişim için ne kadar önemliyse uyumlanma pratiği de sosyal gelişim için çok önemlidir. 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.[17]

Çocuklar büyüdükçe bir şeyi sırayla yapmanın ötesine geçerek, kusursuz senkroniden, partnerleriyle aynı anda aynı şeyi yapmaktan keyifalmaya 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 kâşifleri her kıtada, toplulukların herkesin davul çalarak, ilahiler söyleyerek ya da ritim ağırlıklı müzikler eşliğinde birlikte hareket ettiği ritüeller gerçekleştirdiklerini görmüşlerdi.[18] Bu tür ritüellerin güveni yenilediği ve yıpranmış sosyal ilişkileri tamir ettiği yaygın olarak söyleniyordu. Büyük sosyolog Émile Durkheim yazılarında bu tür ritüellerin ürettiği "sosyal elektrik"ten bahsetmişti,[19] ritüellerin birlik ve aidiyet hissini güçlendirmek için gerekli olduğunu düşünüyordu.

Birçok deneyde eş zamanlı hareketin tam olarak bu etkileri yarattığı ortaya kondu. Bir çalışmada, üniversite öğrencilerinden oluşan küçük gruplara takmaları için kulaklıklar verildi ve ellerinde bir bira bardağı tutarak duydukları müziğe göre sallanmaları istendi. Grubun yarısı kusursuz bir ahenk içinde sallandı (çünkü aynı anda aynı müziği dinliyorlardı). Grubun geri kalanı ise senkronize değildi (çünkü müzik kulaklarına o şekilde ulaştırılmıştı). Daha sonra bütün gruplar, grup üyelerinin tamamının sayısız tur boyunca iş birliği yapması durumunda grubun en fazla parayı kazandığı ancak grup üyelerinden herhangi birinin turların herhangi birinde bencilce bir seçim yaparak daha fazla para kazanabileceği bir güven oyunu oy-

nadı. Daha önce birbirleriyle uyumlu bir şekilde hareket eden gruplar birbirlerine daha fazla güvendi, daha fazla iş birliği yaptı ve uyumsuz hareket edenlerden daha fazla para kazandı.[20]

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 hâlini 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.[21] 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. Bu "iş" çoğu zaman neşe verici olmasa da birçok insan bir şey "kaçırmamak" ya da dışlanmamak için bunu yapmaya mecbur hissediyor.[22] Zaman içinde birçok kişi için artık düşünmeden yaptığı bir alışkanlığa, gün boyu düzinelerce kez geri döndüğü bir şeye dönüşüyor. Bu tür bir sosyal emek, yüz yüze bir sohbetin ya da özel bir telefon görüşmesinin ya da görüntülü konuşmanın aksine senkronize olmaması ve halka açık olması nedeniyle sığ bağlantılar yaratıyor. Ayrıca etkileşimler bedensel değil: Sayfayı kaydıran ya da klavyede yazan parmaklar dışında neredeyse hiç kas kullanılmıyor. 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. Arkadaşlarla bir araya gelmek yerine senkronize olmayan etkileşime harcanan uzun vakitler düşünüldüğünde, 2010'ların başından itibaren

bu kadar çok sayıda gencin kendini yalnız hissetmesine ve bağlantı açlığı çekmesine şaşmamak gerek.

SOSYAL ÖĞRENME

Atalarımız kültürel yaratıklara dönüştüğü zaman en iyi öğrenenleri ödüllendiren yeni bir evrimsel baskı doğdu. Burada kastedilen okulda kitaplardan ve derslerden en iyi öğrenenler değil: doğuştan gelen öğrenme arzularını *taklit ederek* en iyi şekilde aktive eden ve taklit etmek için *doğru insanları seçen* çocuklar.

Rol modeli seçmenin basit olduğunu düşünebilirsiniz: Çocuklar ebeveynlerini taklit etmeli, değil mi? Ancak bunun başarısızlığa mahkûm bir strateji olduğu anlaşılıyor. Bir çocuğun *kendi* ebeveynlerinin topluluktaki en yetenekli yetişkinler olduğunu varsayması için bir neden yok, bu yüzden neden daha geniş kapsamlı bir arama yapmasın? Ayrıca çocuklar kendi topluluklarında *başarılı bir ağabey/abla* olmayı da öğrenmelidir, bu yüzden çocuklar bu tür modellere karşı özellikle dikkatlidirler.

Gen-kültür eş evriminin önde gelen iki akademisyeni Rob Boyd ve Pete Richerson'a göre[23] binlerce neslin desteğini kazanmış ve evrilmiş kültür yatkınlığımızın parçası hâline 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 göründüğü 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), benim çocuklarımda da olduğu gibi 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 mızmızlanmaya son vermesini sağlamak için senelerce mücadele edip sonuç alamayabilir. Ebeveynlerin konformite ön yargısının gücünü kullanamazlar, bu yüzden genellikle sosyal medyanın sosyalleşme gücüyle baş edemezler.[24]

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.[25] Henrich insan olmayan primatların sosyal hiyerarşilerinin hâkimiyete, 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 bahşettikleri *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. Henrich insanların prestijli insanlara bu kadar hürmet etmesinin (şöhret budalalığının) nedeninin bağlantı yoluyla kendi öğrenmelerini azami seviyeye çıkarmak ve kendi prestijlerini artırmak için o insanlara yaklaşmaya motive olmalarından kaynaklandığını savunur. Buna karşılık prestijli insanlar bazı ricacıların onlara yaklaşmasına, bir maiyete (adanmış bir eşlikçi ve takipçi grubuna) sahip olmak topluma prestij sıralamasındaki yüksek konumları konusunda güvenilir bir sinyal verdiği için izin verirler.

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.[26] 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 koparılabiliyor, 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.[27] 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*) önayak 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.

Prestije dayalı sosyal medya platformları ergenlerin zamanlarını, dikkatlerini ve taklit etme davranışlarını gerçek dünyadaki topluluklarda başarılı olmalarına yardımcı olabilecek, akıl hocalığı ilişkisi geliştirebilecekleri çeşitli rol modellerinden uzaklaştırarak onlar için en önemli öğrenme mekanizmalarından birini baltaladı. Bunun yerine 2010'ların başından itibaren Z kuşağından milyonlarca kız kolektif olarak en güçlü öğrenme sistemlerini, başlıca üstün başarısı etkilemek için takipçi toplamak gibi görünen az sayıda kadına yönlendirdi. Aynı zamanda Z kuşağından çok sayıda erkek de sosyal öğrenme sistemlerini, onlara yine gündelik hayatlarında uygulanamayacak ekstrem erkeklik vizyonları sunan popüler erkek influencer'lara yöneltti.

BEKLENTİ İÇİNDEKİ BEYİNLER 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[28] çünkü beynin belirli kısımları, hayatın hayvanın belirli bir tür tecrübeyi edinme olasılığının daha fazla olduğu dönemlerinde şekillendirilmeye daha elverişlidir. Bunun

en açık örneği, yavru hayvanın bir şeyi öğrenmek *zorunda* olduğu, aksi takdirde o şeyi daha sonra öğrenmesinin imkânsız değilse de daha zor olacağı zaman aralıkları olan "kritik dönemler"in varlığıdır. Ördekler, kazlar ve hem suda hem de karada yaşayan daha birçok kuş, bebeklere hangi yetişkini takip etmeleri gerektiğini söyleyen basımlama adı verilen gelişmiş bir öğrenme mekanizmasına sahiptir. Yavrular yumurtadan çıkmalarının üstünden birkaç saat geçtikten sonra görüş alanlarına giren anne boyutundaki ilk nesneyi takip ederler. Şekil 2.2'de yer alan, etolojist Konrad Lorenz'in kritik dönemlerinde kaz yavrularının etrafında dolaşması sonucu çizmelerine basımlama gösteren bir dizi yavru kaz tarafından takip edildiği fotoğraf birçok psikoloji ders kitabında yer alır. Daha sonraki araştırmalarda genç kazların kritik dönem geçtikten sonra yeni bir bağ kurmayı öğrenmesinin mümkün olduğu ancak o zaman bile basımlama gösterdikleri ilk şeyin güçlü çekimini koruduğu ortaya kondu.[29] Zira o ilk şey beyinlerine sonsuza dek damgalanmıştı.



Şekil 2.2. Konrad Lorenz'in çizmelerine basımlama gösteren yavru kazlar.[30]

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.[31] Dil öğrenme en net örnektir. Öğrenciler birden fazla dili kolayca öğrenebilirler ama bu beceri ergenliğin ilk yıllarında keskin bir düşüş sergiler.[32] 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.[33] Amacı, Amerika'nın bu çocukların benlik algılarını, duygularını ve arkadaşlarıyla etkileşim kurma yollarını (Japonya'ya döndükten sonra bile etkisi sürecek 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.[34]

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 yaştan akranlarla paylaşarak yaşa uygun tecrübelerle sırayla tanışmasıydı. Ancak telefon temelli çocuklukta çocuklar, herhangi bir sıraya uymayan bir yetişkin içerikleri ve tecrübeleri girdabının içine atılıyor. Kimlik, benlik, duygular ve ilişkiler gerçek hayat yerine çevrim içi ortamda geliştiklerinde çok farklı olacaktır. Neyin ödüllendirildiği ya da cezalandırıldığı, arkadaşlıkların ne kadar derinleştiği ve her şeyden önce neyin *arzulanabilir* olduğu çocuğun her hafta gördüğü binlerce paylaşımla, yorumla ve puanlamalarla belirlenecektir. 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 kuşağı 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'ın 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.[35] Ekip ayrıca bir yıl boyunca sosyal medya kullanımlarını artıran İngiliz gençlerin, *bir sonraki* yılın anketinde ruh sağlıklarında kötüleşme bildirip bildirmediğini görmek için kapsamlı bir boylamsal çalışmayı inceledi. Ergenliğin zirve yıllarında olanlar (ki kızlarda biraz daha erken gelir) için cevap "evet"ti. Kızlarda sosyal medya kullanmak için en kötü yaşlar on bir ila on üçken erkeklerde on dört ila on beşti.[36]

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 bir önceki bölümdeki grafiklerin çoğundaki "sivri" dirsekleri anlayabiliriz. Z kuşağı, 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 kırılgan 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.

ÖZET

İnsanın çocukluğu diğer bütün hayvanlarınkinden farklıdır. Çocukların beyinleri beş yaşına gelene kadar %90 oranında büyümüş olur ama daha sonra kendilerini yapılandırmaları uzun zaman alır. Büyümenin yavaş gerçekleştiği çocukluk kültürel öğrenme için adaptasyon sürecidir. Çocukluk, kişinin kültüründe başarılı olmak için ihtiyaç duyduğu becerileri öğrendiği bir çıraklık dönemidir.

Serbest oyun, fiziksel becerileri geliştirmek için olduğu kadar çatışma çözümü gibi sosyal becerileri geliştirmek için de gereklidir. Ancak çocuklar ve ergenler sosyal hayatlarını ve boş zamanlarını internet bağlantılı cihazlara kaydırdıkça oyun temelli çocukluk yerini telefon temelli çocukluğa bıraktı.

Çocuklar oyun aracılığıyla bağlantı kurmayı, senkronize ve sırayla hareket etmeyi öğrenirler. Uyumlanmaktan keyif alırlar ve bol miktarda uyumlanmaya ihtiyaç duyarlar. Uyumlanma ve senkroni çiftleri, grupları ve toplulukları birbirine bağlar. Aksine sosyal medya ağırlıklı olarak senkronize ve eyleme dayalı olmaya uzaktır. Uyumlanmayı kısıtlar ve sıkı kullanıcıları sosyal bağlantı yoksunluğu içinde bırakır.

Çocuklar yerel kültürlerini edinmelerine yardımcı olan iki öğrenme programıyla dünyaya gelirler. Konformite ön yargısı onları en yaygın görünen şeyi taklit etmeye, prestij ön yargısı ise onları en başarılı ve en prestijli görüneni taklit etmeye motive eder. Bağlılık yaratmak için tasarlanmış olan sosyal medya platformları sosyal öğrenmeye ket vurur ve kişinin ailesinin ya da yerel topluluğunun kültürünü bastırarak çocukları değeri tartışmaya açık influencer'lara odaklanmaya iter.

Sosyal öğrenme çocukluk boyunca gerçekleşir ancak kültürel öğrenme için kabaca dokuz ile on beş yaş arasını kapsayan hassas bir dönem olabilir. Bu yıllarda alınan derslerin ve oluşturulan kimliklerin diğer yaşlardakinden daha fazla iz bırakması ya da yer edinmesi daha olasıdır. Bu yıllar ergenlik için büyük önem taşıyan, hassas yıllardır. Ne yazık ki aynı zamanda gelişmiş ülkelerdeki çoğu ergenin kendi telefonunu edindiği ve sosyal hayatını çevrim içi ortama taşıdığı yıllardır.

3. Bölüm

KEŞİF MODU VE RİSKLİ OYUN İHTİYACI

Son yirmi otuz yıldır Amerika ve diğer birçok Batı toplumu çocukların güvenliği konusunda birbiriyle çelişen iki seçim yaptı ve ikisi de yanlıştı. Gerçek dünya tehlikelerle dolu olduğu için çocukların o dünyayı yetişkin gözetimi olmadan keşfetmesine izin verilmemesi gerektiğine karar verdik, oysa 1990'lardan beri suç, şiddet, alkollü araç kullanma ve diğer birçok kaynaktan çocuklara yönelik risklerde ciddi bir düşüş yaşanmıştı.[1] Aynı zamanda çocuklar için çevrim içi ortamlarda yaşa uygun bariyerler tasarlamak ve şart koşmak gereksiz bir zahmet gibi geldiği için çocukların, sanal dünyanın çocuklar için tehlikelerin sayısız olduğu Vahşi Batı'sında özgürce dolaşmasına izin verdik.

Öngörüsüzlüğümüze bir örnek olarak, birçok ebeveynin korkularından biri çocuklarının bir cinsel avcının eline düşmesidir. Ancak günümüzde cinsel suçlar işleyenler zamanlarının çoğunu sanal dünyada geçiriyorlar çünkü internet çocuklarla iletişim kurmayı, çocukları içeren cinsel ve şiddet içerikli videoları bulmayı ve yaymayı çok daha kolaylaştırıyor. 2019 yılında *New York Times*'ta yayımlanan bir makaleden alıntı yapacak olursak: "Teknoloji şir-

ketleri 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 faillerle baş edemeyen bir sistemin ifşasıdır."[2] Daha yakın dönemde, 2023 yılında *The Wall Street Journal* "Instagram'ın pedofiller arasında nasıl bağlantı kurduğunu ve onları niş ilgi alanlarını paylaşanlar arasında bağlantı kurmada ustalaşmış tavsiye sistemleri aracılığıyla içerik satıcılarına yönlendirdiğini" gösteren bir makale yayımladı.[3]

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 internet 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 yaşımdaki 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.

Açık havada gözetimsiz oyunlar çocuklara çok çeşitli riskleri ve zorlukları nasıl ele alacaklarını öğretir. Fiziksel, psikolojik ve sosyal

yeterlilik inşa ederek çocuklara yeni durumlarla yüzleşebileceklerine dair öz güven kazandırır, bu da kaygıya karşı bir tür aşı görevi görür. Bu bölümde gerçek dünyada özerklik ve gözetimsiz oyunla geçen sağlıklı bir çocukluğun, çocukların beyinlerini ağırlıklı olarak, iyi gelişmiş bir bağlanma sistemi ve gündelik hayatın risklerinin altından kalkma becerisi içeren "keşif modu"nda işlemeye ayarladığını göstereceğim. Tam tersine, toplum genelinde ebeveynler üzerinde modern aşırı korumacı ebeveynliği benimseme baskısı olması, çocukların beyinlerini ağırlıklı olarak, daha az güvenli bağlanma, daha düşük risk değerlendirme ve riskle baş etme becerisi içeren "savunma modu"nda işlemeye ayarlar. Şimdi bu terimlerin ne anlama geldiğini ve keşif modunun neden kaygılı kuşağa yardım etmenin kilit noktalarından biri olduğunu açıklayayım.

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 gelinmesi nedeniyle olağanüstü derecede çeşitliydi.[4] 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.[5] 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*.[6]

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. Türler arasında genel sistemin varsayılan ayarı hayvanın evrimsel geçmişine ve beklenen ortama bağlıdır. Düşük bir günlük ani ölüm riskiyle evrimleşen hayvanlar (besin zincirinde en üst sırada yer alan yırtıcılar ya da yırtıcı hayvanların olmadığı bir adadaki otoburlar gibi) genellikle dingin ve öz güvenli görünür. İnsanlara yaklaşmaya isteklidirler. Varsayılan ayarları keşif modudur ama saldırıya uğrarlarsa savunma moduna geçeceklerdir. Aksine tavşanlar ve geyikler gibi sürekli yırtıcılık ortamında evrimleşen hayvanlar ürkektir, harekete geçmek ve kaçmak konusunda hızlıdır. Varsayılan ayarları savunma modudur ve keşif moduna sadece ortamda sıra dışı bir güvenlik algıladıkları zaman yavaş yavaş ve çekinerek geçerler.

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 sosyaldir 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.

SAVUNMAYA GEÇMİŞ ÖĞRENCİLER

Keşif modu öğrenmeyi ve büyümeyi destekler. Genç bireylerin (evde, okulda ve iş yerinde) parlamasını ve gelişmesini istiyorsak onları keşif moduna geçirmek yapabileceğimiz en etkili değişiklik olabilir. Modlar arasındaki farkları bir üniversite öğrencisinde görebileceğimiz şekilde anlatayım. Şekil 3.1 çocukluğu (ve genleri) ona varsayılan ayarı savunma moduna karşı keşif modu olan bir beyin vermiş olarak üniversiteye gelen bir öğrencinin nasıl görüneceğini gösteriyor. Keşif modundaki çocukların bir üniversitenin cömert entelektüel ve sosyal imkânlarından faydalanacağı ve hızla büyüyeceği çok açık. Vakitlerinin büyük bir kısmını savunma modunda geçirenler ise daha az öğrenecek ve daha az büyüyecektir.

Bu tezat 2014 yılı civarında birçok üniversite kampüsünde yaşanan ani değişimi açıklıyor. Şekil 3.2 Z kuşağının ilk üyeleri üniversiteye ulaşıp Y kuşağının son üyeleri mezun olmaya başlarken ruhsal sorunların dağılımının nasıl değiştiğini gösteriyor. Hızla artanlar yalnızca psikolojik bozukluklar oldu. Bu bozukluklar da ezici bir çoğunlukla anksiyete ve depresyondu.

İki Temel Zihniyet

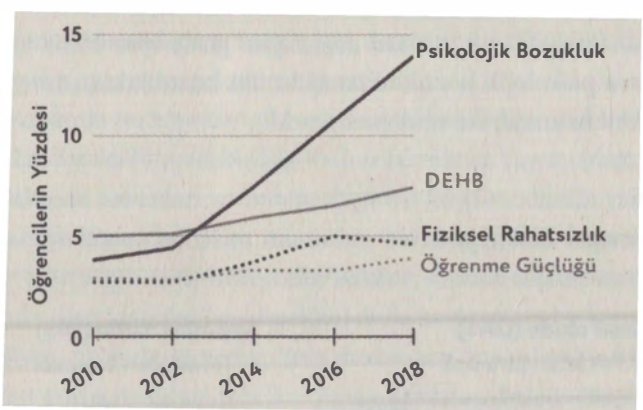
Keşif modu (DAS)	**Savunma modu (DİS)**
Fırsatları taramak	Tehlikeleri taramak
Şeker dükkânındaki çocuk	Kıtlık zihniyeti
Kendi başına düşünmek	• Takımına sıkı sıkı tutunmak
Büyümeme izin verin!	*Beni güvende tutun!*

Şekil 3.1. Üniversiteye yeni başlayan bir öğrenci için savunma moduna karşı keşif modu.

Z kuşağı kampüse geldiği anda üniversite danışma merkezleri altüst oldu.[7] Y kuşağının hayat dolu kültürü yerini Z kuşağının sa-

vunma modundaki öğrencilerinin daha kaygılı kültürüne bıraktı. 2010 yılında ihtilafa yol açmayan ya da çok az ihtilafa yol açan kitaplar, kelimeler ve fikirler 2015 itibarıyla zararlı, tehlikeli ya da travma nedeni olarak görülmeye başlandı. Amerika'nın konaklama tesisli üniversiteleri kusursuz olmamakla birlikte genç yetişkinler için yaratılmış en güvenli, en kucaklayıcı ve kapsayıcı ortamlar arasında yer alır. Bununla birlikte kampüs kültürü 2015 civarında sadece ABD'de değil, İngiltere[8] ve Kanada[9] üniversitelerinde de değişti. Bu kadar büyük bir değişim nasıl bu kadar süratli ve uluslararası düzeyde gerçekleşebildi?

Öğrencilerin Bildirdiği Rahatsızlıklar, Üniversite Birinci Sınıf Öğrencileri



Şekil 3.2. Çeşitli rahatsızlıklar ya da bozukluklar bildiren ABD'li üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yüzdesi (Kaynak: Yıllık Birinci Sınıf Öğrencileri Anketi, UCLA Yükseköğrenim Araştırma Enstitüsü).[10]

Bu bölümün geri kalan kısmında oyun temelli çocukluğun, doğanın keşif moduna meyleden beyinler inşa etme yolu olduğunu ve telefon temelli çocukluğun bir nesli nasıl savunma moduna yönelttiğini anlatacağım.

KÜÇÜKLER ANTİKIRILGANDIR

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 ulaşılamadı. 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 erişemeden 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 rüzgârlara maruz kalan ağaçlar, tamamen büyüdükleri zaman daha sert rüzgârlara 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 "antikırılganlık" kavramına örnek oluşturuyor. Taleb kitabında şarap kadehleri gibi bazı şeylerin kırılgan olduğunu belirtiyor. Kırılgan 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 nesneler düşme sonucu daha iyi olmazlar, sadece daha kötü olmazlar.

Taleb "antikırılgan" kelimesini güçlü olmak için zaman zaman devrilmesi *gereken* şeyleri tanımlamak için kullanmıştır. "Şeyler" kelimesini kullandım ama aslında antikırılgan olan cansız nesnelerin sayısı çok az. Antikırılganlık daha çok öngörülemez bir dünyada işlev görmek üzere (evrimle ya da bazen insanlar tarafından) tasarlanmış karmaşık sistemlerin ortak özelliğidir.[11] En başta gelen antikırılgan sistem, çocuklukta kendini hazırlamak için kire, parazitlere ve bakterilere erken maruz kalmayı *gerektiren* bağışıklık sistemidir. Çocuklarını kusursuz bir hijyen baloncuğu içinde yetiştirmeye çalışan ebeveynler antikırılgan bağışıklık sistemlerinin gelişimini engelleyerek çocuklarına zarar verirler.

Bir çocuğun hüsranlarla, küçük kazalarla, alayla, dışlanmayla, algılanan haksızlıklarla ve normal çatışmalarla saatlerce ya da günlerce sürecek bir içsel çalkantıya yem olmadan baş edebilme, bu tür deneyimleri işleyebilme ve atlatabilme becerisi olan psikolojik bağışıklık sisteminde de[12] aynı dinamik geçerlidir. Başka insanlarla çatışmadan ve hiçbir şeyden mahrum kalmadan yaşamanın bir yolu yoktur. Stoacıların ve Budistlerin uzun zaman önce öğrettiği gibi, mutluluğa hayattan bütün "tetikleyicileri" bertaraf ederek ulaşılamaz: Mutluluk, dış olayları sizin içinizde negatif duyguları tetikleme gücünden mahrum bırakmayı öğrenmekle gelir. Hatta çocuklarımız küçükken eşimle birlikte okuduğumuz en iyi ebeveynlik kitabı[13] bizi beklenmedik hayat olaylarını planlayarak ya da dayatarak çocuklarımızı her gün hüsrana uğratacak fırsatları kollamaya teşvik etmişti: Teletubbies'*i izlemek istiyorsan önce oyuncaklarını toplamak zorundasın. Bunu yapmakta ısrar edersen molaya çıkarsın. Evet, kız kardeşin sende olmayan bir şey edindi ve hayatta bazen böyle şeyler olur.*

Çocuklarını hüsrandan, sonuçlardan ve olumsuz duygulardan korunaklı bir şekilde, bir tatmin baloncuğu içinde yetiştirmeye çalışan

iyi niyetli ebeveynler aslında çocuklarına zarar veriyor olabilirler. Yeterliliğin, otokontrolün, engellenme toleransının ve duygusal öz yönetimin gelişimini engelliyor olabilirler. Birçok çalışma çocukların bu şekilde "üzerine titremenin" ya da "helikopter ebeveynliğin" daha sonraki dönemdeki kaygı bozukluklarıyla, düşük öz yeterlilik (yani kişinin amacına ulaşmak için gerekenleri yapabileceği konusunda içten içe kendine duyduğu güven) ve üniversiteye uyum sağlama güçlüğüyle ilişkili olduğunu ortaya koydu.[14]

Çocuklar doğaları gereği antikırılgandırlar, 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.

ANTİKIRILGAN ÇOCUKLARIN KEŞİF MODUNDA KALMAK İÇİN RİSKLİ OYUNA İHTİYACI VARDIR

Antikırılganlık 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.[15]

Sandseter ve Kennair işe klinik psikolojide uzun zamandır bilinen kafa karıştırıcı bir olgudan başladı. Fobiler yılanlar (küçük olanlar dâhil), dar kapalı mekânlar, 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 izi-

nin çocukluktaki kötü bir tecrübeye kadar sürülmesi çok nadirdir.[16] 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 şeylerden 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.

Ben 2022 yılının sonbaharında bu kitabı yazarken, ailece bir yavru köpek sahiplendik. Wilma küçük bir köpek, onu New York'un kalabalık sokaklarında yürüyüşe çıkarmaya başladığımızda sadece üç kiloydu. Başlangıçta daha büyük köpeklerin geçit alayı dâhil her şeyden gözle görülür derecede korkuyor ve "işini görecek" kadar gevşemekte sorun yaşıyordu.

Zamanla bir şekilde alıştı ve sabahları erken saatlerde parklarda diğer köpeklerle birlikte tasmasız koşmasına izin vermeye başladım. Başlangıçta orada da korktu ama durumu idare etme şekli bana sanki Sandseter ile Kennair'in yazılarını okuduğu hissini verdi. Daha iri köpeklere ağır ağır yaklaşıyor, köpekler ona doğru bir adım atınca

şimşek hızıyla kaçıyordu. Bazen güvenlik arayışıyla bana koşuyordu ama sonra antifobik programlaması devreye giriyordu. Hiç hız kesmeden bacaklarımın etrafında süratli bir dönüş yaptıktan sonra bir heyecan turu daha atmak için yeniden iri köpeğe doğru koşuyordu. O anda hazır olduğu sevinç ve korku dengesini bulmak için deneyler yapıyordu. Keşif ve savunma modları arasında defalarca gidip gelerek diğer köpeklerin niyetlerini tartmayı öğrendi ve zaman zaman bir patiler ve kuyruklar karmaşasında yere serildiği olsa da sert ve eğlenceli oyunlara katılma becerisini geliştirdi.



Şekil 3.3. Wilma, yedi aylıkken bir Alman çoban köpeğine doğru son sürat koşusunu U dönüşüyle hızlı bir kaçışa çevirdikten sonra oyun pozisyonuna geçip yeniden kendinden daha iri olan köpeğe doğru koşmaya başlarken. Bu etkileşimin videosunu çevrim içi ekte bulabilirsiniz.

Çocuklar ve yavru köpekler heyecan avcısıdır. Heyecan açlığı çekerler ve çocukluk korkularını aşmaları ve beyinlerini varsayılan

ayarı keşif moduna dönüşecek şekilde donatmaları için o heyecanları yaşamaları şarttır. Çocuklar salıncakta sallanmalı ve salıncaktan yere atlamalı. Yenilik ve macera peşinde orman ve hurdalık keşfine çıkmalı. Bir korku filmi seyrederken ya da lunaparkta hız trenine bindiklerinde arkadaşlarıyla birlikte cıyaklamalı. Bu süreçte, riski kendi başlarına değerlendirme, risklerle karşılaşınca uygun eylemde bulunma ve işler yolunda gitmediği zaman canları acısa bile o acıyla bir yetişkini çağırmadan baş etmeyi öğrenmenin de aralarında olduğu geniş bir beceri seti geliştirirler.

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 ögeleri de taşıdığını eklediler.)[17] 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 kaydıraktan 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, tıpkı bizim 1990'larda yaptığımız gibi. Her ne kadar *Fortnite* gibi oyunlar bunların *hepsini* yapan avatarlar sergilese de video oyunlarının bu risklerin *hiçbirini* içermediğine dikkatinizi çekerim.[18] Biz bedensel varlıklarız, dolayısıyla çocuklar sanal dünyada çok fazla zaman geçirmeye başlamadan önce bedenlerini gerçek dünyada nasıl idare edeceklerini öğrenmeliler.



Şekil 3.4. Dallas, Texas'ta aşırı tehlikeli bir oyun parkı, yıl bilinmiyor.[19]

1980'lerden önce oyun parklarında çekilen birçok fotoğrafta hep birlikte risk ve heyecan peşinde koşan çocukları görebilirsiniz.[20] Şekil 3.4'teki gibi bazı fotoğraflarda açıkça *fazla* tehlikeli olan oyun parkları görülür. Çocuklar o kadar büyük bir yükseklikten düştüklerinde kırık bir boyna kadar varabilecek ciddi yaralanmalar yaşayabilirler.

Aksine şekil 3.5'te bana göre bugüne dek icat edilmiş en muhteşem oyun parkı ekipmanı olan yatay dönme dolabı (ya da atlıkarıncayı) görebilirsiniz. Bu ekipmanın çalışması iş birliği gerektirir: Ne kadar çok çocuk katılırsa o kadar hızlı döner ve o kadar çok çığlık atılır, her ikisi de heyecanı artıran unsurlardır. Başka bir yerde bulamayacağınız merkezkaç kuvveti sayesinde yaşanan fiziksel hisler bu aleti deneyim açısından benzersizliğinin yanı sıra eğitim açısından da değerli kılar. Ortasına yatarsanız bilinç değişimi (baş dönmesi) yaşarsınız. Üstüne üstlük ayağa kalkmak, yanlara asılmak ya da alet dönerken diğer çocuklarla top atıp tutmak gibi sonsuz sayıda ek risk alma fırsatı da sunar.



Şekil 3.5. 1970'lerin oyun parklarının demirbaşı olan yatay dönme dolap (ya da atlıkarınca).[21]

Bu yatay dönme dolapta dikkatli olmazsanız kendinize zarar verebilirsiniz ama bu çok kötü bir zarar olmaz ve doğrudan kendi becerikli ya da beceriksiz hamlelerinizden geri bildirim alabilirsiniz. Bedeninizi nasıl idare edeceğinizi, kendinizi ve diğerlerini nasıl güvende tutacağınızı öğrenirsiniz. Oyun parklarındaki çocukları inceleyen araştırmacılar küçük yaralanma riskinin oyun alanı tasarımında kaçınılması gereken bir şey değil, bir özellik olması gerektiği sonucuna vardılar. Birleşik Krallık'ta bu içgörüden yola çıkılarak tasarımlara çekiç ve benzeri inşaat aletleri (yetişkin gözetiminde kullanılmak üzere) ekleniyor.[22] Aydın bir yaz kampı idarecisinin bana söylediği gibi: "Yara izleri değil, bereler görmek isteriz."

Ne yazık ki oyun parklarındaki yatay dönme dolapların sayısı *bir miktar* risk içerdikleri için bugünlerde çok azaldı ve ABD gibi dava meraklısı ülkelerde oyun parkından sorumlu olan kişiye dava açılması riskini taşıyorlar. 1990'lardan itibaren Amerika'daki çoğu oyun parkında riskli oyunda azalma olduğunu görebilirsiniz. Şekil 3.6 benim

çocuklarımın 2010'ların başında New York'taki oyun parklarında en çok kullandığı yapıları gösteriyor. Bu şeylerin üstünde kendinize zarar vermeniz zor, sonuç olarak çocuklar bu oyuncaklarda kendilerine nasıl zarar *vermeyecekleri* konusunda çok şey öğrenemiyorlar.



Şekil 3.6. Antikırılgan çocuklara nasıl yaralanmayacaklarını öğrenmeleri için çok az fırsat sunan, aşırı güvenli bir oyun parkı.[23]

Bu ultra güvenli yapılar çocuklarım üç ya da dört yaşındayken eğlenceliydi ama altı yaşına geldiklerinde daha büyük heyecanlar istediler ve o heyecanları Coney Adası'nda bulabildiler. 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 Adası'na götürdüğüm zamanlarda arabadaki başlıca sohbet konularından biri o gün kimin hangi ürkütücü aleti deneyeceği olurdu.



Şekil 3.7. New York'taki Coney Adası çok geniş bir dozaj spektrumunda heyecanlar sunar.[24]

Belki de şu eski oyun parkı fotoğraflarına verdiğiniz ilk tepki, "İyi ki kurtulmuşuz!" oldu. Hangi ebeveyn, çocuğu konusunda *biraz olsun* risk almak ister ki? Ancak riskli açık hava oyunlarını tamamen ortadan kaldırmanın zararı çok büyüktür. Bu bölümü yazarken, British Columbia Üniversitesi'nde oyun araştırmacısı olan Mariana Brussoni'yle görüştüm. Brussoni benimle fiziksel oyunda saat başına düşen riskin yetişkinlerin rehberlik ettiği sporlarda saat başına düşen riskten *daha düşük* olduğunu, buna karşılık fiziksel oyunun çok daha fazla gelişimsel getiri sağladığını (Çünkü çocuklar bütün tercihleri yapmalı, kuralları belirlemeli, uygulanmalarını sağlamalı ve bütün tartışmaları çözmeli.) gösteren araştırmalar paylaştı.[25] Brussoni riskli açık hava oyununun teşvik edilmesi gerektiğini şiddetle savunuyor çünkü uzun vadede en sağlıklı çocukları bu oyun türü üretiyor.[26] Brussoni çocukların oyun oynadıkları yerleri tasarlarken amacımızın "onları olabildiğince güvende değil, gerektiği kadar güvende tutmamız" olması gerektiğini ifade ediyor.[27]

Oyun araştırmacıları Brussoni, Sandseter ile Kennair ve Peter Gray antikırılgan çocukların beceri geliştirmek ve çocukluk kaygılarını yenmek için bir miktar risk içeren oyunlara *ihtiyacı olduğunu* anlamamıza yardımcı oluyorlar. Tıpkı köpeğim Wilma gibi, çocuklar da deneyim beklentili beyinlerine ayar çekerken her an hazır oldukları risk seviyesini sadece kendileri kalibre edebilirler. Rüzgâra maruz kalan genç ağaçlar gibi, rutin olarak küçük risklere maruz kalan çocuklar da büyüdüklerinde çok daha büyük risklerin altından paniğe kapılmadan kalkabilen yetişkinler olurlar. Aksine, korunaklı bir serada yetiştirilen çocuklar bazen daha olgunluğa erişemeden kaygı yüzünden âciz kalabilirler.

Senelerdir ebeveynlere çocuklarını aşırı gözetim altında tutmaya son vermeleri ve onlara bağımsızlık tanımaları konusunda nutuk çekerken çocukların çevrim içi faaliyetleri konusunda daha uyanık ve kısıtlayıcı olmalarını neden ısrarla belirttiğim sorusuyla sık sık karşılaşırım. Çocuklar çevrim içi ortamda da antikırılgan olamazlar mı? Orada da engeller, stres faktörleri ve zorluklar yaşamazlar mı?

Telefon temelli çocukluğun antikırılganlık geliştirdiğine dair çok az gösterge görüyorum. İnsan çocukluğu gerçek dünyada evrim geçirdi ve çocukların zihinleri gerçek dünyanın bedensel, senkronize, bire bir ya da birden çoğa ve kalıcı topluluklar içinde gerçekleşen zorluklarını "bekler". Fiziksel gelişim için fiziksel oyuna ve fiziksel risk almaya ihtiyaçları var. Bir video oyununun sanal mücadeleleri ya çok az ya da sıfır getiri sağlar. Sosyal gelişim için çocuklar bedensel arkadaşlık sanatını öğrenmelidir. Arkadaşlar birlikte bir şeyler yapar, çocuklar olarak birbirlerine dokunur, sarılır ve birbirleriyle güreşirler. Hataların bedeli daha düşüktür ve gerçek zamanda telafi edilebilir. Dahası uygun bir yüz ifadesiyle özür dilemek gibi çok açık bedensel telafi sinyalleri vardır. Gülümseme, sırt sıvazlama ya da el sıkışma herkese sorun olmadığını, tarafların önlerine bakmaya ve oyun oynamaya hazır olduğunu gösterir, iki taraf da ilişki tamiri becerilerini geliştiriyordur. Aksine gençler sosyal ilişkilerini çevrim içi ortama taşıdıkları zaman o ilişkiler bedensel ve senkronize olmaktan çıkar

ve bazen kolay vazgeçilebilir bir hâl alır. İçeriklerin sonsuza dek yaşadığı ve herkesin görebildiği viral bir dünyada küçük hatalar bile ağır bedeller getirebilir. Hatalar kişinin destekleyici bir bağının olmadığı birden fazla bireyin yoğun eleştirisiyle karşılanabilir. Özürlerle çoğu zaman alay edilir ve yeniden kabul edilme işaretleri karışık ya da muğlak olabilir. Çocuk sosyal ustalık deneyimi kazanmak yerine bir sosyal yetersizlik ve statü kaybı hissiyle ve gelecekteki sosyal etkileşimler konusunda kaygıyla karşı karşıya kalabilir.

Ebeveynlerin çocuklarını gerçek dünyada daha az, sanal dünyada (öncelikli olarak çocuğun kapılmasını geciktirerek) daha çok gözetim altında tutmasını söylemem bu yüzden bir tezat içermiyor. Çocukluk yeryüzünde evrimleşti ve çocukların antikırılganlığı yeryüzünün özelliklerine göre tasarlandı. Küçük hatalar büyümeyi ve öğrenmeyi destekler. Ama Mars'ta çocuk yetiştirirseniz çocukların ihtiyaçları ve ortamın sundukları arasında bir uyumsuzluk olur. Bir çocuk Mars'ta düşüp uzay tulumunun kaskını çatlatırsa onu hızlı bir ölüm bekler. Mars acımasızdır ve oradaki hayat savunma modunda yaşamayı gerektirir. Elbette çevrim içi dünya Mars kadar tehlikeli değil ama ikisinde de küçük hataların büyük bedelleri olabiliyor. Çocuklar sanal dünyanın viralliğiyle, anonimliğiyle, istikrarsızlığıyla ve toplum önünde büyük ölçekli ayıplanmaya maruz kalma potansiyeliyle baş edecek şekilde evrimleşmediler. Yetişkinler bile bu konuda sorun yaşıyor.

Koruma çabalarımızı yanlış yönlendiriyoruz. Çocuklara gerçek dünyada ihtiyaç duydukları pratiği daha çok sağlamalı, getirilerin daha az olduğu ve bariyerlerin neredeyse hiç bulunmadığı çevrim içi dünyaya girişlerini geciktirmeliyiz.

OYUN TEMELLİ ÇOCUKLUĞUN SONUNUN BAŞLANGICI

Size hangi yaşta özgürlük tanındı? Aileniz bir arkadaşınızın en az dört yüz metre uzaktaki evine tek başınıza yürümenize ya da arka-

daşlarınızla birlikte kendi başınıza dışarıda olmanıza, parklara ve dükkânlara gözetimsiz gitmenize izin verdiğinde kaç yaşındaydınız? Bu soruyu düzinelerce dinleyici kitlesine sordum ve her defasında aynı kuşak farklılıklarıyla karşılaştım.

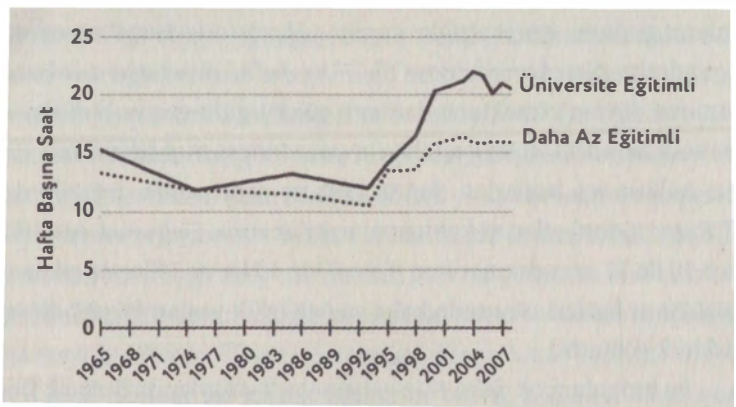
Öncelikle 1981'den önce doğanların ellerini kaldırmasını rica ederim. Bunlar (1965 ve 1980 arasında doğan) X kuşağının, (1946 ve 1964 arasında doğan) bebek patlaması kuşağının ve (1928 ve 1945 arasında doğan) sessiz kuşağın fertleridir. Yaşça daha büyük olan bu dinleyicilerden onlara özgürlük tanınan 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 arasıdır, 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,[28] Kanada'da[29] ve Birleşik Krallık'ta[30] 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 hâl aldı.

Bu baskıya uygun olarak, Amerikalıların vakitlerini nasıl geçirdiği sorusunun cevabı 1990'larda ani bir değişiklik gösteriyor. Kadınların 1970'lerden beri iş gücüne gitgide daha fazla katılmaları onlara evde çok daha az zaman bırakıyor. Bununla birlikte artan zaman baskısına rağmen 1990'ların ortasında aniden başlamak üzere anneler de babalar da çocuklarıyla *çok daha fazla* zaman geçirdiklerini bildiriyorlar. Şekil 3.8 annelerin 1965'ten 2008'e kadar haftada kaç saatlerini çocuklarıyla geçirdiklerini bildirdiklerini gösteriyor. Bu rakam 1995'e kadar üniversite diploması olan ya da olmayan anne-

lerde ya sabit kalırken ya da hafif bir düşüş sergilerken sonrasında özellikle üniversite eğitimi alan annelerde ani bir artış gösteriyor. Babaların grafiği de sayıca biraz daha düşük olmakla birlikte benzer bir gidişat izliyor (1995'e kadar haftada dört saat civarındayken 2000 itibarıyla haftada sekiz saate çıkıyor).

Annelerin Ebeveynliğe Harcadığı Zaman



Şekil 3.8. ABD'li annelerin ebeveynliğe harcadığı zaman. Ebeveynlik süresi Z kuşağının başlangıcı olan 1990'ların ortasında aniden artış gösterdi (Kaynak: Ramey & Ramey, 2010).[31]

Çocukların zamanlarını nasıl geçirdiğini (ebeveynlerin bildirdiği hâliyle) konu alan ayrı bir çalışma, Amerikalı çocukların da 1981 ile 1997 arasında serbest oyun sürelerini azaltan bir zaman sıkışıklığı yaşadığını gösteriyor.[32] Çocuklar okulda ve diğer yapılandırılmış (ebeveyn gözetimli) faaliyetlerde daha fazla, oyun oynayarak ve televizyon izleyerek daha az zaman geçirmeye başladılar. (Aynısı Birleşik Krallık'ta da oldu.)[33] Ne olmuştu? Çocukların oyun oynayacak zamanı azalmıştı ama bir anda zaman darlığı çeken ebeveynleriyle *daha fazla* zaman geçirmeye mi başlamışlardı?

Şekil 3.8'deki çalışmanın yazarları, katkı sağlayan faktörlerden birinin 1990'larda üniversite kabullerinin rekabetçiliğine odaklanmadaki artış olduğunu savunuyorlar. Amerikalı ebeveynler, özellikle gelir dağılımının en üst çeyreğinde yer alanlar (sayısı azalan) çocuklarını kıymetli ve narin yarış arabaları gibi, kendilerini de arabalarının üst sıralardaki bir üniversiteye girme yarışını kazanmasına yardımcı olmak için çılgınca çabalayan bir pit ekibi gibi düşünmeye başlamışlardı sanki.[34]

Bu teori, *Unequal Childhoods* kitabında[35] Amerikalı ebeveynlerin kullandığı iki temel ebeveynlik felsefesini detaylarıyla kayıt altına alan sosyolog Annette Lareau tarafından 1990'larda yapılan bir nitel araştırmaya uyuyor. Lareau'nun "planlı yetiştirme" (*concerted cultivation*) olarak adlandırdığı ilk felsefe orta ve üst sınıflardaki aileler tarafından baskın olarak kullanılan modeldi. Çocukların, yetişkinlerin onlara olağanüstü bir bakım sağlamasına ve ilgi göstermesine gereksinim duyduğu öncülünden yola çıkıyordu. Ebeveynler çocuklarının IQ'sunu yükseltmek için *Baby Einstein* videoları satın almalıydı (oysa daha sonraki dönemde yapılan araştırmalar bu tür videoların değersizliğini ortaya koydu).[36] Çocukların takvimleri, bu tür faaliyetler özerkliği azaltsa ve serbest oyuna daha az zaman bırakşa da Çince öğrenmek ya da ekstra matematik dersi almak gibi *ebeveynlerin* zenginleştirici olduğuna inandığı faaliyetlerle dolu olmalıydı.

Lareau işçi sınıfı ve fakir aileler arasında ise "doğal büyütme" (*natural growth*) olarak adlandırdığı çok farklı bir ebeveynlik yaklaşımı gözlemledi. Bu felsefede çocuklar çocukluklarını yaşamalıydı ve onları kendi hâllerine bırakırsanız ellerinden tutulmasına çok fazla gereksinim kalmadan becerikli ve sorumluluk sahibi yetişkinlere dönüşürlerdi. Ancak şaşırtıcı bir şekilde, ebeveyn tutumları konusunda yakın zamanda yapılan bir çalışma, 2010'larda işçi sınıfından çok sayıda ebeveynin, risklere karşı yüksek seviyeli korumayı da içeren planlı yetiştirmeye geçtiğini ortaya koydu.[37]

Amerikan ebeveynliği 1990'larda üniversite eğitimli ebeveynler arasında başlayıp yaygınlaşarak değişti. Kaçırılma ve cinsel suçlu-

ların saldırısına maruz kalma korkusu 1980'lerden beri artıyordu ama buna rağmen 1980'ler boyunca ilkokul ve ortaokul çocukları arasındaki genel örüntü okul sonrasında ve hafta sonlarında mahallelerinde karışık yaş grupları hâlinde denetimsiz oyun oynamak, heyecan aramak, maceralar yaşamak, çatışmaları çözmek, antifobik risk alma davranışları sergilemek, doğuştan gelen antikırılganlığı geliştirmek, birlikte keşif modunda olmanın keyfini çıkarmak ve sokak lambaları yanınca eve dönmek şeklindeydi. Okul sonrası saatler muhtemelen sosyal gelişim ve ruh sağlığı açısından okulda olan her şeyden (teneffüsler hariç) daha değerliydi.

ANGLOSFER ÜLKELERİNDE KORKUYA DAYALI EBEVEYNLİK

Çocukluk özerkliğinin hızlı kaybının, öncelikli olarak ebeveynlerin üniversite kabulleriyle ilgili korkularından kaynaklanmadığı anlaşılıyor. Bu korku orta ve üst gelir seviyesindeki Amerikalılar arasında davranış değişikliğine katkı sağlamış olabilir ama üniversite kabullerinin çok daha az kaygı verici olduğu Kanada'daki ve Birleşik Krallık'taki ebeveynlerin aynı değişiklikleri aynı zamanda yapmasını açıklayamıyor. Psikologlar ve sosyologlar, ebeveynlerin çocuklarına 1980'lerde ve 1990'larda daha az özerklik tanımaya başlamasını izah edecek sayısız nedene dikkat çekiyor. Bu nedenler arasında şehirlerin ve kasabaların gittikçe daha araba merkezli olması ve kentleşmesi sonucu kent tasarımlarında gerçekleşen kademeli değişiklikler de var. İlgili bir diğer faktör ise yirminci yüzyılın sonlarında birçok nedenden ötürü sosyal dayanışma hissinin azalmasıydı. İnsanlar komşularını tanımamaya başlayınca çocukları kollayacak yetişkinlerin "sokaktaki gözlerini" kaybettiler.[38] Ancak muhtemelen 1980'lerdeki en önemli değişiklik, ebeveynler arasında gittikçe artan herkesin ve her şeyin çocukları için bir tehdit olduğu korkusuydu.[39]

2001'de İngiliz sosyolog Frank Furedi, *Paranoyak Anne-Babalık: Uzmanları Dikkate Almamak Çocuğunuz İçin En İyisi Olabilir!* adında

önemli bir kitap yayımladı.[40] Bu kitap Birleşik Krallık'tan, kulağa bugün ABD'de yaşanabilirmiş gibi gelen düzinelerce hikâye içeriyor: oğlunun varış noktasına sapasağlam ulaştığından enin olmak için saatlerce araba kullanarak oğlunu okul gezisine götüren okul servisini takip eden anne gibi.

Furedi'nin kitabı bir ebeveynlik "uzmanı" değil, bir akademik sosyolog tarafından yazılmış olması nedeniyle özel bir önem taşıyor. Furedi değişen ebeveyn davranışını 1980'lerin ve 1990'ların sosyal, ekonomik ve teknolojik değişikliklerine bir tepki olarak analiz ediyor: kablolu televizyonun ve 7/24 haber yayınının yükselişi ve ebeveynleri tedirgin edecek hikâyeleri yayma becerisi, çalışan kadınların ve dolayısıyla kreş ve okul sonrası programlarının sayısındaki artış, tavsiyeleri çoğunlukla bilimsel konsensüsten ziyade kendi sosyal ve politik görüşlerini yansıtan ebeveynlik "uzman"larının gittikçe artan etkisi gibi.

Furedi 1990'ların paranoyak ebeveynliğine dönüş şartlarının yaratılmasında her şeyden daha etkili bir faktör olan "yetişkin dayanışmasının bozulması"ndan bahseder. Furedi'nin ifadesiyle:

> Farklı kültürlerde ve tarih boyunca anneler ve babalar çocuklarının başının belaya girmesi durumunda diğer yetişkinlerin (çoğu zaman yabancıların) onlara yardım edeceği varsayımıyla hareket ettiler. Birçok toplumda yetişkinler, diğer insanların topluluk içinde yaramazlık yapan çocuklarını azarlamayı kendine görev ediniyor.

Ancak Birleşik Krallık'ta ve Amerika'da 1980'ler ve 1990'lar kreşlerden spor liglerine, erkek izci gruplarından Katolik Kilisesi'ne kadar her yerde çocukları istismar eden yetişkinlerin haberleriyle çalkalandı. Bu vakalardan bazıları kötü reklamdan kaçınmak için çocuk istismarcılarını onlarca yıl bünyelerinde barındıran kurumlarla ilgili gerçek korku hikâyeleriydi. Vakalardan bazıları, özellikle de kreş çalışanlarının tuhaf cinsel ya da satanist ritüeller gerçekleştirmekle

suçlandığı vakalar ya uydurmaydı ya da ahlaki paniğin neticesiydi.[41] (Suçlamalar daha sonra anlaşıldığı üzere gereğinden fazla ihtimamlı ebeveynlerin yönlendirici sorularına cevaben hayalî hikâyeler uyduran çok küçük çocuklar tarafından yapılmıştı.)[42]

Gerçek ya da sahte olması fark etmeksizin bu skandallar, istismarcıları yakalamak ve kurumları onları barındırmaktan sorumlu tutmak için daha iyi tespit ve raporlama mekanizmalarının önünü açtı. Öte yandan hiçbir yetişkinin bir çocukla yalnız kalmasına güvenilemeyeceğine dair genel his, bu skandalların trajik yan etkisi oldu. Çocuklara tanımadıkları yetişkinlerden, özellikle de erkeklerden korkmaları öğretildi. Google'ın Ngram Viewer'ına göre "yabancı tehlikesi" (*stranger danger*) terimi İngilizce kitaplarda ilk kez 1980'lerin başında yer buldu, kullanım sıklığı 1990'ların ortasında aynı düzeyde kaldıktan sonra hızlı bir şekilde yükseldi. Aynı dönemde yetişkinler karşılıklı olarak şu mesajı içselleştirdiler: Başka insanların çocuklarından uzak durun. Onlarla konuşmayın, yaramazlık yapıyorlarsa onları disipline etmeye çalışmayın, onlara müdahale etmeyin.

Ancak yetişkinler geri adım attığı ve çocuk yetiştirme konusunda birbirlerine yardım etmeye son verdiği zaman ebeveynler kendi başlarına kalır. Ebeveynlik zorlaşır ve şekil 3.8'de gördüğümüz gibi özellikle kadınlar için daha korku dolu ve zaman alıcı bir hâl alır.

Furedi sorunun kapsamına dair önemli bir özelliğe dikkat çekiyor: "Sağduyulu ebeveynliğin çocukların daimî gözetimi anlamına geldiği fikri özellikle Anglo-Amerikan kökenlidir."[43] Furedi, İtalya'dan İskandinavya'ya kadar Avrupa'daki ve dünyanın birçok farklı yerindeki çocukların Birleşik Krallık ve Birleşik Devletler'deki çocuklardan çok daha fazla oyun oynama ve dış dünyayı keşfetme özgürlüğüne sahip olduğunu belirtiyor. Furedi, Almanya ve İskandinavya'daki ebeveynlerin çocuklarının okula yürüyerek gitmesine izin vermeye, çocuklarını kısa mesafelere bile kendileri bırakma mecburiyeti hisseden Birleşik Krallık'taki ebeveynlerden daha yatkın olduklarını gösteren bir çalışmadan alıntı yapıyor.[44]

2000 yılı itibarıyla gözetimsiz çocukların Anglosfer ülkelerindeki halka açık yerlerden yok olmasına yol açan şey 1990'ların bu korku dolu ebeveynliğidir. Çocuklar halka açık yerlerde hemen hemen her bakımdan, önceki onlarca yılda çok daha yüksek oranlarda görülen suç, cinsel suçlular ve hatta alkollü araç sürücülerinden kaynaklanan riskler açısından uzun süredir olmadıkları kadar güvendeydiler.[45] Gözetimsiz çocuklar nadir görülen bir duruma dönüşünce, ortalıkta görülmeleri bazı komşuların 911'i arayarak polisi, Çocuk Koruma Hizmetleri'ni çağırmasına ve çocuklarına otuz yıl önce kendilerinin sahip olduğu bağımsızlığı tanıma cüretini gösteren ebeveynlerin hapis cezası almasına yeterli olmaya başladı.[46]

Z kuşağı böyle bir dünyada yetişti. Bu, öğrencilere dünyanın tehlikeli olduğunu öğretmek ve onları deneyim beklentili beyinlerinin kaygıyı aşmak ve varsayılan zihin durumlarını keşif moduna ayarlamak için ihtiyaç duyduğu riskleri, çatışmaları ve heyecanları deneyimlemekten alıkoymak için yetişkinlerin, okulların ve diğer kurumların iş birliği yaptığı bir dünyaydı.[47]

GÜVENLİKÇİLİK VE KAVRAM YOZLAŞMASI

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.[48] "Bağımlılık", "travma", "istismar" ve "güvenlik" gibi terimlerin genişletilmesini gözlemlediğinizde kavram yozlaşmasını işbaşında görebilirsiniz. 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 Yapılanma'nın başında bu terimin kullanım sıklığı hızlı ve istikrarlı bir yükselmeyle, %600 oranında arttı.[49]

Fiziksel güvenlik elbette iyi bir şey. Aklı 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.[50] 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.



"Çocuğunuzun gerçek hayata yeterince hazırlanmamasını sağlayacak güvenli, yargılamadan uzak bir ortam yarattık."

Şekil 3.9. W. Haefeli imzalı bir *New Yorker* karikatürü.[51]

The Coddling of the American Mind'da Greg ve ben güvenlik kavramının Z kuşağı ve etraflarındaki eğitimcilerin ve terapistlerin arasında yaygın ve sorgulanamaz bir değere dönüşecek kadar kapsamlı bir kavram yozlaşmasından geçtiğini saptadık. "Güvenliğin kutsal bir değere dönüştüğü, dolayısıyla insanların diğer pratik ve ahlaki kaygılar tarafından talep edilen ödünleri vermeye isteksizleştiği bir kültür ya da inanç sistemi"ni kastederek "güvenlikçilik" (*safetyism*) kavramını kullandık. "Potansiyel tehlike ne kadar düşük olasılıklı ya da önemsiz olursa olsun 'güvenlik' diğer her şeye baskın çıkıyordu."[52] Oyun alanlarında güvenlikçilikle yetiştirilen öğrenciler bazen bu kavramın sınıflarını, yatakhanelerini ve kampüs aktivitelerini yönetmesini bekliyordu.

Güvenlikçiliğin herkesi kapsayan oyunu mahvetme gücünü bana Berkeley, California'daki bir arkadaşım tarafından gönderilen şekil 3.10'da görebilirsiniz. Bu ilkokulun idarecileri öğrencilerinin yetişkin rehberliği olmadan elimsende oynayabileceğine güvenmiyor çünkü... ya bir anlaşmazlık çıkarsa? Ya biri dışlanırsa?

Okul, öğrencilerin başka oyunları oynamasına yardım etmek için de benzer şekilde saçma talimatlar ve yasaklar listeleri sunuyor. Afişte, Amerikan futbolunun topu taşıyan futbolcunun yere devrilerek değil de dokunularak durdurulduğu, özel teçhizat olmadan oynanan bir versiyonu olan "touch football"u oynama kurallarında FUTBOL SADECE BİR YETİŞKİNİN GÖZETİMİNDE VE HAKEMLİĞİNDE OYNANABİLİR yazıyor. İdareciler insan etkileşimlerinin doğasında var olan ve çocuklara kendi işlerini yönetmeyi, farklılıkları çözmeyi ve demokratik bir toplumda yaşamaya hazırlanmayı öğretecek türden çatışmaları önlemekte kararlı görünüyor.



Şekil 3.10. Berkeley, California'daki bir ilkokulda serbest oyuna getirilen kısıtlamalar.[53]

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.[54] 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

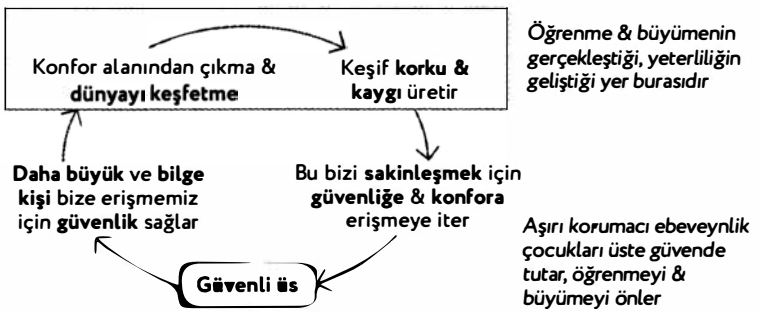
gelmeleri gerektiğini söylüyorlar. Üstelik bu katılımcılar kendilerinin çok daha tehlikeli bir çağda altı, yedi ya da sekiz yaşındayken dışarı salındıklarını neşeyle ve minnetle söyleyen X kuşağından ve bebek patlaması kuşağından ebeveynleri kapsıyor.

ANTİKIRILGANLIK VE BAĞLANMA SİSTEMİ

Bu bölümün daha önceki sayfalarında keşif modunu ve savunma modunu değişen koşullara hızlı adapte olmak için gereken dinamik bir sistemin parçaları olarak tanımlamıştım, tıpkı bir termostat gibi. Bu sistem, bağlanma sistemi olarak adlandırılan daha büyük bir dinamik sistemin içine gömülüdür. Memeliler, dişilerin yavrularını canlı olarak (yumurta olarak değil) taşıdığı ve sonra onları doyurmak için süt ürettikleri evrimsel bir yenilikle tanımlanmıştır. Dolayısıyla memeli yavrularının iki hedefe ulaşmaları gereken uzun bir bağımlılık ve savunmasızlık süreçleri vardır: (1) yetişkinlik için ihtiyaç duyulan becerilerde yeterlilik geliştirmek ve (2) başkalarına yem olmamak. Yem olmaktan kaçınmanın en iyi yolu annenin yakınından ayrılmamaktır. Ancak memeliler olgunlaştıkça deneyim beklentili beyinlerinin koşmak, savaşmak ve arkadaşlık kurmak gibi becerilerin pratiğini yaparak gelişmesi gerekir. Yavru memelilerin riskli oyun da dâhil olmak üzere oyun oynamak için anneden uzaklaşmaya bu kadar motive olması bu yüzdendir.

Bu rekabetçi ihtiyaçları yöneten psikolojik sisteme bağlanma sistemi adı verilir. Bu terim ilk kez İkinci Dünya Savaşı sırasında çocukları ebeveynlerinden ayırmanın etkilerini inceleyen İngiliz psikanalist John Bowlby tarafından açıklanmıştı. Şekil 3.11, psikolog Deirdre Fay'in hazırladığı, bağlanma sistemini işbaşında gösteren kusursuz bir şema.

Bağlanma Sistemi



Şekil 3.11. Memelilerin bağlanma sistemi.[55]

Her çocuğun "güvenli üs" görevi gören en az bir yetişkine ihtiyacı vardır. Bu genellikle annedir ama pekâlâ baba, büyükanne/büyükbaba, dadı ya da konfor ve koruma için istikrarlı ve güvenilir bir şekilde erişilebilir olan herhangi bir yetişkin de olabilir. Güvenlik tek hedefi olsaydı, çocuk bütün çocukluğu boyunca "üste" kalırdı. Karmaşık bir düzenleyici sisteme ihtiyaç olmazdı. Oysa çocuklar emeklemeye başladıkları andan itibaren dokunabilecekleri, emebilecekleri ve başka şekillerde keşfedebilecekleri şeylere doğru emeklemek isterler. Keşif modunda bol bol zaman geçirmeye ihtiyaç duyarlar çünkü öğrenme ve sinirsel ince ayar o zaman gerçekleşir. Ancak kaçınılmaz olarak bir şeyler ters gider. Çocuk düşer ve kafasını çarpar, bir kedi ona tıslar veya bir yabancı yaklaşır. O noktada savunma modu devreye girer ve çocuk üsse geri kaçar ya da ağlamaya başlar çünkü ağlamak çocuğun üssü kendine çağırma yöntemidir.

Güvenli bir şekilde bağlanmış bir çocuk genellikle birkaç saniye ya da dakika içinde toparlanır, tekrar keşif moduna geçer ve biraz daha öğrenmek için dışarıya yönelir. Bu süreç günde düzinelerce, ayda yüzlerce kez tekrarlanır ve birkaç yıl içinde çocuklar daha az korkulu ve kendi başına keşfe çıkmaya (okula ya da bir arkadaşının evine bir yetişkinin yardımı olmadan yürüyerek gitmek gibi) daha

istekli olur.[56] Çocuk geliştikçe güvenli üssü içselleştirebilir. Desteğinin olduğunu hissetmesi için ebeveyninin fiziksel varlığına ihtiyaç duymaz, böylece zorluklarla tek başına yüzleşmeyi öğrenir.

Ergenlikte gençler romantik ilişkiler arayışına girer. Bu yeni bağlar psikolojik mimariyi ve ebeveynlere bağlanırken geliştirilen "içsel çalışma modelleri"ni yeniden kullanacaktır. Ergenler bu modelleri romantik açıdan ilgi duydukları kişilere ve belki de daha ileride bir eşe bağlanmak için tekrar kullanırlar. Ancak ev üssünde tutulan ve antikırılgan doğalarını geliştirmeleri için çok faydalı olan üs dışı keşiflere çıkmaları önlenen çocuklar büyüme alanında yeterince zaman geçirme fırsatı bulamazlar. Bu nedenle hayatlarının daha büyük bir kısmını savunma modunda, bir ebeveynin fiziksel varlığına daha fazla bağımlı kalarak geçirebilirler, bu da ebeveynin aşırı korumacılığını kısır bir döngüde pekiştirir.

İşlerin teoride nasıl yürüdüğünü anlattım. Pratikte ise çocuk yetiştirmekle ilgili her şey karmakarışıktır, kontrol edilmesi güçtür, öngörülmesi daha da güçtür. Özerkliği, oyunu ve gelişimi destekleyen sevgi dolu evlerde büyüyen çocuklar yine de anksiyete bozuklukları geliştirebilirler, aşırı korumacı evlerde yetişen çocuklar da genellikle sorunsuz büyürler. Ebeveyn olmanın tek bir doğru yolu yoktur, tıpkı kusursuz bir çocuk inşa etmenin bir yapı planı olmadığı gibi. Bununla birlikte insan çocukluğunun bazı genel özelliklerini akılda tutmak faydalı olacaktır: Çocuklar antikırılgandır, bu nedenle güvenli bir üssün yanında keşif moduna geçmelerine yardımcı olan riskli oyundan fayda görürler. Oyun temelli çocukluğun bunu sağlama olasılığı telefon temelli çocukluğun yapabileceğinden daha fazladır.

ÖZET

İnsan beyni onu iki genel moda sokan iki alt sistem içerir. Bu modlar *keşif modu* (fırsatlara yaklaşmak için) ve *savunma modudur* (tehlikelere karşı korunmak için). 1995 sonrasında doğan gençlerin savunma modunda takılı kalma olasılığı,

daha önce doğanlara göre daha yüksektir. Yeni tecrübelere aç olmak yerine her an tehlikelere karşı tetiktedirler. Ayrıca kaygılıdırlar.

Bütün çocuklar doğaları gereği antikırılgandır. Bağışıklık sisteminin mikroplara ve ağaçların rüzgâra maruz bırakılması gerektiği gibi, çocukların da güç ve kendine güven geliştirmek için engellere, başarısızlıklara, şoklara ve tökezlemelere maruz kalması gerekir. Aşırı koruma bu gelişmeyi engeller ve genç bireylerin yetişkinliklerinde kırılgan ve korku dolu olma olasılığını artırır.

Çocukların gelişmek için bol miktarda serbest oyuna ihtiyacı vardır ve antifobik etkileri olan riskli fiziksel oyundan fayda görürler. Çocuklar korkuları üzerinde kontrol sahibi olmak ve yeterlilik geliştirmek için hazır oldukları risk ve heyecan seviyesinin peşine düşerler. Çevrim içi ortamda risk almak kıyaslanabilir antifobik etkiler yaratamayabilir.

1980'lerde ve özellikle 1990'larda Anglosfer ülkelerindeki ebeveynler medya ekosistemindeki ve haber döngüsündeki değişimler dâhil birçok nedenden ötürü daha korku dolu olmaya başladılar. Birbirlerine olan güvenlerini kaybettiler, kendi çocuklarını gözetim altında tutmaya fazla zaman harcamaya başladılar ve her yerde riskler ile tehlikeler görerek daha fazla savunma modunda ebeveynlik yaptılar.

"Güvenliğe" her şeyden daha fazla tapınılmasına güvenlikçilik denir. Çocukların kendi kendilerine bakmayı ve risk, çatışma ve hüsranla baş etmeyi öğrenmelerini zorlaştırdığı için tehlikelidir.

Bağlanma sistemi, genç memelilerin yetişkinliğe ulaştıklarında ihtiyaç duyacakları becerileri kendilerini tehdit altında hissettikleri zaman "güvenli üs"lerine geri çekilerek öğrenmelerine yardım etmek için evrildi. Korkulu ebeveynlik

çocukları ev üssünde çok fazla tutarak, güçlenmek ve güvenli bir bağlanma tarzı geliştirmek için ihtiyaç duydukları deneyimleri yaşamalarını önler.

Çocukların iyi gelişme olasılığı gerçek dünyada oyun temelli çocukluk yaşadıklarında daha yüksek olur. Korkulu ebeveynlik ve telefon temelli çocukluk onları büyüme fırsatlarından mahrum bıraktığı zaman ise gelişme olasılıkları daha düşüktür.

4. Bölüm

ERGENLİK VE YETİŞKİNLİĞE GEÇİŞİN ENGELLENMESİ

Çocuklarımızın büyümesini ve değişmesini izlerken hissettiğimiz duyguları yakalamak için *Çirkin Ördek Yavrusu*'ndan *Aç Tırtıl*'a kadar hayvan metamorfozunu anlatan hikâyelere 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.

ERGENLİK, PLASTİSİTE VE SAVUNMASIZLIK

2. Bölüm'de belirttiğim gibi, insan 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[1] bir nöron takımyıldızını 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 beyninde 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 aksonlarının yağlı bir maddeden oluşan yalıtkan bir kılıfla kaplanmasıdır ve bu kılıf, o nöron takımyıldızlarında 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 yazabilirseniz adınız sonsuza dek orada kalır.[2]

Budama ve miyelinleşme ergenliğin başında hızlandığı için o yıllar boyunca çocukların tecrübelerindeki değişikliklerin büyük ve kalıcı etkileri olabilir.[3] Gelişim psikoloğu Laurence Steinberg ergenliği konu alan kitabında, ergenliğin illa ve özellikle *stresli* bir zaman olmadığından bahseder. Ergenlik daha ziyade beynin uzun süreli stres faktörlerinin etkilerine karşı *daha savunmasız* olduğu ve bunun da ergeni yaygın anksiyete bozukluğu, depresyon, yeme bozuklukları ve

madde kullanımı gibi ruhsal bozukluklara itebildiği bir dönemdir. Steinberg şöyle ekler:

> Ergenlikte stres yatkınlığının artması, ergenliğin beyni daha şekillendirilebilir ya da "plastik" kıldığı gerçeğine bir örnektir. Bu durum ergenliği hem riskli bir zaman dilimi (Çünkü beyin plastisitesi, stresli bir deneyime maruz kalmanın hasara yol açma ihtimalini artırır.) hem de ergenlerin sağlığını ve esenliğini iyileştirmek için bir fırsat penceresi (Çünkü aynı beyin plastisitesi sayesinde ergenlik ruh sağlığını iyileştirme müdahalelerinin daha etkili olabildiği bir dönemdir.) kılar.[4]

Dolayısıyla ergenlik *çocuklarımızın ne tür deneyimler yaşadığını özellikle önemsememiz gereken* bir dönemdir. Beslenme, uyku ve egzersiz gibi fiziksel koşullar bütün çocukluk ve ergenlik süresince önemlidir. Ancak kültürel öğrenme için hassas bir dönem olduğu ve bu dönem, ergenliğin başlangıcında başlayan beynin hızlandırılmış yeniden yapılanmasına denk düştüğü için ergenliğin ilk birkaç yılı özel ilgiyi hak eder.

DENEYİM ENGELLEYİCİLER: GÜVENLİKÇİLİK VE AKILLI TELEFONLAR

İhtiyaç duydukları besinlerin neredeyse tamamını diğer hayvanların etlerini yiyerek karşılamak üzere evrimleşen etoburların aksine insanlar hepçildir. Biz insanların gerekli bütün vitaminleri, mineralleri ve fitokimyasalları almak için çok çeşitli yiyecekler tüketmemiz gerekir. Sadece beyaz gıdalar (makarna, patates ve tavuk) tüketen bir çocuk yetersiz beslenir ve iskorbüt gibi hastalıklara (Sebebi ciddi C vitamini eksikliğidir.) yakalanma riski artar.

İnsanlar, benzer şekilde büyüdüklerinde esnek ve sosyal olarak becerikli yetişkinlere dönüşmek için geniş bir sosyal deneyim çeşitliliğine ihtiyaç duyan sosyal ve kültürel açıdan uyumlanabilir

yaratıklardır. Çocuklar antikırılgan oldukları için bu deneyimlerin bir miktar korku, çatışma ve dışlanma (çok fazla olmamak kaydıyla) içermesi önemli ve gereklidir. Güvenlikçilik bir deneyim engelleyicidir. Çocukların ihtiyaç duydukları gerçek dünya deneyimlerini ve zorluklarını yeterli miktarda ve çeşitlilikte yaşamalarını önler.

Bir çocuğun büyümek için ne kadar strese ve zorluğa ihtiyacı vardır? Steinberg "stres verici deneyimlerin zarara yol açabilecek deneyimler olduğunu" belirtiyor. Ona çocukların antikırılgan olduğu ve direnç ile duygusal güç geliştirmek için kısa süreli stres faktörlerine (bir gün bir oyun grubundan dışlanmak gibi) maruz kalmalarının gerekli olduğu görüşüne katılıp katılmadığını yazışma yoluyla sordum. Çocukların antikırılgan olduğuna katılıyordu ve stresli deneyimlerle ilgili beyanına iki özellik daha ekledi.

Öncelikle (günlerce, haftalarca ve hatta yıllarca süren) "kronik stres"in (sıradan bir oyun alanı çatışması gibi hızla gelişen ama uzun sürmeyen) "akut stres"ten çok daha kötü olduğunu belirtti. "Kronik stres altındayken zorluğa uyum sağlamak, toparlanmak ve güçlenmek çok daha zordur," diye yazdı. Eklediği ikinci özellik ise "stres ile esenlik arasında ters U şeklinde bir örüntü olduğu"ydu. "Az miktarda stres gelişim için faydalıdır ancak çok fazla stres (akut ya da kronik fark etmez) yıkıcıdır."

Amerikalılar, İngilizler ve Kanadalılar ne yazık ki 1980'lerden itibaren çocuklarının hayatından stres faktörlerini ve zorlukları çıkarmaya çalıştılar. Birçok ebeveyn ve okul *herhangi* bir risk (sadece fiziksel yaralanma değil, duygusal acı da) algıladıkları aktiviteleri yasakladılar. Güvenlikçilik, çocukluk boyunca açık hava faaliyetleri (yetişkin bir hakem olmadan touch football oynamak gibi) başta olmak üzere çoğu bağımsız aktivitenin yasaklanmasını gerektirir çünkü bu tür aktiviteler bedenlerin berelenmesine ve hislerin zedelenmesine yol açabilir.

Güvenlikçilik Y kuşağına 1980'lerden başlayarak ve 1990'larda gittikçe hızlanarak dayatıldı.[5] Ruh sağlığının hızla bozulması ise 2010'ların başlarına kadar başlamadı ve Y kuşağında değil, Z kuşa-

ğında yoğunlaştı.[6] Oranların artmaya başlaması ise ikinci deneyim engelleyicinin (akıllı telefonların) eklenmesinden sonra oldu.

Elbette akıllı telefon kullanmak *da* bir deneyimdir. Wikipedia, YouTube ve şimdi ChatGPT'nin sonsuz bilgisine açılan bir kapıdır. Genç bireyleri pastacılıktan kitaplara, aşırı uç siyasetten anoreksiyaya kadar her konuda özel ilgi alanı topluluklarıyla buluşturur. Akıllı telefonlar ergenlerin düzinelerce insanla gün boyu iletişim hâlinde kalmalarını ve insanları övme ya da yerin dibine batırma konusunda başkalarına katılmalarını zahmetsiz bir işe dönüştürür.

Hatta 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 hâlde 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.[7] Senkronize görüntülü sohbetler gerçek hayat etkileşimlerine yakındır ama yine de bedensel deneyimden yoksundurlar.

Çocukların ergenliği sağlıklı geçirmesini istiyorsak onları önce deneyim engelleyicilerden koparmalıyız ki antikırılgan zihinlerinin düzgünce yapılanmak için gereksinim duyduğu gerçek dünya stres faktörleri de dâhil 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.

GEÇİŞ TÖRENLERİ

Evrensel insan özellikleri listelerinde[8] 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 yaslı yakınlarına destek olmak için) gibi olayların etrafında toplanan bu ritüelleri gerçekleştirmek topluluğun sorumluluğudur. Çoğu toplumda ergenlik dönemi için de resmî 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 çalışıyordur: 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 dâhil) top-

luluğun daha yıllarca eğitim ve destek alacak olsa da ergeni yetişkin toplumun yeni bir üyesi olarak bağrına bastığı neşeli bir kutlama olan *yeniden katılma* geliyordu.

Ergenler için geçiş törenleri her zaman yetişkin toplumun yapısını ve değerlerini yansıtır. Çünkü bütün topluluklarda cinsiyet rolleri yakın zamana kadar hayli belirgindi ve geçiş törenleri kız ile erkek çocuklar için genellikle farklı olurdu.

Kızlar için törenler genellikle ilk menstrüel döngülerini görmelerinden kısa bir süre sonra başlardı ve törenler genellikle onları doğurganlığa ve anneliğe hazırlayacak şekilde tasarlanırdı. Örneğin Amerikan yerlilerinden Arizona'daki Apaçiler kızların ilk menstrüasyonundan sonra "gün doğumu dansı"nı yapmaya bugün de devam ediyorlar. Tören, kızın yaşlıca bir kadının (bu ayin için aile tarafından seçilen bir tür vaftiz anne) rehberliğinde ana kamp alanının biraz uzağında kendine geçici bir kulübe inşa etmesini içeriyor. Bu hazırlıklar ayrılık safhasını oluşturuyor ve her biri çocukluğun bütün izlerinden arınmayı ve ayrılmayı vurgulayan banyo yapma, saç yıkama ve yeni kıyafetler giyinme gibi adımlardan oluşuyor.[9]

Geçiş safhası ritmik davul sesleri ve yaşlı kadınların seslendirdiği ilahiler eşliğinde dört gün boyunca süren, kurallarla belirlenmiş bir dansı içeriyor. Bu dramatik ritüel mizansenleri yoğun bir kutsallık hissi taşıyor. Geçiş safhası tamamlanınca kız ziyafetler ve ailesi ile diğerleri arasında hediyeleşme eşliğinde kadınlığa neşeyle buyur ediliyor. Köyüne ve hanesine artık yeni roller, sorumluluklar ve bilgiyle geri dönüyor.

Geleneksel toplumlarda bir erkek çocuğu yetişkin bir erkeğe dönüştürme ayinleri bir kız çocuğu kadına dönüştürme ayinlerinden farklıdır. Gözle görülür ergenlik işaretleri daha az bariz olduğu için zamanlama daha esnektir. Birçok toplumda erkek çocukların geçiş töreni grup hâlinde yapılır, belirli bir yaş civarındaki erkeklerin ortak bir zorluğu birlikte aşmalarıyla aralarında sıkı bir bağ oluşması istenir. Komşu gruplarla sık sık silahlı çatışmalar yaşamış toplumlarda erkekler arasında bir savaşçı ruhu gelişmiştir ve geçiş

süreci genellikle kişinin erkekliğini sınamak ve halka açık bir şekilde tasdiklemek amacıyla çeşitli vücut piercing'leri ya da sünnet gibi bir fiziksel acıya katlanma şartı içerir. Büyük Ovalar'daki Blackfoot gibi birçok Kuzey Amerikan yerlilerinde geçiş safhası, erkek çocuğun kabile büyükleri tarafından seçilen kutsal bir alana tek başına gittiği ve orada dört gün boyunca oruç tutarak ruhlara hayattaki amacıyla ve o toplulukta oynayacağı rolle ilgili bir görünün ya da vahyin gelmesi için dua ettiği bir görü arayışını içerirdi.[10]

Erkek çocukları savaşa hazırlamayan toplumların çok farklı geçiş törenleri vardır. Bütün Yahudi topluluklarında erkek çocuklar Tevrat yasalarına on üç yaşından itibaren tabi olurlar ve geleneksel olarak, Yahudi erkeklerinin başlıca görevleri arasında Tevrat'ı öğrenmek yer alır. Dolayısıyla Yahudilerin geçiş töreninde (Bar Mitzvah) bir haham ya da âlim (baba değil) eşliğinde alınan uzun bir eğitimin ardından erkek çocuğun bir Şabat ayininde hahamın yerini aldığı ve haftalık Tevrat ve haftarah bölümlerini İbranice okuduğu büyük gün izler.[11] Bazı Yahudi toplumlarında erkek çocuk ayrıca okudukları hakkında bir yorum da yapar. Bu çoğu zaman hâlâ bir çocuk gibi görünen bir ergen için topluluk önünde sergileyeceği zorlu bir performanstır.

Yahudilikte kızlar dinin emirlerine on iki yaşından itibaren tabi olurlar, bu da muhtemelen kızların ergenliğe erkek çocuklardan bir ya da iki yıl önce girmesinin geçmişten beri kabulünden kaynaklanır. En geleneksel olanların dışında kalan cemaatler kızlar için Bar Mitzvah'ın aynısı olan ve Bat Mitzvah olarak adlandırılan ("emrin kızı" anlamına gelir, "bar" ise oğul demektir) bir seremoni düzenlerler. Ergenliğe geçiş törenlerinin eskiden cinsiyete göre olması bugün de öyle olması gerektiği anlamına gelmez.

Çoğu toplumun eskiden beri bu tür törenlerinin olması bana aşırı seküler toplumlarımızın kamusal ve toplu geçiş törenlerini terk ederek önemli bir şeyi kaybettiğini düşündürüyor. Çocuklar kültürel açıdan işlevsel yetişkinler olmaya sadece biyolojik olgunlaşmayla geçmez. Çocuklar (kültürel öğrenme için) rol modellerinden, (antikırılganlığı teşvik etmek için) zorluklardan, (sosyal kimlik değişimi

için) her yeni statünün kamusal olarak tanınmasından ve becerikli, parlak yetişkinlere dönüşürken ebeveynlerinin dışındaki akıl hocalarından fayda görürler. Çocukların geçiş törenlerine *ihtiyacı olduğu* fikrinin kanıtı, ergenlerin kültürün genelinde yetişkinler tarafından desteklenmeyen başlatma törenlerini kendiliğinden oluşturduğu sayısız örnekte bulunabilir. Hatta antropologlar bu tür törenlerin toplumun "anlamlı ergenliğe geçiş törenleri sağlamadaki eksikliği"nden kaynaklandığını belirtiyorlar.[12]

Bu tür kurgular en çok erkek çocuk grupları arasında yaygınlık gösteriyor, özellikle de o erkek çocukların diğer erkek çocuk gruplarıyla rekabette daha etkili olabilmek için aralarında bir bağ kurması gerekiyorsa. Genç erkeklerin bir üniversite kardeşler kulübüne, gizli topluluğa ya da sokak çetesine giriş için geliştirdiği kabul törenlerini düşünün.[13] Erkek çocuklar ve genç erkekler kendi ritüellerini yaratma özgürlüğüne sahip oldukları zaman içlerinden en az bir kişi antropolojiye giriş dersi almış gibi bir görüntü oluşur. Biz dışarıda kalanların "kabul sınaması" olarak adlandırdığı ayrılma, geçiş ve (akran gruplarına) katılma ritüellerini kendiliğinden yaratırlar. Ancak erkek çocuklar ve gerçek erkekler bu tür ritüelleri büyüklerden çok az ya da sıfır rehberlik alarak kurguladıkları için ritüeller acımasız ve tehlikeli bir hâl alabilir. Bu ritüellerden doğan kültür, bu delikanlılar erkekliklerini kardeşlerine kadınları kötüye kullanan ya da aşağılayan şekillerde göstermeye çalıştıklarında kadınlar için de tehlikeli olabilir.

Kızlar da üniversite kardeşlik kulüplerinin yeni üyeler alması örneğinde olduğu gibi geçiş törenleri düzenlerler. Bu törenler erkek çocuklar tarafından talep edildiği kadar fiziksel acı içermez ama genellikle güzellik ve cinsellikle alakalı psikolojik acı mevcuttur. Yeni üyeler fiziksel özelliklerine göre puanlandıklarını, kıyaslandıklarını ve küçük düşürüldüklerini belirtiyorlar.[14]

Giriş için gereken acı ve aşağılanmaya rağmen birçok genç birey, muteber bir sosyal gruba katılma ve çocukluğun ebeveyn bağımlılığından akran odaklı genç yetişkinliğe geçme fırsatı için bu törenlere

katılmaya gönüllüdür. Bu bize birçok ergen arasında ait olmaya ve o aidiyeti yaratan ve ifade eden tören ve ritüellere derin bir ihtiyaç olabileceğini düşündürmektedir. Peki, bu bilgiyi ergenlerin yetişkinliğe geçişini iyileştirmek için kullanabilir miyiz?

YETİŞKİNLİĞE GEÇİŞİ NEDEN ENGELLERİZ?

Ergenlik için bir kelebeğin ömrünün koza evresini metafor olarak kullandım. Oysa tırtıllar bir kelebek olarak ortaya çıkmak için birkaç hafta boyunca saklanırken çocuklar bu dönüşümü birkaç yıla yayılmış olarak göz önünde yaşamak zorundadır. Tarihsel olarak çocuğa yardımcı olacak çok sayıda yetişkin, norm ve ritüel mevcuttu. Ancak yirminci yüzyılın başından itibaren bilim insanları modern sanayi toplumlarında ergenliğe geçiş törenlerinin yok olduğunu gözlemlediler. Bu tür törenler günümüzde Yahudiler için Bar ve Bat Mitzvah, Katolik Latin Amerikalılar için bir kızın on beşinci doğum gününde yapılan quinceañera kutlaması ve birçok Hristiyan mezhebindeki kabul törenleri gibi dinî geleneklerle sınırlandı. Dinî topluluklar geçtiğimiz onlarca yılda çocukların hayatında daha az yer tutmaya başladığı için hâlâ süren bu törenler eskiden olduğu kadar dönüştürücü değiller.[15]

Modern seküler toplumlar resmî başlatma törenleri olmasa bile yakın zamana kadar birkaç gelişimsel dönüm noktasını korudular. Aramızda yirminci yüzyılın analog dünyasında büyüyenler, daha büyük bir özgürlük bahşeden ve daha büyük bir olgunluk gerektiren, ulusal düzeyde kabul görmüş üç tane yaş geçişinin olduğu dönemi hatırlayacaklardır:

> On üç yaşındayken ebeveyniniz olmadan sinemaya gidecek kadar olgun olduğunuz düşünülürdü çünkü izlemek isteyeceğiniz filmlerin çoğu 13A olarak sınıflandırılırdı (on üç yaş altı izleyiciler ancak ebeveynleriyle birlikte gelirlerse bu filmi izleyebilirlerdi).

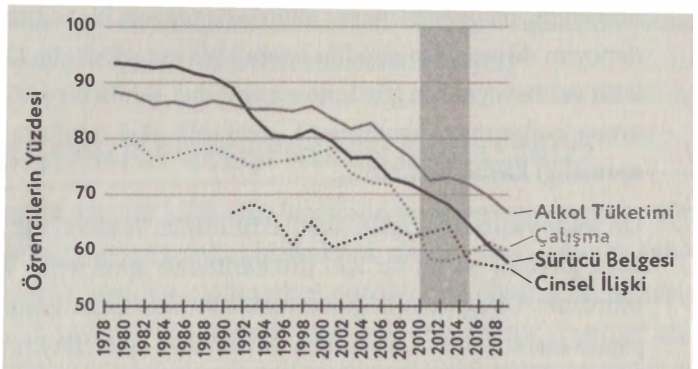
On altı yaşındayken (çoğu eyalette) araba kullanmaya başlayabilirdiniz. Arabalar Amerikalı ergenler için yarı kutsal nesnelerdi, bu yüzden bu yaş önünüzde yepyeni bir bağımsız deneyim dünyasının açıldığı önemli bir yaş günüydü. Devletin ve ebeveynlerin gözünde sorumluluk sahibi bir şekilde araba kullanmayı öğrenmeniz gerekirdi, aksi takdirde bu ayrıcalığı kaybederdiniz.

On sekiz yaşında yetişkin kabul edilirdiniz. Yasal olarak bir bara girebilir ya da bir içki dükkânından alkol satın alabilirdiniz.[16] Değişkenlik göstermekle birlikte çoğu eyalette sigara alabilirdiniz. Oy kullanabilirdiniz ve eğer erkekseniz potansiyel askerlik görevi için kaydolmanız gerekirdi. Ayrıca lise mezuniyeti de on sekiz yaş civarında gerçekleşir ve birçok insan için resmî eğitimin sonu olurdu. Liseden sonra mezunların bir işe girmesi ya da üniversiteye gitmesi beklenirdi. Her iki durumda da bu, çocukluktan önemli bir kopuş ve yetişkinliğe doğru atılmış bir adım olurdu.

Gerçek dünyada kaç yaşında olduğunuz çoğunlukla önemlidir. Ama hayat çevrim içi ortama kaydıkça yaşın önemi gittikçe azaldı. Gerçek dünyadan sanal dünyaya toplu geçiş korkulu ebeveynliğin yükselişi ve oyun temelli çocukluğun kademeli kaybıyla başladı. Aşırı korumacılık ve güvenlikçilik 1990'larda şiddetlendikçe gençler geleneksel olarak ergen gelişimiyle bağdaştırılan, genellikle bir araba ve gözetimsiz şekilde ev dışında olma izni gerektiren bazı önemli faaliyetlerle daha az uğraşmaya başladılar.

Şekil 4.1 Birleşik Devletler'de sürücü belgesi almış, daha önce alkol kullanmış, ücret karşılığı çalışmış veya cinsel ilişki yaşamış (kabaca on sekiz yaşındaki) lise son sınıf öğrencilerinin yüzdesini gösteriyor. Göreceğiniz üzere bu faaliyetlerdeki düşüş 2010'ların başında *değil,* 1990'larda ve 2000'lerin başında başladı.

Yetişkin Aktivitelerinde Bulunan Gençler



Şekil 4.1. Birleşik Devletler'de dört yetişkin aktivitesinde bulunan lise son sınıf öğrencilerinin yüzdesi 1990'lardan veya 2000'lerin başından (2010-2015 arası gerçekleşen Büyük Yeniden Yapılanma'nın öncesinden) beri düşüşte. (Kaynak: Monitoring the Future ve CDC Gençlik Riskli Davranış Anketi.)[17]

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 hâle 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.[18] 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 *sırasında* 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.

ÇOCUKLUKTAN YETİŞKİNLİĞE UZANAN BİR MERDİVEN İNŞA ETMEK

Irk, din ve politika çeşitliliği olan büyük ve seküler bir ülke Apaçi gün doğumu seremonisi gibi ahlaki rehberlik dolu ortak geçiş törenleri oluşturamayabilir. Ancak bütün farklılıklarımıza rağmen hepimiz çocuklarımızın kendi işlerini idare edebilen, hayatlarını kazanabi-

len ve istikrarlı romantik bağlar kurabilen, sosyal açıdan becerikli ve ruhsal açıdan sağlıklı yetişkinler olmasını isteriz. Bu kadarında hemfikir olabiliyorsak, kim bilir, belki de bu yoldaki bazı adımları düzenleyecek normlarda da anlaşabiliriz. Daha da önemlisi, bunlar kanun değil, ebeveynlerin ağırlıklı olarak uymakta ya da yok saymakta özgür olacağı normlar olabilir. Yaygın uygulanan norma dayalı ritüellere uymak ve dönüm noktalarını paylaşmak her ailenin kendisi için icat ettiği pratiklerden daha etkili olabilir.

Sohbeti başlatacak bir öneri olarak, altı ile on sekiz yaş arasında *çift yaş doğum günlerini* öneriyorum. Bu doğum günlerini yeni özgürlüklerle, yeni sorumluluklarla ve harçlıklarda hatırı sayılır artışlarla ilişkilendirerek önemli hâle getirebiliriz. Çocukların her yıl sadece oyunlar, doğum günü pastaları ve hediyelerle geçen partiler yerine basamakları açıkça işaretlenmiş bir merdiveni tırmandıklarını hissetmelerini isteriz. Çift yaş doğum günü planı şöyle olabilir:

6 Yaş: Aile sorumluluğu yaşı. Çocuklar resmî olarak sadece ebeveynlerine bağımlı ufaklıklar olarak değil, haneye önemli katkılarda bulunan fertler olarak tanınır. Örnek olarak onlara kısa bir basit işler listesi ve o işlerdeki performanslarına bağlı olarak küçük bir haftalık harçlık verilebilir.[19]

8 Yaş: Yerel özgürlük yaşı. Çocuklar yetişkin gözetimi olmadan grup hâlinde oynama ve zaman geçirme özgürlüğünü kazanır. Birbirlerine bakabildiklerini göstermeleri beklenir ve kısa bir yürüyüş mesafesinde ya da bisiklet yolu etrafında dükkânlar varsa yerel bölgede ayak işlerini halletmeye başlayabilirler. Bu yaştaki çocuklara yetişkin cep telefonları verilmemelidir ama az sayıda insanı (ebeveynleri ve kardeşleri gibi) aramalarına ya da mesaj yazmalarına izin veren, çocuklar için tasarlanmış bir telefon ya da saat verilebilir.

10 Yaş: Dolaşma yaşı. Ergenlik öncesi dönemdeki çocuklar daha geniş bir alanda dolaşma özgürlüğünü (belki de ebeveynlerine sekiz

ya da dokuz yaşındayken izin verilen ölçüde) kazanırlar. İyi kararlar alabildiklerini gösterebilmeli ve ailelerine yardımcı olmak için daha fazla şey yapabilmeliler. Artan hareket kapasitelerine ve sorumluluklarına uygun olarak, onlara doğum günlerinde bir tuşlu telefon ya da çok az uygulaması olan ama internet erişimi olmayan basit bir telefon hediye edilebilir. Öğleden sonralarının çoğunluğu yetişkinlerin yönlendirdiği "zenginleştirici" aktivitelerle dolu olmamalıdır, bu yaştaki çocukların arkadaşlarıyla yüz yüze zaman geçirmeye ihtiyacı vardır.

12 Yaş: Çıraklık yaşı. Birçok toplumun ergenliğe geçiş törenlerini başlattığı on iki yaşta ergenler ebeveynlerinin dışında başka akıl hocaları ve rol modelleri bulmaya başlamalıdır. Ergenler komşular ya da akrabalar için tırmıkla yaprak toplamak ya da küçük bir bebeği ya da çocuğu olan bir komşuya yardım etmek gibi küçük işler yaparak kendi paralarını kazanmaya başlamaları için yüreklendirilmelidir. Güvenilen akrabalarıyla da ebeveynleri olmadan daha fazla zaman geçirmeye teşvik edilmelidirler.

14 Yaş: Lisenin başlangıcı. On dört yaşta doğum günü lisenin başladığı zamanlara denk gelir, bu da akademik baskının, zaman baskısının ve sosyal baskının yanı sıra bağımsızlığın da arttığı önemli bir geçiş dönemidir. Ücret karşılığı çalışmak ve bir spor takımına katılmak, sıkı çalışmanın somut ve tatmin edici ödüllerin yolunu açtığını keşfetmenin iyi yollarıdır. Lise başlangıcının gençlerin ilk akıllı telefonlarını edinecekleri minimum yaş olması, makul bir ulusal norm (kanun değil) hedefi olabilir.[20]

16 Yaş: İnternet yetişkinliğinin başlangıcı. Bu bir önceki adımdan beri bir sorumluluk ve gelişim sergilemiş olmak koşuluyla büyük bir bağımsızlık yılı olmalıdır. ABD Kongresi 1998'de çocukların ebeveynlerinin bilgisi ya da rızası olmadan hesap açmak ve verilerini paylaşmak için şirketlerle sözleşme imzalayabilecekleri yaş olarak

on üçü belirleyerek yaptığı hatadan geri dönmelidir. Ben bu yaşın on altı olması ve zorunlu tutulması gerektiğine inanıyorum. On altıncı doğum günü gençlere, "Artık bir sürücü belgesi alabilir ve bazı sözleşme türlerini yasal ebeveyn rızası şartı olmadan imzalayabilirsin. Ayrıca artık sosyal medya hesapları da açabilirsin," diyeceğimiz önemli bir dönüm noktasına dönüşür. (On sekiz yaşına kadar beklemeyi savunan iyi argümanlar var ama bence on altı, kanun tarafından kabul edilecek doğru *minimum* yaş olur.)

18 Yaş: Yasal yetişkinliğin başlangıcı. Bu doğum günü oy kullanmaya başlama, askerliğe elverişli olma, sözleşme imzalama ve hayati kararlar alma becerisi dâhil yasal anlamını ve önemini korumalı. Bu doğum günü ABD'de lise mezuniyeti civarına denk geldiği için van Gennep'in terimleriyle çocukluktan *ayrılma* ve hayatın yeni safhasına *geçiş* döneminin başlangıcı olarak kabul görmelidir.

21 Yaş: Tam yasal yetişkinlik. Bu doğum günü ABD'de ve birçok ülkede yasal bir anlam ve önem taşıyan son doğum günüdür. Kişi bu yaşta alkol ve sigara satın alabilir. Kumarhanelere girebilir, internette spor bahisleri oynayabilir. Bu kişi artık kanun karşısında tam bir yetişkindir.

Bunlar benim modern ve seküler bir toplum için yetişkinliğe giden yolla ilgili önerilerim. Sizin ortamınız farklı olabilir ve çocuğunuzun farklı bir yolda farklı bir hızla ilerlemesi gerekebilir. Ama farklılıklarımızın bizi ortak dönüm noktalarını *tamamen* ortadan kaldırmaya ve çocukları ortak standartlar ya da özgürlük ve sorumluluklarda yaşa göre artışlar olmadan hayata salmaya zorlamasına izin vermemeliyiz. Çocuklar tamamen işlevsel bireylere kendiliğinden dönüşmezler. Onlara o noktaya ulaşmalarına yardımcı olacak adımlar belirleyelim.

ÖZET

Ergenliğin başlangıcı beynin hayatın ilk birkaç yılından sonra en hızlı şekilde yeniden yapılandığı dönemdir. Nöral budama ve miyelinleşme, ergenin deneyimlerinin rehberliğinde çok hızlı bir şekilde gerçekleşir. Bu deneyimleri önemsemeli ve onları yabancıların ya da algoritmaların seçimine bırakmamalıyız.

Güvenlikçilik bir deneyim engelleyicidir. Çocukların güvenliğini yarı kutsal bir değere dönüştürdüğümüz ve herhangi bir risk almalarına izin vermediğimiz zaman kaygıyı aşmalarını, riskleri ve kendi kendilerini yönetmeyi öğrenmelerini engelleriz. Oysa bunların her biri sağlıklı ve becerikli yetişkinler olmak için önemli ve gereklidir.

Akıllı telefonlar bir diğer deneyim engelleyici türüdür. Bir çocuğun hayatına girdikleri zaman telefon temelli olmayan diğer bütün deneyim türlerini (ki deneyim beklentili beyinlerin en çok ihtiyaç duyduğu deneyim türleri bunlardır) dışarı iter ya da azaltırlar.

Geçiş törenleri, insan topluluklarının ergenlerin yetişkinliğe geçişine yardımcı olmak için düzenlediği bir dizi deneyimdir. Van Gennep bu törenlerin genellikle ayrılık, geçiş ve yeniden katılma safhalarını içerdiğini belirtmiştir.

Batı toplumları birçok geçiş törenini ortadan kaldırdı ve 1990'larda hayata geçen dijital dünya zaman içinde çoğu dönüm noktasını gömerek yetişkinliğe giden yolu belirsizleştirdi. Çocuklar çevrim içi ortamda çok fazla zaman (ya da zamanlarının büyük bir kısmını) geçirmeye başlayınca gelişmekte olan beyinlerinin girdileri bir yaş kademelendirmesi ya da kısıtlaması olmayan, farklılaşmamış bir uyarıcı seline dönüştü.

Çeşitlilik gösteren, büyük ve laik toplumlar (ABD ya da Birleşik Krallık gibi) özgürlükte ve sorumluluklarda kademeli

artışları işaret edecek dönüm noktaları belirlemek konusunda anlaşmaya varabilirler.

Böylece 2010 ile 2015 arasında gerçekleşen "Çocukluğun Büyük Ölçüde Yeniden Yapılandırılması"nın nedenlerini sunan 2. Kısım'ın sonuna geldik. İnsan çocukluğunun kendine has özelliklerine neden sahip olduğunu ve oyun temelli çocukluğun bu özelliklere neden çok uygun düştüğünü açıkladım. Oyun temelli çocukluğun akıllı telefonların gelmesinden önce gerilemeye başladığının kanıtlarını gösterdim. Şimdi ise 2000'lerin sonunda başlamak ve 2010'ların sonunda hız kazanmak üzere ergenlerin basit tuşlu telefonlardan akıllı telefonlara geçmesiyle birlikte neler yaşandığının hikâyesini anlatacağım 3. Kısım'a geçmeye hazırız. O yıllarda ortaya çıkan yeni "telefon temelli çocukluk"un çocuklar ve ergenler için neden kötü olduğunun kanıtlarını sunacağım ve zararın ruh hastalıklarındaki artışın çok ötesine geçtiğini göstereceğim.

3. Kısım

BÜYÜK YENİDEN YAPILANMA

TELEFON TEMELLİ ÇOCUKLUĞUN YÜKSELİŞİ

5. Bölüm

DÖRT TEMEL ZARAR: SOSYAL YOKSUNLUK, UYKUSUZLUK, DİKKAT BÖLÜNMESİ VE BAĞIMLILIK

2016 yılında Vermont'a yaptığımız bir aile seyahati sırasında altı yaşındaki kızım iPad'imde bir oyun oynuyordu. Bana, "Baba, iPad'i benden alır mısın? Ondan gözlerimi ayırmaya çalışıyorum ama yapamıyorum," diye seslendi. Kızım bir hayvanın davranışını beynine elektrotlar yerleştirmeden kontrol altına almanın en güçlü yolu olan ve oyun tasarımcıları tarafından uygulanan *değişken oranlı pekiştirme düzeninin* pençesindeydi.

1911 yılında, psikolojinin en temel deneylerinden birinde Edward Thorndike aç kedileri "bulmaca kutuları"na koydu. Bunlar kedilerin sürgüyü açan bir zincire bağlı olan halkayı çekmek gibi belirli bir davranışı gerçekleştirmeleri hâlinde kaçıp yiyecek bulabildikleri küçük kafeslerdi. Kediler kafesin içinde mutsuz bir şekilde çırpınıyor, kaçmaya çalışıyor ve önünde sonunda çözümü buluyorlardı. Ama aynı kedi daha sonra bir daha aynı kutuya konduğunda ne oldu dersiniz? Doğruca halkaya gitti mi? Hayır. Thorndike kedilerin ikinci seferde çözümü biraz daha hızlı bulsalar da yine debelendiklerini gördü.

Sonraki seferlerde kedilerin sonuca ulaşma süresi gittikçe kısaldı ve en sonunda kaçış davranışını hemen gerçekleştirebilir hâle geldiler. Her zaman bir öğrenme eğrisi vardı. Hiçbir zaman kedinin meseleyi "anladığı" ve deneme sayısının bir anda azaldığı bir uyanış anı yoktu.

Thorndike kedinin öğrenmesini şu şekilde tarif etti: "Birçok tesadüfi dürtü arasından hazza götüren tek bir tanesi güçlenir ve iz bırakır." Thorndike hayvanların öğrenmesinin "rasyonel bir bilincin kararları değil, beyindeki bir yolağın aşınarak pürüzsüzleşmesi" olduğunu söyler.[1] Kendiniz dâhil herhangi bir insanın dokunmatik bir ekranda transa girmiş gibi tekrarlı hareketler yaptığını gördüğünüz zaman bu ifadeyi hatırlayın: "beyindeki bir yolağın aşınarak pürüzsüzleşmesi."

3. Kısım'da amacım Büyük Yeniden Yapılanma'nın zararlarının kanıtlarını geniş bir sonuç yelpazesi üzerinde incelemek olacak. Tuşlu telefonlardan (ve diğer basit telefonlardan) hızlı interneti ve sosyal medya uygulamaları olan akıllı telefonlara hızlı geçiş, Z kuşağının beynine birçok yeni yolak döşeyen yeni "telefon temelli çocukluk"u yarattı. Bu bölümde telefon temelli çocukluğun her yaştan kız ve erkek çocukları kötü etkileyen dört temel zararını açıklayacağım: sosyal yoksunluk, uykusuzluk, dikkat bölünmesi ve bağımlılık. Sonra 6. Bölüm'de, sosyal medyanın kızlar için özellikle zararlı olmasının, kronik sosyal kıyas ve ilişkisel saldırganlığın da aralarında olduğu başlıca nedenlerini paylaşacağım. 7. Bölüm'de ise ruh sağlıkları kızlar kadar ani bir gerileme göstermeyen ama onlarca yıldır kendilerini gerçek dünyadan geri çeken ve sanal dünyada gittikçe daha fazla efor harcayan erkek çocuklardaki sorunları inceleyeceğim. 8. Bölüm'de Büyük Yeniden Yapılanma'nın dünyanın dinî ve felsefi geleneklerinin kolektif bilgeliğine tamamen ters düşen alışkanlıkları teşvik ettiğini göstereceğim. Kafa karıştırıcı ve bunaltıcı çağımızda yaşarken rehberlik için kadim manevi pratiklerden nasıl faydalanabileceğimizi

göstereceğim. Ama önce telefon temelli çocukluğun ne olduğunu ve nereden geldiğini açıklamalıyım.

TELEFON TEMELLİ ÇOCUKLUĞUN DOĞUŞU

Haziran 2007'de Steve Jobs ilk iPhone'u duyururken, "dokunmatik geniş ekranlı iPod, devrimsel bir cep telefonu ve çığır açan internet iletişim cihazı" ifadesini kullandı.[2] 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 önayak 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'ı 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.[3] Google Play de Apple'la birlikte büyüyerek 2013'te bir milyon uygulamaya ulaştı.[4]

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.[5]

En az irade gücüne sahip olan ve manipülasyona karşı en savunmasız insanlar elbette frontal korteksleri yeterince gelişmemiş olan çocuklar ve ergenlerdi. Ekranlar çocuklar için televizyonun icadından beri oldukça çekiciydi ama okula giderken ya da dışarı oyun oynamaya çıkarken o ekranları yanlarında götüremiyorlardı. 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[6] 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.

Giriş bölümünde belirttiğim gibi, "telefon temelli" terimini *internet bağlantılı bütün cihazları* kapsayacak şekilde genişleterek kullanıyorum. 2000'lerin sonu ve 2010'ların başında bu cihazların çoğu, özellikle PS3 ve Xbox360 gibi oyun konsolları internet erişimi kazandı, böylece bir zamanlar dışarı kapalı olan platformlara reklamlar ve yeni ticari teşvikler giriş yaptı. Yüksek hızlı internete bağlı dizüstü bilgisayarların sosyal medya platformlarına erişim sağlaması gibi, internet bazlı bilgisayar oyunları ve kullanıcılar tarafından üretilen videoların yayımlandığı ücretsiz platformlar da (YouTube ve birçok çevrim içi pornografi sitesi dâhil) telefon temelli çocukluğun bir parçası. Burada "çocukluk" terimini de çocukluğu ve ergenliği içerecek şekilde kapsayıcı olarak kullanıyorum.

SOSYAL MEDYA VE DÖNÜŞÜMLERİ

Sosyal medya zaman içinde gelişti[7] 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 dâhil 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). Facebook, Instagram, Twitter (günümüzdeki adıyla X), Snapchat, TikTok, Reddit ve LinkedIn gibi prototip medya platformları, YouTube (her ne kadar YouTube sosyal özelliklerinden çok dünyanın video kütüphanesi olarak kullanılsa da) ve yakın zamanda popüler olan canlı video oyunu yayınlama platformu Twitch bu dört özelliği paylaşıyor. OnlyFans gibi modern yetişkin içerikli siteler bile bu dört özelliği benimsemiş durumda. Öte yandan WhatsApp ve Facebook Messenger gibi mesajlaşma uygulamaları bu dört özelliğin hepsine sahip değil ve elbette sosyal olmakla birlikte sosyal medya olarak kabul edilmiyorlar.

2010 yılı civarında sosyal medyanın doğasında onu genç bireyler için daha zararlı kılan bir dönüşüm gerçekleşti. Facebook, Myspace ve Friendster'ın ilk yıllarında (Hepsi 2002 ve 2004 arasında kuruldu.) bu hizmetleri *sosyal ağ kurma sistemleri* olarak adlandırıyorduk çünkü başlıca amaçları uzun zaman önce izi kaybedilmiş lise arkadaşları ya da belirli bir müzisyenin hayranları gibi bireyler arasında bağlantı kurmaktı. Ancak 2010 civarında bu hizmetleri kökten değiştiren bir dizi yenilik yapıldı.

Öncelikle 2009 yılında Facebook "beğen", Twitter ise "retweet" butonunu getirdi. Her iki yenilik de diğer platformlar tarafından taklit edilerek viral içerik yayılımını mümkün hâle getirdi. Bu yenilikler

her paylaşımın başarısını niceledi ve kullanıcıları her paylaşımlarını 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.[8] Aynı zamanda Facebook algoritma tarafından düzenlenmiş haber akışları kullanmaya başlayarak diğer platformları da yarışa katılmaya ve kullanıcıları en başarılı şekilde cezbedecek içerikler düzenlemeye motive etti. 2009'da kullanıcıları gün boyu bildirimlerle uyaran anlık bildirimler devreye sokuldu. 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)[9] herkesin her şeyi bir çırpıda tüketmesini kolaylaştırdı.

2010'ların başına geldiğimizde, öncesinde ağırlıklı olarak insanlar arasında bağlantı kurmak için yapılandırılmış olan sosyal "ağ kurma" sistemleri sadece arkadaşlardan değil, yabancılardan da onay alma peşindeki halka açık birden çoğa performansları teşvik edecek şekilde (büyük ölçüde) yeniden tasarlanan sosyal medya platformlarına dönüştü. Aktif olarak paylaşım yapmayan kullanıcılar bile bu uygulamaların tasarladığı özendirici yapılardan etkilendiler.[10]

Bu değişimler Büyük Yeniden Yapılanma'nın neden 2010 civarında başladığını ve 2015'te büyük ölçüde tamamlandığını açıklıyor. Ulusal aşırı korumacılık çılgınlığı sonucunda her geçen gün biraz daha fazlası evde ve izole hâlde tutulan çocukların ve ergenlerin dikkatlerini sayıları gittikçe artan internet erişimli cihaz koleksiyonlarına çevirmeleri hiç olmadığı kadar kolaylaştı ve o cihazlar gittikçe daha cazip hâle gelen çeşitli ödüller sunmaya başladılar. Oyun temelli çocukluk bitmiş, telefon temelli çocukluk başlamıştı.

TELEFON TEMELLİ ÇOCUKLUĞUN FIRSAT MALİYETİ

Bir elektronik eşya mağazasındaki bir satıcının size elinde on bir yaşındaki kızınız için çok eğlenceli (televizyondan bile daha fazla), hiçbir zararlı etkisi olmayan ama aynı zamanda eğlence değeri dışında pek de fayda sağlamayan yeni bir ürün olduğunu söylediğini düşünün. Bu ürünün sizin için değeri ne olurdu?

Bu soruyu *fırsat maliyetini* bilmeden cevaplayamazsınız. Ekonomistler bu terimi bir alternatif seçildiği zaman diğer potansiyel getirilerin kaybı olarak tanımlıyor. Diyelim ki bir iş kuruyorsunuz ve şirketinizin tanıtım araçlarının daha iyi görünmesini sağlamak için yerel bir üniversitede grafik tasarımı kursu almak için iki bin dolar ödemeyi düşünüyorsunuz. Kendinize sadece daha cazip broşürlerin ve internet sayfalarının iki bin doları size geri kazandırıp kazandırmayacağını soramazsınız. O parayla yapabileceğiniz diğer şeyleri ve daha da önemlisi, o kursu almaya harcayacağınız *zamanda* işinize faydası olacak başka neler yapabileceğinizi de değerlendirmelisiniz.

Dolayısıyla satıcı size o ürünün ücretsiz olduğunu söylediği zaman fırsat maliyetini sorarsınız. Ortalama bir çocuk o ürünü kullanmaya ne kadar zaman harcar? Satıcı, kızınız gibi ergenlik öncesi dönemdeki çocukların haftada yaklaşık kırk saat harcadığını söyler. On üç ila on sekiz yaşındaki gençlerde ise bu süre haftada elli saate kadar çıkmaktadır. Bu noktada o mağazadan hemen çıkmaz mısınız?

Bu rakamlar (günde altı ila sekiz saat) gençlerin ekran temelli boş zaman faaliyetlerine harcadığı süreye karşılık geliyor.[11] Elbette akıllı telefonlar ve internet günlük hayatlarının bir parçası olmadan önce de çocuklar televizyon izlemeye ve video oyunları oynamaya çok fazla zaman harcıyorlardı. Amerikalı ergenler üzerinde yapılan uzun süreli çalışmalar ortalama bir gencin 1990'ların başında günde üç saatten daha az televizyon izlediğini gösteriyor.[12] Ailelerin söz konusu on yıl içinde çevirmeli ağ bağlantısı edinmesi ve bunu 2000'lerde yüksek hızlı internetin takip etmesi sonucunda televizyon

karşısında geçirilen zaman azalırken internete dayalı aktivitelere ayrılan süre arttı. Ayrıca çocuklar video oyunu oynamaya daha fazla, kitap ve dergi okumaya daha az vakit harcar oldular. Bunların hepsini üst üste koyduğumuz zaman Büyük Yeniden Yapılanma ve telefon temelli çocukluğun doğuşu, akıllı telefon öncesi hayatla karşılaştırıldığında bir çocuğun gününe *fazladan* ortalama iki ila üç saat ekran temelli aktivite eklemiş gibi görünüyor. Bu rakamlar sosyal sınıfa (düşük gelirli ailelerde yüksek gelirli ailelere göre daha yüksek), ırka (siyahi ve Latin kökenli ailelerde beyaz ve Asyalı ailelere göre daha yüksek)[13] ve cinsel azınlık statüsüne (LGBTQ gençliği arasında daha yüksek; sonnotta daha fazla detay bulabilirsiniz)[14] göre farklılık gösteriyor.

Araştırmacıların ekran süresini ölçme çabalarının sonuçlarının muhtemelen gerçek rakamların altında kaldığını belirtmeliyim. Soru farklı bir şekilde sorulduğunda, Pew Araştırma gençlerin üçte birinin "neredeyse sürekli" büyük sosyal medya sitelerinden birinde olduklarını[15] 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 bildirse 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

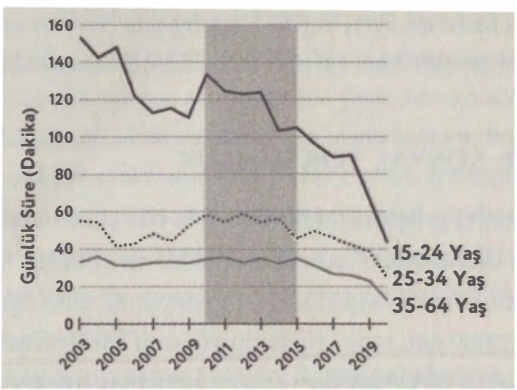
da uzun vadede o şeyi ödemek için gereken ömür kadardır..." der.[16] Bu durumda her gün altı, sekiz, hatta belki de on altı saatlerini cihazlarıyla etkileşim hâlinde geçirmeye başlamalarının çocuklara ve ergenlere fırsat maliyeti neydi? Karşılığında hayatın sağlıklı insan gelişimi için gerekli kısımlarından bazılarını vermiş olabilirler mi?

1. ZARAR: SOSYAL YOKSUNLUK

Çocuklar sosyal gelişim için birbirleriyle yüz yüze oyun oynamaya çok zaman ayırmalıdır.[17] Ancak 2. Bölüm'de arkadaşlarıyla "neredeyse her gün" bir araya geldiklerini söyleyen 12. sınıf öğrencilerinin yüzdesinin 2009'dan sonra hızla düştüğünü göstermiştim.

Her yaştan Amerikalıların vakitlerini nasıl değerlendirdiğini konu alan bir çalışmadan alınan şekil 5.1'de arkadaşlarla geçirilen zamanın kaybını daha detaylı olarak görebilirsiniz.[18] Şekil, farklı yaş aralıklarından insanların günde ortalama kaç dakikalarını arkadaşlarıyla geçirdiğini gösteriyor. 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 azalıyordu ve 2013'ten sonra daha da hızlı bir şekilde azalmaya başladı. 2020 verilerinin COVID salgınından sonra toplanması, çizgilerin daha büyük iki yaş grubu için o son yılda neden aşağı yönde ilerlediğini açıklıyor. Ancak en genç yaş grubu için çizgiler 2019'da keskin bir bükülme göstermiyor. COVID kısıtlamalarının ilk yılının neden olduğu düşüş, COVID'in gelmesinden önceki yıl gerçekleşen düşüşten daha büyük değildi. 2020'de herkese "baloncuklarının" dışında kalan bütün insanlarla yakınlık kurmaktan kaçınmalarını söylemeye başladık ama Z kuşağı sosyal mesafe koymaya ilk akıllı telefonlarını alır almaz başladı.

Arkadaşlarla Geçirilen Günlük Süre, Yaş Gruplarına Göre



Şekil 5.1. Dakika olarak her gün arkadaşlarla geçirilen ortalama süre. COVID kısıtlamaları başladıktan sonra gerçekleştirilen 2020 verilerinin toplanmasına kadar sadece en genç yaş grubu keskin bir düşüş sergiliyor (Kaynak: Amerikan Zaman Kullanımı Anketi).[19]

Elbette ki gençler o dönemde arkadaşlarını kaybettiklerini düşünmemiş, sadece arkadaşlıklarını gerçek hayattan Instagram'a, Snapchat'e ve çevrim içi video oyunlarına taşıdıklarını varsaymış olabilirler. Bu da bir o kadar iyi değil mi zaten? Hayır. Jean Twenge'nin gösterdiği gibi, sosyal medyada daha fazla zaman geçiren ergenlerin depresyona, anksiyeteye ve diğer bozukluklara maruz kalma olasılığı daha yüksekken genç bireylerden oluşan gruplarla daha fazla zaman geçiren (takım sporu yapmak ya da dinî topluluklara katılmak gibi) ergenlerin ruh sağlığı daha iyi.[20]

Akla yatkın. Çocukların yüz yüze, senkronize, bedensel ve fiziksel oyuna ihtiyacı var. En sağlıklı oyun açık havada oynanır ve zaman zaman fiziksel risk almayı ve heyecan verici maceraları içerir. Yakın arkadaşlarla FaceTime'da konuşmak, tıpkı görsel bir kanalın eklendiği eski usul bir telefon konuşması gibi iyidir. Aksine

tek başınıza odanızda oturup başka insanların içeriklerinin dipsiz akışını tüketmek ya da sürekli değişen bir arkadaş ve yabancı kadrosuyla saatlerce video oyunları oynamak veya kendi içeriklerinizi paylaşmak ve diğer çocukların (ya da yabancıların) beğenmesini veya yorum yapmasını beklemek çocukların gerçek ihtiyaçlarına son derece uzaktır ve bu faaliyetler ergenlerin yeni ve sağlıklı etkileşim biçimleri olarak kabul edilmemelidir. Bunlar sadece çok fazla zaman alarak ergenlerin birlikte geçirdiği süreyi azaltan alternatiflerdir.

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[21] ya da sadece görünürde bir telefon olduğu zaman (Sizinki olması bile şart değil.)[22] 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. Şimdi de küçük bir çocuk olduğunuzu hayal edin. 2014 yılında *Highlights* dergisi tarafından altı ile on iki yaş arası çocuklarla yapılan bir anket çalışmasında çocukların %62'si onlarla konuşmaya çalıştıklarında

ebeveynlerinin "genellikle dalgın" olduğunu bildirdiler.[23] Ebeveynlerinin dalgınlığının nedeni sorulduğunda bir numaralı cevap cep telefonlarıydı. Ebeveynler çocuklarına gerekenden daha az ilgi gösterdiklerinin farkındalar. 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 eğitimli ebeveynlerde daha yüksekti.[24]

Büyük Yeniden Yapılanma, Z kuşağının sosyal hayatlarını onları dünyadaki herkese bağlayarak ama etraflarındaki insanlardan koparak mahvetti. Kanadalı bir üniversite öğrencisinin bana yazdığı gibi:

> Z kuşağı inanılmaz izole bir insan grubu. Büyük ölçüde sosyal medyanın aracılık ettiği ve yönettiği sığ arkadaşlıklarımız ile yüzeysel romantik ilişkilerimiz var... Kampüste topluluk hissi yok denecek kadar az ve bunu görmek hiç zor değil. Çoğu zaman bir derse erken gittiğim zaman otuzdan fazla öğrenciyi, kendilerini cep telefonlarına kaptırmış bir hâlde, konuşmaktan ve akranları tarafından duyulmaktan çekinerek derin bir sessizlik içinde otururken buluyorum. Bu daha fazla izolasyona ve benlik hissi ile öz güvenin zayıflamasına neden oluyor, bunu iyi biliyorum çünkü bizzat yaşadım.[25]

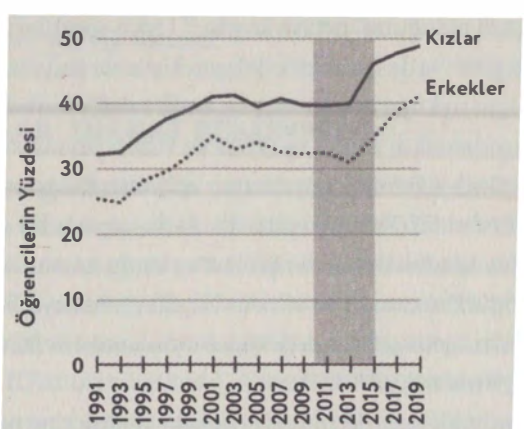
2. ZARAR: UYKUSUZLUK

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.[26] 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 yapılandırdığı ergenlik döneminde iyi performans için çok önemlidir.

Uykusuz kalan gençler yeterli uyuyan gençler kadar iyi konsantre olamaz, odaklanamaz ve hatırlayamaz.[27] Bu da öğrenmelerini ve notlarını olumsuz etkiler.[28] Reaksiyon sürelerinin, karar alma becerilerinin ve motor becerilerinin olumsuz etkilenmesi kaza risklerini artırır.[29] 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.[30]

Gençlerin yetişkinlerden daha fazla uykuya ihtiyacı vardır: ergenlik öncesi dönemde gecede en az dokuz saat, ergenlerde ise gecede sekiz saat.[31] 2001 yılında önde gelen uyku uzmanlarından biri, "Hemen hemen bütün gençler ergenliğe girdiklerinde yürüyen zombilere dönüşüyorlar çünkü çok az uyuyorlar," diye yazdı.[32] Şekil 5.2'de görebileceğiniz gibi, o bunu yazdığında uykusuzluk on yıldır artıyordu. Uykusuzluk oranı 2010'ların başında bir süre aynı seviyede kaldıktan sonra 2013'ten itibaren yükselişine kaldığı yerden devam etti.

7 Saatten Az Uyuyan Gençler



Şekil 5.2. Çoğu gece yedi saatten az uyuyan Amerikalı öğrencilerin (8, 10 ve 12. sınıf) yüzdesi (Kaynak: Monitoring the Future).[33]

Bu sadece bir tesadüf mü yoksa uyku sorunlarındaki artışı telefon temelli çocukluğun gelmesiyle doğrudan ilişkilendiren kanıtlar var mı? Hem de çok var. Otuz altı korelasyon çalışması üzerinde yapılan bir inceleme, yüksek sosyal medya kullanımı ile yetersiz uyku, ayrıca yüksek sosyal medya kullanımı ile kötü ruh sağlığı sonuçları arasında önemli bağlantılar olduğunu ortaya koydu.[34] Aynı inceleme yüksek sosyal medya kullanımının ilk dönemde uyku sorunlarının ve daha sonraki dönemlerde daha kötü ruh sağlığının habercisi olduğunu tespit etti. Bir deney iki hafta boyunca okul günleri saat 21.00'den sonra ekranlı cihazlarının kullanımını kısıtlayan ergenlerin toplam uyku saatinin arttığını, daha erken uykuya daldıklarını ve odaklanmış dikkat ile hızlı tepkiler gerektiren görevlerde daha iyi performans sergilediklerini gösterdi.[35] Çeşitli ekran temelli teknolojiler (e-okuyucular, video oyunları ve bilgisayarlar dâhil) kullanılarak yapılan başka deneylerde bunların geç saatte kullanılmalarının uykuyu bozduğu görüldü.[36] Yani bağlantılar sadece korelasyonel değil, aynı zamanda nedensel.

Bu durum sezgilerin düşündürdüğüne uyuyor. Jean Twenge ve çalışma arkadaşlarının büyük bir Birleşik Krallık veri seti üzerinde yaptığı bir çalışma "yoğun ekran medyası kullanımının daha kısa uyku süresi, uykuya dalma süresinin uzaması ve uyku ortasında daha fazla uyanmayla ilişkili olduğunu" ortaya koydu.[37] Uyku sorunları yatakta sosyal medyaya giren ya da internette dolaşan kişilerde daha büyüktü.[38]

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.[39] 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."[40]

Uykusuz kalmak ergenlerin hızla değişen beyinlerine ne yapar? Bu soruyu cevaplamak için 2016 yılında dokuz ve on yaşındaki on bir binden fazla çocuğun beyinlerini görüntüleyen ve onları hem ergenlik

döneminde hem de sonraki yıllarda izlemeye devam eden Ergen Beyni Bilişsel Gelişim Çalışması'nın bulgularına bakabiliriz. Bu büyük iş birliğinden yüzlerce akademik makale doğdu ve bu makalelerin bazıları uykusuz kalmanın etkilerini inceledi. Örneğin 2020 yılında yapılan bir çalışma daha ciddi uyku bozukluğu ve daha kısa toplam uyku süresinin daha yüksek içselleştirme (depresyon dâhil) ve daha büyük dışsallaştırma puanlarıyla (saldırganlık ve dürtü kontrolü eksikliğiyle bağlantılı diğer antisosyal eylemler dâhil) bağlantılı olduğunu saptadı.[41] Ayrıca çalışmanın başlangıcındaki uyku bozukluğunun boyutunun "bir yıl sonraki takip görüşmesinde depresyon ile içselleştirme ve dışsallaştırma göstergelerinin nasıl görüneceğini anlamlı bir şekilde öngördüğünü" de gördüler. Başka bir deyişle, uykunuz kısa kesildiği ya da bozulduğu zaman depresif olma ve davranış sorunları geliştirme olasılığınız artar. Etkiler kızlarda daha büyüktü.

Kısacası, çocuklar ve ergenler sağlıklı beyin gelişimini, ertesi gün iyi dikkati ve ruh hâlini desteklemek için bol bol uykuya ihtiyaç duyarlar. Yatak odalarında ekran bulundurmalarına izin verildiğinde ise birçok çocuk, bu cihazları gece geç saatlere kadar kullanırlar, özellikle de battaniye altında kullanılabilen küçük bir ekranları varsa. Ekranla bağlantılı uyku bozulmasının 2010'ların başında birçok ülkeyi vuran ergen ruh hastalığı tsunamisine katkı sağlayan faktörlerden biri olması yüksek ihtimal.

3. ZARAR: DİKKAT BÖLÜNMESİ

Kurt Vonnegut'un 1961'de yayımlanan kısa hikâyesi "Harrison Bergeron" gelecekte, anayasal bir düzenlemeyle hiç kimsenin bir diğerinden daha akıllı, daha güzel ya da fiziksel olarak daha güçlü olmasına izin verilmediği ultra eşitlikçi bir Amerika'da geçer. "Handikap generali" becerilerin ve sonuçlarının eşitliğinin sağlanmasından sorumludur. Yüksek IQ'su olan herkesin, sürekli olarak yaklaşık yirmi saniyede bir düşünmeyi engellemek, dolayısıyla kişiyi ortalama bir vatandaşın işlevsel zekâsına indirmek için tasarlanmış çeşitli seslerle öten bir kulaklık takması mecburidir.

Birkaç yıl önce öğrencilerimle telefonlarının üretkenliklerini nasıl etkilediğini konuşmaya başlarken aklıma bu hikâye geldi. Gençler 1990'ların sonundan beri temel iletişim yöntemi olarak mesajlaşmayı kullanıyorlar. Zilini kapalı tuttukları için telefonları gün boyu, özellikle de grup sohbetlerine katıldıklarında defalarca titreşiyor. Ancak durum benim sandığımdan çok daha kötüydü. Öğrencilerimin çoğu mesajlaşma uygulamaları (WhatsApp gibi), sosyal medya uygulamaları (Instagram ve Twitter) ve onları politika, spor ve ünlülerin aşk hayatları konusunda "son dakika" haberleri için uyaran çeşitli haber sitelerinin aralarında olduğu düzinelerce uygulamadan bildirim alıyorlardı. İşletme yüksek lisans öğrencilerimde (çoğu yirmili yaşlarının sonunda) Slack gibi işle alakalı uygulamalar da vardı. Dahası, öğrencilerimin çoğunun telefonu bir e-posta mesajı geldiğinde titreşecek şekilde ayarlanmıştı.

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.[42] 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.[43] Dikkat, cazip çıkış yolları bizi kendine çağırırken bile

bir görevde, bir düşünce dizisinde, bir zihin yolunda kalma tercihimizdir. Bu tercihi yapamadığımız ve kendimize sık sık yoldan çıkma izni verdiğimiz zaman kendimizi James'in dikkatin tersi olduğunu söylediği "karmaşık, sersem ve dağınık hâlde" buluruz.

İnternetin gelişiyle okumalarımızın büyük bir kısmı çevrim içi ortama kaydığından beri yolda kalmak çok daha zorlaştı. Her hiper bağlantı bizi sadece dakikalar önce yaptığımız tercihi terk etmeye çağıran bir çıkış yolu. Nicholas Carr 2010'da çok uygun bir isimle yayımlanan *Yüzeysellik: İnternet Bizi Aptal mı Yapıyor?* kitabında kaybettiği yoldan şaşmama becerisine ağıt yakıyor. Artık internette yaşanan hayat, Carr'ın beyninin çevrim dışı kalarak kitap okumaya çalıştığı zamanlarda bile bilgi arama biçimini değiştirmiş. Odaklanma ve düşünme becerisini azaltmış çünkü artık kesintisiz bir uyarıcı akışı için yanıp tutuşuyormuş: "Bir zamanlar kelimelerin denizinde bir dalgıçtım. Şimdi jet ski kullanan bir adam gibi yüzeyde süratle ilerliyorum."[44]

Carr'ın kitabı onun 1990'lar ve 2000'lerde bilgisayarında deneyimlediği interneti konu alıyor. Arada bir kitabın yayımlanmasından sadece birkaç yıl önce popüler olan BlackBerry'lerden ve iPhone'lardan da bahsediyor. Oysa sürekli öten bir akıllı telefon pasif bir hiper bağlantıdan çok daha davetkâr ve konsantrasyon açısından daha ölümcüldür. Her uygulama bir çıkış yoludur, her bildirim sizi direksiyonu kırmaya davet eden Las Vegas tarzı bir tabeladır: "Buraya tıklayın, size birinin az önce sizin hakkınızda ne söylediğini söyleyeyim!"

Bir yetişkin için bir zihin yolundan çıkmamak ne kadar zor olursa olsun olgunlaşmamış bir frontal kortekse ve dolayısıyla çıkış yollarına hayır demek konusunda kısıtlı beceriye sahip olan bir ergen için çok daha zordur. James çocukları şu sözlerle tarif eder: "Doğrudan heyecan verici duyusal uyaranlara hassasiyet çocukluğun ve gençliğin dikkatinin en önemli özelliğidir... çocuk kendinden çok dikkatini çeken her nesneye ait gibidir." Dikkatlerinin yerinde duramama eğilimi "öğretmenin yenmesi gereken ilk şeydir". Okulların telefon dolapları ya da kilitlenebilir keseler kullanarak okul gününü telefonsuz kılması bu yüzden çok önemlidir.[45] Çocuğun dikkatini

"doğrudan heyecan verici duyusal uyaranlar"la çekmek uygulama tasarımcılarının bir numaralı amacı ve işlerinde çok iyiler.

Bu sonu gelmeyen kesintiler (dikkatin sürekli bölünmesi) ergenlerin düşünme kapasitesine zarar verir ve hızla yeniden yapılanan beyinlerinde kalıcı izler bırakabilir. Birçok çalışma telefonlarına erişimi olan öğrencilerin onları ders sırasında da kullandıklarını ve öğretmenlerine dikkatlerini çok daha az verdiklerini ortaya koyuyor.[46] İnsanlar esasında çoklu görev yapamazlar: Tek yaptığımız, dikkatimizin görevler arasında gidip gelmesine izin vermek ve her geçiş sırasında dikkatimizi ciddi oranda kaybetmektir.[47]

Ancak öğrencilerin telefonlarını kontrol etmedikleri zamanlarda bile telefonun varlığı tek başına düşünme becerilerine zarar verir. Bir çalışmada araştırmacılar üniversite öğrencilerini laboratuvara getirdiler ve onlara şu üç talimattan rastgele bir tanesini verdiler: (1) çantalarını ve telefonlarını laboratuvarın giriş odasında bırakmak, (2) telefonlarını ceplerine ya da çantalarına koyup yanlarında tutmak, (3) telefonlarını yanlarındaki masanın üstüne koymak. Sonra öğrencilere akışkan zekâlarını ve işleyen bellek kapasitelerini test eden görevler yaptırdılar: bir harf dizisini akıllarında tutarken matematik problemi çözmek gibi. Performansların telefonlar diğer odada bırakıldığı zaman en yüksek seviyeye çıktığı, telefonlar göz önünde olduğu zaman en düşük seviyeye indiği ve telefonlar cebe ya da çantaya kaldırıldığında ikisinin arasında bir yerde seyrettiği görüldü. Yoğun kullanıcılar üstündeki etki daha büyüktü. İlgili makaleye "Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity" (Beynin Tükenmesi: Kişinin Kendi Akıllı Telefonunun Varlığı Tek Başına Mevcut Bilişsel Kapasiteyi Azaltıyor) başlığı atılmıştı.[48]

Gelişimsel açıdan hassas olan o dönemlerinde ergenlerin elinin altında bir akıllı telefon olması odaklanma becerilerinin olgunlaşmasını engelleyebilir. Çalışmalar dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan ergenlerin daha ağır akıllı telefon ve video oyunu kullanıcıları olduğunu gösteriyor ve sağduyuya dayalı varsayım

da DEHB'li insanların ekranların uyarıcılığını ve video oyunlarında bulunabilen artırılmış odağı aramasının daha yüksek ihtimal olduğu yönünde. Ancak nedensellik ters yönde de akıyor olabilir mi? Telefon temelli çocukluk var olan DEHB semptomlarını şiddetlendirebilir mi?

Öyle görünüyor.[49] Hollandalı araştırmacıların yaptığı boylamsal bir çalışma bir ölçüm sırasında daha sorunlu (bağımlılık düzeyinde) sosyal medya kullanımı olan genç bireylerin, bir sonraki ölçümde daha güçlü DEHB semptomları sergilediklerini ortaya koydu.[50] Farklı bir Hollandalı araştırmacı grubu tarafından yapılan bir diğer çalışma da benzer bir tasarım kullandı ve ağır çoklu medya görevinin daha sonraki dönemde dikkat sorunlarına neden olduğunu buldular ancak onlar bu nedensel etkiyi sadece daha genç ergenlerde (on bir ila on üç yaş) tespit ettiler ve bu etki kızlarda özellikle güçlüydü.[51]

Beyin gelişimi, değişim ergenlik döneminde hızlanmak üzere, bütün çocukluk süresince sürer. Ergenlerin ortaokulda ve lisede ilerlerken geliştirmeleri beklenen başlıca becerilerden biri, çocuğun gittikçe gelişen plan yapma ve daha sonra o planları uygulamaya koymak için gerekli şeyleri yapma becerisi anlamına gelen "yürütücü işlev"dir. Yürütücü işlev becerileri yavaş gelişir çünkü büyük ölçüde beynin ergenlikte en son yapılanan kısmı olan frontal kortekse dayalıdır. Yürütücü işlev için gerekli beceriler otokontrolü, odaklanmayı ve çıkış yollarına karşı koyabilme becerisini içerir. Telefon temelli çocukluğun yürütücü işlevin gelişimini engellemesi yüksek ihtimaldir.[52] Bu ürünlerin hafif kullanımının dikkate zarar verdiğini söyleyemem ama yoğun kullanıcılar arasında tutarlı bir şekilde daha kötü sonuçlarla karşılaşıyoruz, bunun nedeni kısmen bu kullanıcıların genellikle bir dereceye kadar bağımlı olması.

4. ZARAR: BAĞIMLILIK

Kızım gözlerini iPad'den ayırmak için yeterince güçlü olmadığını hissettiğinde beyninde tam olarak ne oluyordu? Thorndike nörotransmitterlerden haberdar değildi ama küçük hazların tekrarının

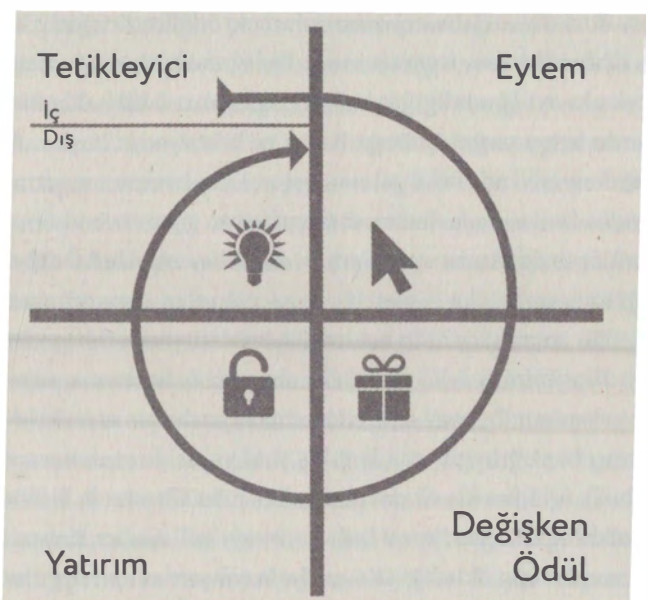
beyinde o yeni yolakları oluşturmada büyük bir rol oynadığı tahmininde haklıydı. Şimdi artık bir eylemi iyi bir sonuç izlediğinde (yiyecek kazanmak, acıdan kurtulmak ya da sadece bir amaca ulaşmak gibi) öğrenmeyle ilişkili beyin devrelerinin bir miktar dopamin (haz ve acı duygularıyla alakalı nörotransmitter) salgıladığını biliyoruz. Dopamin salınımı iyi gelir, bunu bilincimize kaydederiz. Ancak bizi tatmin eden ve güçlü arzumuzu azaltan pasif bir ödül değildir. Dopamin devreleri, "Harika geldi, daha fazlasını istiyorum!" tadında bir *arzuda* merkezî bir rol oynar. Bir patates cipsi yediğiniz zaman küçük bir dopamin artışı yaşarsınız ve ikincisini ilkinden bile daha fazla istemenizin nedeni budur.

Aynı durum kollu kumar makineleri için de geçerlidir. Kazanmak harika gelir ama bağımlıların kazandıklarını alıp tatmin olmuş bir hâlde eve dönmelerine neden olmaz. Bunun yerine haz onları bunu yapmayı sürdürmeye motive eder. Video oyunları, sosyal medya, alışveriş siteleri ve rutin olarak insanların niyet ettiklerinden daha fazla zaman veya para harcamasına neden olan diğer uygulamalar için de aynısı geçerlidir. Sosyal medyaya ya da video oyunlarına davranışsal bağımlılıkların nöral temeli kokain ya da opiatlara kimyasal bağımlılıkla tamamen aynı şey değildir.[53] Bununla birlikte hepsi dopamin, şiddetli istek, zorlantı ve kızımın ifade ettiği duyguyu (kendi bilinçli kararıyla hareket edememe) içerir. Bu, tasarımın sonucudur. Bu uygulamaların yaratıcıları kullanıcıları kollu kumar makinelerinin kumarbazları kendilerine bağladığı gibi bağlamak için psikologların alet çantasındaki bütün numaraları kullanır.[54]

Şunu belirtelim ki Instagram kullanan ya da *Fortnite* oynayan çocukların büyük çoğunluğu bağımlı değil ama yine de arzularıyla oynanıyor ve eylemleri manipüle ediliyor. Elbette reklamcılar uzun zamandır tam olarak bunu yapmanın peşinde ama dokunmatik ekranlar ve internet bağlantıları, en çok hızlı devirler ya da davranış döngüleri ve ödüller olduğu zaman işe yarayan davranışçı teknikler kullanmak için uçsuz bucaksız yeni olasılıklar yarattı. 2002 yılında *Persuasive Technology: Using Computers to Change What We Think*

and Do adlı kitabı yazan Stanford profesörü B. J. Fogg bu olasılıkları araştıran bir araştırmacıydı. Fogg ayrıca öğrencilerine hayvanları eğitmede kullanılan davranışçı tekniklerin insanlara nasıl uygulanacağını öğrettiği "Persuasive Technology" (İkna Edici Teknoloji) adında bir ders veriyordu. Öğrencilerinin birçoğu daha sonra sosyal medya şirketleri kurdular ya da bu şirketlerde çalıştılar, tıpkı Instagram'ın kurucularından Mike Krieger gibi.

Alışkanlık yaratan ürünler ergenlere kancayı nasıl takar? Evde çalışma masasında oturan ve ertesi günkü fen dersi sınavı için fotosentezi anlamaya çabalayan on iki yaşındaki bir kız çocuğu örneğini alalım. Instagram dikkatini nasıl çeker ve onu bir saat boyunca nasıl kendinde tutar? Uygulama tasarımcıları genellikle şekil 5.3'te gösterilen, kendi kendini devam ettiren bir döngü yaratan dört adımlık bir süreci kullanırlar.



Şekil 5.3. Kanca modeli. Nir Eyal'in 2014 yılında yayımlanan *Kancaya Takılınca: Alışkanlık Yaratan Ürünler Nasıl Geliştirilir?* adlı kitabından. Eyal kitabın "Manipülasyon Ahlakı" adlı bir kısmında bu modeli kötüye kullanmanın etik sonuçları konusunda uyarıda bulunur.[55]

Kanca modeli, kullanıcılarında güçlü alışkanlıklar geliştirmek isteyen tasarımcılara yaratmaları gereken döngü için yol gösterir.

Döngü, birinin küçük kızın paylaşımlarından birine yorum yaptığını haber veren bir bildirim gibi bir dış tetikleyiciyle başlar. Bu, kızı üstünde olduğu yolu terk etmeye davet eden çıkış yolu olan 1. adımdır. Telefonunda belirir ve otomatik olarak daha önce ödüllendirilmiş bir eylemi (Instagram uygulamasını açmak için bildirime dokunmak) gerçekleştirme arzusunu tetikler (2. adım). Bu eylem daha sonra (ama sadece bazen) onu haz verici bir olaya yönlendirir, bu da 3. adımdır: değişken ödül. Küçük kız orada bir övgü ya da arkadaşlık ifadesi bulabilir de bulamayabilir de.

Bu, davranışçı psikolojinin kilit bir keşfidir. Bir hayvanı, istediğiniz bir şeyi *her yaptığında* ödüllendirmemek daha iyidir. Hayvanı *değişken oranlı pekiştirme düzeniyle* (ortalama olarak her on seferden birinde ama bazen daha az bazen daha çok) ödüllendirirseniz, en güçlü ve en ısrarcı davranışı yaratırsınız. Bir sıçanı bir çubuğu bastırarak yiyecek almayı öğrendiği bir kafese koyarsanız ödül beklentisiyle bir dopamin artışı yaşar. Çubuğa koşar ve bastırmaya başlar. Ama ilk birkaç denemesinde ödül gelmemesi sıçanın hevesini azaltmaz. Aksine sıçan bastırmaya devam ettikçe her an gelmesi muhtemel ödül beklentisiyle dopamin seviyeleri *artmaya* devam eder! Ödül nihayet geldiği zaman harika hissettirir ama yükselen dopamin seviyeleri sıçanın bir sonraki ödülün beklentisiyle bastırmaya devam etmesini sağlar. Bir sonraki ödül de... bilinmeyen bir bastırma sayısından sonra gelecektir, öyleyse en iyisi bastırmaya devam etmektir! Dipsiz bir akışı olan bir uygulamada çıkış yolu ya da dur tabelası yoktur.

Bu ilk üç adım klasik davranışçılıktır. Bu adımlar B. F. Skinner'ın 1940'larda öğrettiği edimsel koşullanmayı kullanırlar. Kanca modelinin insanlar için eklediği ve sıçanlarla çalışanlar için uygulanabilir olmayan kısım ise dördüncü adımdır: yatırım. İnsanlara daha önemli hâle gelmesi için uygulamaya kendilerinden bir şeyler katmalarının yolları teklif edilebilir. Küçük kız profilini çoktan doldurmuş, kendi fotoğraflarını paylaşmış ve kendisiyle bütün arkadaşları ve yüzlerce

diğer Instagram kullanıcısı arasında bağlantı kurmuştu. (Yan odada bir sınava çalışan ağabeyi de dijital rozetler biriktirmeye saatlerini harcamış, "skin"ler satın almış, *Fortnite* ve *Call of Duty* gibi video oyunlarında başka yatırımlar yapmıştı.)

Bu noktada, yatırımdan sonra davranışın bir sonraki turu için tetikleyici *içselleşebilir.* Kızın artık onu Instagram'a çağırması için anlık bildirime ihtiyacı yoktur. Ders kitabındaki zor bir paragrafı tekrar okurken aklına, "Acaba yirmi dakika önce paylaştığım fotoğrafı beğenen olmuş mudur?" düşüncesi geliverir. Bilincinde çekici bir çıkış yolu belirir (1. adım). Kız bu baştan çıkarıcı düşünceye direnmeye ve sınavına çalışmaya devam etmeye çalışır ama olası ödül düşüncesi tek başına bir miktar dopamin salgılanmasını tetiklemeye yeter, bu da kızın hemen Instagram'a girme *arzusu* duymasına neden olur. Bu çok güçlü bir istektir. Kız Instagram'a girer (2. adım) ve paylaşımını kimsenin beğenmediğini ya da yorum yapmadığını görür. Hayal kırıklığı yaşar ama dopaminle hazırlanmış beyni yine de bir ödül isteği duyuyordur, bu yüzden diğer paylaşımlarına ve mesaj kutusuna bakar ya da kendisinin başka birisi için önemli olduğunu gösteren veya kolay bir eğlence sunacak bir şey aramaya devam eder ve bulur (3. adım). Akışında dolaşır ve yol üstünde arkadaşlarına yorumlar bırakır. Elbette arkadaşlarından biri son paylaşımını beğenerek karşılık verecektir. Bir saat sonra fotosentez konusunu çalışmaya, tükenmiş bir hâlde ve daha büyük bir odaklanma güçlüğüyle geri döner.

Kullanıcının kendi duyguları değişken olarak ödüllendirilen bir davranışı tetiklemeye yetecek hâle gelince kullanıcı "kancaya takılmış" olur. İfşacı Frances Haugen'in 2021'de açığa çıkardığı iç belgelerin ve sunumların ekran görüntüleri koleksiyonu Facebook Files (Facebook Dosyaları) sayesinde Facebook'un davranışçı teknikleri kullanarak ergenleri kasten kancaya taktığını biliyoruz. Tüyler ürpertici bir kısımda üç kişilik Facebook çalışan ekibi "The Power of Identities: Why Teens and Young Adults Choose Instagram" (Kimliklerin Gücü: Ergenler ve Genç Yetişkinler Neden Instagram'ı Seçiyor") başlıklı bir sunum yapıyor. Belirtilen hedef "Facebook Inc. genelinde genç

kullanıcıların ilgisini çeken ürün stratejisini desteklemek". "Teen Fundamentals" (Gençliğin Temelleri) başlıklı bir kısım, nörobilimin derinliklerine iniyor ve beynin ergenlik boyunca kademeli olarak olgunlaştığını ve frontal korteksin yirmi yaştan önce olgunlaşmadığını gösteriyor. Daha sonraki bir fotoğraf bir beynin MRG görüntüsünü şu alt yazıyla gösteriyor:

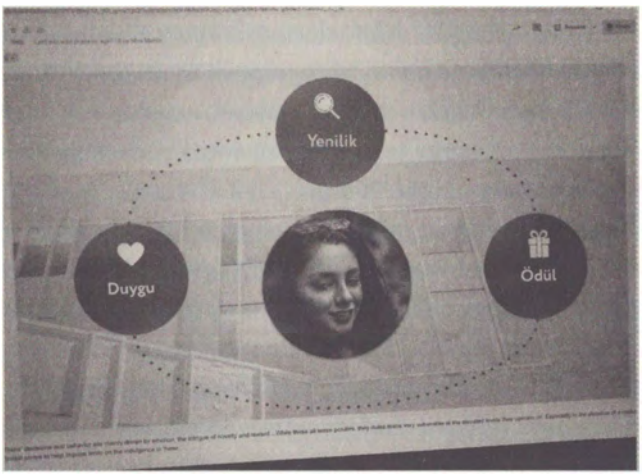
> Genç beyni genellikle %80 oranında olgundur. Geri kalan %20 frontal kortekstedir... Bu dönemde gençler duyguların, belleğin, öğrenmenin ve ödül sisteminin en güçlü ögeler olduğu temporal loplarına fazlasıyla bel bağlarlar.

Daha sonraki bir slayt, Facebook tasarımcılarının kullanıcılarda yaratmak için çabaladığı döngüyü gösteriyor ve savunmasız noktalara dikkat çekiyor (şekil 5.4'e bk.).

Sunumdaki daha pek çok slayt, sunumu yapanların ortadaki genç kadını aşırı kullanımdan ya da bağımlılıktan korumaya çalışmadığını, hedeflerinin diğer Facebook çalışanlarına genç kadını ödüllerle, yeniliklerle ve duygularla siteye nasıl daha uzun süre "çekebilecekleri" konusunda tavsiyeler vermek olduğunu gösteriyor. Öneriler arasında ergenlerin birden fazla hesap açmasını kolaylaştırmak ve "ilgi alanına uygun içeriklere yönlendiren daha güçlü yollar"ı uygulamaya koymak da var.

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



Şekil 5.4. Frances Haugen tarafından ifşa edilen bir iç Facebook sunumunun ekran görüntüsü. Fotoğrafın açıklamasında şöyle yazıyor: "'Gençlerin' kararları ve davranışları ağırlıklı olarak *duygularla*, *yeniliğin* uyandırdığı merakla ve *ödülle* yönlenir. Bunların her biri olumlu görünse de her şeyi yoğun yaşayan gençleri çok savunmasız kılarlar. Özellikle bütün bunlara kendini kaptırmaya sınır koymalarına yardımcı olacak olgun bir frontal korteksin yokluğunda." (Kaynak: The Facebook Files, kısım 42/15, s. 53.)[56]

Ne yazık ki bağımlı bir insanın beyni, uyuşturucunun etkisini yok ederek adapte olunca, kullanıcının daha sonra uyuşturucu *almadığı* zamanlarda onun eksikliğini yaşar. Dopaminin salgılanması hoşa 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 hâli 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.[57] Disfori öforinin tam tersi, yani genel bir rahatsızlık ve huzursuzluk hâlidir. 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.[58]

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.[59] Ayrıca çoğu insan gece boyunca sayısız kez uyanıp tekrar uykuya dalarken bağımlı insanlar genellikle telefonlarını alıp sörf yapmaya başlıyorlar.

Lembke, "Akıllı telefon internete bağlı bir nesle 7/24 dijital dopamin sağlayan, modern zamanın bir deri altı enjeksiyonudur," diyor.[60] Lembke'nin bu metaforu oyun temelli çocukluktan telefon temelli çocukluğa geçişin neden bu kadar yıkıcı olduğunu ve krizin 2010'ların başında nasıl bir anda patlak verdiğini anlamamıza yardım ediyor. 1990'larda ve 2000'lerin başında Y kuşağı ergenleri bağımlılık yaratan çeşitli faaliyetlere evlerindeki bilgisayarlarından erişebiliyordu ve bazıları gerçekten bağımlı oldu. Ama bilgisayarlarını gittikleri her yere götüremiyorlardı. Büyük Yeniden Yapılanma'dan sonra ise bir sonraki ergen kuşağı bilgisayarlarını yanlarında götürebildi ve götürdü de.

Akıllı telefonlara geçişin kapsamlı etkilerini görebilmek için uykusuz, kaygılı ve asabi bir öğrencinin okuldaki diğer öğrencilerle nasıl etkileşim kurduğunu hayal edin. Muhtemelen bu çok iyi bir etkileşim olmayacaktır, özellikle de gittiği okulda gün boyunca te-

lefonunu yanında tutmasına izin veriliyorsa. Öğle yemeğinin ve ders aralarındaki teneffüslerin büyük bir kısmını, sağlıklı sosyal gelişim için ihtiyacı olan senkronize ve yüz yüze etkileşim için kullanmak yerine sosyal medyada kaçırdıklarını telafi ederek geçirecek, dolayısıyla sosyal izolasyon duygularını daha da güçlendirecektir.

Şimdi de uykusuz, kaygılı, asabi ve sosyal açıdan izole hisseden bir öğrencinin, masasının üstünde yüzü yukarı bakacak şekilde duran telefonundaki çıkış yolları onu kendilerine çağırırken ödevine odaklanmaya çalıştığını hayal edin. Bozulmuş yürütücü becerileri onu her seferinde bir ya da iki dakikadan daha uzun süre görevine odaklı tutmakta zorlanacaktır. Dikkati bölünür. Artık bilinci William James'in dikkatin tam tersi olduğunu söylediği "karmaşık, sersem ve dağınık hâle" geçmiştir.

2010'larda çocuklara ve ergenlere akıllı telefonlar verdiğimiz zaman şirketlere gün boyu değişken oranlı pekiştirme düzenini uygulama ve beynin yeniden yapılanmasının en hassas yıllarında çocukları sıçanlar gibi eğitme imkânını da verdik. Bu şirketler de çocuklarımızın beyinlerinde çok derin yolaklar açan, bağımlılık yapan uygulamalar geliştirdiler.[61]

SOSYAL MEDYANIN ERGENLERE FAYDALARI ÜZERİNE

2023'te Amerikalı genel cerrah Vivek Murthy sosyal medya kullanımının gençlerin ruh sağlığı üstündeki etkilerini ele alan uyarı niteliğinde bir yazı yayımladı.[62] Yazısı, sosyal medyanın "çocukların ve ergenlerin ruh sağlığına ve esenliğine ciddi bir tehdit oluşturduğu" konusunda uyarıda bulunuyordu. Yirmi beş sayfalık raporda sosyal medya kullanımının zararları ve faydaları ele alınmıştı. Murthy faydalar konusunda şunları yazmıştı:

> Sosyal medya olumlu topluluk ortamı ve ortak kimliklere, becerilere ve ilgi alanlarına sahip insanlarla bağlantı kurmayı

sağlaması açısından bazı gençlere faydalı olabilir. Önemli bilgilere erişimi mümkün kılabilir ve kişilere kendilerini ifade etmeleri için alan yaratabilir. Çevrim içi ortamda arkadaşlıklar kurma, arkadaşlıkları sürdürme ve sosyal bağlantıları geliştirme becerisi gençler için sosyal medya kullanımının olumlu etkileri arasında yer alır. Bu ilişkiler, onlara çevrim dışı hayatta bulabildiklerinden çok daha çeşitli akran gruplarıyla olumlu etkileşimler kurma fırsatı sunabilir ve gençliğe önemli bir sosyal destek sağlayabilir. Akranlardan gelen çevrim içi sosyal desteğin strese karşı sağlayabileceği tampon etkisi genellikle ırksal, etnik, cinsel azınlıkların ve cinsiyet azınlıklarının aralarında olduğu ötekileştirilmiş gençler için özellikle önemli olabilir.

Bu faydaların hepsi kulağa makul geliyor ve bu genel cerrahın yazdıkları gerçekten de birçok ergenin sosyal medyadan bu faydaları gördüklerini söylediğini gösteren anketlere dayanıyordu. Örneğin 2023 yılında yayınlanan bir Pew raporu ergenlerin %58'inin sosyal medyanın kendilerini daha kabul görmüş hissettirdiğini, %71'inin sosyal medyayı yaratıcı bir ifade aracı olarak gördüğünü ve %80'inin sosyal medyanın arkadaşlarının hayatlarıyla daha fazla temas hâlinde hissetmelerine yardımcı olduğunu ifade ettiğini ortaya koydu.[63] 2023 yılında yayınlanan bir Common Sense Media raporu kızların %73'ünün gündelik olarak TikTok'ta eğlendiklerini bildirdiğini ve %34'ünün bu platforma erişimleri olmasa hayatlarının daha kötü olacağını söylediğini gösterdi. Kızların %63'ü Instagram'da günlük olarak eğlendiklerini, %21'i ise hayatlarının onsuz daha kötü olacağını belirtiyordu.[64]

Hiç şüphesiz bu dijital platformlar, tıpkı televizyonun daha önceki kuşaklara yaptığı gibi eğlence sağlıyor. Ayrıca bazı sanal toplulukların gerçek dünyada yaşanan sosyal dışlanmanın acısını hafifletebilmesi nedeniyle bu platformlar cinsel azınlık gençliği gibi spesifik gruplara ve otizmlilere benzersiz faydalar sunuyorlar.[65]

Ancak korelasyonel, boylamsal ve deneysel çalışmalarda çok sayıda zarar kanıtı bulunurken uzun vadeli ya da ağır sosyal medya kullanımının ergen ruh sağlığına *faydalı olduğunu* gösteren kanıtlar çok az.[66] 2013'te gençler Instagram'ı bağırlarına basarken dünyada bir ruh sağlığı ve mutluluk fırtınası yaşanmadı. Gençler sosyal medyanın onlara arkadaşlarıyla bağlantı imkânı sunduğunu söylerken elbette haklılar ama sayıları gittikçe artan yalnızlık ve izolasyon bildirimlerinde gördüğümüz üzere bu bağlantı, yerini aldığı şey kadar iyi sonuç veriyor gibi görünmüyor.

Sosyal medyanın ergenler için faydalı olduğu iddialarına şüpheyle yaklaşmamın ikinci nedeni, bu iddiaların genellikle sosyal medyayı internetin geneliyle karıştırıyor olması. COVID kapanmaları sırasında insanların sık sık, "İyi ki sosyal medya var! O olmasaydı gençler birbirleriyle nasıl iletişim kurardı?" dediğini duydum. Buna cevabım: Evet, çocukların ve ergenlerin bağlantı kurabilmesinin tek yolunun telefon, kısa mesaj, Skype, Zoom, FaceTime ve e-posta ya da birbirlerinin evine giderek sohbet etmek ya da dışarıda oynamak olduğu bir dünya hayal edelim. Bilgi bulmalarının tek yolunun Google, Bing, Wikipedia, YouTube[67] ve bloglar, haber siteleri ve özel ilgi alanlarına kendilerini adamış kâr amacı gütmeyen organizasyonların internet sayfaları gibi internetin geri kalanını kullanmak olduğu bir dünya hayal edelim.[68]

Şüpheyle yaklaşmak için üçüncü neden, yaygın olarak sosyal medyadan en fazla faydalandığı söylenen demografik grupların, aynı zamanda bu platformlarda kötü tecrübe yaşamış olma ihtimali *en yüksek* olanlar olması. 2023 tarihli Common Sense Media anket çalışması, LGBTQ ergenlerin kullandıkları platformlar olmadan hayatlarının daha iyi olacağına inanmaya LGBTQ olmayan akranlarından *daha* meyilli olduklarını ortaya koydu.[69] Aynı rapora göre LGBTQ kızların intiharla ve yeme bozukluğuyla ilgili zararlı içeriklerle karşılaşma olasılığı LGBTQ olmayan kızlardan iki kat fazlaydı. Irk konusunda 2022 yılına ait bir Pew raporu siyahi ergenlerin ırklarının ya da etnik kökenlerinin onları çevrim içi istismar hedefi hâline getirdiğini

söyleme olasılığının Latin kökenli ya da beyaz ergenlerin iki katı olduğunu ortaya koydu.[70] Aynı şekilde, düşük gelirli (otuz bin dolar veya altı) ailelerden gelen ergenlerin çevrim içi fiziksel tehdit bildirme oranı yüksek gelirli (yetmiş beş bin dolar veya üzeri) ailelerden gelen ergenlerinkinin iki katıydı (sırasıyla %16 ve %8).

Şüpheyle yaklaşmak için dördüncü nedenim bu fayda tartışmalarının çocuğun yaşını nadiren göz önünde bulundurması. Bütün faydalar daha büyük yaştaki ergenler için makul görünüyor ama on iki yaşındaki çocukların arkadaşlarını yüz yüze görmekle yetinmek yerine Instagram'ın ya da TikTok'un onlara yabancılarla "bağlantı kurdurmasına" gerçekten ihtiyacı var mı? Sosyal medya platformlarında hesap açmak için hâlihazırda gereken minimum yaş olan on üçün zorunluluk hâline getirilmemesi için hiçbir haklı gerekçe göremiyorum.

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 Pacman'in World of Warcraft olmadığı ve Facebook'un 2006 versiyonunun 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 internetten 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.

ÖZET

Bu bölümde telefon temelli çocukluğun dört temel zararını açıkladım. Bunlar 2010'ların başındaki hızlı teknolojik değişimin çocuklukta

yarattığı derin değişikliklerdir. Çok sayıda sosyal, duygusal ve bilişsel becerinin gelişimini etkilemeleri nedeniyle her biri temel zararlardır.

Ergenlerin telefonlarında geçirdikleri süre iPhone'un icadından önceki yüksek ekran süreleriyle karşılaştırıldığı zaman bile sarsıcı düzeyde. Kullanım süresi çalışmaları ortalama bir ergenin rutin olarak günün yedi saatini ekran temelli boş zaman aktiviteleriyle (okul ve ev ödevi hariç) geçirdiğini bildirdiğini ortaya koyuyor.

Telefon temelli çocukluğun fırsat maliyeti, çocukların internete günün yirmi dört saati boyunca sınırsız erişim sağlayabilmeleri durumunda daha az yapmaya başladıkları her şeyi kapsar.

Birinci temel zarar sosyal yoksunluktur. Amerikalı ergenler akıllı telefonlara geçtiği zaman arkadaşlarıyla yüz yüze geçirdikleri süre hızlı bir düşüş göstererek 2012'de günde yüz yirmi iki dakikadan 2019'da günde altmış yedi dakikaya indi. Arkadaşlarla geçirilen süre COVID kısıtlamaları yüzünden daha da azaldı ama Z kuşağı sosyal mesafeyi COVID kısıtlamaları yürürlüğe girmeden önce açmaya başlamıştı.

İkinci temel zarar uykusuzluktur. Ergenler basit tuşlu telefonlardan akıllı telefonlara geçer geçmez uykuları gelişmiş dünyanın her yerinde hem nicelik hem nitelik olarak geriledi. Boylamsal çalışmalar akıllı telefon kullanımının uykusuzluktan önce geldiğini gösteriyor.

Uykusuzluk çok iyi incelenen bir konudur ve etkileri çok kapsamlıdır. Bu etkiler arasında depresyon, anksiyete, asabiyet, hafif bilişsel bozukluk, öğrenme zorluğu, düşük notlar, daha fazla kaza ve kaza sonucu daha fazla ölüm sayılabilir.

Üçüncü temel zarar dikkat bölünmesidir. Dikkat birçok çıkış yolu sizi kendine çağırırken zihinsel yolunuzdan şaşmama

becerisidir. Bir yoldan şaşmamak, bir görevi sürdürebilmek bir olgunluk özelliğidir ve iyi bir yürütücü işlevin işaretidir. Ancak akıllı telefonlar dikkatin zayıf noktasıdır. Birçok ergen günde yüzlerce bildirim alır, bu da kesintisiz beş ya da on dakika düşünme fırsatını bile nadiren bulabildikleri anlamına gelir.

Ergenliğin ilk döneminde sosyal medya ve video oyunlarının sorun yaratacak şekilde kullanımının neden olduğu dikkat dağınıklığının yürütücü işlev gelişimini bozabildiğini gösteren kanıtlar mevcuttur.

Dördüncü temel zarar bağımlılıktır. Davranışçılar öğrenmenin, hayvanlar için "beyindeki bir yolağın aşınarak pürüzsüzleşmesi" olduğunu keşfettiler. En başarılı sosyal medya uygulamalarını geliştiren tasarımcılar çocukları ürünlerinin yoğun kullanıcıları yapmak ve "kancaya takılmalarını" sağlamak için ileri seviyede davranışçı teknikler kullandılar.

Dopamin salınımı haz vericidir ama tatmin duygusunu tetiklemez. Daha ziyade o salgılamayı tetiklemek için yaptığınız şey her neyse ondan daha fazlasını istemenizi sağlar. Bağımlılık araştırmacısı Anna Lembke evrensel yoksunluk semptomlarının "anksiyete, asabiyet, uykusuzluk ve disfori" olduğunu belirtiyor. Lembke ve diğer araştırmacılar birçok ergenin, insanların kollu kumar makinelerine bağımlılığına benzeyen ve sağlıkları, sosyal gelişimleri ve aileleri için ciddi sonuçları olan davranış bağımlılıkları geliştirdiğini tespit ettiler.

Bu dört temel zararı üst üste koyduğumuz zaman telefon temelli çocukluk doğar doğmaz ruh sağlığının neden ciddi bir şekilde kötüleştiğini daha iyi anlayabiliriz.

6. Bölüm

SOSYAL MEDYA KIZLARA NEDEN ERKEKLERDEN DAHA ÇOK ZARAR VERİYOR?

Alexis Spence 2002'de Long Island, New York'ta dünyaya geldi. İlk iPad'ini 2012 Noel'inde, on yaşındayken edindi. Başlangıçta iPad'i çocukların hayvanlarının sanal versiyonuyla oynamasına olanak sağlayan bir pelüş hayvanlar serisi olan Webkinz için kullandı. Ancak 2013'te, beşinci sınıftayken bazı çocuklar bu çocuksu oyunu oynadığı için onunla alay ettiler ve onu bir Instagram hesabı açmaya ittiler.

Ebeveynleri teknoloji kullanımı konusunda dikkatliydi. Yatak odalarında katı bir ekran yasağı uyguluyorlardı ve Alexis ile erkek kardeşi oturma odasındaki bilgisayarı ortak kullanmak zorundaydı. Hangi uygulamaları indirdiğini görmek için Alexis'in iPad'ini sık sık kontrol ediyorlardı. Instagram'a hayır dediler.

Ancak birçok genç kullanıcı gibi, Alexis de bu kuralları atlatmanın yollarını buldu. On bir yaşında olmasına rağmen on üç yaşında olduğunu beyan ederek kendine bir Instagram hesabı açtı. Uygulamayı indiriyor, bir süre kullandıktan sonra ebeveynlerinin görmemesi için siliyordu. Bir süre sonra daha fazla silmek zorunda kalmamak için

yasal yaş sınırı altındaki diğer Instagram kullanıcılarından uygulamayı ana ekranında bir hesap makinesi simgesinin altına saklamayı öğrendi. Ebeveynleri bir süre sonra bir hesabı olduğunu öğrenip hesabı gözetlemeye ve kısıtlamalar koymaya başlayınca Alexis onların bilgisi olmadan paylaşım yapabileceği başka hesaplar açtı.

Başlangıçta Alexis Instagram'dan büyük bir keyif alıyordu. Kasım 2013'te günlüğüne şöyle yazmıştı: "Instagram'da 127 takipçiye ulaştım! Yaşasın! Şöyle söyleyeyim, ben 10 takipçi için sevinip heyecanlanırken şimdi bu sayı İNANILMAZ!!!!" Ancak sonraki birkaç ayda ruh sağlığı hızlı ve keskin bir düşüşe geçti ve Alexis depresyon belirtileri sergilemeye başladı. İlk Instagram hesabını açmasından beş ay sonra şekil 6.1'deki resmi çizdi.



Şekil 6.1. Alexis Spence'in Nisan 2015'te, on iki yaşındayken yaptığı bir resim. Bilgisayarındaki sözcükler: "değersiz, geber, çirkin, aptal, kendini öldür" Telefonundaki sözcükler: "aptal, çirkin, şişko". (Düşünce balonunun içindeki sözcükler de bu minvalde.) *Spence v. Meta* davasının mahkeme dosyalarından kopyalandı.[1]

Hesabını açmasını izleyen altı ay içinde Instagram'ın algoritmalarının Alexis için seçtiği içerik, başlangıçtaki ilgi alanı olan fitness'tan modellerin beslenme tavsiyelerini içeren bir fotoğraf akışına ve daha sonra anoreksiyayı olumlu bir yaşam biçimi olarak savunan paylaşımlara geçmişti. Sekizinci sınıfta Alexis anoreksiya ve depresyon nedeniyle hastaneye yatırıldı. Onlu yaşlarının geri kalan kısmında yeme bozukluklarıyla ve depresyonla savaştı.

Alexis bugün yirmi bir yaşında. Hayatının kontrolünü yeniden eline aldı ve yeme bozukluklarıyla mücadelesi hâlâ sürmekle birlikte bir acil tıp teknisyeni olarak çalışıyor. Ailesinin onların izni olmadan kızlarına sunduğu tehlikeli ürün için Meta'ya açtığı dava dosyasını okuduktan sonra Alexis'le ve annesiyle konuştum. Alexis'in hastaneye girip çıktığı karanlık yıllar ve ebeveynlerinin onu sosyal medyadan uzak tutma mücadelesi hakkında daha fazla bilgi edindim. Bir sosyal medyadan ayrı kalma döneminde Alexis öfkeyle attığı bir yumrukla duvarda bir delik açmıştı. Ancak annesi Alexis'in hastanede, sosyal medyadan uzakta daha uzun bir zaman geçirdikten sonra eski tatlı hâline döndüğünü söylüyordu. "Farklı bir insan olmuştu. Nazikti, kibardı. Anneler Günü'nde bana çok güzel bir Anneler Günü kartı hazırlamıştı. Kızımızı geri kazanmıştık."

Sosyal medya kız çocuklar üstünde neden bu kadar büyük bir çekim etkisi yaratıyor? Onları tam olarak nasıl içine çekiyor ve birçoğuna zarar vererek depresyona, anksiyete bozukluklarına, yeme bozukluklarına ve intihar düşüncelerine nasıl yol açıyor?[2]

Daha önce gördüğümüz gibi, 2010'ların başında tuşlu telefonlardan akıllı telefonlara geçiş, dijital faaliyetlerin çeşitliliğinde ve yoğunluğunda büyük bir artışın yanı sıra bununla bağlantılı olarak dört temel zararda da (sosyal yoksunluk, uykusuzluk, dikkat bölünmesi ve bağımlılık) artışa neden oldu. 2013 yılı civarında Birleşik Devletler'de ve diğer Anglosfer ülkelerinde psikiyatri koğuşları orantısız bir şekilde kız çocuklarla dolmaya başladı.[3] Bu bölümde sosyal medyanın

kız çocuklara erkeklerden daha çok zarar vermesinin nedenlerini masaya yatıracağım. Erkek çocukları konu alan bir sonraki bölümde onların teknolojiyi nasıl farklı bir şekilde kullandıklarından bahsedeceğim ve sağlıklarına aldıkları darbenin, (artış olmakla birlikte) ruh hastalığı oranlarında daha az, başarı seviyelerinin düşüşünde ve gerçek dünyadan kopmalarındaki artışta daha fazla gözlemlendiğini anlatacağım. Her iki bölümde de Birleşik Devletler'den ve Birleşik Krallık'tan verilere odaklanacağım çünkü miktarları çok fazla.[4]

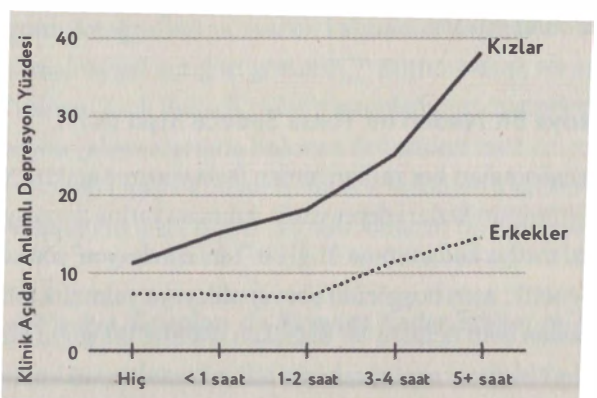
SOSYAL MEDYANIN KIZLARA ZARAR VERDİĞİNİN KANITI

Sosyal medya platformları, bir önceki bölümde tarif ettiğim gibi kullanıcılar tarafından üretilen içerikleri geniş çaplı olarak ve eş zamanlı olmadan paylaşma işlevine hizmet ediyor. Instagram gibi en prototipik platformlarda, kullanıcılar (çoğunlukla kendileriyle ilgili) içerikleri paylaşıyor, ardından başkalarının değerlendirmelerini ve yorumlarını bekliyorlar. Sosyal kıyasla birlikte bu şekilde paylaşma ve bekleme kız çocuklar ve genç kadınlarda, erkek çocuklar ve delikanlılarda olduğundan çok daha büyük ve çok daha zararlı etkiler yaratıyor ve bu fark sayısız korelasyon çalışmasında sık sık karşımıza çıkıyor. Bu çalışmalarda tipik olarak ergenlere teknoloji kullanımları ve ruh sağlıklarıyla ilgili sorular sorulur ve belirli bir teknolojiyi daha fazla kullananların ruh sağlığının daha kötü olup olmadığına bakılır.

Bazı çalışmaların zarar kanıtı bulamadığını belirtmeliyim. Çok bilinen bir çalışma dijital medya kullanımının zararlı psikolojik sonuçlarla ilişkisinin sıfıra, kabaca "patates yemenin" bu tür zararlarla ilişkisi kadar yakın olduğunu ortaya koydu.[5] Ancak Jean Twenge ve ben aynı veri setlerini tekrar analiz ettiğimiz ve (televizyon izlemeyi ve bilgisayar sahibi olmayı da kapsayan daha geniş bir dijital teknoloji kullanımı ölçütü yerine) *sosyal medyanın* (ergenlerin tamamı yerine) *kızlar* için kötü ruh sağlığıyla ilişkisine odaklandığımız zaman çok

daha büyük korelasyonlar saptadık.[6] Doğru karşılaştırma unsuru artık patates yemek yerine çok fazla içki içmek ve esrar kullanmaktı. Kızlar için ağır sosyal medya kullanımı ve ruh hastalıkları[7] arasında açık, tutarlı ve oldukça büyük bir bağlantı var[8] ancak bu ilişki bütün ergenler için her türlü dijital aktiviteyi ele alan çalışmalarda ve literatür incelemelerinde ya göz ardı ediliyor ya da aza indirgeniyor.[9] Zarar kanıtının zayıf olduğunu bildiren gazeteciler genellikle bu tür çalışmalardan yola çıkıyorlar.[10]

Sosyal Medya Kullanımı Seviyesine Göre Depresyon, Birleşik Krallık



Şekil 6.2. Okul günü sosyal medyada geçirilen zamanın sonucunda depresif olan Birleşik Krallık'taki gençlerin yüzdesi. Ağır sosyal medya kullanıcısı olan gençler hafif kullanıcılardan ve hiç sosyal medya kullanmayanlardan daha depresif ve bu kız çocuklar için özellikle doğru (Kaynak: Milenyum Kohort Çalışması).[11]

Bu hatırı sayılır bağlantıyı İngiltere'de, 2000 yılı civarında doğan kabaca on dokuz bin çocuğu ergenlikte olgunlaşmaları süresince takip eden Milenyum Kohort Çalışması'nın verilerini aktaran şekil 6.2'de

görebilirsiniz. Bu şekil (on üç maddeli bir depresyon ölçeğine verdikleri cevaplara dayanarak) depresif sayılabilecek Birleşik Krallık'taki ergenlerin yüzdesini, tipik bir hafta içi gününde sosyal medyada harcadıklarını bildirdikleri sürenin bir sonucu olarak gösteriyor. Erkek çocuklar için sosyal medyada ne kadar zaman geçirdiklerini bilmek, yoğun kullanıcılar olduklarını söylemedikleri sürece çok fazla şey anlatmıyor. Eğri sadece erkek çocuklar sosyal medyada günde iki saatten fazla zaman geçirdiğinde yükselmeye başlıyor.

Kızlar için daha büyük ve daha tutarlı bir ilişki söz konusu. 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.[12] Genetik, aşırı hoşgörülü ebeveynlik veya yalnızlık gibi, her ikisine de neden olan üçüncü bir değişken olabilir. Bir şeyin bir başkasına *neden olduğunu* saptamak için bilim insanlarının 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 hâlde yaşamasını gerektirir. Diğer deneylerde de uygulama, genç yetişkinleri (genellikle üniversite öğrencilerini) laboratuvara getirerek sosyal medyada ol-

manın bazı yönlerini taklit eden durumlara (fotoğraflar arasında dolaşmak gibi) sokmayı ve sonra da bu uygulamaların psikolojik değişkenleri nasıl etkilediğini görmeyi içerir.

Örneğin, bir çalışmada rastgele seçilen üniversite öğrencilerinden sosyal medya platformlarının kullanımını büyük ölçüde azaltmaları (kontrol grubundan da azaltmamaları) istendi ve üç hafta sonra depresif semptomları ölçüldü. Çalışmanın yazarları "üç haftanın sonunda kısıtlı kullanım grubunun yalnızlık ve depresyon seviyelerinde, kontrol grubuna kıyasla önemli bir azalma görüldüğünü" belirttiler.[13] Bir başka çalışma genç kızları rastgele gruplandırarak, bir kısmını Instagram'dan alınan özçekimlerin orijinal hâllerine, bir kısmını da özçekimlerin deneyciler tarafından ekstra çekici olacak şekilde değiştirilmiş hâllerine maruz bıraktı. "Sonuçlar, oynanmış Instagram fotoğraflarına maruz kalmanın, doğrudan daha düşük beden imajına yol açtığını gösterdi."[14] Bütün olarak ele alındığında Jean Twenge, Zach Rausch ve benim topladığım düzinelerce deney,[15] korelasyon çalışmalarında bulunan örüntüleri teyit ediyor ve genişletiyor: Sosyal medya kullanımı sadece anksiyeteyle, 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.)[16] 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.[17] 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.

Bu grup düzeyinde etkiler, bireysel düzeydeki etkilerden çok daha büyük olabilir ve bireysel düzeydeki etkilerin gerçek boyutunu bastırmaları olasıdır.[18] Bir deneyci bir grup ergeni sosyal medyadan, arkadaşları kullanmaya devam ederken bir ay boyunca uzaklaştırırsa uzaklaştırılan ergenler o ay süresince sosyal açıdan çok daha izole kalırlar. Bununla birlikte birçok çalışmada sosyal medyadan uzaklaşmak ergenlerin ruh sağlığını iyileştirmiştir. Dolayısıyla diğer yirmi ortaokul kontrol grubu olarak tutulurken rastgele seçilen yirmi ortaokuldaki *bütün* öğrencilerin sosyal medyadan bir yıl boyunca uzak kalmaları ya da (daha gerçekçi bir yaklaşımla) her sabah telefonlarını bir telefon dolabına bırakmaları sağlandığında etkinin ne kadar büyük olacağını bir düşünün. Grup düzeyinde etkileri incelemek için asıl ihtiyacımız olan deney türleri bunlardır.

Sosyal medya bir toplulukta bir anda çok daha erişilir olduğu zaman o *topluluğun bütününün* nasıl değişeceği sorusunu sorarak grup düzeyindeki etkileri *ölçen* küçük ama önemli bir deney sınıfı mevcut.[19] 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 performansa yol açtı. Mekanizmalarla ilgili ek kanıtlar, sonuçların Facebook'un olumsuz sosyal kıyasları teşvik etmesine bağlı olduğunu düşündürüyor.[20]

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 internet 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 internet kullanımını artırdığını ve uyuyarak, ödev yaparak, aile ve arkadaşlarla sosyalleşerek geçen zamanı önemli ölçüde azalttığını gösterdik. Yine kızlarda bütün bu etkiler daha fazla görülüyordu.[21]

Bu çalışmalar ve daha nicesi[22] ergen sosyal hayatının hızlı bir şekilde sosyal medya platformlarına kaymasının, 2010'ların başında başlayan depresyonun, anksiyetenin, intihar düşüncelerinin ve diğer ruh sağlığı sorunlarının artışıyla sadece *ilişkili* olmadığını, bunların doğrudan *nedeni* olduğunu gösteriyor.[23] Bazı araştırmacılar korelasyonların ya da etki boyutlarının bu kadar büyük artışları açıklayamayacak kadar küçük olduğunu söylerken sadece *bireysel düzeyde etkileri* ölçen araştırmalara dayanıyorlar. Benim grup dinamiklerinin "Çocukluğun Büyük Ölçüde Yeniden Yapılandırılması" olarak adlandırdığım hızlı dönüşümünü nadiren değerlendiriyorlar.

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

KIZ ÇOCUKLAR SOSYAL MEDYAYI ERKEKLERDEN DAHA ÇOK KULLANIYOR

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.[24]

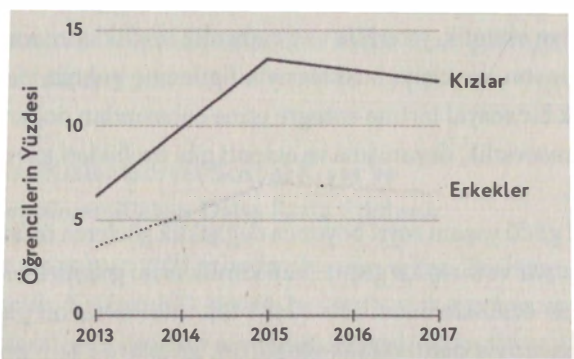
Birleşik Krallık'ta 2017 yılında yapılan bir çalışmada gençlerden en popüler sosyal medya platformlarının sağlıklarının anksiyete, yalnızlık, beden imajı ve uyku gibi çeşitli alanlarındaki etkisini puanlamaları istendi. Gençler Instagram'ı beş uygulama arasında en kötüsü olarak puanlarken ikinci sırada Snapchat yer alıyordu. YouTube olumlu bir toplam puan alan tek platformdu.[25]

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. Şekil 6.3 *haftada kırk saatten* daha fazla zamanı sosyal medya platformlarında geçiren Amerikalı lise öğrencilerinin yüzdesini gösteriyor. Bu, tam zamanlı öğrenciyken aynı anda tam zamanlı bir işte çalışmak gibi bir şey. 2015 yılında Amerikalı yedi kızdan biri bu astronomik seviyeye ulaşmıştı. Anket sorusu ilk kez 2013'te eklenmişti. Çok az ergenin akıllı telefon kullandığı 2010'ların verilerine ulaşabilseydik rakamlar muhtemelen sıfıra yakın olurdu. İnterneti ceplerinde her yere taşımadan önce

ergenlerin haftada kırk saati sosyal medyada geçirmesi neredeyse imkânsızdı.[26]

Kızlar sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçiriyor,[27] üstelik zaman geçirdikleri sosyal medya platformları ruh sağlığı açısından en kötü olanlar. Dolayısıyla kız ve erkek çocuklar psikolojik açıdan tamamen aynı durumda olsaydı bile kızlar arasında anksiyetede ve depresyonda daha büyük artışlar bulmayı beklerdik.

Süper Sosyal Medya Kullanıcıları (Haftada Kırk Saatten Fazla)



Şekil 6.3. Haftada kırk saatten fazla zamanı sosyal medyada geçirdiğini bildiren Birleşik Devletler'deki öğrencilerin (8, 10 ve 12. sınıf) yüzdesi (Kaynak: Monitoring the Future).[28]

Ancak kız ve erkek çocuklar psikolojik olarak aynı durumda değildir. Kızların temel gelişimsel ihtiyaçlarının sosyal medya tarafından erkeklere göre daha kolay sömürülmesinin ve çökertilmesinin bir dizi nedeni var (erkeklerin ihtiyaçları da video oyunu şirketleri tarafından kolayca sömürülüyor).

EYLEMLİLİK VE KOMÜNYON

Kız ve erkek çocuklar psikolojik olarak birçok yönden benzerdir, psikolojiye giriş ders kitaplarında aralara cinsiyet farklılıkları hakkında birkaç not eklenmesi yeterlidir. Ancak kültürler ve çağlar genelinde yaygın olarak karşımıza çıkan az sayıda cinsiyet farklılığı da söz konusudur. Medyanın etkilerini anlamamız açısından faydalı olacak bir tanesi, hemen hemen herkeste bulunan iki motivasyon ya da hedef dizisine karşılık gelen eylemlilik (ya da eyleyicilik) ve komünyon (ya da toplulukçuluk) arasındaki ayrımdır. Yakın zamanda yapılan bir değerlendirme çalışması bu iki terimi şu şekilde tanımladı:

> Eylemlilik kişiyi bireyselleştirme ve büyütme çabasından doğar ve etkinlik, yeterlilik ve girişkenlik özelliklerini içerir. Komünyon ise kişiyi başkalarıyla ilgilenme yoluyla daha büyük bir sosyal birime entegre etme çabasından doğar ve yardımseverlik, dayanışma ve empati gibi özellikleri içerir.[29]

Bu iki güdü yaşam seyri boyunca değişiklik gösteren örüntülerde iç içe geçmiştir ve bu iç içe geçme hâli kimliklerini geliştirmekte olan ergenler için özellikle önemlidir. Kişiyi tanımlamanın bir parçasını gruplara başarıyla dâhil olmak oluşturur, gruplara cazip gelmenin bir parçası ise kişinin kendine has yetenekleri olan bir birey olarak değerini gösterir.[30]

Araştırmacılar, eskiden beri erkek çocukların ve yetişkin erkeklerin eylemlilik, kızların ve kadınların ise komünyon çabalarına daha fazla odaklandığını ifade ediyorlar.[31] Bu cinsiyet farklılıklarının zaman içinde azalmış olması, bize kısmen kültürel faktörlerden ve güçlerden kaynaklandıklarını anlatıyor. Çocukların oyunlarında erken dönemde ortaya çıkmaları[32] ve diğer primatların cinsiyete göre değişen oyun modellerinde bulunabilmeleri[33] bize muhtemelen biyolojik bir katkının da söz konusu olduğunu söylüyor. Bu kitaptaki amaçlarımız açısından aradaki farkın nereden geldiğinin bir önemi yok. Önemli olan teknoloji şirketlerinin bu farklılıklardan haberdar

olması ve onları çekirdek kitlelerini kancaya takmak için kullanmaları. Sosyal medya "bağlantı kurmanın" yeni ve kolay yollarını sunar. Sosyal medya komünyon ihtiyaçlarını karşılar gibi *görünür* ama birçok açıdan onlara engel olur.

KIZLARIN ÖZELLİKLE SAVUNMASIZ OLMASININ DÖRT NEDENİ

Sosyal medya şirketlerinin kızların komünyon ihtiyacını ve diğer sosyal endişelerini kötüye kullanmasının en az dört yolu vardır. Bu yolların bir arada ele alındıklarında, birçok ülkede kızların ruh sağlığının, akıllı telefonlar kullanmaya başlar başlamaz ve sosyal hayatlarını Instagram, Snapchat, Tumblr ve diğer "paylaşım" platformlarına taşır taşımaz neden bu kadar hızlı çöktüğünü açıklayacağına inanıyorum.

1. Neden: Kızlar Görsel Sosyal Kıyas ve Mükemmeliyetçilikten Daha Fazla Etkilenir

Olivia Rodrigo'nun 2021 yılında piyasaya çıkan "Jealousy, Jealousy" (Kıskançlık, Kıskançlık) şarkısı bugün birçok kız için sosyal medyada dolaşmanın nasıl bir şey olduğunu çok iyi özetliyor. Şarkı şöyle başlıyor:

> *İçimden telefonumu odanın diğer ucuna fırlatmak geçiyor*
> *Çünkü bakıyorum da bütün kızlar gerçek olamayacak kadar iyiler.*

Rodrigo daha sonra tanımadığı kızların kusursuz vücutlarıyla ve kâğıt gibi bembeyaz dişleriyle kendini "kıyaslamanın" onu yavaş yavaş öldürdüğünü söylüyor. Güçlü bir şarkı, umarım dinlersiniz.[34]

Psikologlar sosyal kıyası ve yaygın etkilerini uzun zamandır inceliyorlar. Sosyal psikolog Susan Fiske insanların "kıyaslama makineleri" olduğunu söylüyor.[35] Bir diğer sosyal psikolog Mark Leary bu mekanizmayı daha detaylı tarif ediyor: Hepimizin beyninde bir

"sosyometre" (yerel prestij sıralamasında nerede durduğumuzu 0 ile 100 arasında bir ölçekte anbean söyleyen bir ölçüm aleti) var sanki. İbre düştüğü zaman bizi davranışımızı değiştirmeye ve ibreyi yeniden kaldırmaya motive eden bir alarmı tetikliyor.[36]

Gençler güvensizliğe karşı özellikle savunmasızdır çünkü çocukluktan çıkarken bedenleri ve sosyal hayatları çok hızlı değişir. Cinsiyetleri için yeni prestij sıralamasında nereye uyduklarını çözmeye çalışırlar. Ergenlerin neredeyse tamamı nasıl göründüğünü önemser, özellikle romantik ilgileri gelişmeye başladığı zaman. Kısmen dış görüntülerine göre seçileceklerini ya da pas geçileceklerini hepsi bilir. Ancak ergen kızlar için riskler daha fazladır çünkü bir kızın sosyal konumu genellikle güzelliğine ve cinsel cazibesine, bir erkek çocuğunkinden çok daha fazla bağlıdır. Erkek çocuklarla karşılaştırıldığında, kızlar sosyal medyaya girdikleri zaman görüntüleri ve vücutları konusunda daha sert ve daimî yargılara maruz kalırlar ve erişilemeyecek güzellik standartlarıyla karşı karşıya kalırlar.

Benim büyüdüğüm 1970'lerde ve 1980'lerde kızlar modellerin rötuşlanmış, daha sonraları da Photoshop'la düzeltilmiş fotoğraflarına maruz kalırken de durum yeterince kötüydü. Ancak o modeller bir kızın rakipleri değil, yabancı yetişkinlerdi. Bu yüzden bir okuldaki kızların çoğu Instagram ve Snapchat hesapları açıp hayatlarının özenle düzenlenmiş Reels videolarını paylaşmaya ve sanal güzelliklerini ve çevrim içi markalarını iyileştirmeyi amaçlayan filtreleri ve video düzenleme uygulamalarını kullanmaya başlayınca ne oldu? Birçok kızın sosyometresi dibe vurdu çünkü artık çoğu, onlara ortalama görünen şeyin altındaydılar. Gelişmiş dünyanın farklı köşelerinde, kızların zihinlerinde bir kaygı alarmı hemen hemen aynı zamanlarda çalmaya başladı.

Instagram influencer'ı Josephine Livin'in bir düğmeyi çevirip kendini gittikçe daha gerçek dışı bir Instagram güzeline dönüştürmenin ne kadar kolay olduğunu gösterdiği şekil 6.4'te filtrelerin ve ince ayar uygulamalarının gücünü görebilirsiniz.



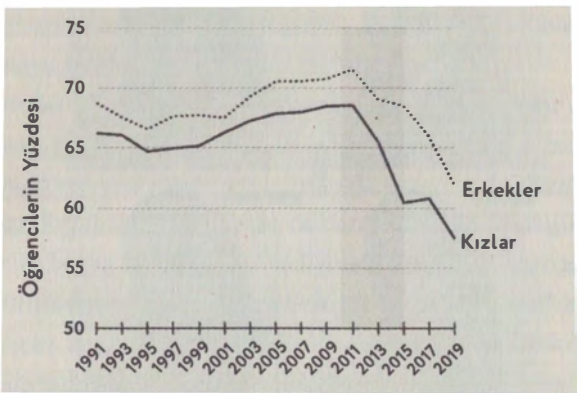
Şekil 6.4. Güzellik filtreleri sizi istediğiniz kadar kusursuzlaştırabilir ve bu diğer kızlar üzerinde kendi güzelliklerini iyileştirmeleri için baskı yaratır (Kaynak: Josephine Livin, Instagram adresi: @josephinelivin).[37]

Bu ince ayar uygulamaları kızlara (hayatlarının en "mükemmel" kısımlarını sergilemeye ek olarak) kendilerini kusursuz bir ten, daha dolgun dudaklar, daha büyük gözler ve daha ince bir belle sunma becerisi sağlıyor.[38] Snapchat de ilk kez 2015'te piyasaya sürülen ve çoğu, kullanıcılara tek bir düğmeye basarak dolgun dudaklar, minicik burunlar ve ceylan gözleri gibi gözler veren filtreleriyle benzer özellikler sağladı.

Şekil 6.5'te de "Kendinizden ne kadar memnunsunuz?" sorusuna memnun veya tamamen memnun olduğu cevabını veren Amerikalı lise son sınıf öğrencilerinin yüzdesini bulabilirsiniz. Erkek çocuklarda da keskin bir düşüş gerçekleşti, onların hayatının nasıl değiştiğini bir sonraki bölümde ele alacağım.

Kızlar daimî sosyal kıyasın zararlarına karşı özellikle savunmasızlar çünkü bir mükemmeliyetçilik türüne daha yüksek oranlarda maruz kalıyorlar: kişinin başkaları veya genel olarak toplum tarafından belirlenen çok yüksek beklentileri karşılaması gerektiğini hissettiği *toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik.*[39] (*Kendi*

Kendinden Memnun Olmak



Şekil 6.5. 2012'deki keskin sosyometre düşüşü. Kendinden memnun olduğunu söyleyen Birleşik Devletler'deki öğrencilerin (8, 10 ve 12. sınıf) yüzdesi (Kaynak: Monitoring the Future).

yüksek standartlarınızı karşılayamadığınız için kendinize işkence ettiğiniz *kendine yönelik mükemmeliyetçilikte* ise cinsiyet farkı yok.) Toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik anksiyeteyle yakından ilişkilidir ve anksiyeteden muzdarip kişiler bu mükemmeliyetçilik türüne daha yatkındır. Mükemmeliyetçi olmak da anksiyetenizi artırır çünkü yaptığınız her şeyde insanların gözü önünde başarısız olma utancından korkarsınız. Hikâyenin bu noktasında artık tahmin edeceğiniz gibi, toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik Anglosfer toplumlarında 2010'ların başından itibaren yükselişe geçti.

Bir büyük beden moda blogunu yöneten Jessica Torres kaleme aldığı "How Being a Social Media Influencer Has Impacted My Mental Health" (Bir Sosyal Medya Influencer'ı Olmak Ruh Sağlığımı Nasıl Etkiledi) başlıklı makalesinde şunları söylüyor:

> Tek bir Instagram fotoğrafına harcanan yüzlerce dolar ve zaman bana ziyan gibi geliyordu. Hiçbir şey paylaşılacak kadar kusursuz olmuyordu. İnsanlara kendilerini sevmelerini

> öğütlerken kendimde tam tersini yapıyordum. Instagram sayfamı diğer influencer'ların görüntüleri daha hoş olan sayfalarıyla kıyaslayıp duruyordum. Kendi kişisel ederimi ve işimin değerini görüntülerimin aldığı beğeni sayısıyla ölçmeye başladım.[40]

Reklamcılığın doğuşundan beri kendilerinin sözde "daha iyi" versiyonlarının peşinde koşmaları için genç kadınların aklı çeliniyor. Ancak sosyal medya, kızları her gün kusursuz bedenleriyle kusursuz hayatlar yaşayan, gerçek olamayacak kadar iyi kızların olduğu böyle yüzlerce, hatta binlerce görüntüye maruz bırakıyor. Bu kadar çok görüntüye maruz kalmanın kıyas makineleri üzerinde olumsuz etki yaratması kaçınılmaz.

Fransa'da araştırmacılar genç kadınları ya çok zayıf ya da ortalama ölçülerde kadınların medya fotoğraflarına maruz bıraktılar.[41] Çok zayıf kadınların fotoğraflarına maruz kalan genç kadınların kendi vücutları ve görüntüleri konusunda daha fazla kaygılandığını gördüler. Ancak şaşırtıcı olan şuydu: Görüntüler bir ekrana sadece 20 milisaniye (yani kadınların ne gördüklerinin bilinçli olarak farkına varamayacakları kadar kısa bir süre) boyunca yansıtılıyordu. Yazarlar "sosyal kıyasın farkındalığın dışında gerçekleştiği ve dışsal öz değerlendirmeleri etkilediği" sonucuna vardılar. Bu da kızların birbirlerine sık sık sosyal medyanın gerçeklik olmadığını hatırlatmalarının etkisinin muhtemelen sınırlı olduğu anlamına geliyordu çünkü beynin kıyas yapan kısmı, kızların beyninin sadece en iyi kısımları içeren düzenlenmiş Reels videolarını gördüğünü bilinçli olarak bilen kısmı tarafından yönetilmiyordu.

On üç yaşındaki bir kız Reddit'te sosyal medyada diğer kızları görmenin ona ne hissettirdiğini Alexis Spence ve Olivia Rodrigo'yla aynı sözcükleri kullanarak anlattı:

> Kendimi kıyaslamadan edemiyorum. İş artık kendimi öldürmek istediğim bir noktaya geldi çünkü insan böyle gö-

> rünmek istemiyor ve ne kadar çabalasam da hâlâ çirkinim veya çirkin hissediyorum. Sürekli bu yüzden ağlıyorum, muhtemelen ben 10 yaşındayken başladı, şimdi 13 yaşındayım. 10 yaşındayken TikTok'ta bir kız buldum ve resmen onu saplantı hâline getirdim. Kız kelimenin tam anlamıyla mükemmeldi ve onu akılalmaz bir şekilde kıskandığımı hatırlıyorum. Ergenlik öncesi yıllarımda da başka güzel kızları "saplantı hâline getirmiştim".[42]

Daha iyi olmak için çabalamak, kızları hayatın sonraki dönemlerinde faydalı olabilecek becerilerde ustalaşmaya motive ettiği zaman sağlıklı olabilir. Ancak sosyal medya algoritmaları kızların (zayıf olmanın da aralarında olduğu) toplum tarafından dayatılan kriterlere göre güzel olma arzularına odaklanıyor (ve o arzuları büyütüyor). Kilo vermeye ya da güzelliğe, hatta sağlıklı beslenmeye birazcık bile olsa ilgi gösterdiklerinde Instagram ve TikTok kızlara çok zayıf kadınların görüntülerini gösteriyor. Dijital Nefretle Mücadele Merkezi araştırmacıları TikTok'ta on üç yaşındaki kızlara kayıtlı bir düzine sahte hesap yarattılar ve platforma katılmalarının üstünden sadece birkaç hafta geçmişken TikTok'un algoritmasının onlara on binlerce zayıflama videosu sunduğunu gördüler.[43] Bu videolar, takipçilerini "ölü gelin" (*corpse bride*) diyeti ya da sadece su diyeti gibi ekstrem diyetleri denemeye çağıran bir deri bir kemik genç kadınları içeriyordu. 2012'de Instagram'da Alexis Spence'in başına gelen buydu.

Facebook'un kendisi, Instagram'ın Birleşik Devletler ve Birleşik Krallık'taki ergenleri nasıl etkilediği konusunda bir çalışma yaptırdı. Bulgular hiçbir zaman yayınlanmadı ama ifşacı Frances Haugen iç belgelerin ekran görüntülerini gizlice kaçırarak *The Wall Street Journal* gazetecileriyle paylaştı. Araştırmacılar Instagram'ın özellikle kızlar için kötü olduğunu tespit etmişlerdi. "Gençler anksiyete ve depresyon oranlarındaki artış için Instagram'ı suçluyorlar... Bu tepki herhangi bir yönlendirme yapılmadan verildi ve bütün gruplarda tutarlıydı."[44] Araştırmacılar ayrıca Instagram'da "sosyal kıyasın"

rakip uygulamalardan "daha kötü" olduğunu belirttiler. Snapchat filtreleri "odağı yüzde tutarken" Instagram "ağırlıklı olarak vücuda ve yaşam tarzına odaklanıyor"du.

2. Neden: Kızların Saldırganlığı Daha İlişkiseldir

Çok uzun süre erkek çocukların kızlardan daha saldırgan olduğu düşünüldü ve sadece şiddete ve fiziksel tehditlere bakacak olursak öyleler de.[45] Ayrıca erkek çocuklar her biri eylemlilik ilgilerine ve motivasyonlarına hitap eden spor, dövüş, savaş ve şiddet konulu hikâyeler ve filmlerle daha ilgililer. Geleneksel olarak erkek çocuklar kimin sosyal statüsünün daha yüksek, kimin daha düşük olduğuna kısmen konu bir kavga olduğunda kimin kime hâkimiyet kurabildiğine ve kimin kime şiddetli misilleme korkusu duymadan hakaret edebildiğine bakarak karar verirler. Ancak kızların daha güçlü komünyon güdüleri olduğu için bir başka kızı gerçekten incitmenin yolu onu ilişkileriyle vurmaktır. Dedikodu çıkarır, arkadaşlarını ona düşmar eder ve diğer kızların gözünde arkadaş olarak değerini düşürürsünüz Araştırmacılar (diğer insanların ilişkilerini ve itibarlarını zedelemey içeren) "dolaylı saldırganlığa" bakıldığında, kız çocukların erkeklerder (sadece çocukluğun geç döneminde ve ergenlikteyken) daha yukarıda olduğunu buldular.[46] Değerinin azaldığını hisseden bir kız bir kayg artışı yaşar. Sosyometre düşüşü yeterince keskinse depresyona girebili ve intiharı düşünebilir. Depresif ya da dışlanmış gençler için fiziksel ölüm acıya son verir, oysa sosyal ölüm yaşayan bir cehennemdir.

Araştırmalar, ergenlerin sosyal hayatlarını çevrim içi ortama ta şımasıyla zorbalığın doğasının değişmeye başladığını gösteriyor. 199 ile 2017 arasında yapılan araştırmaların sistematik bir değerlendirm çalışmasında, erkek çocuklar arasında yüz yüze zorbalıkta *azalma* kızlar (özellikle daha küçük yaştaki ergen kızlar) arasında ise *artış* bu lundu.[47] 2006'dan 2012 sonuna kadar yaklaşık on altı bin Massachusetts lise öğrencisi arasında yapılan ayrı bir çalışma, kızlar arasında yü yüze zorbalıkta artış olmadığını, erkek çocuklar arasında ise azalm

olduğunu ortaya koydu. Öte yandan kızlar arasında siber zorbalık hızlı bir yükselişe geçmişti.[48] Büyük bir Birleşik Devletler anketine göre bu yüksek siber zorbalık oranları 2011 ile 2019 arasında artmamakla birlikte düzeyini korudu. Bu dönem boyunca her yıl yaklaşık on liseli erkekten ve beş liseli kızdan biri siber zorbalığa maruz kalıyordu.[49] Başka bir deyişle, çevrim içi ortama geçiş, zorbalığı ve istismarı kızların günlük hayatının daha büyük bir parçasına dönüştürdü.

Her yıl siber zorbalığa uğradıklarını bildiren gençlerin *yüzdesi* 2010'larda artmamış olsa da öğrencilerin ilişkisel saldırganlık gösterme ve yaşama *biçimleri*, gençlerin onlara dedikodu yaymanın ve saldırı kurgulamanın yeni yollarını sunan yeni platformlara katılmasıyla değişti. Sosyal medya her yaştan her insan için birden fazla anonim profil açmayı kolaylaştırıyor ve bu profiller trolleme ve itibar zedeleme için kullanılabiliyor. Bütün bunlar ebeveynlerin ve öğretmenlerin nadiren erişebildiği ve anlayabildiği bir sanal dünyada yaşanıyor. Ek olarak, nasıl ki akıllı telefonlar ergenlere okulda, banyoda ve yatakta eşlik edebiliyorsa zorbaları da bundan geri kalmıyor.

2018'de *Atlantic*'te yayımlanan ve Instagram'daki zorbalığı konu alan bir yazıda[50] Taylor Lorenz bir arkadaşı giremezken kendisi amigo takımına girmeyi başaran on üç yaşındaki Mary'nin hikâyesini anlattı. Artık görüşmediği o arkadaşı, Mary'nin diğer öğrenciler arasındaki konumunu zedelemek için Instagram'ın birçok özelliğini kullanmıştı. Mary, "Instagram'da resmen Mary Dışında Sınıftaki Herkes adında bir sohbet grubu vardı," diye anlatıyordu. "Tek yaptıkları benim hakkımda kötü konuşmaktı." Bu olay Mary'nin hayatının ilk panikataklarını yaşamasına neden olacaktı.

Sosyal medya, kızlara sözlerine ve eylemlerine dikkat etmeleri için büyük bir baskı uygulayarak ilişkisel zorbalığın boyutunu ve etkisini artırdı. Kızlar attıkları her yanlış adımın hızla viral olabileceğini ve kalıcı bir iz bırakabileceğini biliyorlar. Sosyal medya dışlanma olasılığı konusunda kaygıların zaten çok büyük olduğu bir dönemde, ergenliğin güvensizliğini körükleyerek bir kız kuşağını keşif modundan savunma moduna geçirdi.

Z kuşağından genç bir İngiliz kadın olan ve kızlar ile ruh sağlığı hakkında yazan Freya India "Social Media's Not Just Making Girls Depressed, It's Making Us Bitchy Too" (Sosyal Medya Kızları Sadece Depresif Yapmıyor, Aynı Zamanda Bizi Şirret de Yapıyor) başlıklı makalesinde şunları yazdı:

> Instagram'daki anonim nefret sayfalarından gençlerin tam gaz iptal kültürü kampanyalarına kadar bugünün kızları birbirlerini her türlü yaratıcı yolla aşağı çekebiliyorlar. Bir de bugün subtweet (isim vermeden eleştiri ve iğneleyici sözler içeren tweet), "yumuşak engelleme" (bir kişiyi engelleyip hemen ardından engeli kaldırarak takipçilerinizin arasından çıkarmak), görüldü atma ve hatta çok hoş olmayan bir fotoğrafı herkesin göreceği şekilde etiketleme formunda bir pasif saldırganlık var.[51]

Bir kez daha, 2010'ların başında telefon temelli hayata geçiş kızların ilişkilerini ve hayatlarını altüst etti. Ergenlik zaten birkaç yakın arkadaşa ihtiyacın arttığı zorlu bir geçiş dönemiydi. Ardından ilişkisel saldırganlığı kolaylaştırarak, statü rekabetini yaygınlaştırarak ve göz önünde yaşanır kılarak bu geçişi iyice zorlaştıran sosyal medya çıkageldi. Kullanıcıları başka insanlar hakkındaki düşüncelerini anonim bir şekilde paylaşmaya açıkça teşvik edecek şekilde tasarlanan Ask.fm ve NGL (Not Gonna Lie) gibi platformların da aralarında olduğu sosyal medya platformlarının kolaylaştırdığı zorbalık ve küçük düşürmeyle ilişkilendirilen ergen kızlar arasındaki intihar vakalarının sayısı hiç de az değil.[52]

3. Neden: Kızlar Duygularını ve Rahatsızlıklarını Daha Kolay Paylaşıyor

Yakın arkadaşlarımızın ruh hâlimizi etkileyebildiğini hepimiz biliriz. Ama arkadaşlarınızın arkadaşlarının da sizi etkileyebildiğini biliyor

muydunuz? Sosyolog Nicholas Christakis ve siyaset bilimci James Fowler, Massachusetts eyaletindeki Framingham şehrinin sakinleri arasında yapılan ve Framingham Kalp Çalışması adı verilen uzun süreli bir anket çalışmasının verilerini analiz etti.[53] Bu çalışma aslında fiziksel sağlığa odaklıydı ama Christakis ve Fowler anketteki maddeleri bu toplulukta duyguların zaman içinde nasıl hareket ettiğini incelemek için kullanabildiler. Mutluluğun kümeler hâlinde gerçekleşmeye meyilli olduğunu buldular. Bunun nedeni sadece mutlu insanların birbirlerini araması değildi. Daha ziyade, bir kişinin daha mutlu olması mevcut arkadaşlarının da daha mutlu olma olasılığını artırıyordu. İlginç bir şekilde, bunun arkadaşların arkadaşları ve hatta bazen arkadaşların arkadaşlarının arkadaşları üzerinde bile etkisi oluyordu. Mutluluk bulaşıcıdır, sosyal ağlarla yayılır.

Christakis ve Fowler bir takip çalışmasında, bu kez aynı verileri kullanarak depresyon gibi olumsuz duygu durumlarının da ağlarda yayılıp yayılmadığını görmek için psikiyatrist James Rosenquist'le birlikte çalıştılar.[54] Bulgularında iki ilginç nokta vardı. İlki, psikolojide hemen her zaman olduğu gibi kötünün iyiden daha güçlü olduğuydu.[55] Depresyon mutluluktan ya da iyi ruh sağlığından önemli ölçüde daha bulaşıcıydı. İkinci nokta, depresyonun sadece kadınlardan yayılmasıydı. Bir kadın depresif olduğu zaman (kadın ya da erkek) yakın arkadaşlarında depresyon olasılığı %142 artıyordu. Bir erkeğin depresyona girmesinin ise arkadaşları üstünde ölçülebilir bir etkisi olmuyordu. Yazarlar aradaki farkın, kadınların duygusal olarak kendilerini ifade etmeye daha açık ve ruh hâllerini arkadaşlık çiftleri içinde paylaşırken daha etkili olmalarından kaynaklandığını düşünüyor. Öte yandan erkekler bir araya geldiklerinde ne hissettiklerini konuşmaktan çok birlikte bir şeyler *yapmaya* meyilliler.

Framingham Kalp Çalışması 2001 yılında, sosyal medyanın gelişinden hemen önce son buldu. Sizce Framingham çalışmasındaki yetişkinlere kıyasla birbirlerine çok daha sıkı bir şekilde bağlı olan ergen gruplarına 2010 sonrasında ne olmuştur? Depresyonun ve anksiyetenin iyi ruh sağlığından daha bulaşıcı olduğu ve kızla-

rın duyguları hakkında konuşmaya erkeklerden daha meyilli olduğu düşünüldüğünde, 2012 civarında kızlar kitleler hâlinde Instagram'a ve diğer "paylaşım" platformlarına katıldığı zaman ani bir depresyon ve anksiyete patlaması bekleyebiliriz.

1. Bölüm'de gösterdiğim gibi, olan zaten tam olarak buydu. Birçok ülkede kızların depresyon oranları 2010'ların başında hızla arttı. Tıpkı kendine zarar verme ve psikiyatrik nedenlerle hastaneye yatış oranları gibi. Ama depresyon sosyal medya tarafından yayılan tek bozukluk değil.

1997'de o dönemde ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri'nde araştırmacı olan Leslie Boss "sosyojenik" salgınlar üzerine tarih ve tıp literatürüne dayanan bir değerlendirme çalışması yayımladı.[56] ("Sosyojenik" biyolojik nedenlerin sonucu olmak yerine "sosyal güçler tarafından üretilmiş" anlamına gelir.) Boss tarih boyunca tekerrür eden iki varyant olduğunu belirtti. Karın ağrısı, baş ağrısı, baş dönmesi, bayılma, mide bulantısı ve hiperventilasyonun en yaygın semptomlar olduğu bir "anksiyete varyantı" ve en sık görülen semptompların "histerik dans, konvülsiyonlar ve psödonöbetler" olduğu bir "motor varyant" vardır. Tarihçilerin tabiriyle bu "dans salgınları" Orta Çağ'da zaman zaman Avrupa köylerini dolaşarak halkın bir kısmının yorgunluktan ölene kadar dans etmesine neden oldu.[57] Yakın geçmişte görüldüklerinde, tıbbi otoriteler her iki varyant için de bu semptomlara neden olabilecek herhangi bir toksin türü ya da çevre kirliliği bulamadılar. Tekrarlı olarak buldukları şey ise ergen kızların bu hastalıklara yakalanma riskinin diğer bütün gruplardan yüksek olduğu ve toplumlar sıra dışı bir stres ya da tehdit unsuruyla karşı karşıya kaldığı zaman salgın olasılığının arttığıydı.[58]

Boss bu salgınların yüz yüze iletişim aracılığıyla sosyal ağlarda yayıldığına da dikkat çekti. Daha yakın dönemde televizyon gibi kitle iletişim araçlarındaki raporlarla yayıldıklarını fark etmişti. 1997'de, internetin ilk yıllarında yazdığı bir yazıda şu öngörüde bulunmuştu: "Kitle iletişiminde yeni yaklaşımların gelişmesi, son olarak internet salgınların iletişim yoluyla çoğalma becerisini arttırdı."

Boss ileri görüşlüydü. Ergenler imgeye dayalı sosyal medya platformlarına, özellikle de YouTube ve daha sonra TikTok gibi video odaklı platformlara geçince kendilerini psikojenik hastalıkların bulaşmasını kolaylaştıracak bir şekilde kaptırdılar. Bunu yaptıkları anda, dünyanın dört bir yanında anksiyete ve depresyon, özellikle de ergen kızlar arasında hızlı bir artış gösterdi. Ergen ruh hastalığı salgınının büyük bir kısmı iki ayrı psikolojik süreçle yayılan anksiyete varyantının doğrudan sonucu olabilir. Birinci olarak Fowler ve Christakis'in tarif ettiği duygusal bulaşıcılık var. İnsanlar başkalarının duygularını kaparlar ve duygusal bulaşıcılık kızlar arasında özellikle güçlüdür. İkinci olarak 2. Bölüm'de bahsettiğim sosyal öğrenme kuralı olan "prestij ön yargısı" var: Herhangi birini taklit etmemek, önce en prestijli insanları bulmak, sonra da onları taklit etmek. Ancak sosyal medyada takipçi ve beğeni kazanmanın yolu daha aşırıya kaçmaktan geçer, bu yüzden en ekstrem semptomları sunanlar en hızlı yükselerek diğer herkesin sosyal öğrenme için kilitlendiği modellere dönüşürler. İnsanların, izleyicileri tarafından görmek istedikleri her neyse onun daha abartılı versiyonlarına dönüşmeye yönlendirildiği bu süreç zaman zaman "izleyici esareti" (*audience capture*) olarak adlandırılır.[59] Kişi kendini diğer insanların çoğunun belli bir davranışı benimsediği bir ağda bulursa o zaman diğer sosyal öğrenme süreci devreye girer: konformite (uymacılık) ön yargısı.

2020 yılında COVID pandemisi patlak verdiğinde hem hastalık hem de kapanmalar sosyojenik hastalık olasılığını artırdı. COVID küresel bir tehdit ve stres unsuruydu. Kapanmalar ergenlerin sosyal medyada, özellikle nispeten yeni olan TikTok'ta daha fazla zaman geçirmesine yol açtı. TikTok özellikle ergen kızlar için cazipti ve ilk dönemde onları yapmaya teşvik ettiği şey başka kızlardan kopyaladıkları hayli stilize edilmiş dans figürlerinin, dünyanın dört bir yanına yayılan dansların pratiğini yapmaktı. Ancak TikTok kızları sadece dans etmeye teşvik etmedi. İleri düzeydeki algoritması herhangi bir şeye karşı en ufak bir ilgi emaresini yakalıyor ve kullanıcılara o şeyden daha fazla (genellikle daha abartılı biçimlerde) gösteriyordu. Ruh

sağlığına ilgi duyduğunu belli eden bir kullanıcı kısa bir süre içinde, yaşadığı ruh hastalığı emarelerini gözler önüne seren ve bunu yaptığı için sosyal destek gören diğer ergenlerin videolarına boğuluyordu.[60] Ağustos 2023'te #mentalhealth (ruh sağlığı) hashtag'iyle paylaşılan videolar yüz milyarın üstünde izlenme aldı. #Trauma (travma) ise yirmi beş milyardan fazla izlenmeye ulaştı.

Kirsten Müller-Vahl'ın liderlik ettiği bir grup Alman psikiyatrist[61] Tourette sendromu şikâyetiyle kliniklere başvuran genç bireylerin sayısında ani bir artış olduğuna dikkat çektiler. Tourette sendromu hastaların çok fazla göz kırpma, kafa sallama ya da boyun çevirme gibi belirgin tiklerinin olduğu ve genellikle istemsiz sözcükler söyledikleri ya da sesler çıkardıkları nörolojik bir bozukluktur. Hastalığın beynin fiziksel hareketlerde büyük bir rol oynayan, bazal gangliyonlar olarak adlandırılan kısmındaki düzensizliklerle alakalı olduğu düşünülüyor. Bu düzensizlikler genellikle beş ila on yaşında ortaya çıkıyor ve %80 oranında erkek çocuklarda görülüyor.

Ancak Alman psikiyatristler bu hastaların neredeyse hiçbirinde Tourette sendromu olmadığını görebiliyorlardı. Tikler farklıydı, bu çocukların küçüklüklerinde herhangi bir hastalık belirtisi görülmemişti ve en çarpıcısı, tikleri şaşırtıcı bir şekilde birbirine benziyordu. Hatta bu hastalar (bu ilk dalgadakilerin büyük bir kısmı delikanlılardı) gerçekten Tourette sendromu olan ve tiklerini popüler YouTube videolarında gösteren bir Alman influencer'ı taklit ediyorlardı. Tiklerin arasında "Uçan köpek balıkları!" ve "Heil Hitler!" diye haykırmak da yer alıyordu.[62]

Alman araştırmacılar, "Daha önce bildirilen bütün epizotların aksine sadece sosyal medya aracılığıyla yayılan yeni bir kitlesel sosyojenik hastalığın ilk salgınının başladığını bildiriyoruz," diye yazdılar. "Buna uygun olarak daha spesifik bir terim olan 'sosyal medya kaynaklı kitlesel hastalık' terimini öneriyoruz."

Tourette ağırlıklı olarak bir erkek hastalığı olsa da sosyal medyada popüler bir bozukluğa dönüştüğü zaman kızlar arasında hızla yayıldı. Örneğin Anglosfer ülkelerindeki bazı kızlar bir anda kafa sal-

lamalı ve rastgele "fasulyeler" diye bağırma eğilimli tik bozuklukları geliştirdiler. Bunu bu davranışlara model olan ve "fasulyeler" diye bağıran Evie adlı İngiliz bir influencer tetiklemişti.[63] Doktorların bu bozukluk için önerdiği başlıca tedavi sosyal medyadan uzak durmaktı.

Daha birçok bozukluğun özellikle TikTok, YouTube ve Instagram gibi video paylaşımlarına yer veren siteler aracılığıyla sosyojenik olarak yayıldığına dair kanıtlar var. Dissosiyatif kimlik bozukluğu (DKB) eskiden çoklu kişilik bozukluğu olarak bilinen bir hastalıktı. 1957 yılında çekilen *Eve'in Üç Yüzü* adlı filmde işlenmişti. Bu hastalıkta kişi kendi içinde "alter" olarak adlandırılan ve çok farklı kişilikleri, ahlaki profilleri, cinsiyetleri, cinsellikleri, yaşları olan birden fazla kimlik barındırdığını bildirir. Genellikle kişiyi başkalarına ya da kendisine kötü şeyler yapmaya teşvik eden bir "kötü" alter vardır.

DKB eskiden çok nadir görülürdü[64] ama TikTok'un gelişinden beri ergen kızlar başta olmak üzere bir artış yaşanıyor.[65] Birden fazla kişilik sergileyen influencer'ların milyonlarca takipçi toplaması, insanların kendilerini bu bozuklukla özdeşleştirme eğiliminin artmasına yol açtı. Kendini 29 kimlikli bir "sistem" sahibi olarak tanımlayan TikTok influencer'ı Asher 1,1 milyondan fazla takipçiye sahip. DKB'ye ilginin artmasına bir diğer kanıt olarak #did (DKB, 2,8 milyar) # dissociativeidentitydisorder (dissosiyatif kimlik bozukluğu, 1,6 milyar) ve #didsystem (DKB sistemi, 1,1 milyar) gibi hashtag'lerin topladığı milyarlarca izlenme sayısını kabul edebiliriz.[66] Ruh Sağlığı Koalisyonu'nda araştırma başkanı olan Naomi Torres-Mackie bu eğilimi şöyle özetliyor: "Bir anda bütün ergen hastalarım DKB'li olduğunu düşünmeye başladı... Oysa değiller."[67]

Cinsiyet disforisi teşhislerinde yakın zamanda yaşanan artış yine kısmen sosyal medya trendleriyle alakalı olabilir. Cinsiyet disforisi, kişinin cinsiyet kimliği ile biyolojik cinsiyeti örtüşmediği zaman yaşadığı psikolojik sıkıntıdır. Bu tür uyumsuzluklar yaşayan insanlar dünyanın her yerindeki toplumlarda çok uzun zamandır var. En güncel psikiyatri teşhis kılavuzuna göre[68] Amerikan toplumunda cinsiyet disforisinin yaygınlığına dair tahminler eskiden binde birin

altında oranlar gösterirdi ve doğuştan erkek (biyolojik olarak erkek) olanların oranları doğuştan kadın olanlardan birkaç kat daha fazlaydı. Ancak bu tahminler yetişkinliklerinde cinsiyet değiştirme ameliyatı olmak isteyen insanların sayısına dayandırılırdı ve bu elbette ki ilgili topluluğun gerçek sayısının çok altında kalan bir tahmindi. Son on yıl içinde cinsiyet disforisi için kliniklere sevk edilen bireylerin sayısı, özellikle Z kuşağındaki doğuştan kadınlar arasında hızla artıyor.[69] Hatta Z kuşağı gençleri arasında cinsiyet oranı tersine döndü, artık doğuştan kadınların oranı doğuştan erkeklerden daha yüksek.[70]

Bu artışın bir kısmı elbette trans olan ama bunun farkında olmayan ya da cinsiyet kimliklerini ifade ettiklerinde karşı karşıya kalacakları toplumsal damgalamadan çekinen genç bireylerin durumlarını "ilan etmeye" başlamasını yansıtıyor. Hem cinsiyet ifadesi özgürlüğünün hem de insanın çeşitliliği konusundaki farkındalığın artması sosyal ilerleme biçimleridir. Ancak cinsiyet disforisinin sosyal kümelerde (yakın arkadaş grubu gibi) artık sık sık görülmesi,[71] ebeveynlerin ve doğuştan gelen (biyolojik) cinsiyetlerine geri dönenlerin sosyal medyayı başlıca bilgi ve teşvik kaynağı olarak görmesi[72] ve cinsiyet disforisinin artık çocukken hiçbir emaresini sergilememiş birçok ergende bile teşhis edilmesi[73] sosyal etkinin ve sosyojenik bulaşmanın da işbaşında olabileceğini işaret ediyor.

4. Neden: Kızlar Avlanmaya ve İstismara Daha Fazla Maruz Kalıyor

Oyun platformlarında ergen erkeklerle arkadaşlık kuran, onlara para gönderen ve onlardan seks için buluşmaya giriş olarak penislerinin fotoğraflarını isteyen orta yaşlı kadınların hikâyesini duydunuz mu hiç? Ben de duymadım. Çeşitlilik göstermekle birlikte kadınların cinselliği, nadiren böyle avlanma şeklindedir.

Evrimsel psikolog David Buss'a göre[74] erkek ve kadın zihinleri, uzun zaman önceki hâliyle cinsel münasebet oyununda "kazanmalarına" yardımcı olan belirli duygusal tepkilerle ve algısal hassasiyetlerle

donatılmıştır. Her iki bilişsel adaptasyon dizisi cinsel münasebeti ve flörtleşmeyi bugün de etkilemektedir ama erkeklerinki, onların cinsel ilişki yaşamak için iknaya, hileye ve şiddete başvurma ve ergenleri hedef alma ihtimalini artırır.[75]

Sanal dünyanın birçok bölgesinde bazı erkekler ergenlik öncesi dönemdeki ve ergenlikteki kızları avlarlar. Daha ileri yaştaki erkekler, gey ve biseksüel erkeklere yönelik çevrim içi tanışma uygulamalarını kullanarak erkek çocukların da peşine düşerler.[76] Ancak seks avcılarına denk gelmek, kızlar için internet hayatının erkek çocuklar için olduğundan daha büyük bir kısmını oluşturur ve savunma moduna daha fazla bel bağlamayı gerektirir.[77]

Gazeteci Nancy Jo Sales banliyö liselerinde okuyan bir grup Amerikalı genç kızı takip etti. 2016 yılında yayımladığı *American Girls* adlı kitabında çevrim içi ortamda yetişkinlerin ilgisine sık rastlandığını çünkü uygulamaların yetişkinler ve reşit olmayanlar arasındaki etkileşimleri kısıtlamak için ya çok az çaba harcadığını ya da hiç harcamadığını belirtti. Garden City, New York'tan Lily adlı bir lise öğrencisi bu durumu şu sözlerle ifade etmişti:

> Daha ileri yaştaki avcıların internete girip bir kız bulması çok kolay... çünkü kızlar daha fazla arkadaş, daha fazla takipçi ve beğeni istiyor, bu yüzden biri onlarla arkadaşlık kurmaya çalışınca kim olduğunu bile bilmeden hemen kabul ediyorlar. Kişi bir seri katil bile olsa onunla arkadaş olur, hatta belki de konuşmaya bile başlarlar. Bu çok korkutucu. Özellikle birçok kız sütyenli ve mayolu fotoğraflarını paylaştığı ve arkadaşlık isteğini kabul ettikleri insanlar o fotoğrafları görebildiği için.[78]

Lily ve akranları yetişkin yabancı erkeklerden bu tür bir ilgiye sık sık maruz kalıyorlar. Ancak avcılık ve kötüye kullanma erkek sınıf arkadaşlarından da geliyor. Sales çıplak fotoğrafların birçok ortaokulda ve lisede bir tür para birimi gibi işlev gördüğünü açıkladı.

New Jersey'den bir ortaokul öğrencisi ona, erkek yaşıtlarının kızları onlara çıplak fotoğraflarını göndermeye ikna etmeye çalıştığını, daha sonra o fotoğrafları alkol karşılığında liseli erkeklere sattığını anlatmış. Florida'da konuştuğu bir grup liseli kız da ona çıplak fotoğraf istemenin ve göndermenin çok yaygın olduğunu söylemiş:

> "Kızların yüzde kaçı çıplak fotoğraf paylaşıyor?" diye sordum. "Yirmi mi? Otuz mu?" diye tahmin yürüttüler. "Erkek çocukların sorunu şu," dedi Cassy, "onlara çıplak fotoğraf göndermezseniz namus kumkuması olduğunuzu söylerler." "Ya da korktuğunuzu," dedi Maggie. Onlardan çıplak fotoğraf isteyen olup olmadığını sordum. "Evet," dediler. "Şantaj yapıyorlar," dedi Cassy. "Ah, elimde utanç verici fotoğrafların var, çıplak fotoğraflarını göndermezsen onları sosyal medyaya yayarım, diyorlar."[79]

Kızların fotoğraflarının elden ele dolaşması yıkıcı olabiliyor ve genellikle bir siber zorbalığı başlatabiliyor. Öte yandan penislerinin fotoğrafları paylaşıldığı zaman erkek çocukların zarar görme olasılığı daha düşük. Hatta erkek çocuklar çoğu zaman bu tür fotoğrafları kızlara karşılığında bir çıplak fotoğraf almak için yem olarak gönderiyorlar. Nina adında liseli bir kızın Sales'a söylediği gibi: "Çıplak fotoğraf gönderen bir kız sürtük oluyor ama bunu bir erkek çocuk yaptığı zaman herkes gülüp geçiyor."[80]

Instagram ve Snapchat gibi sosyal medya platformlarındaki kızlar, peşlerine düşen yetişkin erkeklerin doğrudan mesajlarına ve çıplak vücutlarının fotoğraflarının erkek çocuklar arasında sosyal prestij için kullanılan bir tür para birimi olduğu ve karşılığını kızların utançla ödediği okul kültürlerine karşı savunmasızlar. Seks avcılığı ve yaygın cinselleştirme kızların ve genç kadınların çevrim içi ortamda çoğu erkek çocuktan ve delikanlıdan daha temkinli olmasını gerektiriyor. Kızlar sanal hayatlarının daha büyük bir kısmını savunma modunda geçirmeye mecbur ediliyor, bu durum kaygı seviyelerinin

2010'ların başında daha keskin bir şekilde yükselmesinin kısmi bir nedeni olabilir.

NİTELİKTEN ZİYADE NİCELİK

Bugün gençler tarafından yaygın kullanıldığı hâliyle sosyal medya, sosyal bağlantıların *niceliğini* artırırken niteliğini ve koruyucu doğasını azaltıyor. Eğitim hakkında yazan Amerikalı yazar ve blogger Freddie deBoer bunun nedenini şu sözlerle açıklıyor:

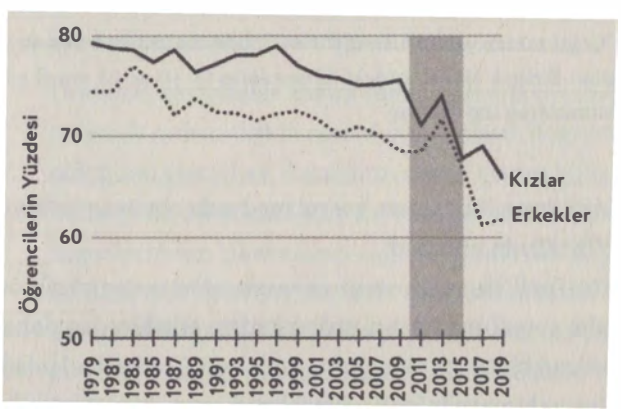
> Günümüzün saatlerini ve zihin alanımızı geçmişe göre gittikçe daha fazla ilişkiye paylaştırıyorsak hiç şüphesiz her ilişkiye daha az yatırım yapıyoruz demektir. Gerçek dünyadaki bağlantıların yerini alan dijital unsurlar sosyal olma dürtüsünü azaltır ama duygusal ihtiyaçları gidermez... Ben bunun gerçekten güçlü bir tuzak yarattığını düşünüyorum: Bu tür bir etkileşim başka insanlarla bağlantı kurma dürtüsünü yüzeysel olarak tatmin etti ama o bağlantı sığ, önemsiz ve tatmin edici olmaya uzaktı. İnsanoğlunun diğer insanları görme dürtüsü, gerçek insan bağlantısının canlandırıcı gücüne erişemeden köreltiliyordu.[81]

2010'ların başında her şey akıllı telefonlara geçince hem kız hem erkek çocuklar sosyal bağlarının *sayısında* ve bu bağlara hizmet etmek için gereken *zamanda* (tanıdıkların paylaşımlarını okumak ve onlara yorum yapmak ya da en yakın arkadaşlarınız olmayan insanlarla Snapchat "streak"lerini korumak gibi) devasa bir artış yaşadılar. Bu hızlı büyüme de yakın arkadaşlıkların sayısında ve arkadaşlıkların derinliğinde şekil 6.6'da görebileceğiniz kaçınılmaz düşüşe yol açtı.

Klinik psikolog Lisa Damour kızlar için arkadaşlıkta "niteliğin niceliği yendiğini" söylüyor. En mutlu kızlar en fazla arkadaşı olanlar değil, bu sadece bir tane muhteşem arkadaşa sahip olmak anlamına gelse bile güçlü ve destek verici arkadaşlıkları olanlar.[82] (Lisa Damour

bunun erkek çocuklar için de geçerli olduğunu belirtiyor.) Kızlar sürü hâlinde sosyal medya platformlarına koşunca ve bir ya da iki özel arkadaşlarıyla daha az uzun konuşmalar yapmaya başlayınca kendilerini uçsuz bucaksız bir geçici, güvenilmez ve iyi gün "dostu", takipçi ve tanıdık denizinin içinde buldular. Nicelik niteliği yendi ve yalnızlık şekil 6.7'de göreceğiniz gibi hızla arttı. Erkek çocuklar için de arttı ama daha önce defalarca gördüğümüz gibi, erkek çocuklardaki artış kızlardaki gibi 2012 yılı civarına yoğunlaşmamıştı.

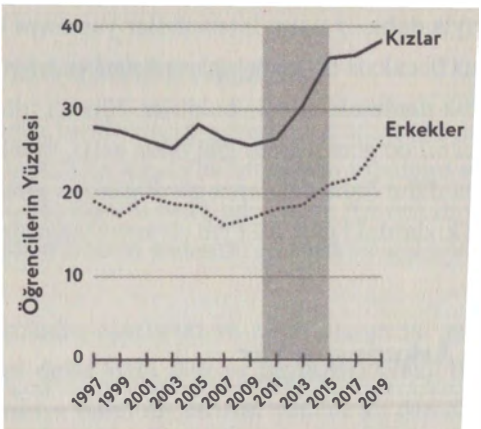
Birkaç Yakın Arkadaşım Var



Şekil 6.6. "Genellikle etrafımda bir araya gelebileceğim birkaç arkadaşım var," ifadesine tamamen ya da büyük ölçüde katılan, Birleşik Devletler'deki lise son sınıf öğrencilerinin yüzdesi. Oranlar 2012'den önce yavaş yavaş, sonrasında daha hızlı bir düşüş gösteriyor (Kaynak: Monitoring the Future).[83]

Sosyal medyanın büyük ironisi budur: Kendinizi kaptırdıkça daha yalnız ve depresif hissedersiniz. Bu hem bireysel düzeyde hem de kolektif düzeyde geçerlidir. Gençler birlikte takılmayı ve gerçek dünyada birlikte bir şeyler yapmayı *toplu olarak* azaltınca kültürleri

Çoğu Zaman Yalnız Hissediyorum



Şekil 6.7. "Çoğu zaman yalnız hissediyorum," ifadesine tamamen ya da büyük ölçüde katılan Birleşik Devletler'deki öğrencilerin (8, 10 ve 12. sınıf) yüzdesi (Kaynak: Monitoring the Future).

değişti. Komünyon ihtiyaçları, sosyal medyada olmayan az sayıdaki ergende bile tatmin edilmedi.

Kızların özellikle savunmasız olmasının dört nedenini göz önüne aldığımızda, sosyal medyanın neden kızları erkeklerden daha çok kapana kıstıran bir tuzak olduğunu görebiliriz. Cazibesi arkadaşlarla bağlantı kurmaktan gelir (daha güçlü komünyon ihtiyacı olan kızlar için çekici) ancak gerçek şu ki kızlar gerçek dünya toplulukları için evrimleşmiş kadim programlanmamızın sürekli ters teptiği yeni ve yabancı bir dünyaya atıldılar. Sanal ağlardaki kızlar, kızların bütün insan evrimi boyunca tecrübe ettiğinden yüz kat daha fazla sosyal kıyasa maruz kaldılar. Sosyal medya platformları ilişkisel saldırganlığı teşvik ettiği ve kolaylaştırdığı için daha fazla acımasızlığa ve zorbalığa maruz kaldılar. Diğer kızlarla duygularını paylaşmaya açık ve istekli olmaları onları depresyona ve diğer bozukluklara maruz bırakıyor. Sosyal medyanın bu çarpık teşvik yapıları, semptomların en ekstrem sunumlarını ödüllendiriyor. Son olarak, birçok toplumun

gerçek dünyada cinsel şiddeti ve istismarı azaltma yolunda kaydettiği ilerleme, kârı kullanıcılarının mahremiyetinin ve güvenliğinin önüne koyan şirketlerin istismarı ve sömürüyü kolaylaştırmasıyla etkisini kaybediyor.

ÖZET

Sosyal medya kız çocuklara erkek çocuklardan daha fazla zarar veriyor. Korelasyon çalışmaları ağır sosyal medya kullanıcılarının, daha az kullananlardan ya da hiç kullanmayanlardan daha yüksek depresyon ve diğer bozukluk oranlarına sahip olduklarını gösteriyor. Korelasyon kızlarda daha büyük ve daha net: Yoğun kullanıcıların depresyona girme olasılığı hiç kullanmayanlardan üç kat fazla.

Deneysel çalışmalar sosyal medyanın anksiyeteyle ve depresyonla sadece ilişkili olmadığını, onların doğrudan *nedeni* olduğunu gösteriyor. İnsanların sosyal medya kullanımını üç hafta ya da daha uzun süre azaltmaları ya da sosyal medyayı hayatlarından çıkarmaları sağlandığında ruh sağlıkları genellikle iyileşiyor. Sayısız "yarı deneysel çalışma" Facebook kampüslere girdiğinde ya da yaşam alanlarına yüksek hızlı internet ulaştığı zaman ruh sağlığının, kızların ve genç kadınlarınki başta olmak üzere gerilediği ortaya kondu.

Kızlar sosyal medyayı erkeklerden çok daha fazla kullanıyor ve sosyal kıyas açısından Reddit gibi ağırlıklı olarak metne dayalı platformlardan çok daha kötü olan Instagram ve TikTok gibi görsel odaklı platformları tercih ediyorlar.

Başlıca iki motivasyon kategorisi eylemlilik (dikkat çekme ve dünyada bir etki yaratma arzusu) ve komünyondur (bağlantı kurma ve aidiyet hissi geliştirme arzusu). Hem erkek hem de kız çocuklar bunların ikisini de ister ama çocukların oyunlarında erken dönemlerde ortaya çıkan bir cinsiyet farklılığı

söz konusudur: Erkek çocuklar daha çok eylemlilik aktivitelerini seçerken kızlar daha çok komünyon aktivitelerini tercih eder. Sosyal medya komünyon ihtiyacına hitap eder ama sonunda genellikle hüsrana neden olur.

Sosyal medyanın kızlara erkeklerden daha çok zarar vermesinin en az dört nedeni vardır. 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 hâline 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 internetin 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 paylaşmaları için baskı yapılıyor.

Sosyal medya kızları erkeklerden daha çok kapana kıstıran bir tuzak. İnsanları bağlantı ve komünyon vaadiyle kendine çekiyor ama daha sonra ilişki sayılarını gitgide artırırken ilişkilerinin kalitesini azaltıyor, dolayısıyla gerçek hayatta birkaç yakın arkadaşla zaman geçirmeyi güçleştiriyor. 2010'ların başında yalnızlığın erkek çocuklarda daha kademeli, kız çocuklarda ise hızlı ve keskin bir artış göstermesinin nedeni bu olabilir.

7. Bölüm

ERKEK ÇOCUKLARA NELER OLUYOR?

Gazeteci Johann Hari, *Çalınan Dikkat* adlı önemli kitabında Elvis Presley'yi saplantı hâline 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 gerçekleştirmeyi 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 çevirivériyor ya da başka bir konuya geçiveriyordu. Snapchat hızında, durağan ya da ciddi bir şeyin ona dokunamayacağı hızda uçuyor gibiydi.[1]

Hari'nin vaftiz oğlu ekstrem bir vaka ama tek değil. Ebeveynlerden benzer dijital çukurlara düşen erkek çocuklar hakkında sayısız hikâye dinledim. Bu kitaba son şeklini vermeme yardım etmesi için işe aldığım Chris adlı genç adam bana video oyunlarıyla ve pornografiyle ilkokulda başlayan ve bugün hâlâ süren mücadelesini anlattı. Bu iki aktivitenin kombinasyonu, hayatının uyanık geçen her anını ele geçirerek arkadaşlarıyla yüz yüze oyunu, uykuyu, okulu ve daha sonra flörtü hayatından uzaklaştırmıştı. Chris bolca mücadeleyle ve arkadaşları ile ailesinin yardımıyla üniversitede hayatını toparlamış, oyun ve pornografi kullanımını makul bir düzeye çekmişti. Yoğun oyun oynama dönemine baktığı zaman çok eğlendiğini hatırlıyor ve oyunun hayatının bir parçası olmasına hâlâ şükrediyor. Öte yandan feda ettiği şeylerin de fazlasıyla farkında:

> Hayatta birçok şeyden, bolca sosyalleşmeden eksik kalmışım. Etkilerini şimdi yeni insanlarla tanışırken ve konuşurken hissediyorum. Etkileşimlerimin istediğim kadar pürüzsüz ve akıcı olmadığını seziyorum. Dünya hakkında bilgim (coğrafya, politika vb.) çok eksik. Spor hakkında sohbete ya da bilgi edinmeye zaman harcamadım. Bazen kendimi içi boş bir işletim sistemi gibi hissediyorum.

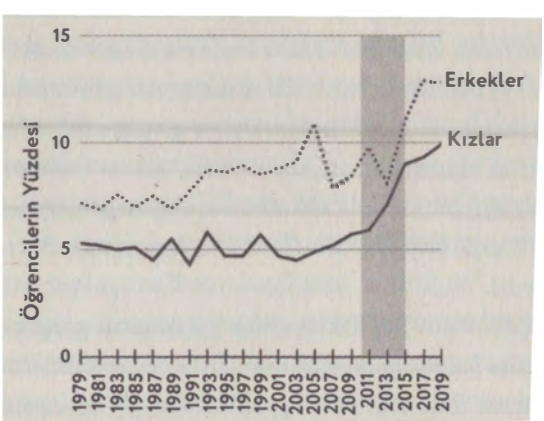
Büyük Yeniden Yapılanma sürecinde erkek çocuklar ortalama olarak kızlardan farklı bir yol tuttular. Kızların içselleştirme bozukluğu oranları uzun süredir erkek çocuklardan yüksekti ve 1. Bölüm'de gösterdiğim gibi, aradaki fark ergen hayatının akıllı telefonlara ve sosyal medyaya geçmesiyle iyice büyüdü. Kendimizi depresyon, anksiyete ve kendine zarar vermeyle ilgili grafikleri incelemekle sınırlandırsaydık Büyük Yeniden Yapılanma'nın kızlara erkeklerden daha sert davrandığı sonucuna varabilirdik.

Öte yandan sayısız grafiğe dikkatle bakarsak, erkek çocukların da zorluk çektiğinin kanıtlarını görebiliriz. 2010'ların başından beri ergen erkeklerin depresyon ve anksiyete oranları birçok ulusta yükselişte olmakla birlikte yine de kızlarınkinden daha düşük mutlak

seviyelerde seyrediyor. Birleşik Devletler, Birleşik Krallık ve Avustralya'daki intihar oranları, erkek çocuklarda her zaman daha yüksek olmak kaydıyla her iki cinsiyette de bir süredir yükseliyor.[2]

Başka uyarı işaretleri de var: Erkek çocuklar 2010'larda baş gösteren ruh sağlığındaki gerilemenin çok daha öncesinden beri gerçek dünyayla etkileşimi koparma emareleri sergiliyor. Erkek çocukların arkadaşlarıyla geçirdikleri vakitte 2000'lerin başından itibaren azalma vardı ve bu azalma 2010'dan sonra hızlanarak devam etti. Kızların oranları 2011'e kadar daha düz giderken sonrasında düşüşe geçti. Şu beyana verilen cevabı da göz önünde bulundurun: "Benim gibi insanların başarılı bir hayat kurma şansı yok gibi bir şey." 1970'lerde Amerikalı kızların sadece %5'i bu ifadeye katılırdı ve şekil 7.1'de göreceğiniz gibi 2010'ların başına kadar önemli bir değişiklik yoktu. Ancak erkek çocuklar için hikâye farklı. Onların bu ifadeye katılma oranı 1970'lerin sonundan 2000'lere kadar yavaş yavaş arttıktan sonra 2010'ların başında daha hızlı bir artış gösterdi.

Başarılı Bir Hayat Kurma Şansım Yok



Şekil 7.1. "Benim gibi insanların başarılı bir hayat kurma şansı yok gibi bir şey," ifadesini tamamen ya da büyük ölçüde onaylayan Birleşik Devletler'deki lise son sınıf öğrencilerinin yüzdesi (Kaynak: Monitoring the Future).[3]

Başka bir deyişle, kızların hikâyesi daha kompakt. Kızlar için ruh sağlığındaki dönüşümün büyük bir kısmı, birden fazla ulusta 2010 ile 2015 arasında gerçekleşti ve kanıtlar, artan anksiyete ve depresyon oranlarının başlıca katkı faktörü olarak tekrar tekrar akıllı telefon ve sosyal medya kombinasyonunu işaret ediyor. Aksine, erkek çocuklar için hikâye daha dağınık. Onların gerçek dünyayla etkileşimindeki azalma daha erken başlıyor, ruh sağlığı sonuçları daha çeşitli ve sıkıntılarının başlıca nedeni olarak tek bir teknolojiyi işaret edemem. Bu bölümde, çoğu gencin 2010'ların başında onları her yerde ve her zaman internete bağlayan akıllı telefonlar edinmesiyle kritik bir eşiğe ulaşan gerçek dünyadan kademeli kopuşun ve sanal dünyanın daha derinlerine dalışın hikâyesini anlatacağım.[4] Hikâyem bu kez bir önceki bölümde kızlar hakkında anlattığımdan daha fazla spekülatif olacak çünkü erkek çocuklara ne olduğu konusunda kızlar konusundaki kadar bilgi sahibi değiliz.

Bu hikâyeyi bir "itme-çekme" analizi kullanarak anlatacağım. Önce size 1970'lerden beri gerçek dünyanın nasıl değiştiğini ve erkek çocuklar ile delikanlılar için çoğunun daha amaçsız, işe yaramaz ve başıboş hissetmesine neden olan daha az dostane bir yere dönüştüğünü göstereceğim. Bu, gerçek dünyadan itilmektir. Daha sonra size dijital dünyanın erkek çocuklara keşfe çıkmak, rekabet etmek, savaş oyunları oynamak, becerilerde ustalaşmak gibi arzuladıkları eylemlilik aktivitelerini gerçekleştirmeyi ve gittikçe daha hardcore hâle gelen porno videolarını izlemeyi nasıl sadece (zaman içinde ceplerine sığabilen) bir ekranla mümkün kıldığını göstereceğim (ki bu durum 1970'lerde başlayıp 2010'larda hız kazanarak devam etti). Bu da çekilmedir.

Bu itme-çekmenin net etkisi erkek çocukların gerçek dünyadan gittikçe daha fazla kopması, zamanlarını ve yeteneklerini sanal dünyaya yatırması oldu. Bazı erkek çocuklar kariyer başarısını sanal dünyada bulacaklar çünkü o dünyadaki ustalıkları teknoloji sektöründe ya da influencer olarak kazançlı işler sağlayabiliyor. Ancak bu çoğu için dostane olmaktan gittikçe uzaklaşan bir dünyadan kaçma

yolu olsa da sanal dünyada büyümeleri gerçek dünyada başarıya ulaşacak sosyal becerilere ve yeteneklere sahip yetişkin erkeklere dönüşme olasılıklarını azaltıyor.

ERKEKLERİN UZUN SÜREN GERİLEMESİ

Richard Reeves erkek çocukların ve yetişkin erkeklerin sorunlarına odaklanan yeni bir organizasyon[5] 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.[6]

The End of Men'in yazarı Hanna Rosin bu dönüşümü çok iyi anlatıyor: "Ekonomi artık bambaşka bir dizi yetenek gerektiriyor: Zekâya, 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."[7] Rosin, 2009 itibarıyla "Amerikan tarihinde ilk kez iş gücünün dengesinin ülkedeki istihdamın yaklaşık yarısını oluşturan kadınlara doğru kaydığını" belirtiyor.[8]

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.[9]

Tek mesele üniversite mezuniyeti de değil. Reeves anaokulundan doktoraya 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.[10] 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'in ifadesiyle, "bocalayan erkekler dünyasının kadınlar için bir gönenme dünyası olması çok olası değil".[11] Veriler de bugün bocalayan genç erkekler dünyasında yaşadığımızı gösteriyor.[12]

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 dâhil, 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."[13]

Reeves'in yapısal faktörlere odaklanmakta haklı olduğunu düşünüyorum ama bana kalırsa bu hikâyede iki psikolojik faktör eksik. Öncelikle 1980'lerde ve 1990'larda güvenlikçiliğin yükselişi erkek çocuklara kızlardan daha sert bir darbe vurdu çünkü erkek çocuklar daha fazla kaba kuvvete dayalı, daha riskli oyunlar oynar. Oyun süresi kısaltılıp iç mekânlara çekilince ve aşırı gözetim altına alınınca, erkek çocuklar kızlardan daha fazla şey kaybetti.

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 "toplu psikolojik çöküş"ün ya da en azından toplu 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.[14] Batı dünyasının her yerinde erkek çocuklar ruh sağlıklarında endişe verici gerilemeler sergilemeye başladı.[15] 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.[16]

HAYATA ATILAMAYAN 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.[17] Birleşik Krallık'taki ekonomistlerin Okulda, İşte ya da Eğitimde Olmayan on altı ile yirmi dört yaş arasındaki gençler için kullandığı daha resmî terim ise NEET (Not in Education, Employment or Training). Bu durumdaki genç bireylerin "ekonomik olarak inaktif" oldukları söyleniyor. Birleşik Krallık'taki[18] ve Birleşik Devletler'deki[19] NEET'lerin büyük bir kısmını, engellileri ya da kendi çocuklarına bakan ebeveynleri çıkardığınızda erkekler oluşturuyor.

Amerikalı ebeveynlerin, oğullarının başarılı yetişkinler olup olmayacakları konusunda endişelendiklerini söylemeleri aynı şeyi kızları için söylemelerinden daha olası.[20] Ayrıca ebeveynlerin şu beyanı

kızları için onaylama ihtimali oğulları için onaylama ihtimalinden daha yüksek: "Engeller cesaretini kırmaz. Kolay pes etmez."

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.[21] Münzeviler gibi yaşar ve mağaralarından genellikle aile fertleri de dâhil 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.[22] 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.

New York dergisinden Allie Conti, Kuzey Carolina'dan Luca adlı bir Reddit kullanıcısıyla görüştü. Luca ortaokulda anksiyete sorunu

yaşamıştı. On iki yaşındayken annesi onu okuldan almış ve odasından çevrim içi eğitim almasına izin vermişti. Geçmiş kuşaklarda, odalarına çekilen erkek çocuklar can sıkıntısıyla ve inanılmaz bir yalnızlıkla karşı karşıya kalırdı, bu da eve kapanan çoğu ergeni tarzını değiştirmeye ya da yardım almaya mecbur ederdi. Oysa Luca zihnini açlıktan ölmekten alıkoyacak kadar canlı bir çevrim içi dünya bulmuştu. Aradan on yıl geçti ve Luca hâlâ gece boyunca video oyunları oynuyor ve internette dolaşıyor. Gün boyu da uyuyor.

Luca hayat tarzından utanmadığını söylüyor. Hatta bundan gurur duyduğunu ve kendi hayat tarzının, bir patronun onlara ne yapacaklarını söylemesine izin veren genç erkek çalışanların tam tersi olduğunu belirtiyor. Luca, Conti'ye odasının "bir hapishanenin tam tersi" olduğunu söylüyor. "Odam benim için özgürlük demek. Orada benden başka kimse yok. İstediğimi, istediğim zaman yapabilirim. Asıl hapishane dışarı çıkmak. Bu oda ise netliğin ta kendisi."

Luca'nın bu dünya görüşü, internet bağlantısı sayesinde birçok gerçek dünya hazzının (sosyal bağlantı, oyunlar, öğrenme ve seks) ikna edici bir simülasyonuna kaygılarıyla ve gerçek hayatın rahatsız edici belirsizliğiyle yüzleşmek zorunda kalmadan erişim sağlayabildiği için mümkün. Bu görüş aynı zamanda erkek hâkimiyetindeki subreddit'lerde, "chan"larda (4chan ve 8chan gibi) ve çevrim içi topluluklarda ("Men Going Their Own Way"in kısaltması olan MGTOW, yani kadınlar olmadan "Kendi Yollarına Giden Erkekler") yaygın olan kasıntılı ve saldırgan ruhu temsil ediyor.

GERÇEK DÜNYA RİSKİ OLMADAN YAŞANAN ÇOCUKLUK

Bütün risklerin ortadan kaldırıldığı bir çocukluk düşünün. Hiç kimse, bir yetişkin ona bunu yapmamasını söylediği hâlde bir ağaca tırmandığı için adrenalin patlaması yaşamamış. Birine çıkma teklif edecek cesareti topladığı zaman midesinde kelebekler uçuşan da olmamış. Arkadaşlarla geç saatlerde sokakta yaşanan maceraların geçmişte

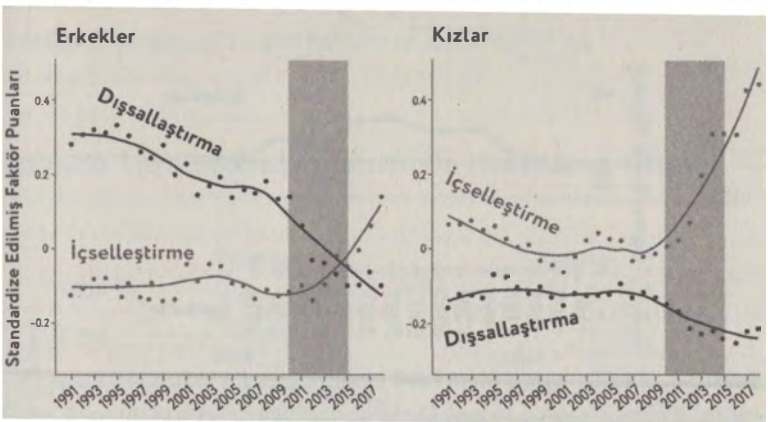
kaldığı bir dünya düşünün. Bu çocuklukta daha az yara bere, kırık kemik ve kırık kalp olur. Kulağa daha güvenli bir dünya gibi gelebilir ama çocuklarınız için istediğiniz dünya gerçekten bu mu?

Çoğu ebeveyn bu soruya hayır cevabını verecektir. Yine de nedense Z kuşağının birçok üyesinin içinde büyüdüğü dünya buna benziyor. Gözetimin çok fazla, riskin yetersiz olduğu bir dünya bütün çocuklar için kötüdür ama erkek çocuklar üzerindeki etkisi çok daha büyük gibi görünüyor.[23]

Bu kitap için erkek çocukların ruh sağlığı eğilimlerini incelemeye başladığım zaman çarpıcı bir bulguyla karşılaştım. Araştırma kariyerim boyunca ergenliğe girdikleri zaman erkek ve kız çocukların ruh sağlığı zorluklarında farklı örüntüler sergiledikleri herkesçe bilinen bir gerçekti. Tipik olarak duygularını ve acılarını içine atan kızlarda depresyon ve anksiyete gibi içselleştirme bozukluğu oranları daha yüksektir. Öte yandan erkek çocuklar daha yüksek dışsallaştırma oranları sergiler, duygularını dışa vurur ve alkollüyken araç kullanma, şiddet ve uyuşturucu kullanma gibi genellikle başkalarını da etkileyen yüksek riskli ve antisosyal davranışlara girerler.

Ancak 2010'da daha önce benzeri görülmemiş bir şey olmaya başladı: *Her iki cinsiyet* de geleneksel olarak kızlarla ilişkilendirilen bir örüntüye hızla yöneldi. İçselleştirme bozukluklarıyla ilişkilendirilen beyanlara (örneğin: "Hiçbir şeyi doğru yapamıyormuşum gibi hissediyorum.") katılma oranında her iki cinsiyette de (şekil 7.2'de göreceğiniz gibi kızlarda daha keskin olmakla birlikte) gözle görülür bir artış başladı. Aynı zamanda dışsallaştırma bozukluklarıyla ilişkilendirilen beyanlara ("Okul malına kaç kez kasten zarar verdiniz?" sorusu gibi) katılma oranında her iki cinsiyet de (erkek çocuklarda daha keskin olmakla birlikte) hızlı bir düşüş sergiledi. 2017 itibarıyla erkek çocukların cevapları, kızların 1990'lardaki cevaplarına benziyordu.

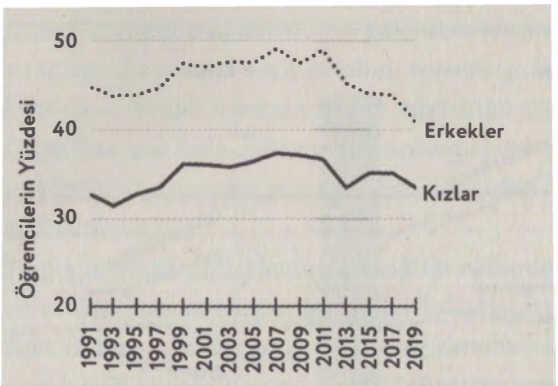
İçselleştirme ve Dışsallaştırma Semptomları (Birleşik Devletler'deki Gençler)



Şekil 7.2. Birleşik Devletler'deki lise son sınıf öğrencilerinin içselleştirme ve dışsallaştırma semptomları. 2010'larda dışsallaştırma puanları her iki cinsiyet için de düşerken içselleştirme puanları yükseldi. (Kaynak: Askari vd. [2022], Monitoring the Future'dan verilerle birlikte).[24]

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.[25] 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?

Risk Alma Keyfi



Şekil 7.3. "Zaman zaman biraz riskli bir şey yaparak kendimi test etmeyi severim," ifadesine katılan Birleşik Devletler'deki öğrencilerin (8, 10 ve 12. sınıf) yüzdesi. Risk alma keyfi 2010'larda erkek çocuklarda kızlardan daha hızlı bir azalma gösterdi (Kaynak: Monitoring the Future).[26]

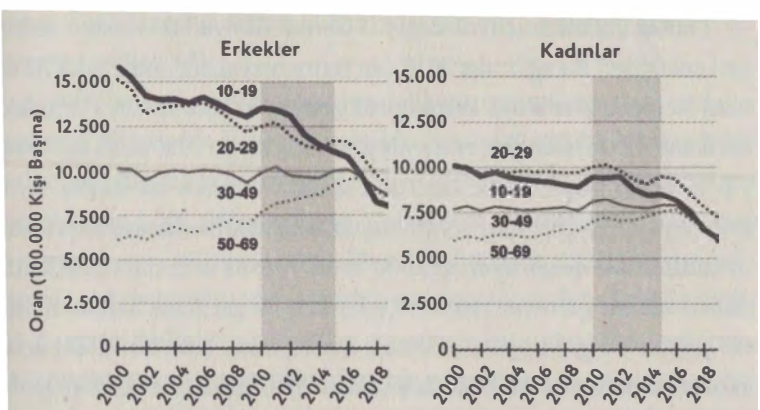
Olan bu gibi görünüyor, en azından kısmen. Şekil 7.3. şu ifadeye katılan Amerikalı öğrencilerin (8, 10 ve 12. sınıf) yüzdesini gösteriyor: "Zaman zaman biraz riskli bir şey yaparak kendimi test etmeyi severim."

Göreceğiniz üzere eskiden erkek çocukların bu ifadeye katılma olasılığı daha yüksekti ve grafikteki iki çizgi de 2000'lerde sabit kalıyor. Ancak sonra bir şey değişiyor. Çizgiler her iki cinsiyet için de düşüşe geçiyor ama erkek çocuklardaki düşüş çok daha keskin. Erkek çocuklar 2019 itibarıyla kızların on yıl önce bulunduğu noktaya hayli yaklaşmış gibi görünüyorlar.[27]

Erkek çocuklar sadece risk hakkında *konuşma ya da düşünme* biçimlerini değiştirmiyor, gerçekten daha az risk alıyorlar. Şekil 7.4. dört yaş grubunun istemsiz yaralanmalar nedeniyle hastaneye gitme oranlarını gösteriyor. Erkekleri sol, kızları ve kadınları sağ panelde görebilirsiniz. Sadece 2010'dan önceki yıllara bakarsak hastaneye başvurma oranlarının, her yaştan hem kızlar ve kadınlar hem de erkekler için (genç erkekler istisna olmak üzere) her yüz bin kişide on

binin altında olduğunu görebiliriz. 2010'dan önce on ile on dokuz yaş arası erkeklerin ve yirmili yaşlardaki erkeklerin hastaneye başvurma oranları, kısmen daha riskli aktivitelere soyundukları ve daha kötü kararlar aldıkları için diğer herkesten daha yüksekti.

İstemsiz Yaralanmalar Sebebiyle Hastaneye Gitme



Şekil 7.4. Solda: Birleşik Devletler'deki erkeklerin yaş gruplarına göre istemsiz yaralanmalar nedeniyle hastaneye gitme oranları. Sağda: Aynısı bu kez Birleşik Devletler'deki kızlar ve kadınlar için. Siyah çizgi eskiden en yüksek yaralanma oranlarına sahipken şimdi en düşükler arasında yer alan 10-19 yaş aralığını gösteriyor (Kaynak: Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri).[28]

Fakat yirmi birinci yüzyılda bir şey değişti. Yaralanma oranları 2000'lerde sadece genç erkeklerde yavaş yavaş azalmaya başladı. Bu azalma 2012'den sonra hız kazandı (ve kızlarda da görülmeye başladı). 2019 itibarıyla ergen erkeklerin yaralanma olasılığı, ergen kızların 2010'daki yaralanma olasılığından *daha düşüktü.* Hatta ergen erkekler artık ergen kızlardan ya da ellili ve altmışlı yaşlardaki erkeklerden çok da farklı değildi.[29]

Değişimin bir diğer kanıtı: Ulusal ölçekli bir araştırma düşmeyle bağlantılı kırıkların (örneğin kırık parmaklar ve bilekler) 2001'den 2015'e kadar kız ve erkek çocuklar arasında yavaş ve istikrarlı bir şekilde azaldığını ama bir grubun öne çıktığını gösterdi: On ile on dört yaş arası erkek çocuklar 2009 sonrasında keskin bir düşüş sergilemişlerdi. Bu, düşmeye neden olabilecek şeylerin yapılmasında (sıçrama rampalarında bisiklete binmek ya da ağaca tırmanmak gibi) keskin bir azalma olduğunu düşündürüyor.[30]

Erkek çocuklar için ne değişti? Gerçek dünyadaki riskten neden geri çekildiler? Bu eğilimler 2010'dan sonra neden hızlandı? Şekil 7.2'de olası bir ipucu görebiliriz. Erkek çocukların *dışsallaştırma* tavırlarındaki gerileme iki safhada gerçekleşmiş gibi görünüyor: 1990'ların sonunda yavaş yavaş başlayan ve 2010'dan sonra hızlanan bir düşüş. Aynı örüntüyü erkek çocukların yaralanma sebebiyle hastaneye başvurma örüntülerinde de görüyoruz: 2000'lerdeki yavaş azalmayı 2010'larda daha hızlı bir gerileme izliyor. Kızlarda o ilk gerileme safhasını her iki şekilde de görmüyoruz. Ancak *içselleştirme* tavırlarındaki artış sadece ikinci safhada, kızlarla yaklaşık aynı zamanda gerçekleşmiş.

Öyleyse şimdi bu iki safhanın özellikle erkek çocukları nasıl etkilemiş olabileceğine bir göz atalım. 1980'lerde ve 1990'larda (erkeklerin düşüşe geçen toplumsal değeriyle birlikte) güvenlikçilik ve 2000'ler ile 2010'larda akıllı telefonların gelişinin takip ettiği çevrim içi oyuna geçiş, erkek çocukları gerçek dünyadan uzaklaştırmak, sanal dünyaya itmek ve ruh sağlığı krizlerini körüklemek için nasıl iş birliği yapmış olabilir?

SANAL DÜNYA ERKEK ÇOCUKLARA KUCAK AÇIYOR

Erkek çocuklar eylemlilik aktivitelerinde bulunmak, riskli oyun üzerinden arkadaşlıklar geliştirmek ve gittikçe aşırı korumacı hâle gelen gerçek dünyada maceralara atılmak için daha az fırsat bulurken sanal dünyada eylemliliği geliştirmek ve arkadaşlıklar kurmak için gittikçe daha fazla fırsat yakalar oldular. Hikâye 1970'lerde, daha sonra evdeki

televizyonlarda da oynanabilecek olan *Pong* (1972) gibi ilk oyun salonu oyunlarıyla başlıyor. İlk ev bilgisayarları 1970'lerde ve 1980'lerde geldi. Bu dönemde ve 1990'lar boyunca bilgisayarlar ve video oyunları erkek çocuklar için kızlar için olduğundan çok daha ilgi çekiciydi.

Sanal dünya gerçekten çiçek açmaya 1990'larda internetin Mosaic (1993) ve AltaVista (1995) gibi tarayıcılar aracılığıyla genel halka açılmasıyla ve 3-D grafiklerin gelişmesiyle başladı. *Doom* gibi "birinci şahıs nişancı" olarak adlandırılan yeni video oyunu türleri ve daha sonra *RuneScape* ve *World of Warcraft gibi* çok oyunculu çevrim içi oyunlar geliştirildi.

2000'lerde her şey hızlandı, parlaklaştı, iyileşti, ucuzladı ve daha mahrem bir hâl aldı. Wi-Fi teknolojisinin gelişi dizüstü bilgisayarların kullanışlılığını ve popülerliğini artırdı. Geniş bantlı yüksek hızlı internet bu on yılda hızla yayılarak YouTube'da ya da Pornhub'da video izlemeyi ve yeni piyasaya çıkan Xbox360 (2005) ve PS3 (2006) konsollarında çok oyunculu video oyunları oynamayı çok daha kolaylaştırdı. Bu internet bağlantılı konsollar ergenlerin bir odada tek başlarına oturmalarını ve yeryüzünün dört bir yanından sürekli değişen bir dizi yabancıyla birlikte saatlerce oyun oynamalarını mümkün kıldı. Öncesinde erkek çocuklar çok oyunculu video oyunları oynadıkları zaman diğer oyuncular yanlarında oturan ve heyecanı, esprileri ve yiyecekleri paylaşan arkadaşları ya da kardeşleri olurdu.

Her iki cinsiyetten ergenler kendi dizüstü bilgisayarlarını, cep telefonlarını ve internet bağlantılı oyun konsollarını edindikçe herkesin özel alanına çekilme ve canının istediğini yapma özgürlüğü arttı. Bu da erkek çocuklar için hem eylemlilik hem de komünyon arzularını tatmin etmenin yeni yollarını açtı. Özellikle de erkek çocukların yatak odalarında tek başlarına video oyunları oynayarak ve pornografi izleyerek çok daha fazla zaman geçirebilmeleri anlamına geldi. Artık aileye ait masaüstü bilgisayarları ya da oturma odasındaki oyun konsollarını kullanmak zorunda değillerdi. Ancak bir odada tek başlarına oturarak sanal ortamda etkileşim kurdukları bu yeni yaşam tarzı eylemlilik ya da komünyon ihtiyaçlarını gerçekten karşılıyor muydu?

SANAL DÜNYA ERKEK ÇOCUKLARI TÜKETİYOR

Erkek çocuklar kendilerini gitgide daha sürükleyici hâle gelen oyunlara kaptırmış olsalar da en azından 2000'lerin sonu ve 2010'ların başına kadar ruh sağlıklarında herhangi bir gerileme işareti görmüyoruz.[31] Ama o noktada intihar, depresyon ve anksiyete oranları yükselmeye başlıyor. Bu zamanlama da bizi akıllı telefonların erkek çocukların teknoloji kullanımını ve cihazlarının ötesindeki dünyaya katılımlarını nasıl değiştirdiğine yakından bakmaya zorluyor. Akıllı telefonlar tuşlu telefonların yerini almadan önce şirketler çocukların dikkatini sadece bir bilgisayar başında otururken ya da bir oyun konsolunu kullanırken çekebiliyordu. Ancak 2010'ların başında, akıllı telefonu olan ergenler uyanık oldukları her an şirketlerin erişimine açık hâle geldiler.

Birleşik Devletler hükûmeti bir anda bütün Alaska eyaletini kazıya açmış ve petrol şirketleri en iyi toprakları kapmak ve petrol kuyuları açmak için sıkı bir rekabete girişmiş gibiydi. Günümüzde "verinin yeni petrol olduğu" sık sık söylenir. Ama aynı şey dikkat için de geçerlidir.

Her cepte bir akıllı telefon olunca şirketler hızla mobil uygulamalara odaklandılar ve ergenlere yüksek düzeyde uyarıcı sonsuz aktivite sundular. Video oyunu üreticileri, pornografi sağlayıcıları ve sosyal medya platformları kullanımı ücretsiz ve reklama dayalı stratejiler benimsediler.[32] Oyunlar ayrıca ilerlemek için ödeme yapma seçeneklerini geliştirdiler, bunlar oyuncuların ceplerine (ya da ebeveynlerinin kredi kartlarına) uzanan iş kararlarıydı ve çocuklar kancaya takıldı.

Ergen kızlarda görülen trendin bir taklidi olarak erkek çocukların statü pazarlıklarının yanı sıra sosyal ve eğlence hayatları da her geçen gün biraz daha fazla sosyal ortama kaydı. Erkek çocuklar sosyal medya, çevrim içi topluluklar, yayın platformları, oyun, pornografi ve yaşları biraz daha büyüyünce kumar ve flört uygulamaları gibi çeşitleri barındıran bir uygulama pazarında gezintiye çıktılar. 2015 yılı itibarıyla birçok erkek çocuk kendini sadece on beş yıl önce hayal bile edilemeyecek bir uyaran ve dikkat çekme seviyesiyle karşı karşıya buldu.

Teknoloji endüstrisi dijital çağın başından itibaren erkek çocukların yapmak istedikleri şeyleri, eskiden o arzuları tatmin et-

mek 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.

PORNOGRAFİ

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 yavrulamasına 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.

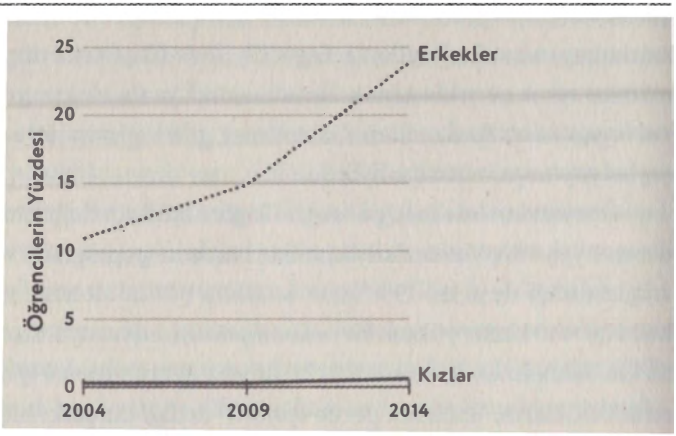
Daha önceki yirmi otuz yılda heteroseksüel erkek çocukların[33] çıplak kızlara bakma şansı bulmasının başlıca yolu, bugün çok düşük kalite pornografi olarak kabul ettiğimiz, reşit olmayan bireylere satılamayan basılı dergilerdi. Ergenlik ilerledikçe seks dürtüsünün artması erkek çocukları bir kızla konuşmak 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 internet trafiğinin belki de %40 kadar yüksek bir oranını porno oluşturuyordu.[34] 2003'te ilk kez sahnelenen uzun soluklu Broadway oyunu *Avenue Q*'da rengârenk kuklaların, "İnternet porno içindir!" dediği bir şarkı bile vardı.

Erkek çocuklar dizüstü bilgisayarlar ve yüksek hızlı internet edindiklerinde tahayyül edilebilecek her eylemi, vücut parçasını ve

fetişi sergileyen ve aynı gün içinde kendi mahrem ortamlarında defalarca izleyebilecekleri sonsuz sayıda yüksek kaliteli video tedarikine de ulaştılar. 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.[35] 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.[36] 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.[37] Günlük porno kullanıcılarına ya da pornonun günlük işlevi bozan bir bağımlılığa dönüştüğü kullanıcılara baktığımız zaman şekil 7.5'teki gibi erkek-kız karşılaştırmaları genellikle beşe birlik ya da ona birlik bir oran sunuyor.

Günlük Porno Kullanıcıları, İsveçli 12. Sınıf Öğrencileri



Şekil 7.5. "Hemen hemen her gün" porno izleyen İsveçli 12. sınıf öğrencilerinin yüzdesi (Kaynak: Donevan vd., 2022).[38]

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 dâhil gerçek kadınları daha az çekici bulduğuna işaret ediyor.[39] Baskın olarak erkeklerden oluşan kompulsif pornografi kullanıcılarının bir partnerle cinsel etkileşimden kaçınma ve daha düşük cinsel tatmin yaşama olasılıkları daha yüksek.[40] 2017 yılında toplam on ülkeden elli binden fazla katılımcıyı içeren elliden fazla araştırma üzerinde yapılan bir meta-analiz çalışmasında, pornografi tüketimi "kesitsel ve boylamsal anketler ile deneylerde daha düşük kişiler arası tatminle ilişkilendirildi". Daha da önemlisi, bu ilişki sadece erkeklerde kayda değer düzeydeydi.[41]

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

Bu eğilimlerin sanal evrenin (metaverse), uzamsal videonun ve generatif YZ'nin gelişiyle daha da kötüleşmesi muhtemel. Meta ve Apple'ın kullanıcıların bir başkasının onlar için hayal edebildiği herhangi bir dünyada dolaşmasına izin veren gözlükler sunmaya başladığı günümüzde, akılalmaz vücutları olan "kusursuz insanların" rol aldığı üç boyutlu pornonun daha da güçlü bir cazibe unsuruna dönüşeceğine kesin gözüyle bakabiliriz. Generatif YZ şimdiden sanal kız ve erkek arkadaşlar üretmeye başladı bile, tıpkı YouTube içeriğinin binlerce saatini bir cinsel içerikli mesajlaşma chatbot'u yaratmak için kullanan yirmi üç yaşındaki bir Snapchat influencer'ının YZ klonu olan CarynAI gibi.[42] İnsanlar flört ettikleri ve mahrem sırlarını paylaştıkları bu "bot"lara deli gibi âşık olmaya başladılar bile.[43]

Generatif YZ kişilikleri geliştikçe ve gerçeğe daha da yakın seks bebeklerinin ve robotlarının içine yerleştirildikçe[44] heteroseksüel er-

kekler arasında programlanabilir mekanik bir kız arkadaşla *hikikomori* yaşam tarzını flört uygulamalarında binlerce kez reddedilmeye tercih edeceklerin sayısı da artabilir. Gerçek hayatta bir kıza ya da kadına yaklaşmanın ve çıkma teklif etmenin sosyal riskinden bahsetmiyorum bile. Oysa bunlar genç erkeklerin romantik açıdan daha becerikli ve başarılı olmak için mutlaka almaları gereken sağlıklı risklerdir.

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.

VİDEO OYUNLARI

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.[45] Ancak medya araştırmasının en büyük ve en tartışmalı alanlarından birinde dolaştıktan sonra ebeveynlerin oğullarını video oyunlarından tamamen uzak tutmaları için genel bir uyarıyı destekleyecek net kanıtlar bulabilmiş değilim.[46] Durum kızları sosyal medyayla, anksiyeteyle ve depresyonla ilişkilendiren sayısız çalışmadan farklı.[47]

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.[48] Bir deneyde, bir ay boyunca haftada üç kez otuzar dakika video oyunu oynama görevi verilen bir deney

grubunda depresyon semptomlarında önemli gerilemeler bulundu.[49] Başka çalışmalarda iş birliği içinde oyun oynamanın oyuncuları oyun dışında da iş birliği yapmaya teşvik ettiği görüldü.[50]

Bununla birlikte video oyunlarıyla ilişkilendirilen en az iki önemli zarar da var. Birincisi, video oyunlarının Chris örneğindeki gibi 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.[51] 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.[52] Elbette COVID sırasında kişisel ilişkiler kurmak zordu ama bu bulgular, pandemi öncesinde yalnızlığı ve sorunlu video oyunu kullanımını ilişkilendiren bulgularla tutarlıydı.[53]

Araştırmacılar yedi maddelik Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği'ni kullanarak oyuncuların dört gruba ayrılabileceğini tespit ettiler: bağımlı, sorunlu, sıkı ve normal oyuncular.[54] Bağımlı oyuncular, bağımlılık semptomlarını sorgulayan bir anketteki dört maddeden de (nüks, yoksunluk, çatışma ve oyun oynamanın sorunlara yol açması) muzdarip 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."[55] 2023'te Kanadalı bir yargıç, bir grup ebeveynin *Fortnite* 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.[56]

(Araştırmacıların oyun bağımlılığının kendi başına bir bozukluk mu, yoksa depresyon ve anksiyete gibi altta yatan bozuklukların birer göstergesi mi olduğu konusunda fikir ayrılığı yaşadıklarını belirtmek isterim.)[57]

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 taşımıyorlar. Yaygınlık tahminleri çeşitlilik göstermekle birlikte[58] 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.[59] Farklı bir dizi kriter kullanan 2018 tarihli bir meta-analiz çalışması[60] ise ergen erkeklerin %7'sinin "internette oyun oynama bozukluğu"ndan muzdarip şeklinde sınıflandırılabileceğini ortaya koydu. Bu teşhis, kişinin hayatının birden fazla yönünde "kayda değer bozulma ya da sıkıntı" olmasını gerektiriyor.[61] (Ergen kızlarda ise bu oranın %1'in biraz üstünde olduğu tahmin edildi.)[62]

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.[63]

Video oyunlarıyla 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.[64] Tıpkı sosyal medyaya bu kadar çok zaman ayıran kızlarda olduğu gibi, bu zaman başka yerlerden alınmak zorunda.[65] Bu oyuncular uykudan, egzersizden, arkadaşlarıyla ve aileleriyle yüz yüze sosyal etkileşimden eksik kalıyorlar.[66] Tanıdığım bir genç adamın ifadesiyle: "Keşke her ziyarete gelişinde

bilgisayar oyunu oynamak yerine büyükbabamı ölmeden önce daha iyi tanıyabilseydim."

EKRAN VAR, (GERÇEK DÜNYADA) OYUN YOK

Yüz yüze sosyal etkileşimin büyük ölçüde azalması, Büyük Yeniden Yapılanma'nın erkek çocuklara ne yaptığını anlamak açısından özellikle önemli. Elbette erkek çocuklar çoğu zaman diğer erkek çocuklarla birlikte oyun oynuyorlar, bu yüzden video oyunlarını savunan bir insan, erkek çocukların internet üzerinden oynanan oyunlar sayesinde eskisinden *daha fazla* sosyal etkileşim kurduklarını öne sürebilir, tıpkı kızların sosyal medya aracılığıyla daha fazla sosyal etkileşim kurması gibi. Ama çevrim içi oyunlar sosyal gelişim açısından arkadaşlarla yüz yüze zaman geçirmek kadar iyi mi? Ya da oyun da sosyal medya gibi, daha fazla nicelik ama çok daha düşük nitelik sağlıyor olabilir mi?

Video oyunları, (tıpkı sosyal medyada olduğu gibi) platformlarda geçirilecek süreyi azami seviyeye çekmek için tasarlanmış sanal dünyaların içinde oynanır. Video oyunları az sayıda kalıcı arkadaşlık kurdurmak ya da oyuncuların sosyal becerilerini geliştirmek için tasarlanmaz. Peter Gray ve diğer oyun araştırmacılarının dikkat çektiği üzere serbest oyunun en faydalı yönlerinden biri, çocukların hem yasa koyucu (Kuralları ortaklaşa belirlerler.) hem yargıç hem de jüri üyesi gibi (Kuralların çiğnendiğinin düşünüldüğü durumlarda ne yapılacağına ortaklaşa karar verirler.) hareket etmesidir. Çok oyunculu video oyunlarında ise bütün bunlar platform tarafından yapılır. Gerçek dünyadaki serbest oyunun aksine çoğu video oyunu kendi kendini yönetme becerilerinde pratik yapma imkânı sağlamaz.

Video oyunları ayrıca çok daha az antifobik fayda ya da riskli oyun sağlar. Video oyunları bedensel değildir. Kendilerine göre heyecan vericidirler ama bir hız treninin, tam sahada basketbol oynamanın ya da bir macera parkında bir şeyleri parçalamak için çekiç kullanmanın verebileceği, kalp atışlarını hızlandıran fiziksel

korkuyu ve heyecanı aktive edemezler. Uçaklardan atlamak, bıçakla dövüşmek ve gaddarca katledilmek *Fortnite* ya da *Call of Duty* oynayan erkek çocukların her gün düzinelerce kez yaşadığı şeylerdir. 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 bu bölümün başındaki Chris gibi 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.[67] 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.

Kızların arkadaşlıklarının sosyal medya platformlarına geçmesinde olduğu gibi, erkek çocuklar da nicelik kazanırken nitelik kaybettiler. Erkek çocuklar istikrarlı bir arkadaş grupları olduğu zaman gönenirler, aynı takımda olarak ya da risklerle ve rakip takımlarla sağlam bir grubun parçası olarak yüzleştikleri zaman en güçlü ve

en kalıcı arkadaşlıkları yaratırlar. Her ne kadar bugün gittikçe daha fazla yalnızlaşan erkek çocuklar ellerindeki tek şey olduğu için onlara sıkı sıkı tutunsalar ve değer verseler de sanal gruplar daha zayıf bağlar yaratırlar. Chris'in bana söylediğine göre onun arkadaşları da o sanal gruplarda.

TEKNOLOJİ, ÖZGÜRLÜK VE ANLAMSIZLIK

Öyleyse erkek çocukların ruh sağlığı her şeye, her yerde, her zaman, ücretsiz ve kontrolsüz olarak erişmeye başladıkları 2010'larda neden kötüleşti? Belki de bunun nedeni her şeye, her yerde, her zaman, ücretsiz ve kontrolsüz olarak erişebilmenin *hiçbir* insan için sağlıklı olmamasıdır.

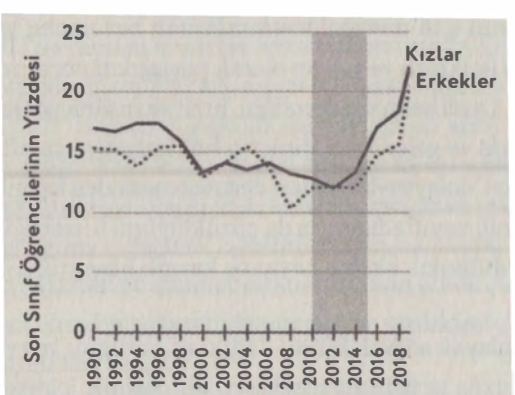
1897'de Fransız sosyolog (ve belki de toplumun doğası hakkında en derine inen düşünür) Émile Durkheim intiharın sosyal nedenlerini konu alan bir kitap yazdı. Durkheim, hükûmetler istatistik tutmaya başladıkça erişime açılan verilere dayanarak, Avrupa'da genel kural olarak insanların, arzularını kısıtlayacak ahlaki otoriteye sahip bir toplulukla bağları sıkılaştıkça kendilerini öldürme olasılıklarının azaldığına dikkat çekti.

Durkheim için merkezî kavramlardan biri *anomi* ya da normsuzluk, yani istikrarlı ve yaygın olarak paylaşılan norm ve kuralların eksikliğiydi. Durkheim modernliğin, hızlı ve insana yönünü şaşırtan değişimleriyle ve geleneksel dinlerin hâkimiyetini zayıflatma eğilimiyle anomiyi, dolayısıyla intiharı desteklemesinden kaygılıydı. Ayrıca sosyal düzenin zayıfladığını ya da çözüldüğünü hissettiğimiz zaman özgürleşmediğimizi, aksine kayıp ve kaygılı hissettiğimizi yazdı:

> Bu (bağlayıcı sosyal düzen) dağılırsa, varlığını ve eylemini etrafımızda ve üstümüzde hissetmez olursak, içimizde sosyal olan ne varsa nesnel temelinden yoksun kalır. Geriye sadece yanıltıcı imgelerin yapay bir kombinasyonu, ufacık bir derin düşünmede kaybolan bir fantazmagori kalır, yani eylemimiz için hedef olabilecek hiçbir şey kalmaz.[68]

Z kuşağının başına gelen şeyin bu olduğuna inanıyorum. Tarih boyunca başka hiçbir kuşak, bir yıl sonra hâlâ orada olacağı bilinen bireylerin oluşturduğu gerçek dünya *topluluklarına* kök salmaya Z kuşağı kadar uzak olmadı. Topluluklar insanların ve insan çocukluğunun evrimleştiği sosyal ortamlardır. Aksine, Büyük Yeniden Yapılanma'dan sonra büyüyen çocuklar, bağlantı noktaları kimileri takma adlar ve avatarlar kullanan, birçoğu bir sene içinde ya da belki de yarın ortadan kaybolacak tanıdıkların ya da yabancı insanların bir karışımı olan çok sayıda *ağ* arasında mekik dokuyorlar. Bu ağlarda hayat genellikle "meme"ler, geçici trendler, milyonlarca oyuncu arasından sürekli değişen kadroların rol aldığı gelip geçici mikro dramalardan oluşan günlük bir kasırga tadında yaşanıyor. Bu çocukları sabitleyecek ya da besleyecek kökleri yok, onları kısıtlayacak ya da yetişkinliğe giden yolda onlara rehberlik edecek açık bir norm setleri yok.

Hayat Sık Sık Anlamsız Geliyor



Şekil 7.6. "Hayat sık sık anlamsız geliyor," ifadesine tamamen ya da büyük ölçüde katılan Birleşik Devletler'deki lise son sınıf öğrencilerinin yüzdesi (Kaynak: Monitoring the Future).

Durkheim ve onun anomi kavramı 2010'ların başında neden erkek çocukların da tıpkı kızlar gibi, "Hayat sık sık anlamsız geliyor," ifadesine bir anda coşkuyla katılmaya başladığını açıklayabilir.

Kız ve erkek çocuklar Büyük Yeniden Yapılanma sürecinde farklı yollardan yürüseler de bir şekilde kendilerini birçok insanın anomi ve çaresizlik içinde boğulduğu aynı çukurda buldular. Çok sayıda soyut ağ arasında savrulurken kişinin tek başına anlamlı bir hayat inşa edebilmesi çok güç. Johann Hari'nin vaftiz oğlu gibi, bilinçleri "küçük küçük, kopuk kopuk parçalara" ayrılıyor. İnsan yavruları ve insan bedenleri insan topluluklarına kök salmalı. Onları Mars'a gönderebilmemiz için çocuklar önce Dünya'da büyümeli.

ÖZET

Kız çocuklar gibi erkekler de 2010'ların başında daha depresif ve kaygılı hâle geldiler. Kızların aksine erkekler 1970'lerden beri okulda, işte ve aile hayatında başarı ve katılım konusunda yavaş seyreden bir gerileme yaşıyorlardı.

Erkek çocuklar ve delikanlılar vakitlerinin ve çabalarının büyük bir kısmını (gözetimsiz oyuna, keşfe ve risk almaya gittikçe daha fazla karşı çıkan) fiziksel dünyadan çekip hızla genişleyen sanal dünyaya yatırdılar.

Erkek çocuklar "hayata atılamama" konusunda kızlardan daha büyük bir risk altında. "Okulda, İşte ya da Eğitimde Olmayan" genç yetişkinlere dönüşme olasılıkları daha yüksek. Bazı Japon erkekler onları ömür boyu odalarına kapatan ekstrem bir yaşam tarzı geliştirdi. Onlara *hikikomori* deniyor.

2010'ların başında Amerikalı delikanlıların düşünce kalıpları geleneksel hâllerinden (daha yüksek dışsallaştırıcı biliş ve davranış oranlarından) kızların daha yaygın olarak sergilediği bir kalıba (daha yüksek içselleştirme oranlarına) kaydı.

Aynı zamanda erkek çocuklar riskten (kızlardan daha fazla) kaçınmaya da başladı.

Erkek çocuklar açık havada ve ev dışında gittikçe daha az riskli aktiviteyle uğraşsalar ve evde ekran karşısında daha fazla vakit geçirseler de ruh sağlıkları bozulmaya 1990'larda ve 2000'lerde başlamadı. Ama 2010'ların başında bir şeyler değişti ve erkek çocukların ruh sağlığında bir gerileme baş gösterdi.

Erkek çocuklar akıllı telefonlar edindikçe (tıpkı kızlar gibi) sosyal hayatlarının daha büyük bir kısmını çevrim içi ortama taşıdılar ve ruh sağlıkları bozulmaya başladı.

Akıllı telefonların (yüksek hızlı internetle güçlenerek) erkek çocukların hayatlarını etkilemesinin yollarından biri sınırsız, ücretsiz ve hardcore pornografiyi her zaman ve her yerde erişilebilir kılmaları oldu. Porno, teknoloji şirketlerinin erkek çocukların güçlü evrimleşmiş arzularını yetişkinliğe geçiş yapmalarına yardımcı olacak becerileri geliştirmek zorunda kalmadan tatmin etmelerini kolaylaştırmasının iyi bir örneğidir.

Video oyunları erkek çocuklara ve kızlara bazı faydalar sağlar ama zararları da vardır, özellikle de erkek çocukların sorunlu ya da bağımlı kullanıcılara dönüşen yaklaşık %7'lik bir alt kümesi için. Video oyunları bu grupta ruhsal ve fiziksel sağlıkta bozulmalara, aile çatışmalarına ve hayatın diğer alanlarında zorluklara neden olur.

Tıpkı kızların sosyal medya kullanımında olduğu gibi, diğer insanlarla çevrim içi "bağlantı" kurmaya uzun saatler harcamak sosyal etkileşimde niceliksel artışa ve sosyal ilişkilerin niteliğinde azalmaya yol açar. Büyük Yeniden Yapılanma sürecinde erkek çocuklar da kızlar gibi yalnızlaştılar. Bazı erkek çocuklar video oyunlarını gerçek dünyadaki arkadaş gruplarını güçlendirmek için kullansa da birçoğu için video

oyunları, gerçek dünyada olgunlaşmak için gereken çabayı harcamak yerine odalarına çekilmelerini kolaylaştırdı.

"Çocukluğun Büyük Ölçüde Yeniden Yapılandırılması" gençleri gerçek dünyadaki topluluklarından (aileleri dâhil) çekip çıkardı ve hızla değişen sayısız ağda yaşanan türden yeni bir çocukluk yarattı. Bunun kaçınılmaz sonuçlarından biri anomi ya da normsuzluk oldu çünkü ağın üyeleri dâhil olmak üzere her şey sürekli değişirken sabit ve bağlayıcı ahlak ilkeleri oluşamaz.

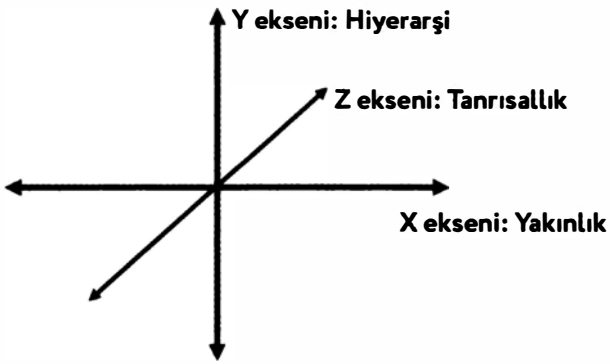
Sosyolog Émile Durkheim'ın gösterdiği üzere anomi, çaresizliğe ve intihara neden olur. Büyük Yeniden Yapılanma sırasında farklı yolları takip eden erkek ve kız çocukların, nihayetinde hayatın anlamsız olduğu hissinde ani ve hızlı bir artışla kendilerini aynı yerde bulmalarının nedeni bu olabilir.

8. Bölüm

MANEVİ YÜCELME VE ÇÖKÜNTÜ

Bundan önceki üç bölümde telefon temelli çocukluğun çocuklar ve ergenler üzerindeki zararlarını konu alan araştırmalara bolca değindim. Şimdi de bir sosyal bilimciden çok 2014 civarından beri sürekli bunalmış hisseden bir insan olarak yazmak istiyorum. 2010'larda bir şeyler derinden değişmiş gibi geliyor. Üniversite kampüslerinde keşif modundan savunma moduna geçiş yaşandı sanki. Amerikan politikasında durum daha da tuhaflaştı. Bir süredir şunu çözmeye çalışıyorum: Bize neler oluyor? Teknoloji bizi nasıl değiştiriyor? O zamandan beri yaptığım araştırmaların büyük bir kısmında amacım bu sorulara cevap bulmaktı. Bunu yaparken farklı disiplinlerden çeşitli akademik kaynaklarda ve birçok kadim gelenekte ilham ve içgörü buldum. Sanırım bize ne olduğunu sosyal bilimlerde nadiren kullanılan bir sözcükle ifade edebilirim: *maneviyat*. Telefon temelli hayat sadece ergenlerde değil, hepimizde manevi çöküntüye yol açıyor.

Mutluluk Varsayımı kitabıma tiksinti, ahlaki yücelme ve huşu gibi ahlaki duygularla ilgili araştırmalarımı sunduğum, "Tanrılı ya da Tanrısız İlahilik" adlı bir bölüm ekledim. Orada insanların sosyal alanı üç boyutla algıladığını anlattım. Her toplumda insanların daha



Şekil 8.1. Sosyal alanın üç boyutu.

yakın ve daha mesafeli hissettikleri kişileri birbirinden ayırdığını görürsünüz, bu yatay boyut şekil 8.1'deki *x* eksenidir. Bir de rütbe ya da sosyal statü olarak daha yüksekte olup, daha aşağıdakilerin hürmetini hak edenler vardır. Bu da dikey hiyerarşi boyutu, yani *y* eksenidir. Birçok dil, kişiyi konuşurken bu iki boyutu belirtmeye zorlar, tıpkı Fransızca konuşurken bir kişiye *vous* (siz) ya da *tu* (sen) şeklinde hitap etmeye karar vermek zorunda olmanız gibi.

Ancak sayfada *z* ekseni şeklinde gösterilen bir dikey boyut daha var. Ben buna tanrısallık ekseni adını verdim çünkü birçok kültür, erdemli eylemler kişiyi yukarıya çekip Tanrı'ya yaklaştırırken adi, bencilce ya da tiksinti uyandıran eylemlerin kişiyi aşağıya ve Tanrı'dan uzağa, bazen de şeytan gibi tanrısallığın tam zıddı kavramlara çektiğini açıkça yazmıştır. Tanrı var olsun ya da olmasın, insanlar bazı insanları, mekânları, eylemleri ve nesneleri kutsal, saf ve yüceltici olarak algılarken başka insanları, mekânları, eylemleri ve nesneleri tiksindirici, kirli ve alçaltıcı olarak (gerçekten "bir adım aşağıya çeken" anlamında) algılarlar.

Thomas Jefferson 1771'de *z* ekseninin seküler bir tanımını yaptı. Jefferson bir akrabasına kütüphanesi için hangi kitapları alması gerektiğiyle ilgili tavsiyelerde bulunduğu bir mektupta onu romanları ve

oyunları mutlaka kütüphanesine katmaya teşvik etti. Bu tavsiyesini büyük edebî eserlerin insana hissettirdiklerine değinerek destekledi:

> Herhangi bir... iyilik ya da minnet eylemi, görüşümüze ya da hayal gücümüze sunulduğu zaman güzelliğinden derinden etkilenir ve kendi içimizde iyilik ve minnettarlık eylemlerinde bulunmak için güçlü bir arzu duyarız. Aksine iğrenç bir eylem gördüğümüz ya da böyle bir eylem hakkında bir şeyler okuduğumuz zaman çirkinliğinden tiksinir ve kötülüğe karşı nefretle doldurız.

Jefferson spesifik olarak ahlaki yücelmeyi tiksintinin tam tersi olarak tanımladı. Daha sonra, çağdaş bir Fransız tiyatro oyunundan örnek vererek şunu sordu: Oyunun kahramanının örnek oluşturduğu sadakat ve cömertlik erdemleri

> [okurun] göğsünü genişletmiyor ve hislerini gerçek tarihin sunabileceği herhangi bir benzer hadise kadar yüceltmiyor mu? [Okur] onları okurken kendini daha iyi hissetmiyor mu ve kendi içinde bu iyi örneği kopyalamaya karar vermiyor mu?

Jefferson'ın "yüceltme" sözcüğünü kullanması, hepimizde bir şekilde "yukarı" çekilme hissi yaratır. Tam tersine insanların adi ve çirkin şekillerde davrandığına ya da fiziksel olarak iğrenç şeyler yaptığına tanık olmak tiksintiyi tetikler. Bir şekilde "aşağı" çekildiğimizi hissederiz. Kendimizi kapatır ve uzaklaşırız. Bu tür eylemler bizim yüce doğamıza aykırıdır. "Maneviyat" kelimesini bu şekilde kullanıyorum. Kişinin hayatını, *z* ekseninde sıfırın çok üstünde yaşamaya gayret etmesi anlamına geliyor. Hristiyanlar, "İsa ne yapardı?" diye sorarlar. Sekülerler kendi ahlaki örneklerini düşünebilirler. (Ateist olduğumu ama bazen bir insan olarak hayat deneyimini anlamak için dinî sözcüklere ve kavramlara ihtiyaç duyduğumu belirtmeliyim. Bu da o zamanlardan biri.)

Şimdi şunu sormak istiyorum: Telefon temelli hayat genel olarak bizi bu dikey boyutta yukarı doğru mu çeker, aşağı doğru mu? Aşağı doğru çekiyorsa o zaman kaygılı ya da depresif olmayanlar için bile bir bedeli var demektir. Aşağı doğru çekiyorsa ergenler için olduğu kadar yetişkinler, hatta ruh sağlığının iyi olduğunu düşünenler için bile *manevi* bir zararı var demektir. Ayrıca daha fazla insan *z* ekseninde sıfırın altında daha fazla zaman geçirseydi toplum için de bir zarar söz konusu olurdu. Toplum genelinde sözcüklere dökmenin zor olacağı genel bir çöküntü algılardık.

Bu bölümün geri kalanında telefon temelli hayatın altı manevi pratiği engelleyerek ya da bu pratiklerin etkilerini yok ederek insanları manevi açıdan nasıl etkilediğine kadim geleneklerden ve modern psikolojiden ödünç alacağım bilgelikle anlam vermeye çalışacağım. Bu altı manevi pratik paylaşılan kutsallık; bedeni harekete geçirmek; hareketsizlik, sessizlik ve odaklanma; benliği aşmak; yavaş öfkelenip hızlı affetmek ve doğada huşu bulmaktır.

MANEVİ PRATİKLER

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).[1] DeSteno bu kitabında meditasyon, dua, günah çıkarma ve kefaret ritüelleri gibi manevi pratiklerin etkisini konu alan psikoloji araştırmalarını inceledi. Araştırmacılar dualaların 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.[2]

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 sapiens*'e 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 yaşarız. Durkheim bunu kendi varlığımız, sağlığımız ve itibarımız için fazlasıyla endişelendiğimiz sıradan gündelik dünya anlamına gelen "dünyevi âlem" olarak adlandırmıştı. Ancak hemen hemen her toplumun, insanları geçici olarak "yukarıya", ben kavramının geriye çekildiği ve kolektif çıkarların ağır bastığı "kutsal âlem"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 (dinî 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 dinî ritüeller, batıl inançlar ve vücut boyamalarla benzer teknikler kullanmasında da bulunabilir.[3] 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 hâlini "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 âleme giriş yaparlar. Hayatın gerekliliklerini halletmek için çoğu zaman olmaları gereken o dünyevi seviyeye indikleri zaman, kutsal âlemde 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), *mekânları* (tapınaklar, kiliseler gibi) ve *nesneleri* (haç, İncil, Kur'an gibi) kutsal ilan eder. Bunlar dünyevi dünyadan ayrıdır, inananlar onları kirlenmekten korumalıdır. Kutsallık anlamında kullanılan İbranicedeki *kadosh* sözcüğü tam olarak "ayırmak" 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.[4]

Kısacası, insanların kadim kutsallık programlarını kullanarak etrafında dinî ya da yarı dinî topluluklar yaratabilecekleri, mutaba-

kata 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.

Takvimin ve topluluklarımızın ritimleriyle yeniden bağlantı kurarsak kendimiz ve çocuklarımız için daha sağlıklı ortamlar yaratabiliriz. Bu, düzenli dinî ayinlere ya da ahlak, iyilik ya da maneviyat gayesiyle bir araya gelmiş diğer gruplara katılmayı içerebilir. Dijital Şabat (haftada bir gün azaltılmış ya da sıfır dijital teknoloji kullanımıyla eğlenceli yüz yüze aktivitelerin bir araya getirilmesi gibi) ya da düzenli ve ideal olarak başka ailelerle birlikte aile tatilleri planlamak gibi aile ritüelleri geliştirmeyi içerebilir. Bu tür pratikler zamana ve mekâna kaybettikleri sosyal anlamı kısmen de olsa geri kazandırabilir.

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 (Semâzenler) 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.[5] DeSteno dinî 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.[6]

COVID salgını sırasında Zoom'da yayınlanan bir düğüne, cenaze törenine ya da dinî ayine katılan herkes ritüeller sanal ortama geçtiği zaman ne çok şeyin kaybedildiğini bilir. İnsanlar birlikte olarak ve birlikte hareket ederek dindarlığa evrildiler. Büyük Yeniden Yapılanma senkronize fiziksel hareketi (daha doğrusu her türlü hareketi) zaten azaltmıştı, COVID kapanmaları daha da azalttı.

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 âdetleri arasında en yaygın olanlardan biridir: "Ekmeği bölüşen" insanların arasında bir bağ oluşur.[7] 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 eksikliktir.

Hareket hâlindeki 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,[8] bu yüzden Durkheim'ın kutsallık âlemine girmek çok daha zorlaşır. Yaşamanın daha sağlıklı bir yolu, yüz yüze toplu faaliyetlere, özellikle de yüce ve ahlaki bir amaç içerdiği hissini veren, dinî ayinler ya da adanmış hayranları olan müzisyenlerin canlı konserleri gibi senkronize hareketler içeren faaliyetlere katılmaktır. Özellikle COVID sonrası yıllarda, salgın sırasında benimsenen alışkanlıkları

değiştirmek ve her zaman kolay ve uzaktan yapılabilecek seçeneği seçmemek birçoğumuza iyi gelebilir.

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.[9] İnsanlar bedenseldir ama telefon temelli bir hayat için aynısını söyleyemeyiz. Ekranlar bizi fiziksel bedenin önemini unutmaya yönlendiriyor.

3. Hareketsizlik, Sessizlik ve Odaklanma

Manevi pratikler sırasında beden her zaman hareket hâlinde 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.[10]

Birçok dinde manastırların ve keşişlerin olması bu yüzdendir. Manevi büyüme arayışındaki insanlar kendilerini insan etkileşimlerinin aralıksız sözcüklerle ve dünyevi kaygılarla yüklü gürültüsünden ve karmaşasından uzaklaştırmaktan büyük fayda görürler. İnsanlar kendileri gibi sessiz yoldaşlarla birlikte sessizlik pratiği yaptıkları zaman ruh sağlığı açısından fayda sağlayan sessiz tefekkürü ve içsel çalışmayı desteklemiş olurlar. Dikkatinizi odaklamanın ve meditasyon yapmanın depresyonu ve anksiyeteyi azalttığı tespit edildi.[11] İlla keşiş olmanız ya da bir manastıra katılmanız gerekmiyor, birçok sıradan insan meditasyon inzivalarında başkalarıyla bir araya gelerek ve bir gün, bir hafta ya da daha uzun bir süre boyunca sessizlik yemini ederek bu faydaları sağlayabiliyor. Kısa farkındalık meditasyonlarının bile (günde on dakika) asabiyeti, olumsuz duyguları ve dış baskılardan kaynaklanan stresi azalttığı görüldü.[12] Hatta manevi âleme dayanan farkındalık pratikleri günümüzde, etkilerini destekleyen ampirik kanıtların her geçen gün artmasıyla birlikte psikiyatrik ve tıbbi pratiklere rutin olarak dâhil edilmeye başladı.[13]

Buddha *samadhi*'yi bir "ruhsal birlik" hâli olarak tanımlamıştı. "*Samadhi*'ye ulaştığınız zaman zihniniz artık dağınık değildir, tıpkı su setleri inşa ederek kendilerini sellerden koruyanlar gibi."[14] Akıllı telefonlar ve sosyal medya o su setlerini yıkar, bilinci uyarı ve önemsiz ayrıntılar seline boğar, kulakları seslerle doldurur, dikkati böler ve bilinci darmadağın eder.[15] Telefon temelli hayat insanların başkalarıyla birlikteyken tam anlamıyla anın içinde olmalarını ve yalnız kaldıklarında sessizce oturabilmelerini güçleştirir. Hareketsizliği ve sessizliği deneyimlemek, odağımızı ve bütünleşmiş bilinç hissini pekiştirmek istiyorsak gözlerimize ve kulaklarımıza uyaran akışını azaltmalıyız. İster meditasyonla[16] ister doğada daha çok zaman geçirerek veya uzun bir araba yolculuğunda sürekli bir şey dinlemek veya (arka koltuktaki çocuklar için) yol boyunca videolar izlemek yerine pencereden dışarıya bakıp düşünerek olsun, sessizce oturma fırsatları yaratmalıyız.

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 merkezî 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 yapıları sık sık birlikte aktifleştikleri için onlara toplu olarak (beynin bunu yapmadığı özel zamanlar dışında genelde yaptığı şey anlamında) varsayılan mod ağı (VMA) adı verilir.[17]

VMA'ya dünyevi mod ağı da diyebiliriz. Araştırmalar VMA'nın, insanların meditasyon ve dua gibi çeşitli manevi pratiklerle uğraştıkları zamanlarda ve (destekleyici ortamlarda) dünyadaki yerli dinlerinde en sık kullanılan madde sınıfı olan psilosibin gibi psikedelik ilaçlar alındığında daha az aktif olduğunu gösteriyor.[18] Sosyal psikolog Dacher Keltner 2023 yılında yayımlanan *Awe* adlı kitabında şöyle yazıyor:

> Diğer çalışmalar, varsayılan benliğimiz ortadan kalktığı zaman huşunun bizi kıyasıya rekabet zihniyetinden çıkarıp birbirine daha bağlı ve dayanışma içindeki bireylerden oluşan ağların bir parçası olduğumuzu algılamaya ittiğini ortaya koydu. Böylece bir ailenin, topluluğun veya bir kültürün tarihinde bir bölüm olduğumuzu hissederiz. Tıpkı bir ekosistem gibi.[19]

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. Bu platform neredeyse kusursuz bir şekilde, VMA'nın ayarını maksimum seviyeye çıkarıp oraya sabitlemek için tasarlanmıştır. Bu hiçbirimiz için sağlıklı değildir ve ergenler için daha da kötüdür.[20]

Budist ve Taocu gelenekler egolarımızın aydınlanmaya giden yola savurduğu engelleri uzun uzun yazdılar. Bilincimiz dünyevi endişelerle sağa sola savrulup durur. MÖ dördüncü yüzyıla ait temel bir Taocu metin olan Tao Te Ching'de şunu buluruz:

> Zihinde doğan azaplar benlikle ve diğer insanlarla, şan ve kepazelikle, kazanmak ve kaybetmekle, doğru ve yanlışla, kâr ve onurla, ayrıca üstünlükle ilgili düşüncelerdir. Bu düşünceler ruhun kaidesinin üstünü kaplayan, özgürlüğü önleyen tozdur.

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.[21]

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. Dua, meditasyon, farkındalık gibi çoğu manevi pratiğin ve bazı insanlar için anksiyete ve depresyonun etkili tedavileri olarak gittikçe daha fazla kabul gören psikedelik ilaçların yaptığı gibi, tam tersi bir etki yaratan şartları ve faaliyetleri çoğaltmalıyız.[22]

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 yargılarsanız öyle yargılanacaksınız. Hangi ölçekle verirseniz aynı ölçekle alacaksınız.[23]

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?"[24] 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. Ahlak psikolojisinde ulaşılan en derin içgörülerden biri sekizinci yüzyılda yaşamış Çinli Zen ustası Sengcan'a ait olan şu görüştür:

> Seçici olmayanlara
> Yüce Yol zor değildir.
> Sevgi ve nefret yok olunca
> her şey netleşiverir.

Biraz olsun ayrım yaparsan
Yer ile Gök birbirinden ayrılıverir.
Gerçeği apaçık görmek istiyorsan
yanlı ya da karşıt olmamalısın.
"Yanlılık" ve "karşıtlık" çekişmesi
zihnin en kötü hastalığıdır.[25]

Sengcan'ın tavsiyesine harfiyen uyamayız, ahlaki ayrımlarda ve yargılarda bulunmaktan tamamen kaçınamayız. (Hatta tek tanrılı dinler ahlaki ayrımlar ve yargılarla doludur.) Ama bence Sengcan'ın söylemeye çalıştığı, zihnin kendi başına bırakıldığı zaman her şeyi hemen değerlendirdiği ve bunun bir sonraki düşüncemizi şekillendirerek hakikati bulmamızı güçleştirdiğiydi. Bu içgörü ahlak psikolojisinin *Doğru Akıl* kitabımda anlattığım ilk prensibinin temelidir: Sezgiler önce gelir, stratejik akıl yürütme onu takip eder. Başka bir deyişle, bir olay hakkında hemen bir hisse kapılırız, sonra da bu hızlı yargımızı meşrulaştırmak için (genellikle de bizi iyi gösterecek) bir hikâye uydururuz.

Dünyadaki büyük dinler bize yargılamayı azaltmamızı ve affediciliği artırmamızı önerir. Tevrat'ta Tanrı, İsrail topluluğuna, "Öç almayacaksın. Halkından birine kin beslemeyeceksin. Komşunu kendin gibi seveceksin," diye buyurur.[26] Binlerce yıl sonra Martin Luther King Jr. da insan hakları hareketine katılanlara kalpleri ve zihinleri kazanacak şekilde yücelikle hareket etme ilhamını vermek için Yahudilik-Hristiyanlık geleneğinde geliştirildiği hâliyle affediciliğin gücünü kullandı:

> Affetme kapasitesini geliştirmeli ve korumalıyız. Affetme gücünden yoksun olanlar sevme gücünden de yoksundur. En kötülerimizin içinde bir miktar iyilik, en iyilerimizin içinde bir miktar kötülük saklıdır. Bunu keşfettiğimiz zaman düşmanlarımızdan nefret etmeye daha az meyilli oluruz.[27]

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 dinî 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.[28]

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." Ralph Waldo Emerson 1836'da bir ormanda yürürken o ellerin eserinin onda yarattığı etkiyi şu sözlerle anlatmıştır:

> Ormanda... Bu Tanrı'nın koruluklarında, incelik ve kutsallık hüküm sürer... Çıplak zeminde, başım gamsız havayla yıkanıp sonsuz uzaya yükselmiş dururken, tüm zalim bencillik yok olur. Şeffaf bir göz yuvarı hâline gelirim; bir hiçim; her şeyi görürüm; Evrensel Varlığın ırmakları tüm benliğimde deveran eder; Tanrı'nın bir parçası ya da taneciğiyim.[29]

2003'te Dacher Keltner ve ben huşu duygusu konusunda huşunun eş zamanlı iki algı tarafından tetiklendiğini savunduğumuz bir inceleme makalesi yayınladık. Bu algılardan ilki baktığınız şeyin bir şekilde çok büyük olması, ikincisi de o şeyi mevcut zihinsel yapılarınıza sığdıramamanızdır.[30] Bu kombinasyon, insanlarda (zaman zaman korkutucu da olmakla birlikte) son derece hoş bir şekilde küçük olma hissini tetikler. Huşu bizi inançlarımızı, bağlılıklarımızı ve davranışlarımızı değiştirmeye açar.

Dacher daha sonra huşuyu inceleyen önde gelen bilim insanlarından biri oldu. O ve öğrencileri dünyanın dört bir yanındaki insanlardan binlerce huşu deneyimi anlatısı topladılar ve bu anlatıları, Dacher'in "hayatın sekiz harikası" olarak adlandırdığı en sık görülen sekiz kategoriye ayırdılar. Bu kategoriler ahlaki güzellik, kolektif coşku, doğa, müzik, görsel tasarım, manevi ve dinî huşu, yaşam ile ölüm ve aydınlanma anlarıdır (içimizde yeni ve büyük bir anlayışın uyandığı anlar).

Huşu pek çok şekilde tetiklenebilir ama doğanın güzelliği en güvenilir ve en erişilebilir yöntemlerden biridir. Dacher'in kanserden ölen erkek kardeşinin yasını tuttuğu dönemde yaptığı "huşu yürüyüşleri"ni anlattığı bir podcast sohbetini[31] dinledikten sonra New York Üniversitesi'nde (NYU) verdiğim Erinçle Gelişme adlı lisans dersine huşu ve güzellik konusunu eklemeye karar verdim. Öğrencilerimden bu podcast'i dinlemelerini ve sonra açık havada herhangi bir yerde, telefonlarını yanlarına almadan yürüyüşe çıkmalarını istedim. O haftanın ödevi olarak teslim ettikleri yazılı izlenimler otuz yıllık üniversite hocalığı hayatımda gördüğüm en güzel ödevler arasına girdi.

Bazı öğrenciler NYU'nun etrafında, Greenwich Village'ın sokaklarında yürüyüşe çıktılar ve önünden defalarca geçtikleri on dokuzuncu yüzyıldan kalma binaların üstündeki mimari süslemeleri (görsel tasarım) fark ettiler. Ancak en güçlü raporlar parklarda yürüyen öğrencilerden geldi. Yi-Mei adlı bir öğrenci, huşu yürüyüşüne NYU kampüsünün yeşil kalbi olan Washington Square Park'ta başlamıştı. Kiraz ağaçlarının çiçeklerle dolu olduğu kusursuz bir nisan günüydü:

> Parkın baharda bu kadar güzel görünmesi beni öylesine altüst etmişti ki bir banka oturup parkın güzelliğini düşünmeye zaman ayırdığımda, etrafta yürüyen insanlara karşı ahlaki bir neşe ve şefkatle doldum ve bana baktıkları zaman hepsine tek tek gülümsedim.

Yi-Mei tanıdık bir parkta yaşadığı bu yeni tecrübeden aldığı ilhamla, daha sonra ödevini tamamlaması için gerekli olmamasına rağmen bu kez New York'un meşhur Central Park'ına gitmişti. Orada güneş ışıklarının küçük bir gölün üstündeki yansımaları gözlerini kamaştırmıştı: "Gölün ve ağaçların üstüne süsleme olarak yaldızlar serpiştirilmişti sanki. Her şey canlanmış gibi geldi bana."

Çok sayıda öğrenci huşu yürüyüşlerinden önce etraflarındaki dünyanın güzelliğini sindirmeye nadiren zaman ayırdıklarını yazmıştı. Washington Square Park, Birleşik Devletler'deki en güzel kent parklarından biridir ve NYU öğrencileri parkın içinden sık sık geçer ama birçoğu parkı ilk kez gerçekten görür gibiydi.

Anksiyete sorunu olan öğrencilerin sayısı hiç de az değil ve onlardan birkaçı, doğal güzelliğin etkili bir tedavi olduğunu düşünmüştü. Yine Yi-Mei'nin ifadesiyle:

> Güzellik ve huşu deneyimi beni daha cömert kılmış ve anın içine çekmişti sanki. Şu anda hissettiğim güvenliğin ve sakinliğin yanında geçmişin uyduruk endişeleri bir anda çok yavan, gelecek kaygısı ise gereksiz geldi. Sanki bir zaman dilimini deneyimliyor, kendime ve anksiyeteme, "Her şey yoluna girecek," diyordum. Ayrıca içim mutlulukla ve insanlarla bağlantı kurma ve konuşma isteğiyle dolmuştu.

2023 yılında yayımladıkları bir inceleme makalesinde Dacher ve bir meslektaşı huşunun esenliği iyileştirmesinin beş yolunu listelediler: Huşu "nörofizyolojide değişikliklere, kişinin kendine odaklanmasında azalmaya, prososyal ilişkisellikte artışa, daha büyük sosyal entegras-

yona ve daha coşkulu bir anlam hissine" neden oluyordu.[32] Yi-Mei iki parkta yaptığı sakin yürüyüşler sırasında bunların hepsini yaşamıştı.

İnsanlar doğada evrimleştiler. Güzellik algımız bizi ağaçların ve suyun olduğu, otoburların bol bulunduğu otlak alanlar ya da zengin deniz kaynakları sunan okyanus kıyıları gibi, atalarımızın iyi sonuçlar aldığı ortamlara çekecek şekilde gelişti. Büyük evrimsel biyolog E. O. Wilson insanların "biyofilik" olduğunu söylemiştir. Bununla kastettiği insanların "diğer yaşam biçimleriyle bağ kurma konusunda güçlü bir arzu duyduğudur".[33] İnsanların muhteşem doğal ortamlara seyahat etmesinin nedeni budur. Büyük peyzaj mimarı Frederick Law Olmsted'in Central Park'ı tepeleri, ormanları, gölleri ve çocuklarımın koyunları ve keçileri beslemekten keyif aldığı küçük bir hayvanat bahçesiyle bugünkü hâliyle tasarlamasının nedeni de budur. Çocukların ormanda keşfe çıkmaya, altlarında ne bulacaklarını görmek için taşları kaldırmaya bayılması da bu yüzdendir. Güzel, doğal bir ortamda zaman geçirmenin anksiyete bozukluklarından muzdarip bireylerde kaygıyı azaltması da bu sayededir.[34] İnsana yuvasına döndüğünü hissettirir.

Bununla birlikte Büyük Yeniden Yapılanma'nın önemli özelliklerinden biri çocukların ve ergenlerin bugün dışarıda çok daha az zaman geçirmesi ve dışarı çıktıkları zamanlarda da genellikle telefonlarına bakmaları ya da akıllarının telefonlarında olmasıdır. Suyun üzerine yansıyan güneş ışığı ya da bahar esintisiyle usul usul sallanan kiraz çiçekleri gibi güzel bir şey gördükleri zaman ilk dürtüleri muhtemelen bir yerde paylaşmak için bir fotoğraf ya da video çekmek oluyor. Çok azı Yi-Mei'nin yaptığı gibi kendisini ana bırakmaya açık oluyor.

Elbette insan bir akıllı telefon kullanırken de bir tür huşu hissedebiliyor. Gerçekten de kahramanlık yapmış insanları (ahlaki güzellik) konu alan sonsuz sayıda YouTube videosu izleyebilirsiniz. Dünyanın en güzel yerlerinde çekilmiş olağanüstü fotoğraflar ve videolar bulabilirsiniz. Bu deneyimler de değerlidir. Ancak daha önce de gördüğümüz gibi, telefonlarımız bizi niceliğe boğarken niteliği azaltır. Ahlaki açıdan yükseltici bir kısa video izleyebilir, duygulana-

bilir ama sonra birinin bir şeye sinirlendiği bir sonraki kısa videoya geçebilirsiniz. Victoria Şelalesi'nin dronla çekilmiş ve size oraya bizzat gittiğinizde yakalayabileceğinizden çok daha iyi bir görüntü sunan bir fotoğrafını görebilirsiniz ama görüntünün tamamı avuç içiniz kadar bir ekranda sergilendiği ve şelaleye gitmek için herhangi bir çaba harcamadığınız için sizde çok daha küçük bir şelaleye bizzat yürümenin sağlayacağı huşuyu tetiklemeyecektir.

Huşunun hayatımızda daha büyük ve daha faydalı bir rol oynamasını istiyorsak ona yer açmalıyız. Öğrencilerimle aynı hafta kendi huşu yürüyüşümü yapmanın bir sonucu olarak artık herhangi bir parkta ya da doğal ortamda yürürken kulaklıklarımı mutlaka çıkarıyorum. Artık yürüyüşlere normal hızın bir buçuk katına ayarlanmış şekilde, beynimin alabileceği kadar çok sesli kitap ve podcast sığdırmak için çabalamıyorum. Çocuklarımıza gelince huşunun ve doğal güzelliğin hayatlarında daha büyük bir rol oynamasını istiyorsak onları güzel, doğal alanlara götürmek ya da göndermek için bilinçli olarak çaba harcamalıyız. Telefonları yanlarında olmadan elbette.

TANRI FORMUNDAKİ BOŞLUK

Fransız filozof Blaise Pascal, 1662'de ölümünden kısa bir süre önce, "Her insanın kalbinde Tanrı formunda bir boşluk vardır," şeklinde değiştirilerek özetlenen bir paragraf kaleme almıştı.[35] Bence haklıydı. *Doğru Akıl*'da Charles Darwin'in ve biyolog David Sloan Wilson'ın yazılarından[36] yola çıkarak doğal seçilimin o boşluğu nasıl yaratmış olabileceğini açıklamaya çalıştım: İnsanlık, grupların gruplarla ve aynı zamanda her grubun içinde bireylerin bireylerle rekabet ettiği uzun soluklu bir *çok düzeyli seçilimden* geçti. Bağları en kuvvetli gruplar galip geldi ve insanlar (hem biyolojik hem de kültürel evrimle) gruplarının içindeki bağları daha da kuvvetlendirecek bir adaptasyon geliştirdiler: (içinde tanrılara karşı hem korkuyu hem de sevgiyi barındıran) dindarlık.

Dindar arkadaşlarımın 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."[37] Bir de Marcus Aurelius var: "Düşündüğünüz şeyler, zihninizin kalitesini belirler. Ruhunuz düşüncelerinizin rengini alır."[38]

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.

ÖZET

İnsanlar ahlaki açıdan güzel eylemler gördükleri zaman yukarı çekilmiş, yani tanrısallık olarak adlandırılabilecek dikey bir boyutta yükselmiş gibi hissederler. Ahlaki açıdan tiksindirici eylemler gördüklerinde ise aşağı çekilmiş, çökmüş gibi hissederler.

Telefon temelli hayat insanları genel olarak aşağı çeker. Düşünme, hissetme, yargılama ve başkalarını anlama biçimimizi değiştirir. Dinî ya da manevi toplulukların uyguladığı ve David DeSteno gibi araştırmacılara göre bazılarının mutluluğu, esenliği, güveni ve grup dayanışmasını iyileştirdiği

kanıtlanmış olan davranışların çoğuyla uyumsuzdur. Bu tür altı pratikten bahsettim.

İlk olarak, Émile Durkheim insanların iki seviye arasında (dünyevi ve kutsal) yukarı-aşağı hareket ettiğini gösterdi. Dünyevi seviye her zamanki kendine odaklı bilincimizdir. Kutsal seviye ise topluluk âlemidir. Bireylerin oluşturduğu gruplar, onları kutsallık âlemine hep birlikte sokan ya da oradan çıkaran ritüeller uyguladıkları zaman birbirine sıkı sıkıya bağlı topluluklar oluştururlar. Tam tersine, sanal dünya ise zamanı ya da mekânı yapılandırmaz ve tamamen dünyevidir. Sanal toplulukların genellikle gerçek dünya toplulukları kadar tatmin edici ya da anlamlı olamamasının nedenlerinden biri budur.

İkinci olarak, dinî ritüeller her zaman sembolik bir anlamı olan ve çoğu zaman diğerleriyle senkronize bir şekilde gerçekleştirilen bedensel hareketleri içerir. Birlikte yemek yemenin insanları birbirine bağlayan özel bir gücü vardır. Sanal dünya ise tanımı gereği bedensel değildir ve aktivitelerinin büyük bir kısmı eş zamanlı olmaksızın gerçekleştirilir.

Üçüncü olarak, birçok dinî ve manevi pratik, sıradan bilincin "yerinde duramayan maymun"unu sakinleştirmek ve kalbi başkalarına, Tanrı'ya ya da aydınlanmaya açmak için hareketsizlikten, sessizlikten ve meditasyondan faydalanır. Meditasyonun, tamamen seküler bağlamda yapılan kısa süreli düzenli meditasyonun bile esenliği artırdığı kanıtlanmıştır. Aksine telefon temelli hayat, bilinci parçalayan ve bizi bilincin her anını telefonlarımızdan bir şeyle doldurmaya yönlendiren sonsuz bir bildirimler, uyarılar ve dikkat dağıtıcılar dizisidir.

Dördüncü olarak, maneviyatın belirleyici özelliklerinden biri benliğin aşılmasıdır. Beyin yapılarından oluşan (varsayılan mod ağı olarak adlandırılan) bir ağ, benliğin aşıldığı anlarda, dünyevi bilincin nöral temeli buymuş gibi daha az aktif olur.

Sosyal medya odağı benliğin, öz sunumun, markalaşmanın ve sosyal durumun üstünde tutar. Âdeta benliği aşmayı önlemek için tasarlanmış gibidir.

Beşinci olarak, birçok din daha az yargılayıcı olmamızı buyurur, oysa sosyal medya bizi insanlık tarihinde daha önce benzeri görülmemiş şekilde başkalarını değerlendirmeye teşvik eder. Dinler öfkelenmede daha yavaş, affetmede daha hızlı olmamızı telkin ederken sosyal medya bizi bunun tam tersine yönlendirir.

Altıncı olarak, doğanın ihtişamı, manevi pratiklerle ve ilerlemeyle yakından bağlantılı bir duygu olan huşuyu deneyimlemenin en evrensel ve en kolay ulaşılabilen yollarından biridir. Doğal ortamda yapılan bir yürüyüş, özellikle kişi dikkatini ortama verdiğinde ve telefonuyla ilgilenmediğinde benliğin aşılmasına neden olabilir. Doğada huşu yaşamak Z kuşağı için özellikle değerli olabilir çünkü telefon temelli çocukluğun neden olduğu kaygıyı ve tedirginliği azaltır.

Her insanın kalbinde "Tanrı formunda bir boşluk" vardır. Ya da en azından birçok insan anlam, bağlantı ve manevi yücelme özlemi duyar. Telefon temelli hayat o boşluğu çoğu zaman önemsiz ve çöküntü yaratan içeriklerle doldurur. Kadim düşünürler kendimizi nelere maruz bıraktığımız konusunda daha bilinçli olmamızı önermiştir.

Böylece telefon temelli çocukluğun (ve telefon temelli yetişkinliğin) zararlarını anlattığım 3. Kısım'ın sonuna geldik. Artık 4. Kısım'da buna karşı neler yapabileceğimizi konuşmaya hazırız. Birlikte hareket edersek bir şeyleri değiştirebileceğimizi göstereceğim.

4. Kısım

DAHA SAĞLIKLI BİR ÇOCUKLUK İÇİN KOLEKTİF EYLEM

9. Bölüm

KOLEKTİF EYLEM HAZIRLIĞI

Çocukların akıllı telefon ve sosyal medya hesapları edinme yaşını geciktirmemiz gerektiğini 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 derhâl 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. Daha sonra, 4. Kısım'ın geri kalan bölümlerinde hükûmetlerin, okulların ve ebeveynlerin, oyun temelli çocukluktan felakete yol açan telefon temelli çocukluğa geçişi tersine çevirmek için neler yapabileceğini göstereceğim.

KOLEKTİF EYLEM PROBLEMLERİ

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 kaçırırsam, 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 hâline ulaşır: Artık *gerçekten* herkesin bir akıllı telefonu vardır, herkes telefonunun içinde kayboluyordur ve oyun temelli çocukluk son bulmuştur.

Dijital dünyada teknoloji çok hızlı benimsendiği için bazı teknoloji şirketleri de kendilerini bir kolektif eylem problemi içinde bulabilirler. Hızlı hareket etmek ve olabildiğince çok sayıda çocuğu ve genci kapmak zorundadırlar. Kendi politikalarının ve ABD kanunlarının kullanıcıların on üç yaşın üzerinde olmasını şart koşması kimin umurundadır, yeni kullanıcılarının yaşını gerçekten doğrulayan her şirket, ergenlik öncesi dönemdeki çocukları, yaş sınırı altında kalan kullanıcıları yasa dışı bir şekilde kapmak konusunda hiçbir çekincesi olmayan rakiplerine kaptıracaktır.

Ebeveynler çocukluk bağımsızlığı konusunda da kolektif eylem problemiyle karşı karşıyadır. Diğer herkes bunu yaparken çocukları dışarıya oyun oynamaya göndermek kolaydı ama bunu hiç kimsenin yapmadığı bir mahallede ilk yapan olmak zordur. Çocuklarının halka

açık bir yerde gözetimsiz yürümesine ya da oynamasına izin veren ebeveynler yanılgıya düşen bir komşunun polisi araması, polisin Çocuk Koruma Hizmetleri'ni devreye sokması ve haklarında "çocuk ihmali" suçlamasıyla soruşturma açılması riskiyle karşı karşıya kalabilir. Dolayısıyla her ebeveyn diğer ebeveynlerin yaptıklarını yaparak, bu bütün çocukların gelişimini engellese bile çocukları gözetim altında tutmanın en iyisi olduğuna karar verir.

Peki, bu tuzaklardan nasıl kaçarız? 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 oluyorlarsa birlikte hareket ettiklerinde birbirlerine destek de olabilirler. Wait Until 8th (8. Sınıfa Kadar Bekle grubu) bu tür bir koordinasyonun harika bir örneğidir: Ebeveynler çocukları ilkokuldayken onlara sekizinci sınıfa kadar akıllı telefon vermemek konusunda anlaşma imzalarlar. Bu anlaşma sadece o okulda ve dönemde çocuğu olan on ailenin imzalamasıyla bağlayıcı olur ve o çocukların oyun oynayacak arkadaşları olmasını ve sadece kendisinin dışlandığını hissetmemesini garanti altına alır. Tuzak bozulmuştur ve o on aile birlikte kaçmıştır. (Gerçi sadece ortaokul seviyesinde olduğu için yine de erken olan 8. sınıfa kadar. Keşke isimlerini 9. Sınıfa Kadar Bekle Grubu olarak değiştirseler.)

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.[1] 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.* Hükûmetler bütün sosyal medya şirketlerinin yeni kullanıcıların yaşlarını teyit etmesini şart koşmak gibi ya da bir çocuğa bağımsızlık tanımanın 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.

Bundan sonraki üç bölümde hükûmetlerin, teknoloji şirketlerinin, okulların, ebeveynlerin ve genç bireylerin birlikte hareket ederek birçok kolektif eylem problemini çözebileceği bir plan sunacağım. Bu üç bölümü yazmak için dostum ve çalışma arkadaşım Lenore Skenazy'yi yardıma çağırdım. Lenore 2009 yılında yayımlanan, 2012'de eşimle birlikte okuduğumuz *Free-Range Kids*[2] (Serbest Gezen Çocuklar) adlı kitabın yazarıdır. O kitap çocuklarımızı yetiştirme biçimimizi değiştirdi. Çocuklarımıza daha erkenden bağımsızlık tanıdık, bunun sonucunda öz güvenleri arttı, bu da bizim onlara güvenimizi artırdı. Daha sonra Lenore ve ben, Peter Gray ve Daniel Shuchman'la birlikte misyonu "çocuklara becerikli, kendinden emin ve mutlu yetişkinler olmak için ihtiyaç duydukları bağımsızlığı tanımayı kolaylaştırmak,

normalleştirmek ve yasallaştırmak" olan Let Grow (Bırakın Büyüsünler) adlı bir organizasyon kurduk. Aşırı korumayı bırakmak ve oyunu artırmakla ilgili bazı kısımların benimkinden farklı bir üslupla yazıldığını fark edeceksiniz. Lenore'a Free-Range Childhood (Serbest Gezilen Çocukluk) hareketindeki liderliği ve bundan sonraki bölümlerde bilgeliğini paylaştığı için teşekkür ederim. Lenore ve ben burada Let Grow'da geliştirdiğimiz birkaç programı vurguluyoruz ama hedeflerimizi paylaşan daha pek çok organizasyon var.[3]

BİRKAÇ UYARI

Herhangi bir öneride bulunmadan önce birkaç not düşmek ve uyarı paylaşmak istiyorum.

Birinci olarak bundan sonraki bölümlerde çoğu aileye ve okula yardımcı olacağına inandığım fikirleri paylaşacağım ama her çocuk, her aile ve her okul benzersizdir. Yararlandığım psikolojik prensiplerin çoğu evrensel olarak uygulanabilir olmakla birlikte onları uygulamaya koyma önerilerim sizin için doğru olmayabilir. Her hâlükârda yenilikler getirin, doğaçlama yapın ve sonuçları ölçmeye çalışın.

İkinci olarak mutlaka bazı noktalarda yanılmışımdır. İlk sekiz bölümde birçok kaynakta bulduğum araştırmalardan faydalanarak yazdıklarıma dayanan tavsiyelerde bulunacağım. Ama bazen çalışmalar tekrarlandıklarında aynı sonucu vermez, sosyal bilimciler çalışmaların ne anlama geldiği konusunda birbirlerine ters düşerler ve yeni araştırmalar bize yeni istikametler gösterir. Lütfen yaptığım her türlü hatayı düzeltmek için elimden geleni yapacağım ve ek öneriler paylaşacağım AnxiousGeneration.com adresindeki çevrim içi ekten de yararlanın. Ayrıca *After Babel*[4] adlı bültenimde makaleler yayınlamaya ve o makalelerde bu kitapla ilgili yeni araştırmalarımı ve fikirlerimi sunmaya devam edeceğim.

Son olarak günümüzde ebeveyn, öğretmen, okul idarecisi, koç veya çocuklarla ve ergenlerle çalışan herhangi bir insan olmanın ne kadar zor olduğunu bildiğimi belirtmek isterim. Ergen olmak daha

da zor. Her birimiz dikkatimizi dağıtan ve ilişkilerimizi değiştiren, ayrıca hızla değişen teknolojik bir dünya hakkında eksik bilgilerle elimizden geleni yapmak için çabalıyoruz. Olanları anlamak ya da bu konuda ne yapacağımızı bilmek bizim için çok zor. Ama bir şeyler yapmalıyız. Yeni politikalar denemeli ve sonuçları ölçmeliyiz.

Önerilerimden bazıları daha zorlayıcı çünkü yasal değişiklikler yapılmasını gerektiriyor ve ABD'de politik kutuplaşma herhangi bir şey yapmayı güçleştiriyor. Ancak ABD Kongresi'nde bile çocukları çevrim içi zararlardan koruma konusu, iki partinin mutabakatında umut vadeden sayılı alandan biri. Kolektif eylem problemlerinin doğasını anlayabilirsek tuzakları bozmayı ve teşvikleri değiştirmeyi hedefleyen yasal düzenlemeleri zorlayabiliriz. Kolektif olarak hareket edersek telefon temelli çocukluğu geriletebilir ve daha sağlıklı olan oyun temelli çocukluğu bir dereceye kadar yeniden kurabiliriz.

10. Bölüm

HÜKÛMETLER VE TEKNOLOJİ ŞİRKETLERİ ŞİMDİ NE YAPABİLİR?

"Zamanınızı ve bilinçli dikkatinizi nasıl daha çok tüketebiliriz?" Bu soru Facebook'un birinci başkanı Sean Parker'ın 2017 yılında verdiği bir röportajdan.[1] Parker 2000'lerde Facebook'u ve diğer büyük sosyal medya platformlarını yaratan insanların düşünce süreçlerini tarif ediyordu.

2. Bölüm'de bu röportajdan, Parker'ın bu şirketlerin "insan psikolojisinin bir zaafını" sömürmek için kullandığı "sosyal onay geri bildirim döngüsü"nü açıkladığı bir başka sözünü alıntılamıştım. Uygulamaların "size arada bir, birisi bir fotoğrafınızı ya da paylaşımınızı ya da her neyse beğendiği veya altına yorum yaptığı için biraz dopamin salgılatması" gerekir. "Bu sizi daha fazla içerikle katkıda bulunmaya iter ve daha fazla içerik paylaşmak da... size daha fazla beğeni ve yorum kazandırır." Parker kendisinin, Mark Zuckerberg, Kevin Systrom (Instagram'ın kurucu ortağı) ve diğerlerinin "bunun bilincinde olduğunu" söylüyor. "Yine de yaptık." Parker ayrıca, "Bunun çocuklarımızın beynine ne yaptığını sadece Tanrı bilir," diye ekliyor.

Bir insan müşterilerine neden böyle davranır? Çünkü çoğu sosyal medya şirketi için kullanıcılar aslında müşteri değildir. 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.[2]

Bu bölümün ilk kısmında birçok teknoloji şirketinin, özellikle de sosyal medya şirketlerinin, Sean Parker'ın daha fazla insanın dikkatinin onları gereken süreyi gerçek dünyada geçirmekten alıkoyarak nasıl ele geçirileceği sorusunu cevaplayan tasarım özelliklerini nasıl kullandığını anlatacağım. Daha sonra hükûmetlerin kanunları, sosyal medyayı daha az zararlı kılacak ve ebeveynlerin, çocuklarının sanal dünyaya nasıl ve ne zaman gireceği konusunda kendi kararlarını almasını kolaylaştıracak farklı davranış ile tasarım tercihlerini teşvik edecek şekilde nasıl değiştirebileceğinden bahsedeceğim. Bu bölümün ikinci kısmında hükûmetlerin ebeveynleri ve okulları gerçek dünyada aşırı korumacılığa iten kanun ve politikaları nasıl değiştirebileceğini göstereceğim. Ayrıca hükûmetlerin gerçek dünyayı çocuklar için daha davetkâr ve oyun, bağımsızlık ve sorumluluk ihtiyaçları açısından daha destekleyici kılmak için neler yapabileceğine de değineceğim.

Göreceğimiz üzere hükûmet politikaları oyun temelli çocukluğun çökmesine (özellikle çocuk ihmali konusunda muğlak eyalet yasalarının aşırı hevesli bir şekilde uygulanmasıyla) ve telefon temelli çocukluğun yükselmesine (özellikle internet yetişkinliği yaşını çok düşük tutarak ve belirlenen sınıra riayeti dayatmayarak) katkıda bulundu. Yeni yasalar ve yeni yürütme politikaları, çocuklarını daha

sağlıklı bir şekilde yetiştirmek için mücadele veren ebeveynlere çok büyük fayda sağlayacaktır.*

BEYİN SAPININ DİBİNE İNME YARIŞI

Teknoloji şirketlerini yönlendiren teşviklerin en gayretli analizcilerinden biri, Google'da etik uzmanı olarak çalıştığı dönemde, 2013 yılında mesai arkadaşlarına hitaben "A Call to Minimize Distraction and Respect Users' Attention" (Dikkat Dağınıklığını Azaltmaya ve Kullanıcıların Dikkatine Saygı Duymaya Çağrı) başlıklı bir Power-Point sunumu hazırlayan Tristan Harris'tir.[3] Harris sadece üç şirketin (Google, Apple ve Facebook) ürünlerinin insanlığın büyük bir kısmının sınırlı dikkatini harcama biçimini şekillendirdiğine ve o dikkati umursamadan ya da kasten tükettiklerine dikkat çekti. Harris ayrıca teknoloji şirketlerinin tasarım tercihlerinin, ekranların dışında kalan her şeye ayrılacak dikkat miktarında küresel bir çöküşe yol açtığını da belirtti.

Harris 2015 yılında Google'dan ayrıldı ve daha sonra o günden beri alarm veren ve çözümler sunan önemli bir organizasyon olan İnsancıl Teknoloji Merkezi'ni kurdu. Harris 2020'de ABD Senatosu'nun tüketicileri koruma konulu bir komite oturumunda görüşlerini paylaşmaya davet edildi. Harris konuşmasında şirketlerin dikkat çekmek için girdikleri kıyasıya rekabette karşılaştıkları teşviklerden bahsetti. Dikkat çekmek için sömürülebilecek, bazıları en temel ihtiyaçlara dayanan bir dizi psikolojik zaaf vardır. Harris şirketlerin dibe doğru yarış olarak bilinen bir kolektif eylem probleminde çaresiz kaldığını

Bu bölümün teknolojiyle ilgili kısımlarını çok uzun süredir araştırma alanında iş birliği yaptığım dostum Ravi Iyer'ın yardımıyla yazdım. Ravi dört yıl boyunca Facebook'ta (şimdiki Meta) ürün sorumlusu, veri bilimci ve araştırma yöneticisi olarak görev yaptıktan sonra Southern California Üniversitesi Marshall Fakültesi Neely Etik Liderlik ve Karar Alma Merkezi'nde teknoloji reformu konusunda çalışmak üzere görevinden ayrıldı. Ayrıca katılımcısı olduğum kâr amacı gütmeyen iki teknoloji reformu organizasyonunun (Project Liberty ve Council for Responsible Social Media) üyelerinden tavsiyeler de aldım. Bu bölümün "gerçek dünya" kısımlarını da Lenore Skenazy'nin yardımıyla yazdım.

çünkü kullanılabilecek bir psikolojik zayıflığı sömürmekte başarısız olan bir şirketin, daha az ilkeli rakiplerine kıyasla dezavantajlı duruma düşeceğini anlattı:[4]

> Bir dikkat ekonomisinde dikkatin miktarı sınırlıdır ve reklamcılık iş modeli her zaman daha fazlasını ister. Bu yüzden iş beyin sapının dibine inme yarışına dönüşür... Yarış ufak ufak başlar. İlk olarak dikkatinizi çekmek için küçük bağımlılıklar yaratan, kollu kumar makinelerindekine benzer "yenilemek için çek" ödülleri eklerim. Zihniniz başka bir şeyi ne zaman yapacağını unutsun diye "sonsuz aşağı kaydırma" için durma işaretlerini kaldırırım. Ama bu da yetmez. Dikkat için rekabet sertleştikçe, beyin sapınızdan daha derine, kimliğinize sızmamız ve sizi başka insanların ilgisini çekmeye bağımlı hâle getirmemiz gerekir. Teknoloji, takipçi ve beğeni sayılarını ekleyerek sosyal onaylanmamıza müdahale eder ve bunun sonucunda insanlar başkalarından aldıkları sürekli geri bildirimi saplantıya dönüştürürler. Neticede bu, ergenlerde bir ruh sağlığı krizinin körüklenmesine yardımcı oldu.[5]

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 dâhil, geniş bir insan grubuyla görüşüyordu. Ona çocuklarımın 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[6] ya da ergenlik öncesi çağdaki 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.[7] 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 çağdaki çocukları incelemeye

ve kendine çekmeye çalıştığını, hatta dört yaşındaki çocuklara nasıl ulaşılacağını bile değerlendirdiğini ortaya koydu.[8] (Aynı dibe ulaşma yarışı, reklamlarında ergenleri hedef alan ama bunu inkâr eden tütün şirketlerinde de yaşandı.)

İkinci zorunluluğa gelince şirketlerin, uygulamalarında kullanıcıların daha fazla zaman geçirmesini sağlama yollarından biri de onların akışına neleri koyacaklarını seçmek için yapay zekâyı kullanmalarıdır. Bir kullanıcının farklı içerikleri görüntülemeye harcadığı zamana göre YZ ona o tür içeriklerden daha fazlasını sunar.[9] 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.[10]

Teknoloji tasarımcıları zorlanmayı ya da çabayı azaltmanın, harcanan zamanı artırdığını uzun zaman önce öğrendikleri için otomatik oynatma ve sonsuz aşağı kaydırma özellikleri, içerik tüketiminin otomatik olarak ve zombi gibi yapılmasını teşvik ediyor. İnsanlardan istediklerinden daha çok zaman geçirdikleri platformları belirtmeleri istendiğinde "kazananlar" bu özelliklere sahip sosyal medya platformları oluyor.[11] Modern video oyunları oyuncuları 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 özendirmek) 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. Snapchat streak'leri çocukları aslında istediklerinden daha

fazla zamanı ağ bağlantılarını sürdürmeye harcamaya zorlayarak gerçek hayat etkileşimine daha az zaman bırakıyor. Bir diğer örnek de paylaştıkları her şeyin mümkün olan en büyük kullanıcı havuzunun bir içeriğine dönüşmesi için insanların varsayılan gizlilik ayarını herkese açık bırakmaktır.

Henüz reşit olmayan çocuklar ve gençler onlarda bağımlılık yaratmak için tasarlanmış ürünlerden korunmalı. Keşke şirketler çocuklara ve ergenlere kendiliklerinden daha fazla özen gösterseler ancak piyasa teşvikleri ve iş normları göz önüne alındığında, onları buna yasa koyucuların mecbur etmesi gerekecek gibi görünüyor.

HÜKÛMETLER VE TEKNOLOJİ ŞİRKETLERİ BEYİN SAPININ DİBİNE İNME YARIŞINI SONLANDIRMAK İÇİN NELER YAPABİLİR?

Hükûmetlerin ve teknoloji şirketlerinin ergenler için sanal dünyayı iyileştirmesinin dört yolu var.

1. Özen Yükümlülüğünü Dayatın

İngiliz film yapımcısı Beeban Kidron 2013'te gençlerin çevrim içi dünyadaki hayatlarını konu alan *InRealLife* adlı bir belgesel yaptı. Teknoloji şirketlerinin ergenleri sömürme yolları hakkında öğrendikleri onu panikletmişti. Filmi üzerinde çalışırken Birleşik Krallık Parlamentosu Lordlar Kamarası tarafından kalıtsal olmayan soyluluk payesine layık görülmesi, ona endişeleri konusunda harekete geçebileceği yeni bir yol açtı. Çevrim içi çocuk güvenliğini başlıca önceliği olarak benimsedi. Uzun müzakerelerin sonunda teknoloji şirketlerinin internette geçirilen zamanı çocuklar ve ergenler için daha az zararlı kılmak için benimseyebileceği tasarım standartlarının bir listesini geliştirdi. Bu liste, Birleşik Krallık'ta Yaşa Uygun Tasarım Kodu (AADC) adıyla Haziran 2020'de yürürlüğe kondu.

Bu kod, şirketlere reşit olmayan bireylere nasıl davranacakları konusunda ahlaki ve yasal sorumluluk dayatması açısından devrim

niteliğindeydi. Hizmetlerini çocukların "en yüksek yararına" uygun olarak tasarlamak şirketlerin görevi ve bu kod, on sekiz yaşın altındaki herkesi çocuk olarak niteliyor. Örneğin, genellikle çocuğun en yüksek yararı, varsayılan gizlilik ayarlarının en yüksek standarda sabitlenmesini gerektirirken şirketin en yüksek yararı, çocuğun paylaşımını mümkün olan en geniş izleyici kitlesine görünür kılmayı gerektiriyor. Bu yüzden yasa, reşit olmayan çocukların varsayılan ayarlarının gizli olmasını şart koşuyor: Çocuk, paylaşımlarının yabancılara görünür olmasını istiyorsa bu ayarı değiştirmeyi aktif olarak seçmeli. Aynı şey konum belirleme verisi için de geçerli: Varsayılan ayar, çocuk bu veriyi herkese açmayı özellikle seçmediği sürece çocuğun paylaşımından ya da uygulama kullanımından konumunun bulunamaması olmalı. Bir diğer koşul: Platformlar ne yaptıkları konusunda şeffaf ve net olmalı, gizlilik politikalarını ve ebeveyn kontrollerinin özelliklerini çocukların anlayabileceği kolaylıkta bir dille (hatta belki de videolarla) açıklamalı.

Bu kod sadece Birleşik Krallık'ta sunulan hizmetler için geçerli olsa da yasa şimdiden daha geniş çaplı iki etki yarattı. İlk olarak, teknoloji şirketlerinin birçoğu farklı ülkelerde farklı ürünler sunmanın zorluğuna değmeyeceğine karar verip küresel olarak birkaç değişiklik yaptı. İkinci olarak, California eyaleti kendi AADC versiyonunu benimsedi ve 2012'de yasalaştırdı. O günden sonra diğer eyaletler de kendi versiyonlarını yürürlüğe koydular.[12] Elbette ABD eyaletlerinin internet kadar geniş bir alana yayılan ve sınırsız bir şey için kendi kanunlarını ayrı ayrı yürürlüğe koyması çok fazla anlam ifade etmiyor. ABD Kongresi'nin harekete geçmesi çok daha yerinde olur ve şimdi Yaşa Uygun Tasarım Kodu'ndan birçok fikri içeren Çocukların Çevrim İçi Güvenliği Yasası (KOSA) gibi önemli yasa tasarıları için iki partili güçlü bir destek söz konusu.[13] Ama ABD Kongresi'nin çok uzun zamandır süregelen felç hâli yüzünden eyaletlerindeki çocukları çevrim içi avlanma pratiklerinden korumaya çalışmak eyaletlere ve valilere düştü.

Konuya eleştirel yaklaşanlar, resmî bir kısıtlama gelmesinin insanların internette neyi söyleyip neyi söyleyemeyeceğine hükûmetin karar vermesi ve politik yelpazenin herhangi bir ucunu sansürleyebilmesi anlamına geleceğinden kaygılanıyor. Bu korku çok da mantıksız değil.[14] Ama platformların sorumlu olduğu zararların büyük bir kısmı *diğer kullanıcıların paylaştıklarıyla* değil de (Platformların bunları denetlemesi ve kontrol etmesi çok zor.)[15] %100 platformların kontrolü altında olan ve zararlı deneyimleri özendiren ya da artıran *tasarım kararlarıyla* ilgili.[16] KOSA gibi yakın zamanda düzenlenen yasalar içerik yerine tasarıma odaklanacak şekilde yazıldı.

Tasarım değişiklikleri (varsayılan gizlilik ayarlarını maksimumda tutmak gibi) politik spektrumun her iki ucuna da bir üstünlük sağlamaz. TikTok, Birleşik Krallık'taki yasaya cevaben yabancıların gençlere doğrudan mesajla iletişim kurma becerisini kısıtladığı zaman[17] ya da Facebook reklamcıların yaş sınırı altındaki kullanıcıları kişiselleştirilmiş reklamlarla hedef alması konusunda geri adım attığı zaman[18] bu değişiklikler herhangi bir tarafın bakış açısını kayırmıyordu.[19]

2. İnternet Yetişkinliği Yaşını On Altıya Çıkarın

1990'ların sonunda internet hayatın bir parçasına dönüşürken çocuklar için çevrim içi ortamda hiçbir özel koruma yoktu. Şirketler çocukların verilerini ebeveynlerinin bilgisi ya da rızası olmadan toplayıp satabiliyorlardı. Buna cevaben ABD Federal Ticaret Komisyonu, Kongre'nin internet sayfalarının çocuklardan kişisel bilgi toplamadan önce evebeyn rızası almasını şart koşan yasalar yapmasını önerdi. Massachusetts'ten temsilci (şimdi senatör) Ed Markey bir yasa tasarısı hazırladı ve veri toplama amaçları açısından on altı yaş altındaki herkesi çocuk olarak tanımladı. O dönemin e-ticaret şirketleri buna itiraz ettiler, yeni yasa tasarısının ergenlerin doğum kontrolü, kürtaj ve diğer hassas konular hakkında bilgi edinmesini zorlaştıracağından endişelenen sivil özgürlükler gruplarıyla güçlerini birleştirdiler.[20]

Yasa tasarısıyla ilgili müzakerelerde yaşın on üçe düşürülmesi yönünde bir uzlaşmaya varıldı. Bu kararın ergen beyin gelişimiyle ya da olgunlukla bir alakası yoktu, sadece politik bir uzlaşmaydı. Buna rağmen on üç, ABD için defakto "internet yetişkinliği" yaşı oldu ve akabinde dünya için de internet yetişkinliği çağı olarak benimsendi. On üç yaşındaki ya da en azından öyle olduğunu söyleyen herkes veri elde etme açısından yetişkin kabul edilebilecekti. Senatör Markey'nin daha sonra söylediği gibi: "Bu çok küçük bir yaştı ve çok küçük olduğunu o zaman da biliyordum. Elimden gelenin en iyisi bu oldu."[21]

Yaşın çok düşük tutulmasına ek olarak Çocukların Çevrim İçi Gizliliğini Koruma Yasası (COPPA) şirketlere kişilerin yaşlarının doğrulanması konusunda herhangi bir yükümlülük dayatamadı. Sadece kullanıcının on üç yaşında olduğunun doğrudan kanıtı olması hâlinde veri toplamaktan kaçınmaları gerekiyordu. Yasa tasarısı 1998'de, internet bugün olduğundan çok farklı bir yerken yürürlüğe girdi ve o zamandan beri Kongre başka herhangi bir girişimde bulunmadı. (Gerçi 2023 yılında Çocukların Çevrim İçi Gizliliğini Koruma Yasası'nın yaşı tekrar on altıya çıkaracak bir güncellemesi de dâhil olmak üzere birçok yasa tasarısı değerlendirmeye alındı.)

On üç yaşı yetişkinlik yaşı olarak saptayan COPPA ebeveynlere hükûmetin 13'ün çocukların hesap açması ve bu hizmetleri kullanması için uygun bir yaş olduğunu düşündüğü sinyalini gönderdi. Amerikan Sinema Filmleri Derneği'nin ebeveynlere bir filmin on üç yaşındaki ergenler tarafından yanlarında ebeveynleri olmadan izlenebileceğini ilan eden "13A" simgesi gibi. Ancak bir filmi izlemeye hazır olmak, güçlü şirketler tarafından kullanılan bağımlılık yapıcı dikkat çekme tekniklerine maruz kalırken otokontrol kullanmaya ve akıllıca seçimler yapmaya hazır olmaktan çok farklıdır.

İnternet yetişkinliği için doğru yaş nedir? Çocukların internette dolaşabileceği ya da YouTube veya TikTok'ta video izleyebileceği yaştan *bahsetmediğimizi* belirtmek isterim. Burada reşit olmayan bir bireyin bir şirketle, şirketin ürünlerini kullanmak için sözleşme yapabileceği yaştan bahsediyoruz. Bir çocuğun YouTube ya da TikTok'ta *hesap*

açabileceği, kendi videolarını yüklemeye başlayabileceği, kendisine göre özelleştirilmiş bir akışının olacağı ve bir yandan da kendisine ait verileri hizmet koşullarında yapacağını belirttiği gibi kullanması ve satması için söz konusu şirkete vereceği yaştan bahsediyoruz.

Çocuklarını Instagram'dan uzak tutmak için çok çabalayan ebeveynler bile çoğu zaman başarısız oluyor, tıpkı 1. Bölüm'de bahsettiğim Boston'daki anne ya da 6. Bölüm'deki Alexis Spence'in ebeveynleri gibi. Spencelerle görüştüğüm zaman Alexis'in annesi yaşadığı zorlukları şu sözlerle anlatmıştı: "Yapay zekâyla savaşıyorum ve onu yenemiyorum. Benden daha akıllı ve kızıma beni nasıl kandırabileceğini söyleyen bir bilgisayarı yenemiyorum." Tıpkı ergenlerin alkollü içki satın almaya çalışmasında olduğu gibi minimum yaşı denetleme yükünü sadece ebeveynlere bırakamayız. Nasıl ki alkollü içki dükkânlarının yaş sınırına riayet etmesini bekliyorsak aynı şeyi teknoloji şirketlerinden de beklemeliyiz.

İnternet yetişkinliği yaşını on sekize kadar çıkarmamız gerektiğini düşünmüyorum. Markey'nin başlangıçta seçtiği on altı yaşın, reşit olmayan bireylerin hizmet koşullarını kabul etmesi ve verilerini paylaşması için doğru minimum yaş olduğunu düşünüyorum. On altı yaşındayken ergenler elbette yetişkin değildirler ama on üç yaşındaki hâllerine göre daha olgun ve beceriklidirler. Ayrıca sosyal medyadan zarar görmek için en hassas dönemi (kızlar için 11-13, erkek çocuklar için 14-15 yaş)[22] aşmış olurlar.

Öte yandan frontal korteksleri gelişmeye devam etmektedir ve hâlâ savunmasızdırlar. Sosyal medya, video oyunları, porno ve bağımlılık yaratan diğer aktiviteler birçoğuna hâlâ çeşitli şekillerde zarar verebilir. Bu yüzden mevcut bariyersiz biçimiyle sanal dünyanın on altı yaşındaki çocuklar için *güvenli* olduğunu söylemiyorum. Sadece kanuna bir minimum yaş yazacaksak ve bunu uygulanabilir bir ulusal standarda dönüştüreceksek, on üçün çok küçük, on altının ise daha makul ve erişilebilir bir uzlaşma olduğunu söylüyorum. Üstelik on altı, yaş sınırını on sekize çıkarma çabasından daha fazla politik ve sosyal destek alacaktır. On altı ve on yedi yaşındaki gençlerin

henüz reşit olmadığını ve Yaşa Uygun Tasarım Kodu'nun herhangi bir versiyonundaki korumaların onlar için de geçerli olması gerektiğini eklemek isterim. Dolayısıyla ABD Kongresi'nin 1998'de yaptığı hataları düzeltmesi ve yasa tasarısının ilk metnindeki gibi internet yetişkinliği yaşını tekrar on üçten on altıya çıkarması ve şirketlerin bu yaş sınırını uygulamasını şart koşması gerektiğine inanıyorum.

Peki, şirketler bunu nasıl yapabilir?

3. Yaş Doğrulamayı Kolaylaştırın

İnsanlar "yaş doğrulama" ifadesini duydukları zaman genellikle bundan kullanıcının bir hesap açmak ya da bir internet sayfasına erişmek için hükûmet tarafından düzenlenmiş (sürücü belgesi gibi) bir kimlik belgesi göstermesi gerektiği sonucunu çıkarıyorlar. Bu, yöntemlerden sadece bir tanesi ve Louisiana eyaleti bu yöntemi 2023'te yasayla zorunlu kıldı. Yasa, içeriğinin üçte birinden fazlası pornografik olan sitelerin, ziyaretçilerin on sekiz yaşından büyük olduğunu eyaletin dijital cüzdan uygulamasını kullanarak Louisiana sürücü belgelerini sunmak suretiyle doğrulamasını şart koştu. Elbette ziyaretçilerin çoğu bir porno sitesine bırakın sürücü belgelerinin resmini, gerçek isimlerini vermeyi bile istemez. Pornhub buna cevaben çareyi Louisiana sakinlerinin siteye girişini engellemekte buldu.

Sosyal medya platformları bütün kullanıcılarından hesap açacak yaşta olduklarını ispatlamaları için kimlik göstermelerini talep edebilir mi? Teoride evet. Eyaletler henüz bir sürücü belgesi olmayan genç bireylere kolaylıkla kimlik kartları tedarik edebilir. Ama pratikte platformlar düzenli olarak hack'lendiği ve veri tabanları hırsızlara satıldığı ya da internette paylaşıldığı için gizlilik büyük bir tehlike altına girer. Birçok insan bu sebeple bu değerli hizmetleri kullanmaktan çekinebilir. Ben hükûmet tarafından verilen kimlik kartlarının, internetin hükûmet dışı oluşumlar tarafından yönetilen kısımlarına erişim için kullanılmasının yasayla zorunlu tutulmasına karşıyım.

Yaşı doğrulamanın insanların bir siteyi anonim olarak kullanmasını mümkün kılacak başka yolları var mı? Evet. Bu hususta ikinci bir yaklaşım, sitelerin yaş doğrulama işini platforma sadece evet ya da hayır şeklinde cevap verecek bir başka şirkete vermesi olabilir. Yaşı tutuyor ya da tutmuyor.[23] Yaş doğrulama şirketi hack'lenirse dünyanın öğreneceği tek şey, veri tabanlarındaki kişilerin Pornhub'ı ya da başka bir siteyi kullandığı değil, sadece bir keresinde yaşını doğrulattığı olur.

Şirketler şunlara benzer yöntemler geliştirdiler:

> İnsanların birbirine kefil olması için (yalan söyleyenlerin kefil olma ayrıcalığını kaybedeceği şekilde) bir ağ kullanmak.
>
> Bir kez güvenilir bir yöntemle doğrulanan insanlara birer blok zinciri fişi tanımlamak. Bu fiş, taşıyıcısının belirli bir yaşın üstünde olduğunu kanıtlayan bir sürücü belgesi vazifesi görür ama herhangi bir kişisel veri içermeyeceği için bir hack'lenme durumunda hiçbir bilgi ortaya dökülmez.
>
> Kimlik doğrulama için biyometrik veriler kullanmak. Havaalanlarında hızlı kimlik doğrulaması hizmetiyle tanınan Clear adlı bir şirket, (yaşlarını daha önce doğrulatmış) müşterilerinin stadyum organizasyonlarında alkollü içki satın alacak yaşta olduklarını ispatlamaları için kolay bir yol sunuyor.

Yani şimdi artık kendilerine ait bir meslek odaları bile olacak kadar çok sayıda şirket farklı yaş doğrulama yöntemleri sunuyor.[24] Bu yöntemlerin kalitesi, güvenilirliği ve güvenliği zamanla mutlaka artacaktır. Minimum yaş sınırını dayatmak isteyen şirketlerin kullanıcılarına aralarından tercih yapabilecekleri bir seçenek *menüsü* sunmaya başlayacağını umuyorum.[25] Yöntemlerden bazıları en fazla birkaç saniye alır. Louisiana eyaletindekine benzer yasalar, hükûmet tarafından verilen kimliğin kullanımını zorunlu kılmak yerine

şirketlerin güvenilir seçenekler içeren bir menü sunmalarına izin verirse gizlilik kaygıları azalacaktır.

Şu anda evrensel bir yaş kontrolü sağlamanın kusursuz bir yolu yok. Bir siteye gelen herkese son derece güvenilir bir şekilde ve herhangi bir gizlilik ya da kişisel özgürlük itirazına yol açmadan uygulanabilecek bir yöntem yok.[26] Ancak *evrensel* bir çözüm ihtiyacından vazgeçer ve odağımızı internetin *çocukları* için yaş doğrulama sistemleri olmasını isteyen ebeveynlere yardım etmeye yönlendirirsek üçüncü bir olasılık da mümkün olabilir: Ebeveynlerin çocuklarının telefonlarını, tabletlerini ve dizüstü bilgisayarlarını reşit olmayan bir bireye ait olduğunu gösterecek şekilde işaretlemelerinin bir yolu olmalı. Donanıma ya da yazılıma dâhil edilebilecek bu işaret, yaş kısıtlaması olan şirketlere, "Bu kişi yaş sınırının altında, ebeveyn rızası olmadan platformunuza kabul etmeyin," diyen bir tabela görevi üstlenebilir.

Bunu yapmanın basit bir yolu, neredeyse bütün cihazlarımızın işletim sistemlerini yaratan Apple, Google ve Microsoft'un mevcut ebeveyn kontrollerine bir özellik eklemesi olabilir. Örneğin, Apple'ın iOS'unda ebeveynler aile hesapları açıyor ve çocuklarına ilk iPhone'larını verirken doğru doğum tarihini giriyorlar. Ebeveyn, çocuğunun Apple'ın *kendi* hizmetlerinden sadece yaşa uygun uygulamaları, filmleri ve kitapları indirmesine izin verip vermeyeceğini seçebiliyor. Neden bu özelliği, yaş kısıtlamalarının uygun olduğu ya da yasanın gerekli gördüğü *bütün* platformlarda ebeveynin tercihine saygı duyulacak şekilde genişletmiyoruz? (Ebeveynler her zaman belirli internet sitelerine girişi engelleyebilirler ama bu hangi siteleri ya da site kategorilerini engellemek isteyeceklerini bilme sorumluluğunu ebeveynlerin sırtına yükler ve ebeveynler çocuklarının çevrim içi faaliyetlerini yakından izlemedikleri ve çevrim içi siteleri ve trendleri takip etmedikleri sürece bunu bilemezler.)[27]

Apple, Google ve Microsoft ebeveynler on sekiz yaşın altındaki çocuklarına hesap açtığı zaman varsayılan ayar olarak "açık" tutulacak bir özellik (adına *yaş kontrolü* diyelim) yaratabilirler. Ebeveyn,

yaş kontrolünü kapatmayı seçebilir ama varsayılan ayar *açık* olacağı için (mevcut ebeveyn kontrollerindeki ebeveynlerin nasıl açacaklarını bilmedikleri birçok özelliğin aksine) yaygın olarak bu şekilde kullanılacaktır. Yaş kontrolü açık bırakılırsa herhangi biri o telefonu ya da bilgisayarı kullanarak bir hesap açmaya ya da bir hesaba girmeye çalıştığında site aygıttan iki soruyu cevaplamasını isteyerek doğrulama yapabilir: 1) Yaş kontrolü açık mı? Açıksa o zaman: 2) Kişi minimum yaş sınırımıza uyuyor mu? (Örneğin bir sosyal medya hesabı açmak ya da bir sosyal medya hesabına girmek için on altı, pornografiye erişim için on sekiz yaş.)

Bu tür bir cihaza dayalı doğrulama ebeveynlerin, teknoloji şirketlerinin ve platformların yaş doğrulama sorumluluğunu paylaşmasını mümkün kılabilir. Bu tür bir sistem Alexis Spence'in ebeveynlerinin on yaşındaki kızlarını, hayatını ele geçiren sosyal medya platformlarından uzak tutmalarına yardımcı olabilirdi. Ayrıca Alexis'in üstündeki akran baskısını da azaltırdı çünkü sınıf arkadaşlarının çok azı Instagram'da olurdu. Ayrıca sitelerin video yükleme ya da yabancıların iletişime geçebilmesi gibi belirli özelliklere yaş kontrolü koymasını da mümkün kılardı. Cihaza dayalı doğrulamada *başka hiç kimsenin rahatsızlık yaşamayacağına* dikkat çekmek isterim. Yaş kontrolü kullanan bir siteyi ziyaret eden yetişkinlerin herhangi bir şey yapması ya da göstermesi gerekmez, bu yüzden internet onlar için değişmemiş olur ve hiçbir gizlilik tehlikesi oluşmaz. Çocuklarının sosyal medya hesabı açmasını ya da pornografi sitelerini ziyaret etmesini isteyen ebeveynlerin tek yapması gereken ise yaş kontrolünü kapatmak olur.

4. Telefonsuz Okulları Teşvik Edin

Okulların neler yapabileceğiyle ilgili bir sonraki bölümde ilkokulun başlangıcından lisenin sonuna kadar bütün okulların sadece ruh sağlığını değil, akademik sonuçları da iyileştirmek için telefonsuz olması gerektiğini savunacağım. Hükûmetler bu geçişi yerelden federale bütün seviyelerde, telefonları okul günü boyunca öğrencilerin

ceplerinden ve ellerinden uzak tutmak isteyen okullara telefon dolapları ya da kilitlenebilir telefon keseleri satın almanın düşük maliyetini karşılayacak fonlar ayırarak destekleyebilir. Eyalet düzeyinde ve federal düzeyde eğitim bakanlıkları öğrencinin ruh sağlığına ve akademik performansına faydalı olup olmadıklarını teyit etmek için telefonsuz okulların etkileriyle ilgili araştırmaları destekleyebilir.

HÜKÛMETLER DAHA FAZLA (VE DAHA İYİ) GERÇEK DÜNYA DENEYİMİNİ TEŞVİK ETMEK İÇİN NELER YAPABİLİR?

Güney Carolinalı bekâr anne Debra Harrell, 2014 yazı boyunca McDonalds'taki vardiyalarına okulu tatilde olan kızını da götürdü. Dokuz yaşındaki Regina zamanını bir dizüstü bilgisayarda oyun oynayarak geçirdi. Ama bilgisayar evlerinden çalınınca Regina annesine onun yerine mahallenin popüler fıskiye parkında oynamasına izin vermesi için yalvardı. Arkadaşları ve arkadaşlarının çoğunun ebeveynleri de orada olacaktı. Güvenli görünüyordu. Yaza yakışan bir fikirdi. Debra kabul etti.

Ancak güneşte eğlenerek geçirdiği üçüncü gün, parktaki bir kadın Regina'ya annesinin nerede olduğunu sordu. Regina annesinin işte olduğunu söyleyince kadın 911'i aradı. Polis, Debra'yı çocuğunu kendi hâline terk etmekle (cezası 10 yıla kadar çıkabilen bir suç) suçladı ve hapse attı. Regina on yedi gün boyunca annesinden ayrı kaldı.[28]

Bu örnek ve benzerleri ebeveynlerin gözünü korkutarak çocuklarını gereğinden fazla gözetim altına almalarına neden oluyor. Hükûmetler 1990'lardan önce normal kabul edilen oyun temelli çocukluğu resmen suç kapsamına sokuyor.

1. Çocuklarına Gerçek Dünya Özgürlüğü Tanıyan Ebeveynleri Cezalandırmaktan Vazgeçin

Debra'nın deneyimi ve çocuklarının açık havada oyun oynamalarına[29] ya da parktan eve kendi başlarına dönmelerine[30] izin vermek

gibi şeyler için hakkında soruşturma açılan ebeveynlerin hikâyeleri, Let Grow'u "Makul Çocukluk Bağımsızlığı" yasaları için bir hareket başlatmaya yöneltti. Şu anda çoğu eyalette ihmal yasaları, "Ebeveyn gerekli gözetimi sağlamak zorundadır," gibi muğlak ifadeler içeriyor. Evet, ebeveynler gerekli gözetimi elbette sağlamalıdır ama insanlar bunun ne anlama geldiği konusunda çok farklı fikirlere sahiptir. Yoldan geçen birinin *kendi* dokuz yaşındaki çocuğunun dışarıda oyun oynamasına izin vermemesi, eyaletin buna izin veren bir ebeveyn hakkında soruşturma açabileceği anlamına gelmez.

Social Policy Report'taki bir çalışma mevcut ABD yasalarının yazılma ve yorumlanma biçiminin çocukların beceri geliştirdiği yaşlarla çok az ilişkili olduğunu ortaya koydu.[31] Dünyanın her yerindeki toplumlarda geleneksel olarak çocukların, altı ya da yedi yaş civarında rutin olarak kendilerinden daha küçük çocuklara veya hayvanlara bakmak gibi sorumluluklar verildiğinde çok daha becerikli ve sorumluluk sahibi oldukları düşünülür. Oysa Connecticut gibi bazı ABD eyaletlerinde kanunlar bir çocuğun on iki yaşına kadar halka açık yerlerde asla tek başına bırakılmaması gerektiğini (yani on bir yaşındaki çocukların bebek bakıcısına ihtiyacı olduğunu) söylüyordu. Gerçekten de Connecticut'ta yaşayan bir anne, bir mağazaya uğrarken on bir yaşındaki çocuğunu beklemesi için arabada bıraktığından dolayı tutuklandı.[32] Gelgelelim Kızıl Haç bebek bakıcılarını on bir yaşından itibaren eğitmeye başlıyor. Kız kardeşlerim ve ben de komşularımız için bebek bakıcılığı yapmaya o yaşta başlamıştık. Let Grow bu tehlike suçu yasasının değiştirilmesi için 2023'te Connecticut'ta başarılı bir lobi çalışması yaptı. Ancak diğer eyaletlerin ihmal yasaları belirsizliğini koruyarak yetkililere müdahale için geniş bir takdir yetkisi bırakıyor.

Social Policy Report'taki makalede, "Çocuklarına bağımsız aktiviteler aracılığıyla fiziksel ve bilişsel uyarılma fırsatları sağlayamayan ebeveynler, çocuklarını potansiyel olarak bu boyutlarda 'ihmal ediyor' sayılabilir," ifadesi yer alıyor. Yani yetişkin gözetiminin eksikliği

ihmal bulgusu olarak mihenk taşı olmamalı. Hatta belki de aşırı korumayı zorunlu kılan eyaletin kendisi ihmalden sorumlu olabilir.

Makul Çocukluk Bağımsızlığı yasaları ihmalin anlamını netleştiriyor: İhmal bir ebeveynin bir çocuğun maruz kaldığı ve aklı başında hiçbir insanın çocuğun o aktivitede bulunmasına izin vermeyeceği kadar bariz bir tehlikeyi açıkça, isteyerek ve umursamazlıkla yok saymasıdır. Başka bir deyişle, gözlerinizi sadece çocuklarınızın üzerinden ayırmanız ihmal değildir. Bu netleştirme, çocuklarına onların kendi iyiliği için ya da Debra Harrell gibi ekonomik gerekliliklerden dolayı daha fazla bağımsızlık tanıyan ebeveynleri korur.

2018'de Utah bu tür bir yasayı kabul eden ilk ABD eyaleti oldu. O zamandan beri Texas, Oklahoma, Colorado, Illinois, Virginia, Connecticut ve Montana'da da benzer yasalar kabul edildi. Bu yasaların genellikle iki partili destekçileri oldu ve sıklıkla oy birliğiyle kabul edildiler. Politik spektrumun her yerindeki insanlara hitap ediyorlardı çünkü hiç kimse zorlayıcı bir neden olmadığı sürece hükûmetin aile hayatına karışmasını istemez.

Hükûmetin görevi çocukları çocukluğun gündelik faaliyetlerinden değil, gerçek istismardan korumaktır. Eyaletler gözetim açısından ihmal yasalarını gözden geçirmeli. Tek suçu çocuklarına yaşlarına uygun, makul bir bağımsızlık tanımayı seçmek olan ebeveynlere her türlü yaptırımda bulunmaya son vermeli ve bundan vazgeçmeliler. Eyaletinizin kanun koyucularından (ya da onların diğer ülkelerdeki karşılıklarından) bir Makul Çocukluk Bağımsızlığı yasasını yürürlüğe koymalarını isteyin.[33]

2. Okullarda Daha Fazla Oyunu Teşvik Edin

Bir sonraki bölümde ABD'deki okulların akademik eğitime ve sınavlara hazırlığa daha fazla yer açmak için çocuklara oyun zamanı bırakmadığını ve bunun, oyundan mahrum kalan çocukların daha kaygılı olması ve odaklanma sıkıntısı yaşaması nedeniyle geri teptiğini anlatacağım. Nihayetinde çocuklar daha az şey öğreniyorlar.

Valilikler ve eyaletlerin eğitim bakanlıkları genel olarak serbest oyunun ve özellikle teneffüslerin faydalarıyla ilgili araştırmaları ciddiye almalılar.[34] Daha sonra okulları, özellikle ilkokul ve ortaokul eğitimi sürecinde okuldan önce ve sonra oyun fırsatları da dâhil olmak üzere daha fazlasını sağlamaya zorlamalılar.[35]

3. Kamuya Açık Alanları Çocukları Hesaba Katarak Tasarlayın ve Tahsis Edin

Çocukların birbirlerini yüz yüze görmelerini ve sadece ekranlarla değil, gerçek dünyayla da etkileşim kurmalarını istiyorsak dünya ve sakinleri onlar için daha erişilebilir olmalı. Otomobiller için tasarlanmış bir dünya, çocukların genellikle erişilebilir bulduğu bir dünya değildir. Şehirler ve kasabalar iyi kaldırımları, yaya geçitleri ve trafik ışıkları olduğundan emin olmak için daha fazlasını yapabilirler. Trafiği yavaşlatmak için önlemler alabilir, imar planlarını karma kullanımlı gelişime daha fazla izin verecek şekilde değiştirebilirler. Ticari ve eğlence amaçlı yapılar ile konutlar bir araya toplanınca sokaktaki aktivite artar ve çocukların yaya olarak ya da bisikletle ulaşabileceği yerler çoğalır. Ancak bir çocuğun bir dükkâna, parka ya da arkadaşının evine gitmesinin tek yolu "ebeveyn taksisi" olduğu zaman daha fazla sayıda çocuk evde, ekran karşısına esir olur. Bir çalışma bir oyun parkına bisikletle ya da yürüyerek ulaşabilen çocukların parka gitme olasılığının, birinin onları arabayla bırakmasına ihtiyaç duyan çocuklardan altı kat fazla olduğunu ortaya koydu.[36] Bu yüzden mahallelerin her yerine oyun parkları serpiştirin ve bu parkların birkaçının macera alanları olmasına özen gösterin (Bir sonraki bölüme bakınız).

Bazı Avrupa şehirleri çocukların (ve ebeveynlerin) daha sosyal olmasına yardımcı olmanın yenilikçi ve pahalı olmayan bir yolu olarak, okulların önündeki yolları okul öncesi ve sonrasında bir saatliğine trafiğe kapatıyorlar.[37] Bu geçici arabasız "Okul Sokakları"nda trafik sıkışıklığı, kirlilik ve yol tehlikesi azalırken ebeveynler kaynaşıyor ve

çocuklar oyun oynuyor. Şehirler bunu sokakların kapatılmasına izin verilmesi sürecini kolaylaştırarak sağlayabilir. Topluluk duygusunun gerilediği ve yalnızlığın arttığı çağımızda, şehirler ile kasabalar yerel sakinlerin sokak partileri ve Oyun Sokakları gibi (çocukların eski zamanlardaki gibi birlikte oyun oynayabilmesi için yarı zamanlı olarak trafiğe kapanan sokaklar) diğer sosyal nedenler için sokakları kapatmasını kolaylaştırmalı.[38]

Ulaşımı, imar kanunlarını, izinleri ve yeni inşaatları düşünürken çocukların insan olduğunu hatırlayın. Onlar eylemin olduğu yerde olmak ister. Genç ve yaşlı herkesin takılabileceği, görebileceği ya da görülebileceği, oyun oynayabileceği, alışveriş yapabileceği, yemek yiyebileceği, flört edebileceği ve yorulunca banklarda oturabileceği karma kullanıma açık, kolay erişilebilir alanlar herkesi ekranın ötesindeki dünyayla daha fazla etkileşime sokar.

4. Daha Fazla Mesleki Eğitim, Çıraklık ve Gençlik Gelişim Programları

Birleşik Devletler'deki eğitim sistemi, sonu üniversite eğitimine çıkan bir akademik eğitime her zamankinden daha çok odaklanmış durumda. Kariyer ve teknik eğitim (CTE) programları bünyesinde sunulan kurslarda ve öğrenci katılımında ciddi bir düşüş var. Bu programlar endüstriyel sanatlar, otomobil tamiri, tarım ve ticaret gibi alanlarda aktif katılım ve uygulamaya dayalı kurslardır. Richard Reeves çocukları kariyer ve teknik eğitime odaklanan özelleştirilmiş liselere göndermenin erkek çocuklara faydaları konusunda araştırmaların çok daha güçlü olduğunu belirtiyor. Bu tür okullara giden erkek çocuklar mezuniyet oranlarında ve daha sonraki gelirlerinde, geleneksel liselere giden benzer erkek çocuklara kıyasla büyük getiriler elde ediyorlardı. Öte yandan kızlarda özel faydalar gözlemlenmiyordu.[39] Bu bulgular standart okulların bazı erkek çocukların ilgisini çekip katılımını sağlamayı başaramadığını ve sonuç olarak muazzam bir potansiyelin ziyan olduğunu ortaya koyuyor.

Araştırmalar ayrıca çıraklığın da genç bireylerin liseden ücretli istihdama geçişine yardımcı olmada etkili olduğunu gösteriyor. İnsanların sık sık iş değiştirdiği bir iş gücü piyasasında, şirketlerin eğitimsiz genç bireyleri bünyelerine katıp onlara yatırım yaptıktan sonra başka bir yere geçmelerini izlemek için pek fazla nedenleri yok. Belirli bir süre için ücret desteği veren hükûmet destekli programlar şirketlerin genç bireyleri eğitmesini ucuzlatır, dolayısıyla şirketleri ya da gelecekteki işverenleri için değerlerini artırır.[40]

Hükûmetler ayrıca lise sonrası eğitime ara verme senesini ya da "hizmet yılı" programlarını, özellikle net bir üniversiteye gitme beklentisi olmayan genç bireyler için destekleyebilir. AmeriCorps gibi programlar genç bireylerin yerel topluluklara yardım ederken yeni beceriler edinmelerine destek veriyor. Çalışmalarda doğal yaşam deneyimi programlarının da ergenlere fayda sağladığı görülüyor;[41] bu programlar genç bireyleri doğal güzelliklere boğarken bir yandan da doğrudan antikırılganlık eğitimi sunuyor. Bu tür programlar genellikle kâr amacı gütmeyen kuruluşlar ya da kâr amaçlı şirketler tarafından yürütülür ancak Connecticut eyaleti 1974'ten beri eyalet çapında ergenler için ücretsiz programlar yürütüyor.[42]

Hükûmetler kolektif eylem problemlerini ele alacak güce ve çoğu zaman sorumluluğa sahipler. Kötü hazırlanmış ve çılgınca dayatılan kanunlar bu sorunların bazılarını daha da alevlendirdi. Hükûmetler şirketlerin davranışını değiştirecek standartlar belirleyebilir. Yaş sınırının altındaki kullanıcılar için rekabeti tamamen bitirecek yaş sınırları koyabilirler. Bundan sonraki iki bölümde bahsedeceğim gibi, ebeveynler ve okullar için çocuklara ve ergenlere daha fazla özgürlük tanımayı kolaylaştırabilirler. Hükûmetler, teknoloji şirketleri, okullar ve ebeveynler birbirlerini tamamlayacak şekilde hareket ettiği zaman genç bireylerin ruh sağlığını iyileştirmek dâhil zor sorunların üstesinden gelebilirler.

ÖZET

Hükûmetler ergen ruh sağlığına zarar veren politikaları her seviyede değiştirmeli ve ergen ruh sağlığını iyileştirecek politikaları desteklemeli. Birleşik Devletler'de eyalet hükûmetleri ve yerel yönetimler çocukların gerçek dünyada (muğlak ihmal yasalarının amacını aşması sonucu) aşırı korunmasından kısmen sorumlular ve federal hükûmet de çocukların sanal dünyada yeterince korunamamasından (1998'de etkisiz ve yetersiz bir yasayı yürürlüğe koyduğu ve çevrim içi hayatın tehlikeleri kendini daha fazla gösterirken o yasayı güncelleyemediği için) kısmen sorumlu.

Çevrim içi ortamda korumanın yetersizliğini gidermek için ulusal ve federal hükûmetler ilk olarak Birleşik Krallık'ta kabul edilen ve şirketlerin reşit olmayan bireylere ekstra bir özenle, yetişkinlerden farklı davranmasını şart koşan türden yasal düzenlemeler yapmalılar. Ulusal hükûmetler ayrıca internet yetişkinliği yaşını on altıya çıkarmalı.

Teknoloji şirketleri daha iyi yaş doğrulama özellikleri geliştirerek ve ebeveynlerin, çocuklarının telefon ve bilgisayarlarını belli bir yaşa gelene kadar yaş sınırı olan sitelerden hizmet alamayacakları şekilde ayarlamasına olanak tanıyan özellikler ekleyerek çözümde önemli bir rol üstlenebilirler. Böyle bir özellik ebeveynler, çocuklar ve platformlar için birçok kolektif eylem probleminin çözülmesine yardımcı olabilir.

Eyalet hükûmetleri ve yerel yönetimler gerçek dünyada aşırı korumayı düzeltmek için ihmal yasalarını daraltmalı ve ebeveynlere tutuklanma ya da eyalet hükûmetinin aile hayatlarına müdahale etme riski olmadan çocuklarına gözetimsiz zaman tanıma güvenini sağlamalı.

Eyalet hükûmetleri ve yerel yönetimler ayrıca okullarda daha fazla oyunu ve teneffüsü de teşvik etmeli. İmar ve izin çalış-

malarında çocukların ihtiyaçlarını göz önünde tutmalı ve mesleki eğitime ve ergenlerin, özellikle de erkek çocukların yetişkinliğe geçişini kolaylaştırdığı kanıtlanan diğer programlara daha fazla yatırım yapmalılar.

11. Bölüm

OKULLAR ŞİMDİ NE YAPABİLİR?

The Washington Post Nisan 2023'te "One School's Solution to the Mental Health Crisis: Try Everything" (Bir Okulun Ruh Sağlığı Krizine Çözümü: Her Şeyi Denemek) başlıklı bir hikâye yayımladı.[1] Ohio'nun taşra kesiminde bulunan, ana sınıfından 12. sınıfa kadar hizmet veren bir okulun liderleri, okula terapistler getirmiş ve "empati ve güven gibi özellikler ile ilişki inşa etme ve karar alma gibi beceriler" konusunda resmî eğitim sunan yeni bir sosyal-duygusal öğrenme müfredatı satın almışlardı. Okul, çocukları daha ana sınıfından itibaren müzik dersinde duyguları hakkında şarkılar söylemeye teşvik ediyordu. Travmaya duyarlı deneysel öğrenmeyi destekleyen bir organizasyonun jestiyle çocukların okul sonrası saatlerde sevebilmesi ve bakımlarını yapabilmesi için atlar getirmişlerdi.

Bir Polinezya sözü "bir balinanın sırtında ayakta dururken küçük balıklar yakalamaya çalışmak"tan bahseder. Bazen birçok küçük şey yapmaktansa tek bir büyük şey yapmak daha iyidir ve bazen o büyük şeyi burnumuzun dibinde durmasına rağmen fark etmeyiz bile. Bu kuşakta yaygın görülen kaygıyla mücadele etmek için elimizde iki balina, yani okulların genellikle zaten sahip oldukları

kaynakları kullanarak yapabilecekleri iki büyük şey var: Bunlardan biri telefonsuz okullar, diğeri de daha fazla serbest oyun. İkisi birlikte yapılırsa, okulların şu anda öğrencilerinin ruh sağlığını iyileştirmek için aldıkları diğer bütün önlemlerin toplamından çok daha etkili olacaklarına inanıyorum.

TELEFONSUZ OKULLAR

Durango, Colorado'daki Mountain Ortaokulu 2012'de ruh sağlığı krizinin başladığı dönemde okulda telefon kullanımına son verdi. Shane Voss'un okul müdürü olarak atandığı dönemde okulun bulunduğu ilçe, Colorado'nun en yüksek ergen intihar oranlarına sahipti. Öğrenciler yaygın bir siber zorbalıktan, uykusuzluktan ve sürekli sosyal kıyastan muzdaripti.[2]

Voss okula cep telefonu yasağı getirdi. Telefonlar okul günü boyunca ceplerde ya da ellerde değil, sırt çantalarında kalacaktı. Politika çok açıktı ve okul saatleri içinde herhangi bir telefonun sırt çantasının dışında bulunmasının gerçek sonuçları oluyordu.[3] Uygulamanın etkileri dönüştürücü oldu. Öğrenciler artık yoklamanın ya da dersin başlamasını yan yana oturup hiç konuşmadan telefonlarına bakarak beklemiyorlardı. Birbirleriyle ya da öğretmenle konuşuyorlardı. Voss telefon yasağı olmayan bir okuldan içeri adım attığı zaman gözlemlediklerini şu sözlerle anlatıyor: "Bir zombi kıyameti gibi, koridorlarda birbirleriyle konuşmayan bir sürü çocuk var. Çok farklı bir hava."

Okulun akademik performansı iyileşti ve birkaç yıl sonra Colorado'nun en yüksek performans sergileyen okulları arasına girdi. Henry adında bir sekizinci sınıf öğrencisi telefon yasağının etkisini anlattı. Okul gününün ilk yarım saati boyunca telefonunun hâlâ zihninin bir köşesinde olduğunu "ama ders başlayınca bir anda pencereden uçup gittiğini ve artık aklına gelmediğini" söyledi. "Yani okul süresince dikkatimi çok fazla dağıtmıyor." Başka bir deyişle, telefon yasağı telefon temelli çocukluğun dört temel zararından üçünü iyileştirir:

dikkat bölünmesi, sosyal yoksunluk ve bağımlılık. Sosyal kıyası ve sanal dünyaya çekilmeyi azaltır. Komünyon ve topluluk duygusu üretir.

Bu çok doğaldır. Akıllı telefonlar ve uygulamaları ergenlerin yarısına "neredeyse sürekli" çevrim içi olduklarını söyletecek kadar güçlü dikkat mıknatıslarıdır. Neredeyse her an telefonlarını kullanan ya da düşünen (dersler sırasında ve öğle yemeğinde birbirleriyle mesajlaşan, sosyal medyada dolaşan ve mobil oyunlar oynayan) öğrencilerle dolu bir okulun daha az öğrenme, daha fazla drama ve daha zayıf bir topluluk ve aidiyet hissi sunacağından kim şüphe duyabilir ki?

Birleşik Devletler'deki çoğu devlet okulu telefonları yasakladığını *söylüyor*, 2020'de yapılan bir ankette %77'sinin verdiği cevap bu.[4] Ancak bu genellikle okulun telefon kullanımını *ders süresince* yasakladığı, dolayısıyla öğrencilerin telefonları kullanmak için kucaklarına ya da bir kitabın arkasına gizlemek zorunda kaldığı anlamına geliyor. Bu tür bir yasak sınıfta sıraların arasında dolaşan dikkatli öğretmenler tarafından kusursuz bir şekilde uygulansa bile öğrencilerin çoğu ders bittiği anda telefonunu çıkarıp mesajlarına ya da sosyal medya akışına bakacak ve yanındaki öğrencileri yok sayacaktır. Öğrencilerin telefonlarını ceplerinde tutmalarına izin verildiği zaman cep telefonu polisliği tam zamanlı bir göreve dönüşür ve bu, öğretmenlerin mevcut iş yüklerine eklenmesine ihtiyaç duyacakları son şeydir. Öğretmenlerin birçoğu bir süre sonra pes edip telefon kullanımına göz yumacaktır.[5] Bir ortaokul öğretmeninin bana yazdığı gibi: "Öğretmenlere bir şans verin. Akıllı telefonları yasaklayın."

Sadece ders saatiyle sınırlı bir telefon "yasağı" neredeyse hiçbir işe yaramaz. Bu yüzden *okullar, okul günü boyunca telefonsuz olmalıdır.* Bu durumda öğrenciler okula geldikleri zaman telefonlarını bu işe ayrılmış bir telefon dolabına ya da kilitlenebilir bir telefon kesesine koyarlar. Günün sonunda telefonlarını dolaptan çıkarır ya da kesenin kilidini açacak aygıta ulaşırlar. (Bazı ebeveynler buna okulda silahlı saldırı gibi acil bir durumda çocuklarına hemen ulaşabilmeleri gerektiğini söyleyerek itiraz ediyorlar. Bir ebeveyn olarak bu arzuyu anlayabiliyorum. Ama bir acil durum sırasında öğrencilerin

çoğunun ebeveynlerini aradığı ya da onlarla mesajlaştığı bir okul, sadece yetişkinlerin cep telefonlarının olduğu, öğrencilerin yetişkinleri dinlediği ve etraflarına dikkat ettiği bir okuldan muhtemelen daha az güvenli olacaktır.)[6]

Cep telefonlarının cepte olmasının öğrenmeyi engellediğine dair kanıtlar artık o kadar netleşti ki Ağustos 2023'te UNESCO (Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü) dijital teknolojilerin, özellikle de telefonların dünyanın her yerinde eğitime olumsuz etkilerini ele alan bir rapor yayınladı. Raporda internetin çevrim içi eğitim ve ulaşılması güç toplumları eğitme açısından faydaları kabul edilirken dijital teknolojilerin tipik bir sınıfta öğrenmeyi artırması konusunda şaşırtıcı derecede az kanıt olduğu belirtildi.[7] Rapor ayrıca cep telefonu kullanımının daha düşük eğitim performansıyla ve dersin daha fazla bölünmesiyle ilişkilendirildiğini de ortaya koydu. Bu nedenle telefonsuz okul, çok önemli bir ilk adımdır.[8] Her okulun öğrencilerin birbirleriyle mesajlaşabildiği, internete erişebildiği ve dijital dikkat dağıtıcı unsurlara çekildiği dizüstü bilgisayarların, Chromebook'ların, tabletlerin ve diğer cihazların etkisini ayrıca değerlendirmesi gerekecek. Telefonsuz ve hatta ekransız eğitimin değeri birçok *teknoloji şirketinin üst düzey yöneticilerinin* kendi çocuklarını göndermek için seçtikleri okullardan anlaşılabilir. Bütün dijital cihazların (telefon, dizüstü bilgisayar, tablet) yasak olduğu Yarımada Waldorf Okulu gibi. Bu, bire bir ölçekli teknoloji programları geliştiren ve her çocuğa kendine ait bir cihaz vermeye çalışan birçok devlet okuluyla ciddi bir tezat demek.[9] Muhtemelen haklı olan Waldorf.

Telefonların ABD'deki eğitimi bozmasıyla ilgili ek kanıtlar, COVID döneminde sınav notlarında kayda değer düşüşlerle yılların kazançlarının silindiğini ortaya koyan 2023 Ulusal Eğitimsel İlerleme Değerlendirmesi'nde (ulusun karnesi olarak da bilinir) bulunabilir. Öte yandan verilere yakından baktığımız zaman sınav notlarındaki düşüşün daha erken başladığı netlik kazanıyor.[10] Sınav notları 1970'lerden 2012'ye kadar oldukça istikrarlı bir şekilde yükselirken daha sonra tersine döndü. COVID kısıtlamaları ve uzaktan eğitim

de (matematik başta olmak üzere) bu düşüşe katkı sağladı ancak 2012 ile COVID'in başlangıcı arasındaki düşüş dikkat çekiciydi. Bu tersine dönüş, ilk gençlik çağındaki çocukların tuşlu telefonları akıllı telefonlarla değiştirdiği ve okul günü içinde dikkat bölünmesinde büyük bir artışın başladığı döneme denk geliyordu. Ama bahsettiğimiz, Kurt Vonnegut'un en iyi öğrencilerin düşüncelerini sekteye uğratan kulaklıklar takmak zorunda olduğu eşitlikçi distopyası değildi. 2012 ile 2020 yılları arasında notları en fazla düşen öğrenciler *en alt çeyrekteki* öğrencilerdi. Bu öğrenciler oransız bir şekilde siyahi ve Latin öğrencilerin ağırlıkta olduğu daha düşük gelirli hanelerden geliyordu.

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.)[11] Bu da bize akıllı telefonların hem sosyal sınıf hem de ırk bazında *eğitim eşitsizliğini kötüleştirdiğini* düşündürüyor. "Dijital ayrım" 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. 1. Bölüm'de dünyanın farklı yerlerindeki öğrencilerin 2012'den sonra, "Okula ait olduğumu hissediyorum," gibi beyanlara daha sık itiraz ettiklerini göstermiştim. Bugünün ergenleri topluluk ve komünyon açlığı çektiği için telefonsuz okulların okulda sosyalleşme ve ruh sağlığında hızlı bir ilerleme yaratması çok olası görünüyor.[12]

Elbette ki internetin kendisi eğitim için bir nimet. Khan Academy gibi bir platformun yaptığı derin küresel iyiliği bir düşünün. Khan Academy'nin öğrencilerine kendi özel hocasını, her öğretmene de kendi asistanını sağlamak için YZ'yi kullanmasını düşünün.[13] Dahası, öğrencilerin araştırma yapmak, öğretmenlerin de daha yenilikçi dersler, sunumlar ve videolar için internete ihtiyacı var. Okullar

öğrencilere kodlama yapmayı ve istatistik yazılımlarından grafik tasarımına ve hatta ChatGPT'ye kadar becerilerini artıran bütün teknolojileri kullanmayı öğretmeli.

Bu nedenle internetsiz okullara ve öğrencilere ihtiyacımız olduğunu hiçbir zaman söylemem. En kötü maliyet-getiri oranına öğrencilerin gün boyu yanlarında taşıdıkları kişisel cihazlar sahiptir. Öğrencilerin telefonları genç bireylerin dikkatini ele geçirmek için tasarlanan ve bildirimleriyle onları dersten dışarı ve sanal dünyaya çeken uygulamalarla doludur. Bu, öğrenme ve ilişkiler açısından fazlasıyla yıkıcıdır. Liderleri ait olmayı, topluluğu ya da ruh sağladığını desteklediğini söyleyen ama telefonsuz hayata geçmemiş bütün okullar, bir balinanın sırtında ayakta dururken küçük balıkları avlamaya çalışıyordur.

OYUNLU OKULLAR

Güney Carolina'daki Central Academy of the Arts adlı bir ilkokulda dördüncü sınıf öğretmeni olan Kevin Stinehart, öğretmenleri ve ebeveynleriyle tekrar tekrar aynı konuşmayı yaptığını fark etti. Öğrenciler zorlanıyordu ve birçoğunun direnci, azmi ve başkalarıyla birlikte çalışma becerisi çok düşüktü. Yetişkinler sürekli olarak öğrencilerin kırılganlığını konuşuyordu ama hiçbirinin bu konuda ne yapabileceği konusunda bir fikri yoktu. Kevin de çıkmaza girmişti, ta ki yakındaki Clemson Üniversitesi'nde çok basit bir şeyi konu alan bir konferansa katılana kadar: serbest oyun. Kevin okulunun izni ve Let Grow'un da yardımıyla yaptığı üç değişiklikle serbest oyunu öğrencilerinin hayatına daha fazla kattı:

1. Çok az yetişkin müdahalesi olan daha uzun teneffüsler.

2. Öğrencilere dersten önce oyun oynama zamanı tanımak için okulun oyun alanını okul başlamadan yarım saat önce açmak.

3. Bir "Oyun Kulübü" sunmak. Okul haftada bir ila beş gün, genellikle oyun alanında ya da kötü havalarda spor salonunda her yaştan öğrencinin karma olarak katılabildiği, taşınabilir oyun materyalleriyle (toplar, tebeşir ve atlama ipleri gibi) serbest oyun imkânı için açık kalıyor. (Okul, sanat odası gibi başka odalarını da açık tutabiliyorsa ne mutlu!) Çocuklar saat 14.30 ile 16.30 arasında (Programınız farklılık gösterebilir.) eve (bir cihaza ya da yetişkinler tarafından yönlendirilen bir aktiviteye) gitmek yerine birlikte oyun oynayarak zaman geçiriyorlar. Hem de telefonsuz bir bölgede! Çocuklara neredeyse tam özerklik tanınıyor. Sadece iki kural var: Bir başkasına kasten zarar veremezler ve sorumlu kişiye haber vermeden çıkamazlar. Bu yetişkin, oyunları organize etmiyor ya da tartışmaları çözmüyor. Yetişkinler, tıpkı cankurtaranlar gibi sadece acil durumlarda müdahale ediyorlar. (Let Grow internet sitesinde ücretsiz bir Oyun Kulübü kurma kılavuzu sunuyor.)

Kevin bu değişiklikleri yaptığı ilk sömestirde öğrencilerinde bir değişim fark etmeye başladı.

> Öğrencilerimiz daha mutlu ve daha nazik. Davranış sorunları azaldı, daha fazla arkadaş edindiler, günlerinin ve genel olarak hayatlarının üstünde daha fazla kontrol sahibi olduklarını hissediyorlar ve bazı örneklerde zorbalık davranışlarından ve sık sık müdüriyete gönderilmekten sıfır zorbalık davranışına ve sıfır müdüriyet ziyaretine döndüler.[14]

Kevin bir sonraki sömestirde, Oyun Kulübü'nün haftada ikiye çıkarılmasını teklif etti çünkü "gözlemledikleri faydalar inkâr edilemeyecek kadar büyüktü". Ne kadar büyük? Bir önceki yılla karşılaştırıldığında, okulu asma vakaları elli dörtten otuza ve okul servisinde yaşanan şiddet olaylarının sayısı seksen beşten otuz bire inmişti.

"Eskiden normal bir okul yılında iki yüz yirmi beş müdüriyete gönderilme vakası yaşardık," diyor Kevin. "Ama şimdi eklediğimiz oyun sayesinde sadece kırk beş civarında müdüriyet ziyareti oldu."

Kevin, Oyun Kulübü'nün bu değişiklikleri aşağıdaki nedenlerle sağladığına inanıyor:

> Yapılandırılmamış serbest oyunun (doğrudan) arkadaş edinme ve empatiyi, duyguları düzenlemeyi, kişisel becerileri öğrenme konularında katkısı büyüktür ve okul topluluklarında sağlıklı bir yer edinmelerine yardımcı olarak öğrencileri büyük ölçüde güçlendirirken onlara yaratıcılık, yenilik, eleştirel düşünme, iş birliği, iletişim, kendini yönlendirme, azim ve sosyal beceriler gibi hayatın en önemli becerilerini öğretir.

Öğretmenler de o kadar büyük bir değişim fark etmişlerdi ki içlerinden on üç tanesi Oyun Kulübü'ne gözetmenlik yapmaya gönüllü olmuştu. Müdür ve müdür yardımcısı da aynı şekilde.

Serbest oyunun "her şeyi deneyen" Ohio okulunun peşinde olduğu sosyal-duygusal öğrenme hedeflerinin birçoğunu sağladığına dikkatinizi çekerim. Ohio okulunda, sosyal duygusal öğrenme yetişkinler tarafından yapılandırılmış bir müfredat üzerinden öğretiliyordu. Aksine Central Academy of the Arts'ta serbest oyun, hızlı öğrenme sağladı çünkü doğanın seçtiği yol, aynı becerileri çocukların yapmayı en çok sevdiği şeyin bir yan etkisi olarak öğretmektir: birbirleriyle oyun oynamak.

İki balinamız bunlar: telefonsuz okullar ve daha fazla yapılandırılmamış serbest oyun sağlamak. Telefonsuz ve oyunla dolu bir okul, önleme yatırım yapıyordur. Gerçek dünyada aşırı korumayı azaltarak çocukların antikırılganlık geliştirmelerini sağlar. Aynı zamanda sanal dünyanın çocuk üstündeki hâkimiyetini azaltarak daha iyi öğrenmenin ve gerçek dünyada ilişkiler kurmanın yolunu açar. Bunların

ikisini de yapmayan okullar yüksek seviyelerde öğrenci kaygısıyla boğuşmaya ve öğrencilerinin gittikçe artan sıkıntılarını iyileştirmek için çok büyük miktarlarda para harcamaya mahkûmdur.

Okulların telefonsuz sistemi ve daha fazla oyun imkânını desteklemek için uygulamaya koyabileceği birkaç ek eylem daha öneriyeceğim.[15]

LET GROW PROJESİ

Birçok Amerikalı çocuğun, ortaokuldayken bile evlerinin sokağının ötesine yürümesine ya da büyük bir mağazada ebeveynlerinden birkaç koridor uzaklaşmasına izin verilmemiştir. Lenore keskin bıçaklar tehlikeli olduğu için kendi tabağındaki eti kesmesine izin verilmeyen yedinci sınıf öğrencileriyle bile (on iki ve on üç yaşında çocuklar) karşılaştı.

İşte bu nedenle Lenore ve ben bir Oyun Kulübü kurmaya, teneffüsleri uzatmaya ve okul başlamadan önce oyun alanlarını kullanıma açmaya ek olarak okulların Let Grow Projesi'ni benimsemesini öneriyoruz.[16] Bu, anaokulundan ortaokula kadar öğrencilere, "Eve gidin ve daha önce tek başınıza hiç yapmadığınız bir şey yapın. Bir köpeği gezmeye çıkarın. Yemek hazırlayın. Evle ilgili bir ayak işini halledin," diyen bir ev ödevi. Öğrenciler ebeveynleriyle görüş alışverişi yapıyor ve projenin ne olacağına iki kuşak birlikte karar veriyor.

Çocuk başarılı olduğunda (neredeyse her zaman, önünde sonunda öyle oluyor) ilişkiler ve kimlikler değişmeye başlıyor. Ebeveynler çocuklarını ve çocuklar da kendilerini daha becerikli bulmaya başlıyor. Proje, ebeveynleri çocuklarına biraz daha fazla bağımsızlık tanımaya (ve dolayısıyla sorumluluk vermeye) iterek belirli bir sorunu ele alıyor. Birçok ebeveyn, çocuğunun bazı şeyleri kendi başına yapmasına ne zamandan itibaren izin verebileceğini bilmediği için izin vermemekle yetiniyor. Daha eski zamanlarda beş yaşındaki çocuklar okula yürüyerek giderdi. Onları turuncu bir kuşağın verdiği trafiği durdurma yetkisiyle karşıdan karşıya geçiren görevliler ise on

yaşındaki çocuklardı. Ancak bu bağımsızlık kilometre taşları medya tarafından körüklenen bir korku dağının altında yavaş yavaş kayboldu.

"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.[17] Bazı kütüphaneler on yaşından küçük çocukların, ebeveynlerinin görüş alanının dışında dolaşmasına izin vermiyor.[18] 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.

Lenore, New York'un Suffolk County ilinde bir yedinci sınıf sağlık dersini ziyaret ettiği zaman duydukları bunlar oldu. Emektar öğretmen Jodi Maurici ona, "Ebeveynleri onları her şeyden o kadar korkutmuş ki," diye anlattı. Bu sınıftaki öğrenciler çok tatlı ve açıktı ama tek başlarına deneyecekleri her şeyin felaketle sonuçlanmasından korkuyorlardı. Birçoğu yemeği (ya da evi) yakmak istemedikleri için yemek pişirmekten korktuğunu söyledi. Birkaçı köpeği dolaştırmaktan korkuyordu çünkü ya köpek yola kaçarsa ne olurdu? Çocuklardan bazıları "her şeyi mahvetme" ihtimaline karşı (Bu sık sık kullandıkları bir ifadeydi.) garsonla konuşmaktan çekiniyorlardı. Günlük hayat potansiyel başarısızlıklardan ve küçük düşmelerden oluşan bir mayın tarlası gibiydi (tıpkı sosyal medya gibi). Jodi, Let Grow Projesi'ne bu yüzden katılmıştı.

Hatta öğrencilerinin kaygı seviyeleri Jodi'yi o kadar endişelendiriyordu ki hepsine bir yıl içinde yirmi Let Grow Projesi yaptırdı. Onlara aralarından seçim yapabilecekleri uzun bir liste verdi: Kasabaya yürümek, çamaşır yıkamak, otobüse binmek... ve elbette listeye kendi

maddelerini ekleyebilirlerdi. Sene sonuna doğru Jodi öğrencilerinin kaygı düzeylerinde o kadar büyük bir düşüş gördü ki bir öğleden sonra onlarla projeleri hakkında konuşması için Lenore'u okula davet etti.

Kızlardan biri Lenore'a ilk kez yanlarında bir ebeveyn olmadan arkadaşlarıyla beraber parka gittiğini söyledi. *"Çok eğlenceliydi!"* Çorbasından tatlısına (turta dâhil) eksiksiz bir yemek hazırlayan bir erkek çocuk, kendini inanılmaz başarılı hissediyordu. Daha önce hiç spor yapmamış bir kız, yüzme takımı seçmelerine katılmış ve seçilmişti. Çocuklar pizza yemeye çıkıyor, bisikletle dükkâna gidiyor, bebek bakıcılığı yapıyor ve yepyeni bir şey hissediyorlardı. Hissettikleri sadece yeni bir öz güven duygusu değildi, kızlardan birinin farkına varmadan anlattığı gibi kim olduklarına dair yepyeni bir algıydı. Bu kız öğrencinin o yıl tamamladığı yirmi projeden biri, bir sabah anne ve babası yokken evde kalmasına ve beş yaşındaki kız kardeşini okula hazırlamasına izin verilmesiydi.

Küçük kızı giydirdikten, kahvaltısını ettirdikten ve servisine bindirdikten sonra "kendini yetişkin gibi hissetmişti"! Ama sadece o kadar da değildi. "Çok küçük bir şey gibi görünüyor. Ama o anda kardeşimin okul otobüsüne binip gitmesini izlerken kendimi onun için, birisi için gerçekten çok önemli hissettim." Ona bu kadar yeni gelen his buydu. Sonunda onun birilerine değil, birilerinin ona ihtiyacı olmuştu.

Çocuklara güven duygusu verdiğimiz zaman kanatlanırlar. Çocuklarımızın güvenli kozalarından çıkıp dünyaya adım atabileceğine güvenmek yetişkinlerin yapabileceği en dönüştürücü şeylerden biri olabilir. Ama birçok ebeveyn için bunu kendi başına yapmak çok zordur. Kızınız parka giderse ve orada başka çocuk yoksa hemen eve dönecektir. Oğlunuz kasabanızdaki insanların sokakta tek başına yürürken gördüğü sekiz yaşındaki tek çocuksa biri polisi arayabilir.

Çocukluk bağımsızlığını yeniden normalleştirmek kolektif eylem gerektirir ve kolektif eyleme en kolay yerel okullar önayak olabilir. Bir sınıfın, okulun ya da okul bölgesinin tamamı ebeveynleri dizginleri gevşetmeye teşvik ederse o kasabadaki ya da ilçedeki kültür değişir. Ebeveynler çocuklarını daha serbest bıraktıkları için kendilerini suçlu

ya da tuhaf hissetmezler. *Hey, bu bir ödev ve bütün ebeveynler yapıyor.* Çok geçmeden, etrafta yeniden Cadılar Bayramı'nda kendi başlarına şeker toplayan, dükkâna giden ya da okula tek başına ulaşabilen çocuklar görmeye başlarsınız.

Çocuklarımız bizim izin verdiğimizden çok daha fazlasını yapabilir. Korku kültürümüz bu gerçeği bizden uzun süre sakladı. Çocuklarımız ahıra kapatılmış yarış atları gibi. Artık onları salmanın zamanı geldi.

DAHA İYİ TENEFFÜS VE OYUN ALANLARI

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.[19] Birleşik Devletler'in maksimum güvenlikli federal hapishanelerinde mahkûmlara günde iki saat açık havaya çıkma izni verilir. Bir film yapımcısı mahkûmlara 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. Mahkûmlar dünyanın farklı yerlerinde birçok çocuğun açık havada oyun zamanının günde bir saatten daha kısa olduğunu öğrenince şoke oldular.[20]

Amerika'da teneffüs süreleri (ve çocukların okul dışında kalan yapılandırılmamış zamanları) 1983'te *A Nation at Risk* (Risk Altındaki Bir Millet) adlı dönüm noktası niteliğindeki bir raporun yayımlanmasından beri azalıyordu. Bu rapor Amerikalı çocukların sınav puanlarında ve akademik yeterlilikte diğer uluslardaki çocukların gerisinde kaldığı konusunda uyarıda bulunuyordu.[21] Akademik konulara daha fazla zaman ayırarak ve eğitim yılını önemli ölçüde uzatarak sıkı çalışmayı artırmayı tavsiye ediyordu. Teneffüslere, spora, sanata ve müzik derslerine ayrılan süre matematiğe, fen bilgisine ve İngilizceye daha fazla zaman ayırmak için azaltıldı.

Nation at Risk raporu test puanlarında tek gayeye odaklanmayı gerektirmese de pratikte olan buydu. Yeni reform çabaları okulları test performanslarına göre cezalandırdığı ya da ödüllendirdiği için sınav puanlarını yükseltmek ulusal bir saplantıya dönüştü. Okulların üstündeki notları yükseltme baskısı 2001 yılında federal Hiçbir Çocuk Geride Kalmasın Yasası'nın ve daha yakın geçmişte Ortak Temel Eyalet Standartları'nın kabul edilmesinden sonra yeniden arttı.[22] (Baskı o kadar şiddetliydi ki bazı okul bölgeleri hedeflerine öğrencilerin sınav puanlarıyla oynayarak ulaşır olmuştu.)[23] Çocukların oyun zamanı daha fazla deneme ve sınav hazırlığına alan açmak için feda edilecek en kolay aktiviteydi. Okul yılları (yaz tatilleri kısaltılarak) uzadı, ev ödevlerinin düzeyi yükseldi (ve daha küçük sınıflara kadar indirildi) ve teneffüsler ya kısaltıldı ya da tamamen kaldırıldı.

Bir üniversite hocası olarak akademik performansı artıran reformlardan yana olduğum kesin ama sınav puanı kaygısı eğitim sisteminin çocuk gelişimi hakkında bildiklerimizin çoğunu, serbest oyunun faydalarını ve açık havada geçirilen zamanın değerini ihlal etmesine yol açtı. Amerikan Pediyatri Akademisi 2013'te "The Crucial Role of Recess in School" (Okulda Teneffüsün Hayati Önemi) başlıklı bir rapor yayınladı. Bu rapor sosyal ve bilişsel gelişim için serbest oyunun birçok faydasını tarif ettikten sonra, "İronik bir şekilde, teneffüsü azaltmak ya da tamamen ortadan kaldırmak akademik başarı üzerinde olumsuz etki yaratabilir: Sayıları her geçen gün artan kanıtlar teneffüsün sadece fiziksel sağlığı ve sosyal gelişimi değil, bilişsel performansı da desteklediğini düşündürüyor."[24] Bu faydalar erkek çocuklar için özellikle büyük olabilir,[25] belki de 1970'lerden beri erkek çocukların okuldan gittikçe kopmasının nedenlerinden biri bu olabilir.

Okulların teneffüsü iyileştirmek için yapabileceği şeylerden biri öğrencilere daha fazlasını sunmaktır. Cömert teneffüsler ortaokula kadar sürmelidir ve (ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri'ne göre)[26] lisede bile bir miktar teneffüs sağlanmalıdır. Amerikan Pediyatri Akademisi de kısmen teneffüse en fazla ihtiyaç duyan çocukların davranış sorunu olan çocuklar olması nedeniyle okulların bir kötü

davranış cezası olarak teneffüse çıkma yasağını *kullanmamasını* öneriyor. Akademinin raporu ayrıca yaygın kabul gören, öğle yemeğini ve teneffüsü tek bir kısa zaman diliminde birleştiren ve dolayısıyla öğrencilerin kıymetli serbest oyun sürelerini en üst seviyeye çekmek için yemeklerini hızlıca yemelerine neden olan uygulama yerine teneffüsü öğle yemeğinden *önce* vermeyi öneriyor.

Teneffüsü iyileştirmenin ikinci yolu da oyun alanlarını iyileştirmektir. Birleşik Devletler'de, özellikle de şehirlerde tipik bir oyun alanı, üstünde dayanıklılık ve güvenlik için tasarlanmış birkaç metal ya da plastik oyuncak bulunan asfalt bir zeminden ibarettir. Çoğu zaman spor için çimenlik alan da vardır. Ama Avrupalılar yaratıcı oyun için tasarlanmış *macera parkı* olarak bilinen şeyin tasarımında dünyaya öncülük ettiler. Bu parkların bir türüne *hurda parkı* denir çünkü çocukları mıknatıs gibi çeken inşaat malzemeleri, ipler ve diğer "taşınabilir parçalar"la ve çoğu zaman aletlerle doludur.

New York'daki Governors Island'da böyle bir oyun parkı var. Çocuklarımın deneyimlediği en iyi oyun parkı.[27] Parkı çevreleyen tabelalar (bk. şekil 11.1) ebeveynleri müdahaleden kaçınmaları konusunda uyarıyor. Bir ebeveyn olarak bunun çok zor olduğunu biliyorum. İnsan zorlanan bir çocuk görünce devreye girip yardım etmek istiyor. Bu çok normal. Orada olmanın ve hayal kırıklığına uğramış, küçük bir risk alan ya da yaramazlık yapan bir çocuk görmenin doğal sonucu bu. Çocuklara başlarında bir ebeveynin, öğretmenin ya da koçun *olmadığı* bir zaman yaratmamız bu yüzden bu kadar önemli. Bu zaman dilimi çocukların tek başlarına bir şeyler yapmak zorunda kalacakları ve aslında ne kadar çok şey yapabildiklerini görebilecekleri neredeyse tek zaman olabilir.

Macera parklarında çocuklar hep birlikte ve kendilerini bu ortak aktivitelere tamamen kaptırarak kuleler ve şatolar inşa ediyorlar. Bir ziyaretimde bir erkek çocuğun çivi çakarken başparmağına vurduğunu gördüm ama bir yetişkine koşmadı. Birkaç saniye elini salladıktan sonra çakma işine kaldığı yerden devam etti. (Bu parklarda ciddi güvenlik risklerini gözlemleyen yetişkinler var.)

Okulların oyun alanlarını illa hurdalığa dönüştürmesi gerekmemekle birlikte karışıma biraz taşınabilir parça katabilirler. İlla çekiçler ve testereler olmak zorunda değil: Lastikler, kovalar ve gevşek tahtalar gibi şeyler olabilir. *Adventures in Risky Play*'in yazarı Rusty Keeler da saman balyaları ve kum torbaları gibi şeyler tavsiye ediyor. Keeler bunlar çok büyük ve ağır şeyler olduğu için onları sağa sola sürüklemenin "vücudun üst kısmını gizlice güçlendirdiğini" söylüyor.[28] Üstelik bir çocuk bir balyayı tek başına yerinden oynatamayacağı için çocuklar birlikte hareket ediyor ve teneffüse sosyal gelişim ve dayanışma katıyorlar. "Taşınabilir parçalı" oyun parklarında özellikle anlaşılması gereken nokta çocukların ortam üstünde kontrol sahibi olmasıdır. Etki yaratabilmeleridir. Sabit yapıları olan oyun alanları çocukların ilgisini bir yere kadar çekebilir. Ama taşınabilir parçalar çocukların ilgisini saatlerce üstünde tutarak sadece kaleler ve şatolar inşa etmelerine değil, odaklanmalarına, uzlaşmalarına, takım çalışmasına ve yaratıcılığa izin verir.



Şekil 11.1. New York'taki Governors Island'da bulunan ve play:groundNYC tarafından tasarlanan ve yönetilen hurda parkı.[29]



Şekil 11.2. Normal, Illinois'daki Colene House İlkokulu'nun modern doğal oyun alanı, 2023'teki açılışından hemen önce.[30]

İkinci bir macera parkı kategorisi, şekil 11.2'de görebileceğiniz, 8. Bölüm'de tarif ettiğim "biyofili" tepkisini (yani "yaşam sevgisi"ni) harekete geçiren ortamlar yaratmak için doğal malzemeler (özellikle tahta, taş ve su) kullanan doğal oyun alanlarıdır.

İnsan çocukluğu ovalarda ve ormanlarda, nehir ve göl kıyılarında evrildi. Çocukları doğal ortamlara soktuğunuz zaman içgüdüsel olarak keşfeder ve kendiliklerinden oyunlar icat ederler. Çok sayıda araştırma doğal ortamlarda geçirilen zamanın çocukların sosyal, bilişsel ve duygusal gelişimine fayda sağladığını gösteriyor[31] ve genç bireyler sanal dünyaya gömülürken ve kaygı seviyeleri yükselmeye devam ederken bu faydaların önemi gittikçe artıyor. Doğa parklarının etkileriyle ilgili bir çalışma şu sonuca vardı:

> Genç bireylere, özellikle eğitim ortamlarında doğayla bağlantı kurma fırsatları tanımak bilişsel işlevin güçlenmesine yardımcı olabilir. Okullar çok ihtiyacımız olan "yeşil" eğitim ortamlarını ve bilişsel aşırı yüklenmeyi ve stresi azaltacak,

esenliği ve öğrenmeyi ise optimize edecek deneyimleri sağlamaya çok müsait.[32]

Teneffüsleri iyileştirerek ruh sağlığını iyileştirmenin üçüncü yolu kuralları azaltmak ve güveni artırmaktır. Özünde okullar 3. Bölüm'de bahsettiğim Berkeley, California'daki okulun tam tersini yapmalılar. Çocukların elimsende, köşe kapmaca ve "touch football"u tam olarak nasıl oynaması gerektiğinin kurallarını (öğrencilerin yetişkin bir hakem olmadan touch football oynamaması kuralı dâhil) belirleyen okuldan bahsediyorum.

Berkeley okulunun tam tersinin nasıl göründüğünü görmek için Yeni Zelanda'daki Swanson İlkokulu'nun "Kuralsız Teneffüs" uygulamasına bir göz atalım.[33] "Kuralsız Teneffüs"ten önce öğrencilerin ağaçlara tırmanması, bisiklete binmesi veya risk içeren herhangi bir şey yapması yasaktı. Ama sonra okul, araştırmacıların sekiz okuldan teneffüs sırasında kuralları azaltmasını ve "risk ile meydan okuma" fırsatlarını artırmasını, sekiz okuldan da teneffüs politikalarında hiçbir değişiklik yapmamasını istediği bir çalışmaya katıldı. Swanson özgürlük grubundaydı ve müdür Bruce McLachlan işi sonuna kadar götürmeye karar verdi: *Bütün* kuralları sildi ve çocukların kendi kurallarını koymasına izin verdi.

Sonuç mu? Daha fazla kaos, daha fazla aktivite, oyun alanında daha fazla itiş kakış ama aynı zamanda daha fazla mutluluk ve daha fazla fiziksel güvenlik. Tıpkı Mariana Brussoni ve diğer oyun araştırmacılarının olacağını söylediği gibi[34] yaralanma, yıkıcı eylem ve zorbalık oranları düştü.[35] Çocuklar tepelerinde dikilen yetişkin gardiyanlara bel bağlamak yerine güvenliklerinden *gerçekten sorumlu oldukları* zaman güvenliklerinin sorumluluğunu alacaklardır.[36]

Birleşik Devletler'deki ilkokullar Swanson'ı örnek alabilirler mi? Şu anda çok azı alabilir. Birçok okulda dava açma tehditleri ve ebeveyn itirazları çok fazla. Bu uygulamanın sınav hazırlığına zarar vereceği korkusu çok büyük. Bunun bir kolektif eylem problemi olması bu yüzden: Okullar dizginleri gevşetebilse ve çocukların daha

doğal bir şekilde oynamasına izin verse öğrenciler genel olarak daha düşük yaralanma ve kaygı seviyeleriyle daha sağlıklı, mutlu ve akıllı olurlar. Ancak okullar, ebeveynler ve hükûmetler birlikte çalışmanın bir yolunu bulamadığı sürece bu noktaya ulaşamayız.

ERKEK ÇOCUKLARIN İLGİSİNİ GERİ KAZANIN

Erkek çocukların ve delikanlıların başarısı, 1970'lerden beri bazı açılardan zaten düşüşteydi. 7. Bölüm'de bu düşüşe (çeşitli yapısal güçlerin sonucunda) erkek çocukların gerçek dünyadan kademeli kopuşlarının ve eş zamanlı olarak arzularına hitap eden, sürekli gelişen teknolojiler tarafından sanal dünyaya çekilmelerinin yol açtığını belirttim. Richard Reeves'in gösterdiği üzere erkek çocuklar akademik başarı, mezuniyet oranları, üniversite diplomaları ve eğitimle ilgili ölçütlerin neredeyse her kaleminde geriden geliyorlar. Okulların iyi gelmediği erkek çocukların sayısı gittikçe artıyor.

Reeves erkek çocuklardaki bu eğilimi tersine çevirmek için bir önceki bölümde bahsettiğim, daha fazla mesleki eğitimin ve CTE'nin de aralarında olduğu bir dizi politika reformunu öneriyor. Ek olarak okulların daha fazla erkek öğretmen çalıştırması gerektiğinin altını çiziyor. Birleşik Devletler'de ana sınıfından 12. sınıfa kadar görev yapan erkek öğretmenlerin oranının, 1980'lerin başında %33 civarındayken günümüzde %24'e düştüğünü belirtiyor. İlköğretimde erkek öğretmenlerin oranı sadece %11. Bunun erkek çocukların kopuşunu iki açıdan desteklediğine dikkat çekiyor. İlk olarak erkek çocukların özellikle İngilizce derslerinde erkek öğretmenlerle akademik açıdan daha başarılı olduklarını gösteren sağlam kanıtlar var.[37] Bu, rol modeli etkileriyle alakalı olabilir çünkü erkek çocuklar için okullarda çok az rol modeli olur. Yenilikçi bir eğitim analistinin yazdığı gibi: "Hem erkek hem kadın öğretmenlere sahip olmak öğrencilere, öğretmen iş gücünde ırksal ve etnik çeşitliliğin olmasının faydalarıyla aynı nedenden ötürü iyi geliyor olmalı."[38] Hayatlarında olumlu erkek rol modeli olmadığı zaman birçok erkek çocuk rehberlik almak için

çevrim içi dünyaya başvurur ve orada düşüncelerini radikalleştirebilecek çevrim içi topluluklara uzanan çıkmazlara girmeleri işten bile değildir.

Eğitimde cinsiyet dengesizliğinin erkek çocuklara verebileceği ikinci zarar da onlara (en çok ilkokulda) eğitim ve bakımla ilgili mesleklerin kadınlara ait olduğunu öğretmesidir. Bu durum, erkek çocukların bu mesleklere ilgisini azaltır. Ancak Reeves'in dikkat çektiği gibi, son yirmi otuz yıldır bu mesleklerdeki istihdam oranında özellikle artış görülüyor ve erkeklere kodlanan, fiziksel güç gerektiren işler sayıca azalmaya devam ettikçe bu artış da sürecektir. Reeves okulların çocukları sağlık, eğitim, idarecilik ve okuryazarlığın İngilizce karşılıklarının kısaltması olan "HEAL" mesleklerine yönlendirebileceğini ve yönlendirmesi gerektiğini belirtiyor.[39] Ancak erkek çocuklar sınıf kürsüsünde ya da okuldaki idari görevlerde daha az erkek gördüğü sürece bu tür mesleklere daha az ilgi duymaları muhtemeldir.

EN ÇOK İHTİYAÇ DUYDUĞUMUZ EĞİTİM DENEYİ

Mayıs 2019'da New York banliyölerinden birindeki eski lisemde bir konuşma yapmaya davet edildim. Konuşma öncesinde okul müdürü ve üst düzey idarecilerle bir araya geldiğim zaman okulun son dönemlerde, Amerika'daki pek çok okul gibi, öğrencileri arasında ruh hastalıklarında yaşanan önemli artışla mücadele ettiğini öğrendim. Başlıca teşhisler, kendine zarar verme oranlarının yükselişte olduğu depresyon ve anksiyete bozukluklarıydı ve kızlar özellikle savunmasızdı. İdareciler bana ruh sağlığı sorunlarının öğrenciler dokuzuncu sınıfa ulaştığı zaman çoktan başlamış olduğunu anlattılar: Birçok öğrenci daha ortaokuldan mezun olurken kaygılı ve depresifti. Ayrıca birçoğu telefonuna bağımlıydı.

On ay sonra bu kez eski ortaokulumda bir konuşma yapmaya davet edildim. Orada da müdür ve üst düzey idarecilerle bir araya geldim ve onlardan da aynı şeyi dinledim: Ruh sağlığı sorunları son

dönemde iyice kötüleşmişti. İlkokulu bitirip altıncı sınıfa geçen birçok öğrenci, daha o dönemde kaygılı ve depresif oluyordu. Yine bazıları telefonlarına çoktan bağımlı olmuştu.[40]

Önlemeye erkenden, çocuklarımız henüz solmaya *başlamadan* ilkokulda ve ortaokulda başlamalıyız. Bu dönemlerde telefonsuz ve oyunla dolu okullar kurmak kolaydır ve daha fazla terapist çalıştırma ve yeni müfredatlar satın alma gibi standart yaklaşımla karşılaştırıldığında özellikle düşük maliyetlidir.[41]

Bu yaklaşımların işe yarayıp yaramadığını ve hangi varyasyonların daha çok işe yaradığını öğrenmek için iki balinayı deneye sokalım. Okul kültüründeki değişimleri inceleyebilmek için bunu müdahalelerde tek bir okul içinde belirli çocukları ya da sınıfları kullanmak yerine okulun tamamını kullanarak yapalım.[42]

Şu şekilde yapılabilir: Bir okul bölgesi yöneticisi, eyalet eğitim müdürü ya da vali (en az birkaç düzine ilkokul ve ortaokulda nüfuzu olan herhangi biri) ilgilenen okullardan bir havuz oluşturacak. Bu okullar daha sonra rastgele dört deney grubuna ayrılacaklar:[43] (1) telefonsuz, (2) oyunlu (yani Oyun Kulübü artı ekstra teneffüs), (3) telefonsuz + oyunlu ve (4) dâhil olan her okulun eskisi gibi devam ettiği ama telefon ya da teneffüs politikalarını değiştirmemesinin istendiği kontrol grubu.[44] Sadece iki yıl içinde bu müdahalelerin işe yarayıp yaramadığını, birinin diğerinden daha güçlü olup olmadığını ve müdahaleleri birleştirmenin ek bir getirisi olup olmadığını öğreniriz.

Bu basit deneyin (koşulların eklenip çıkarıldığı ya da politikaların farklı şekillerde uygulamaya konduğu) birçok varyasyonu var.[45] Let Grow Projesi oyunlu okul koşulunun bir parçası olarak dâhil edilebilir çünkü serbest oyunun beslediği özerklik, risk alma ve bağımsızlıktan faydalanır ve etkilerini büyütür. Ya da bir çalışma Let Grow Projesi'ni uygulayan okulları uygulamayanlarla karşılaştırabilir.

2010'ların başından beri ortaokullardan liselere kaygılı ve depresif öğrenciler akıyor ve liseler, tıpkı üniversiteler gibi çaresiz kalıyor. Ancak akışın önünü kesebiliriz. Akıllı telefonları ilkokul ve ortaokullardan

tamamen uzak tutabilir ve aynı zamanda serbest oyun ve öğrenci özerkliğine yer açabilirsek birkaç yıl sonra liseye başlayan çocuklar daha sağlıklı ve daha mutlu olur. Okullar bu adımları atar, evde de ebeveynler gerekeni yaparsa ve hükûmetler bu çabaları destekleyecek yasa değişikliklerini gerçekleştirirse 2010'ların başında ergenleri vuran ızdırap dalgasını tersine çevirebileceğimize inanıyorum.

ÖZET

ABD ortaokulları ve liseleri 2010'ların başından beri öğrencileri arasında ruh hastalığında ve psikolojik sıkıntıda artış gözlemliyor. Bu okulların birçoğu önlem olarak bir dizi politika uyguluyor.

Bir Polinezya sözü "bir balinanın sırtında ayakta dururken küçük balıklar yakalamaya çalışmak"tan bahseder. Bazen aradığınız şey gözünüzün önündedir ve uzaklara bakarak bulabileceğiniz her şeyden daha iyidir. Okulların çok az masrafla ya da hiç para harcamadan hemen uygulamaya koyabileceği iki potansiyel balina önerdim: okulda telefon kullanımına son vermek ve daha fazla oyun sunmak.

Birçok okul, telefon kullanımını yasakladığını söylüyor ama bu tipik olarak öğrencilerin sadece ders sırasında telefon kullanamadığı anlamına geliyor. Bu yetersiz bir politika çünkü öğrencileri ders sırasında telefonlarını gizlemeye ve ders sonrasında telefon kullanımını artırmaya teşvik ediyor, bu artış da öğrencilerin etraflarındaki çocuklarla arkadaşlık kurmalarını güçleştiriyor.

Okul günü boyunca telefonsuz kalınması daha iyi bir politika olur. Öğrenciler okula geldikleri zaman telefonlarını belirli bir telefon dolabına ya da kilitlenebilir telefon keselerine koymalılar.

İkinci balina ise oyunlu bir okula dönüşmektir. Bir Let Grow Oyun Kulübü'nün eklenmesi (ilkokul ve ortaokullarda öğleden sonraları okulun oyun alanında, telefonsuz ortamda, bol miktarda taşınabilir parçayla ve asgari seviyede yetişkin gözetimi altında oyun oynama seçeneği) sosyal becerileri öğretebilir ve kaygıyı bütün eğitim programlarından daha fazla azaltabilir çünkü serbest oyun, doğanın bu amaçlara ulaşma yoludur.

Okullar teneffüsü üç şekilde iyileştirerek daha oyunlu okullar olabilirler: daha iyi oyun alanlarında (taşınabilir parçaların ve "hurda"ların ve/veya daha fazla doğal ögelerin olduğu) ve daha az kuralla daha fazla teneffüs sağlayarak.

Let Grow Projesi kaygıyı azaltan bir başka aktivitedir. Ne olacağı konusunda ebeveynlerle görüş birliğine vardıktan sonra çocuklardan "daha önce hiç yapmadıkları bir şeyi *tek başlarına* yapmalarını" isteyen bir tür ev ödevidir. Bu projeleri gerçekleştirmek çocukların beceri hissini artırırken ebeveynlerin çocuklarına güvenme ve onlara daha fazla özerklik tanıma isteğini de destekler.

Bir mahalledeki ya da kasabadaki bütün ailelerin çocuklarına daha fazla serbest oyun ve bağımsızlık sağlaması kolektif eylem problemini de çözer: Ebeveynler, çocuklarına normal çocukluk kaygılarını aşmak ve sağlıklı genç yetişkinlere dönüşmek için ihtiyaç duydukları daha fazla gözetimsiz serbest oyunu ve bağımsızlığı sağlamaktan çekinmemeye başlarlar.

Okullar erkek çocukların okuldan kopuşunu ve kızlara oranla gerileme gösteren akademik ilerlemelerini tersine çevirmek için daha fazlasını yapabilir. Daha fazla endüstriyel sanatlar dersi, daha fazla mesleki ve teknik eğitim sağlamak ve daha fazla erkek öğretmen istihdam etmek erkek çocukların okula yeniden bağlanmasını sağlamada faydalı olabilir (tıpkı daha küçük yaşlarda daha iyi teneffüs imkânları sunmak gibi).

Tedbir tedaviden iyidir. İlkokul ve ortaokullar telefonsuz ve daha oyunlu hâle gelirlerse ve Let Grow Projesi'ni eklerlerse bolca tedbir almış olurlar, bu da neticede liseye depresif ve kaygılı öğrenci akışını azaltacaktır.

12. Bölüm

EBEVEYNLER ŞİMDİ NE YAPABİLİR?

Gelişim psikoloğu Alison Gopnik, *The Gardener and the Carpenter*'da "ebeveynlik" sözcüğünün esasen 1950'lere kadar hiç kullanılmadığını ve 1970'lerde popüler olduğunu belirtiyor. İnsan tarihinin neredeyse tamamı boyunca insanlar, birçok insanın birçok çocukla ilgilenmesini gözlemledikleri ortamlarda büyüdüler. Bol miktarda yerel bilgelik vardı ve ebeveynlik uzmanlarına ihtiyaç yoktu.

Ancak 1970'lerde aile hayatı değişti. Aileler küçüldü, daha hareketli hâle geldiler: İnsanlar çalışmaya ve okula gitmeye daha fazla zaman harcar oldu, ebeveynlik genellikle otuzlu yaşlara ertelendi. Yeni ebeveynlerin yerel bilgeliğe erişimleri koptu, böylece uzmanlara daha fazla bel bağlamaya başladılar. Bunu yaparken ebeveynliğe onları okulda ve işte başarıya yönlendiren zihniyetle yaklaşmak kolaylarına gitti: Doğru eğitimi bulabilirsem işi iyi yapar ve üstün bir ürün üretirim.

Gopnik ebeveynlerin elde etmeye çalıştıkları şey konusunda zihinlerinde net bir fikir olan marangozlar gibi düşünmeye başladığını söylüyor. Ellerindeki malzemelere dikkatle bakıyorlar ve onlara düşen, o malzemeleri birleştirip herkes tarafından çok açık standartlara göre

değerlendirilebilecek tamamlanmış bir ürüne dönüştürmek oluyor: Dik açılar kusursuz mu? Kapı çalışıyor mu? Gopnik "dağınıklığın ve değişkenliğin bir marangozun düşmanları, netlik ve kontrolün ise müttefikleri olduğunu" söylüyor. "İki ölç, bir biç."[1]

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 büyüyüp 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 hâllerine 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 şaşırdık.

Her iki âlemde de düşünceli bahçıvanlar olmalıyız. Bundan sonraki sayfalarda Lenore ve ben bunu nasıl yapabileceğimiz konusunda çocuğun yaşına göre düzenlenmiş önerilerde bulunuyoruz (Gerçi önerilerden bazıları birden fazla yaşa uyabilir).[2]

0-5 YAŞINDAKİ KÜÇÜK ÇOCUKLARIN EBEVEYNLERİ İÇİN

Hayatın ilk birkaç yılında çocuklar temel algısal ve bilişsel sistemlerini (görme, işitme ve dil işleme gibi) geliştirir ve temel becerilerde (yürümek, konuşmak, ince motor beceriler, tırmanma ve koşma gibi çeviklik becerileri) ustalaşırlar. İlk yıllarda, çocuğun iyi beslenme, sevgi dolu ebeveynler ve oyun zamanı içeren "yeterince iyi" bir ortamı olduğu sürece ebeveynlerin normalden daha iyi sonuçlar yaratmak için yapabileceklerinin bir sınırı vardır.[3] Küçük çocukların asıl ihtiyacı sizinle, diğer sevgi dolu yetişkinlerle, diğer çocuklarla ve gerçek dünyayla etkileşim kurmak için bolca zamandır. Özellikle bu yıllarda ve spesifik olarak Birleşik Devletler'de çocuk bakımı çok büyük ve sinir bozucu bir bilmeceye dönüştü. Oysa akılda tutulması gereken asıl hedefler şunlar:

Gerçek Dünyada Daha Fazla (ve Daha İyi) Deneyim

3. Bölüm'de bahsettiğim gibi, bağlanma teorisi bize çocukların güvenli bir üsse, ihtiyaç hâlinde yanlarında olacak güvenilir ve sevgi dolu bir yetişkine ihtiyacı olduğunu söyler. Ancak o üssün işlevi, en değerli öğrenmenin gerçekleştiği üs dışındaki maceralar için bir fırlatma noktası olmaktır. En iyi maceraların çoğu başka çocuklarla birlikte serbest oyunda yaşanır. O oyun karışık yaş gruplarından çocukları içerdiği zaman öğrenme derinleşir çünkü çocuklar mevcut becerilerini biraz aşan şeyleri (başka bir deyişle, kendilerinden biraz daha büyük bir çocuğun yaptığı bir şeyi) deneyerek en iyi şekilde öğrenirler. Yaşı daha büyük olan çocuklar da öğretmen ya da ağabey/abla rolü üstlenerek daha küçük çocuklarla etkileşimlerinden bir şeyler

öğrenebilirler. Bu nedenle küçük çocuğunuza sağlayabileceğiniz en iyi şey, yaş çeşitliliği içinde bol bol oyun zamanı ve oyun oynamak için yola çıkabileceği güvenli ve sevgi dolu bir üstür.

Sizin çocuğunuzla olan etkileşimlerinize gelince, illa "optimize" edilmeleri gerekmez. Her anı özel ya da eğitici kılmak zorunda değilsiniz. Bir dersten değil, bir ilişkiden bahsediyoruz. Ancak *yaptıklarınız* çoğu zaman s*öylediklerinizden* daha önemli olduğu için telefon alışkanlıklarınıza dikkat edin. Sürekli dikkatinin bir kısmını telefona, bir kısmını çocuğa vermeyen iyi bir rol modeli olun.

Ayrıca küçük çocukların derin yardımcı olma arzusuna da güvenin. İki ya da üç yaşındayken bile çocuklar sofraya çatal kaşık yerleştirebilir ya da çamaşır makinesinin doldurulmasına yardım edebilir. Çocuklara ev içinde sorumluklar vermek kendilerini ailenin önemli bir parçası gibi hissetmelerine yardımcı olur ve büyüdükçe onlara daha fazla sorumluluk vermek daha sonra gelen işe yaramama duygusuna karşı koruma sağlayabilir. Doğrusu, günümüzde, "Hayatım pek bir işe yaramıyor," ifadesine katılan ergenlerin sayısı hiç de az değil.[4]

Ekran Karşısında Daha Az (ve Daha İyi) Deneyim

Akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve televizyonlar çok küçük çocuklara uygun değildir. Diğer nesnelerle ve oyuncaklarla karşılaştırıldıklarında bu cihazlar çok daha yoğun ve merak uyandıran bir duyusal uyarım iletirler. Aynı zamanda daha pasif davranışı ve bilgi tüketimini teşvik etmeleri öğrenmeyi geciktirebilir. Çoğu yetkilinin ilk iki yılda ekranların günlük hayatın bir parçası olmamasını ve altı yaş civarına kadar da çok az kullanılmalarına izin verilmesini tavsiye etmesinin nedeni budur.[5] Çocuğun beyni insanlar ve nesnelerden oluşan üç boyutlu ve beş duyulu bir dünyada yapılanmayı "bekler"

Ancak bir tür ekran süresi, ölçülü olarak kullanıldığında değerli olabilir: aile fertleri ya da arkadaşlarla FaceTime, Zoom ya da diğer görüntülü görüşme platformları aracılığıyla görüşmek. Ekranlar ve

küçük çocuklar üzerinde yapılan araştırmalardan edinilen kilit bir içgörü, diğer insanlarla *aktif,* senkronize sanal etkileşimler (Çoğumuz bunu görüntülü konuşma olarak adlandırırız.) dil öğrenmeyi ve bağ kurmayı beslerken önceden kaydedilmiş bir videonun izlenmesi gibi pasif ve senkronize olmayan aktivitelerin faydasının çok az olduğu, hatta bazı örneklerde, özellikle iki yaş altındaki çocuklarda geri teptiği ve dil öğrenmeyi engellediğidir.[6]

Ekranlar konusunda uzman tavsiyeleri çok net ve Batı dünyasının her yerinde tutarlı.[7] Makul bulduğum temsilî bir dizi tavsiye, Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi'nden geliyor:[8]

> 18 aya kadar ekran kullanımını bir yetişkinle (örneğin, şehir dışındaki bir ebeveynle) yapılan görüntülü görüşmeyle sınırlandırın.
> 18-24 ay arası ekran süresi bakım veren bir yetişkin eşliğinde eğitici programlar izlemekle sınırlı olmalıdır.
> 2-5 yaş arası çocuklar için eğitici olmayan ekran süresini hafta içi her gün birer saat, hafta sonu günde üç saatle sınırlandırın.
> 6 yaş ve üzeri için sağlıklı alışkanlıkları teşvik edin ve ekran içeren aktiviteleri sınırlandırın.
> Aile yemeklerinde ve dışarı çıkıldığında bütün ekranları kapatın.[9]
> Ebeveyn kontrolü hakkında bilgi edinin ve edindiğiniz bilgileri kullanın.
> Ekranları sakinleştirici veya bebek bakıcısı olarak ya da öfke nöbetlerini sonlandırmak için kullanmaktan kaçının.
> Yatma saatinden 30-60 dakika kadar önce ekranları kapatın ve yatak odalarından çıkarın.

Küçük çocuklarınızı siz akşam yemeğini hazırlarken, iş için bir telefon görüşmesi yaparken veya sadece biraz kafa dinlemeye ihtiyaç duyduğunuzda onları oyalayacak bir ekranın yardımı olmadan yetiş-

tirmenin ne kadar zor olduğunu biliyorum. Eşim ve ben *Teletubbies* televizyon programını bebeklikten üç yaşa kadar çocuklarımızı büyülemek ve sakinleştirmek için kullandık. Ama her şeyi en baştan yapmamız gerekseydi bunu daha az yapardık.

6-13 YAŞINDAKİ (İLKOKUL VE ORTAOKUL ÇAĞINDAKİ) ÇOCUKLARIN EBEVEYNLERİ İÇİN

Erken çocuklukta temel beceriler edinildikten sonra çocukların dışarı çıkması ve sosyal zorlukların da aralarında olduğu daha ileri seviye zorluklar yaşaması gerekir. Çocuklar bu yaşlarda sosyal normları ve akranlarının onları nasıl gördüğünü daha fazla önemsemeye başlar. Ayıplanma ve mahcubiyet okul öncesi döneme göre daha yaygın ve acı verici olur.[10] Bu yaş aralığındaki çocuklar ve ergenler, kültürel öğrenme ve risk değerlendirmesi açısından hassas dönemlerden geçer. Çocuklar 2. Bölüm'de tarif ettiğim öğrenme mekanizmalarını ilkokulda uygulamaya başlarlar: konformite ön yargısı (diğer herkesin yaptığı şeyleri yapmak) ve prestij ön yargısı (herkesin hayranlık duyduğu insanları kopyalamak). Çocukların sosyal öğrenmeye doymak bilmeyen bir iştahı olduğu için ebeveynlerin o sağlıklı öğrenme modellerinin kimler olacağına ve onları çocuğun hayatına nasıl katacaklarına kafa yormaları önemlidir.

Gerçek Dünyada Daha Fazla (ve Daha İyi) Deneyim

Bu sosyal öğrenme döneminin iyi gitmesini sağlamak için çocukların ve küçük yaştaki ergenlerin tek başlarına video izlemek, mobil oyunlar oynamak ya da çevrim içi ortamdan insanların paylaşımlarını okumak yerine birbirleriyle bir şeyler yaparak (oyun oynamak gibi) ya da gerçek dünya topluluklarında yetişkinlerle bir şeyler yaparak bolca deneyim kazanması en iyisidir.

Gerçek dünyada aşırı korumayı azaltmak ve daha üretken üs dışı maceraları teşvik etmek için Lenore'un aşağıdaki yedi önerisini dikkate alın.

1. **Çocuklarınızın size ulaşmalarının bir yolu olmadan görüş alanınızdan çıkmalarına izin verme pratiği yapın.** Siz arkadaşlarınız için yemek yaparken çocuklarınızı kendi arkadaşlarıyla birlikte biraz daha sarımsak almaya gönderin (ihtiyacınız olmasa bile). Bunun yapılabilir ve hatta harika olduğunu ancak çocuklarınızı size bağlı olmadan görüş alanınızdan çıkardığınızda görebilirsiniz (Muhtemelen sekiz yaşındayken sizin yaptığınız buydu). Bu tür pratikler, kendinizi onlara daha fazla bağımsızlık tanımaya hazır hissetmenize *ve* telefonsuz da idare edebildiklerini kendi gözlerinizle gördüğünüz için kendinizi yanlarına bir telefon vermekten alıkoymanıza yardımcı olacaktır. Çocuklara yetişkinlere gösterebilecekleri, yanlarında siz olmadan dışarı çıkmalarına izin verdiğinizi söyleyen bir not vermeniz yeterli. Üzerinde, "Kaybolmadım veya ihmal edilmiyorum!" yazan ve telefon numaranızı da içeren bu tür bir kartın İngilizcesini LetGrow.org'dan yazdırabilirsiniz.[11]

2. **Pijama partilerini teşvik edin ve bu partileri en ince ayrıntısına kadar yönetmeyin.** Ama arkadaşlardan biri yanında bir telefon getirirse, kendi evine gidene kadar telefonuna el koyun, aksi takdirde telefon temelli bir pijama partisi olur.

3. **Okula grup hâlinde yürüyerek gitmeyi teşvik edin.** Yürüyüş mesafesi kısaysa ve sorumluluk alabilecek daha büyük bir çocuk varsa buna birinci sınıfta bile başlanabilir. Safe Routes to School[12] çocukların okula ulaşmasını sağlayan dur işaretleri, bisiklet yolları, yaya geçidi görevlileri vesaire olmasına yardım eden bir organizasyon. Okul yü-

rünemeyecek ya da bisikletle gidilemeyecek kadar uzaksa "beş dakikalık mesafeye kadar arabayla gitme" seçeneğini düşünün. Çocukları diğer çocukların yanında, okula beş dakikalık bir mesafede arabadan indirin. Bırakın yolun son kısmını kendileri yürüsünler. (Okullar bunun organize edilmesine yardımcı olabilir. Bu aynı zamanda okulun yakınındaki trafik sıkışıklığını azaltır.)

4. **Okul sonrası serbest oyun içindir.** Bütün öğleden sonraları yetişkin gözetimli "zenginleştirici" faaliyetlerle doldurmamaya çalışın. Çocuklarınızın başka çocuklarla zaman geçirmesinin yollarını bulun: bir Oyun Kulübü'ne katılmak (bk. 11. Bölüm) ya da okul çıkışı birbirlerinin evlerine gitmek gibi. Cuma günü serbest oyun için özellikle iyi bir gündür çünkü çocuklar bir aradayken hafta sonu buluşmak için planlar yapabilirler. Bunu "Serbest Oyun Cuması" gibi düşünün.

5. **Kampa gidin.** Çocuklar kamp alanlarında genellikle evde olduklarından daha serbest gezerler. Bunun birkaç nedeni var: Öncelikle planlanmış aktivitelerinden uzaktırlar. İkinci olarak ebeveynleriyle küçük bir alanda yaşıyorlardır, açık hava onları çağırır! Üçüncü olarak, kamp alanlarında çocukların diğer çocuklarla birlikte koşturması *beklenir*. Kamp yapmaktan hoşlanmıyorsanız bir sonraki seyahatinize çocukların birlikte oynayabilmesi için bağımsızlık konusunda sizinle aynı görüşü paylaşan başka bir aileyle birlikte çıkmayı düşünün.

6. **Cihazların ya da güvenlikçilik yaklaşımının olmadığı bir yatılı kamp bulun.** Birçok yaz kampı çocuklara ve

ergenlere bir ya da iki ay süresince doğada, cihazlarından ve internetten uzak olma fırsatını sağlar. Bu şartlar altında, genç bireyler birbirleriyle tam anlamıyla kaynaşarak arkadaşlık kurar ve aralarında sıkı bağlar oluşturacak biraz riskli ve heyecan verici açık hava aktivitelerine katılırlar. Yaz okulu türünden, akademik çalışmaların ve internet erişiminin olduğu ya da çocuklara ortak sorumluluklar sağlamayan kamplardan kaçının. Bağımsızlık ve sorumluluk değerlerine kucak açan bir kamp bulmaya çalışın.[13] Mümkünse çocuğunuzu oraya, üçüncü ya da dördüncü sınıftan sekizinci veya dokuzuncu sınıfa kadar (ya da kampçıdan danışman olmaya geçmek isterlerse lise süresince) her yaz gönderin.[14] Her gün internet sayfasında fotoğraflar *paylaşmamaya* söz veren kamplar yeğlenmeli. Yaz kampı ebeveynler ve çocuklar için sürekli temas alışkanlığından ve özellikle ebeveynler için çocuklarının iyi olduğundan sürekli emin olma dürtüsünden çıkmak için iyi bir fırsattır.

7. **Çocuk dostu mahalleler ve oyun mahalleri kurun.** Mahalleniz bugün boş geliyorsa bile bu öyle kalması gerektiği anlamına gelmiyor. Size katılacak bir aile daha bulabilirseniz komşular arasında ortak arzuları aktive edecek ve birkaç sokağı ya da mahalleyi yeniden canlandırabilecek basit adımlar atabilirsiniz. Çocuklar için faaliyetler içeren bir mahalle partisi düzenleyin. Sonra mahalleyi, bir Silikon Vadisi babası olan ve bahçesini semtin çocukları için bir toplanma alanına dönüştüren Mike Lanza'nın uydurduğu terimle bir "oyun mahalli"ne[15] dönüştürün. Lanza, yaptığı şeyi siz de yapmak isterseniz komşularınızı açık havada öğle yemeğine davet etmenizi ve çocukların oynaması için bir şeyler (kocaman bir koli ve hulahop gibi) koymanızı

öneriyor ve hemen oyun oynamaya başlayacaklarını söylüyor. Çocukların her cuma ya da size uygun olan bir zaman diliminde evinize gelebileceğini duyurun. Burada kilit nokta düzenliliktir: Çocuklar başka çocukların da orada olacağını bilirlerse mutlaka gelirler.[16] *Bir başka seçenek:* Ebeveynler her hafta bir öğleden sonra sırayla dışarıda otursun. Acil durumlar için hazırda bir yetişkin olduğunu bilirlerse aileler çocuklarını dışarı gönderebilirler.

Free-Range Kids'i ilk okuduğum zaman bir psikolog olarak Lenore'un tavsiyesinin sağlıklı olduğunu gördüm. Ama sonraki yıllarda eşim Jayne ve ben ne zaman onun tavsiyesine uysak önce kendi belirgin kaygımızı aşmamız gerekti. Oğlumuz Max'in dördüncü sınıftayken (benim günlerce onu 20 metre geriden kuyruk gibi takip etmemin ardından) okula ilk kez tek başına yürümesine izin verdiğimiz zaman küçük mavi noktası Yedinci Cadde'de bir süre duraksayınca yeniden hareket edene kadar bir süre nefesimizi tutup bekledik. (Okula yürümeye başladığı zaman ona bir iPhone vermiştik. Şu anda bildiklerimizi o zaman da bilseydik bir telefonlu saat ya da tuşlu telefon verirdik.) Kızım altı yaşındayken ofisime ilk kez öğle yemeği getirdiği zaman karşıdan karşıya geçmesi gereken bir sokak vardı ki bu benim için korkutucu, onun için ise heyecan verici bir detaydı. Her iki yöne beşer kez bakıyor (Ben ofisimin olduğu binanın köşesine saklanıp onu izliyordum.) ve sonra koşarak lobiye giriyordu. Heyecandan o kadar çok zıplıyordu ki her defasında yemeğim elindeki torbadan fırlayacak gibi oluyordu.

Bu tür ebeveyn kaygılarının tedavisi maruz kalmaktır. Bu kaygıyı birkaç kez yaşar ve en kötü korkularınızın gerçekleşmediğine dikkat ederseniz çocuğunuzun sandığınızdan daha becerikli olduğunu öğrenirsiniz. Her defasında kaygı biraz daha azalır. Oğlumuzun okula

yürüdüğü beş günün sonunda mavi noktasını izlemeyi bıraktık. Şehirde ve bir süre sonra da metro sisteminde yolunu bulabilme becerisi bizi daha da rahatlattı. Hatta Lenore'un tavsiyesine yıllar önce kulak vermeseydik Max'in gelişimindeki en önemli dönüm noktalarından biri gerçekleşmeyebilirdi. Max on iki yaşındayken tenise ilgi duymaya başladı ve onu oturduğumuz daireden metroyla bir aktarma yapıp kırk dakikada gidilebilen Queens'teki Amerika Açık'a götürdüm. Ertesi yıl on üç yaşındayken tek başına bir gece maçına gitmek istedi. Jayne ve ben tereddütte kaldık ama Max bizi bunu yapabileceğine ikna etti ve gerçekten de metro sistemini bizden daha iyi biliyordu. Böylece gözümüzün önüne Lenore'u getirdik ve kabul ettik.

Max gece saat on birden sonra biten maçta harika zaman geçirdi. Sonrasında şamata yaparak yürüyen kalabalığın arasına karışıp yakındaki metro durağına ulaştı. Sorun aktarma durağında yaşandı: Max'in yolculuğun son bir buçuk kilometresi için binmesi gereken hat o gece çalışmıyordu. Max gerildi ama doğaçlama yaptı. Metro istasyonundan çıkıp bir taksi çevirdi (Nasıl yapacağını göstermiştim ama hiç tek başına yapmamıştı.) ve gece saat birde eve sapasağlam ulaştı. O günden sonra daha öz güvenli, bambaşka bir insan oldu, o günden sonra biz de ona daha farklı davranarak daha fazla bağımsızlık tanıdık. Jayne ve ben yıllar önce okula tek başına yürümesine izin vermeseydik ve ona mavi noktasını her an takip etmeye ihtiyaç duymayacak kadar güvenmeseydik Max'in talebini asla kabul edemezdik.

Daha Az (ve Daha İyi) Ekran Deneyimi

İlkokul ve ortaokuldaki çocuklar çok şey öğreniyorlar ve ekrana dayalı aktiviteler bunda çok değerli bir rol oynayabilir. Bununla birlikte birçok çocuk için ekran başında geçirilen süre, müsait olan her boş anı dolduracak bir gaz gibi büyüyor ve o gaz neredeyse tamamen eğlenceden oluşuyor, eğitici unsurlar içermiyor. Bu nedenle ilk akıllı telefonu liseye kadar ertelemek de yeterli değil: Ebeveynler, dayattık-

ları yüksek fırsat maliyeti ve yarattıkları alışkanlık nedeniyle ekrana dayalı aktivitelerin tamamını sınırlandırmalı. Ebeveynler ayrıca örnek oldukları davranışlar konusunda da bilinçli olmalı.[17]



"Son altı yıldır seninle etkileşim kurmak çok güzeldi. İşte ilk cihazın."

Şekil 12.1. H. Lin, *The New Yorker*.[18]

8-12 yaşındaki ortalama bir çocuk her gün dört ila altı saatini çok sayıda ekranla, eğlence amaçlı ekran faaliyetleriyle geçiriyor.[19] Çoğu tıp otoritesinin ve ulusal sağlık organizasyonlarının ebeveynlerin çocuklar için toplam eğlence amaçlı ekran süresini sınırlandırmasını önermesi bu yüzden. Québec hükûmeti doğru esneklik seviyesinde, kısa bir temsilî kılavuz sunuyor:

> **6-12 yaş için:** Genel kural olarak, ekrana dayalı eğlenceli faaliyetleri günde iki saati aşmamalı. Bununla birlikte bu, içeriğe (sosyal medya, video oyunları, sohbetler, televizyon

gibi), bağlama (günün hangi saati olduğuna, çoklu göreve vesaire) ve çocuğun bireysel özelliklerine (yaş, fiziksel ve ruhsal sağlık, analitik beceriler, eleştirel düşünme gibi) bağlıdır. Ebeveyn gözetimi bu kriterlere dayandırılmalıdır. Özellikle daha küçük çocuklarda içerik eğitsel olmalı ve cihazlar, çocukların yatak odalarından çok yetişkinlerin içeriği kontrol edebileceği ortak alanlarda kullanılmalıdır.

Çeşitli öneri listelerinden ve bu kitapta daha önce sunulan araştırmalardan yola çıkarak aşağıdaki ek önerileri sunuyorum:

1. **Evinizdeki bütün dijital cihazlarda ebeveyn kontrollerini ve içerik filtrelerini nasıl kullanacağınızı öğrenin.** Çocuklarınızın on sekiz yaşına bastıklarında ebeveyn kontrolü ya da gözetimi olmadan, kendi kendini yönetebilen ve kontrol edebilen bireyler olmasını istiyorsunuz ancak bu onlara frontal korteks bu işe tam anlamıyla hazır olmadan çevrim içi dünyada tam bağımsızlık vermeniz gerektiği anlamına gelmiyor. Teknoloji şirketleri çocuklara kancayı takacak araçlardan faydalanıyor, bu yüzden bu yaş aralığında o araçlara karşı koymak için siz de ebeveyn kontrollerini kullanmalısınız. Ayrıca aileniz için mantıklıysa eğlence amaçlı ekran kullanımına ayrılacak bir toplam süre belirleyebilirsiniz. Zaman kısıtlamalarını çözmek biraz karmaşık olabilir ve çıta çok yüksek tutulduğunda geri tepebilir (ki bu durumda çocuk bütün süreyi "sonuna kadar kullanmaya" çalışır)[20] ama toplam süre için bir sınır belirlemezseniz platformlar, uyku vaktinden de çalacak şekilde gittikçe daha fazla zaman almaya başlar. Bazı ebeveynler çocuklarının mesajlaşmalarını ve diğer iletişimlerini okumalarına izin veren takip programları kullanır. Bunun gerekli olduğu vakalar olabilir ama genel olarak özel konuşmaları takip etmekten kaçınmanın, bunun yerine yaşa uygun olmayan sitelere ve uygulamalara girişi önlemeye ve

cihazların kullanılabileceği ve kullanılamayacağı zamanları belirlemeye odaklanmanın yeğlenmesi gerektiğine inanıyorum. Sanal dünyada da aşırı koruma mümkündür, özellikle de bazen çocuğun bilgisi olmadan gözetlemeye dönüştüğü zaman. Ebeveyn kontrollerini kullanmak konusunda rehberlik için CommonSenseMedia.com adresini ziyaret edebilirsiniz.[21]

2. **Toplam ekran saatinden çok yüz yüze aktiviteyi ve uykuyu artırmaya odaklanın.** Çoğu ekran faaliyetinin verdiği başlıca zarar, 5. Bölüm'de tarif ettiğim dört temel zarardan ikisine (sosyal yoksunluk ve uykusuzluk) neden olan fırsat maliyetidir. Çocuklarınız arkadaşlarıyla spor takımlarında, yapılandırılmamış oyun ya da birlikte takılma ortamlarında yeterince yüz yüze zaman geçiriyorsa, uykusunu alıyorsa ve herhangi bir cihazda bağımlılık ya da problemli kullanım emareleri sergilemiyorsa o zaman ekran süresi sınırını biraz gevşetebilirsiniz. Aynı şekilde bir arkadaşıyla yan yana ve ölçülü bir şekilde video oyunları oynaması, çocuğun odasında tek başına oynamasından daha iyidir. *Boys Adrift*'in yazarı Leonard Sax video oyununa hafta içi akşamları en fazla kırk dakika ve hafta sonları günde en fazla bir saat izin verilmesini öneriyor.[22] Öte yandan sadece hafta sonları daha uzun sürelere izin verme kuralını kullanan aileler de az değil. Sosyal medya kullanımında olduğu gibi, kurallar koyan tek aile siz olduğunuz zaman kuralları dayatmak zordur, bu yüzden çocuklarınızın arkadaşlarının ebeveynleriyle koordine olmaya çalışın. Birden fazla aile benzer kısıtlamalar koyduğu zaman kolektif eylem tuzağından kurtulurlar ve herkes için daha iyi olur.

3. **Günü ve haftayı net ve açık bir şekilde yapılandırın.** 8. Bölüm'de gördüğümüz gibi, zamanı ve mekânı yapılandırmak ritüeller ve diğer toplu aktiviteler için topluluğa (iki kişilik

bir aile bile olsa) ait olma duygusunu güçlendiren bir ön koşuldur. Birlikte yenen yemekler aile fertlerinin birbiriyle ilgilenmesi için telefonsuz olmalıdır. Ailece düzenli olarak film geceleri yapmak iyi gelecektir. Bu küçük yaşlarda yatak odalarına cihaz sokmak konusunda temkinli olun ancak izin veriyorsanız da cihazlar yatak odalarından sabit bir saatte (planlanmış yatma vaktinden en az yarım saat önce) çıkarılmalıdır.[23] Haftada bir günü, hiçbir ekranlı cihazın kullanılmayacağı "dijital Şabat" günü olarak belirleme seçeneğini düşünün. Her yıl ekransız bir hafta planlayın. Güzel, doğal bir ortamda tatil yapmak iyi bir fırsat olabilir.

4. **Bağımlılık ve sorunlu kullanım için tetikte olun.** Ekrana dayalı faaliyetler eğlencelidir ve bu yaş aralığındaki neredeyse bütün çocuklar video oyunlarından özellikle keyif alırlar. 7. Bölüm'de gösterdiğim gibi, ölçülü oynanan video oyunları birçok çocuk için zararlı görünmüyor ancak bütün çocukların ve ergenlerin yaklaşık %7'lik bir oranını oluşturan bir çocuk ve ergen alt kümesi ya gerçekten bağımlı ya da sorunlu kullanım olarak adlandırdığımız (yani ilgili faaliyetin, diğer işlev alanlarını bozduğu) bir durumun emarelerini sergiliyor. Pornografi, sosyal medya ve video oyunları ergenler arasında sorunlu kullanıma yol açması son derece muhtemel olan üç faaliyet kategorisidir ve yıllarca süren sorunlu kullanım, 7. Bölüm'de Chris'in kendini "içi boş bir işletim sistemi" gibi hissettiğini söyleyerek ifade ettiği kalıcı değişikliklere yol açabilir. Amerikan Psikoloji Derneği "sorunlu sosyal medya kullanımı" için bu rehber ilkeleri sunuyor ancak her türlü ekrana dayalı faaliyet için kullanılabilirler.

Aşağıdaki durumlarda çocuğunuzun sosyal medya kullanımı sorunlara yol açıyor olabilir:

Eğer sosyal medya günlük rutinlerini, (okul, iş ve arkadaşlık gibi) yükümlülüklerini ve okul dışı aktivitelerini bozuyorsa,
Çocuğunuz sosyal medyaya bakmak için çok güçlü bir arzu hissediyorsa,
Çocuğunuz çevrim içi zaman geçirmek için yalan söylüyor ya da aldatıcı davranışlarda bulunuyorsa,
Çocuğunuz sosyal medyayı yüz yüze sosyal etkileşimlere yeğliyorsa,
Sosyal medya çocuğunuzun her gece sekiz saat kaliteli uyku almasını önlüyorsa,
Sosyal medya çocuğunuzu düzenli fiziksel aktiviteden alıkoyuyorsa,
Çocuğunuz durma arzusunu ifade ederken bile sosyal medya kullanmaya devam ediyorsa.

Çocuğunuz bu emarelerden bir ya da birkaçını sergiliyorsa onunla konuşmalısınız. Çocuk kendini hemen düzeltemezse ya da birden fazla emare sergiliyorsa bu durumda dijital detoks ve dopamin düzeylerinde normalleşme sağlamak için sosyal medya erişimini bir süre önleyin. Video oyunu ve sosyal medya bağımlılığı konusunda uzmanlaşmış internet sitelerinden yardım alın.[24]

5. **Sosyal medya hesabı açma izni vermek için on altı yaşına kadar bekleyin.** Çocuklarınızın TikTok ya da Instagram gibi güçlü sosyalleşme araçlarına bağlanmasına izin vermeden önce ergenlikte ilerlemelerini ve en hassas oldukları ilk yıllarını aşmalarını bekleyin. Bu sitelerdeki hiçbir içeriği görmeyeceklerini söyleyemeyiz elbette, sonuçta bir tarayıcıya girmeleri platforma ulaşmaları için yeterli. Ancak bir tarayıcıdan TikTok videolarına bakmak ile TikTok'ta her boş anınızda akıllı telefonunuzdaki bir uygulama aracılığıyla ulaşacağınız *bir hesap açmak* arasında fark var. Hesap açmak ergenlerin

platforma kişisel veri sağladığı, kendilerini platforma iyiden iyiye kapılmalarını sağlamak için bir algoritma tarafından seçilen kişisel bir veri akışına maruz bıraktıkları ve bizzat içerik paylaşmaya başladıkları büyük bir adımdır. Bu önemli adımı lisenin neredeyse ortalarına kadar erteleyin.

6. **Ergenlik öncesi dönemdeki çocuğunuzla riskler hakkında konuşun ve düşüncelerini dinleyin.** Sosyal medya hesapları olmasa bile bütün çocuklar çevrim içi ortamda yaşlarına uygun olmayan içeriklerle karşılaşırlar. Pornografiye maruz kalacakları neredeyse kesindir. Ergenlik öncesi dönemdeki çocuklarınızla herkese açık içerikler ve çevrim içi ortamda kişisel bilgiler paylaşmanın taşıdığı, cinsel amaçlı mesajlara ya da siber zorbalığa maruz kalmanın da aralarında olduğu riskleri konuşun. Onlardan akranlarının nasıl çevrim içi alışkanlıkları olduğunu söylemesini isteyin ve onlara kendilerinin bu sorunlardan kaçınmak için neler yapabileceklerini düşündüklerini sorun.[25]

Önünde sonunda çevrim içi olmalarına izin vermeniz gerekecek. Ancak bu uzun çocuklukta ve ergenlik öncesi dönemde (6-13 yaş) çevrim içi geçirilecek sürenin miktarını daha düşük, kalitesini daha yüksek tutarsanız çocuğunuzun gerçek dünyada faal olması için alan açmış, beyninin daha iyi otokontrol ve daha az dikkat bölünmesi için yeterince gelişeceği kadar zaman kazanmış olursunuz.

13-18 YAŞINDAKİ (LİSELİ) GENÇLERİN EBEVEYNLERİ İÇİN

Yetişkinliğe uzanan yol kavramıyla tutarlı olarak, liseye geçiş ergenlerin gerçek ve sanal dünyadaki özgürlüklerinde ve sorumluluklarında artış yaşadıkları önemli bir dönüm noktası olmalıdır.

Gerçek Dünyada Daha Fazla (ve Daha İyi) Deneyim

Liseye başladıkları zaman gençlerin neredeyse tamamı ergenliğe girmiş olur ve bu, depresyon ve anksiyete oranlarının daha keskin bir şekilde arttığı dönemdir. Önceki bölümlerde, genç bireylerin kendilerini işe yarar ve gerçek dünyadaki toplulukların bir parçası hissetmesine yardım etmenin sosyal ve duygusal gelişimleri için çok önemli olduğunu anlatmıştım. Bu nedenle ergenlerin yetişkin seviyesinde bazı zorluk ve sorumlulukları üstlenmesi önemlidir. Ebeveynler dışında rol modelleri bulmak da bu dönemde daha fazla değer kazanır.

1. **Hareketliliklerini artırın.** Gençlerin yaşadığınız yer için makul olan ulaşım araçlarında (bisiklet, otobüs, metro, tren, her neyse) ustalaşmasına izin verin. Çocuklar büyüdükçe dünyalarının sınırları da büyümelidir. Onları uygun yaşa gelir gelmez sürücü belgesi almaya teşvik edin ve onlara direksiyon dersleri ve araba kullanmaları için (arabanız varsa) cesaret verin. Arkadaşlarıyla daha fazla ve daha iyi üs dışı keşiflerine çıkmalarını destekleyin. Çocuğunuzun alışveriş merkezi, park, pizzacı gibi (ev ya da okul dışındaki) "üçüncü bir yerde", yani yetişkin gözetiminden uzakta, arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirebileceği bir yerde takılmasına izin verin. Aksi takdirde arkadaşlarıyla sosyalleşeceği tek yer çevrim içi dünya olur.

2. **Ergenlik çağındaki çocuğunuzdan evde daha fazla şey bekleyin.** Gençler yemek ve temizlik yapabilir, bisikletle ya da toplu taşımayla ve (ABD'de) on altı yaşını doldurduktan sonra arabayla bazı ayak işlerini halledebilir. Ergenlik çağındaki çocuğunuza görev vermek ona sadece iş etiği kazandırmanın bir yolu değildir. Aynı zamanda Z kuşağı ergenleri arasında gittikçe yaygınlaşan, hayatlarının bir işe yaramadığı duygusunu savuşturmanın da bir yoludur. On üç yaşındaki bir çocuk Lenore'a tek başına (annesi için eczaneye gidip gelmek gibi)

daha fazla şey yapmaya ve gideceği yerlere kendi kendine gitmeye başlayınca annesinin arabayla bir çocuk grubunu bir yere götürmek ve dondurucu soğukta futbol maçları boyunca tribünde oturmak gibi sıkıcı ve kıymet görmeyen işlere ne çok zaman harcadığını anladığını söyledi. Annesiyle empati kurmaya (ve ona daha fazla yardım etmeye) başladığından beri eskisi kadar tartışmıyorlardı çünkü artık bir şekilde aynı takımdaydılar.

3. **Ergenlik çağındaki çocuğunuzu yarı zamanlı bir iş bulması için cesaretlendirin.** Anne ve babanız dışında bir yöneticinizin olması, illa sıkıntısız olmasa da harika bir tecrübedir. Hatta tek seferlik işler bile çok iyidir. Bir komşunun araç yolundaki karı küremek bir yetişkinle konuşmayı, ücret için pazarlık etmeyi ve görevi tamamlamayı gerektirir. Kendi parasını kazanmak ve paranın nasıl harcanacağı konusunda kontrol sahibi olmak genç bir bireye kendini daha güçlü hissettirir.

4. **Başkalarıyla ilgilenmeleri ve liderlik etmeleri için imkânlar yaratın.** Çocuk bakıcılığı, kamp danışmanlığı ya da koç asistanlığı gibi kendinden küçük çocuklara rehberlik etmeyi ya da onlara bakmayı gerektiren her görev idealdir. Kendileri hâlâ akıl hocasına ihtiyaç duysalar bile daha küçük çocuklara akıl hocalığı yapabilirler. Daha küçük çocuklara yardım etmek empati düğmesini açmaya ve liderlik genini harekete geçirmeye yarar. Lenore bunun gerçekleştiğini, küçük oğlu on bir yaşındayken ilk kez yatılı izci kampına gittiği zaman görmüştü. Oğlu çok heyecanlanmıştı. Ayrıca son derece hazırlıksızdı: Uyku tulumunu bile unutmuştu. Bunu fark edince bayağı ağlamış, eve geri gönderileceğini sanmıştı. Sonra daha büyük bir izci (bir lise öğrencisi), "Endişelenme! Böyle bir durumda kalan çocuklar için her zaman fazladan

bir uyku tulumu getiririm!" demişti. Lenore'un oğlu minnettar olmuştu, hikâyeyi dinleyince Lenore da aynı şeyi hissetmişti. Seneler sonra o büyük izci çocuğun aslında fazladan uyku tulumu *getirmediğini* öğrenince Lenore'un minneti daha da artmıştı. Delikanlı soğuk ve sert zeminde uyumuştu. Lider olmak budur işte.

5. **Bir lise değişim programını değerlendirin.** Bu değişim programlarının geçmişi çok eskiye dayanıyor. 1500 yılında İngiltere'ye giden bir ziyaretçi şöyle yazmıştı: "Herkes, ne kadar zengin olursa olsun, çocuklarını başkalarının evlerine yolluyor ve bunun karşılığında yabancıları evine buyur ediyor."[26] Evet, Orta Çağ'da bile Birleşik Krallık'taki insanlar bunun bir çocuğun dünyasını büyüteceğinin farkındaydı. Ayrıca bir çocuk için anne ve babası dışında birini dinlemek daha kolay olabilir. Günümüzün değerlendirilebilecek programlarından biri American Exchange Project'tir.[27] Bu proje, kutuplaşmış bir ülkeyi yeniden kaynaştırma umuduyla ABD'nin her yerinden lise son sınıf öğrencilerini başka bir eyaletteki bir aileyle bir hafta geçirmeye gönderir. Üstelik ücretsizdir! Öte yandan American Field Service de lise öğrencilerini onlarca yıldır dünyanın farklı yerlerine gönderiyor.[28] Gençler bir ailenin yanında kalıyor ve yerel bir okula devam ediyor. Alternatif olarak, siz de yurt dışından bir öğrenciyi ağırlayabilirsiniz.[29] Çocuk psikoloğu Dr. Doris Allen'ın öncülük ettiği CISV International, on bir yaşından itibaren değişim ve diğer gençlik programları aracılığıyla kültürler arası ilişkileri besliyor. Dünyada altmıştan fazla ülkede CISV şubeleri var.[30]

6. **Doğada daha büyük heyecanlar.** Ergenlik çağındaki çocuğunuzun arkadaşlarıyla ya da bir grupla birlikte daha büyük ve uzun maceralara ve (sırt çantasıyla yürüyüş, kaya tırmanışı, kano sporu, doğa yürüyüşü, yüzme gibi) onları

doğayla kaynaştıracak ve gerçek dünya heyecanlarını, hayranlığını ve becerilerini yaşatacak gezilere çıkmasına izin verin. Outward Bound ve Ulusal Açık Hava Liderlik Okulu gibi kendi başının çaresine bakma, sosyal sorumluluk, öz güven ve dayanışma becerilerini geliştirmek için tasarlanmış (ve doğa tecrübesi gerektirmeyen) organizasyonlarla bir ay ya da daha uzun süren programları değerlendirebilirsiniz. 10. Bölüm'de bahsettiğimiz gibi[31] ücretsiz ya da kuruluşlar tarafından desteklenen daha pek çok seçenek mevcut.[32] Outward Bound'un kurucusu Kurt Hahn'ın anlattığı gibi:

> Sandığımızdan çok daha fazlasıyız. Bunu görmemiz sağlanırsa belki de ömrümüzün sonuna kadar daha azıyla yetinmeye razı olmayabiliriz. Herkesin içinde büyük bir tutku, sıra dışı bir macera susuzluğu, hayat yolculuğunda cesaretle ve dolu dolu yaşama arzusu saklıdır.

7. **Liseden sonra bir yıl ara vermek.** Birçok genç birey başka ne yapabileceğinden bihaber bir şekilde doğrudan üniversiteye devam ediyor. Hayatta ne yapmak istediklerini, hatta üniversitenin onlar için en iyi seçenek olup olmadığını nereden bilebilirler ki? Bırakın genç yetişkinler ilgi alanlarını ve dünyayı keşfe çıksınlar. Bir işe girip para biriktirebilirler. Seyahat edebilirler. Gönüllü işler yapabilirler. Üniversite şanslarını mahvetmiyorlar. Peşinden gitmek istedikleri şeyi bulma şanslarını artırıyorlar ve herhangi bir yoldan gitme becerilerini iyileştiriyorlar. Bir yıl ara vermek yetişkinliğe geçişi ötelemek değil, hızlandırmak içindir. Beceri, sorumluluk ve bağımsızlık kazanmak içindir. Ergenlik çağındaki çocuğunuzun bu bir yıllık arayı planlamasına yardımcı olabilecek organizasyonların listesini www.gapyearassociation.

org adresinde bulabilirsiniz. Burslar ve maddi destekler de bulunabilir.[33]

Bütün bu önerilerin ardındaki fikir ergenlerin gerçek dünyayla daha fazla haşır neşir olarak daha öz güvenli ve becerikli olmasını sağlamaktır. Onları konfor alanlarının dışına çıkaracak faaliyetleri teşvik edin. Kendiniz için de aynısını yapın! İyi bir sebep olmadan ciddi bir yaralanma riskini almak aptallıktır. Ama *biraz* risk bütün kahramanların yolculuğunun olmazsa olmazıdır ve yolculuğa hiç çıkmamak da yeterince risklidir.

Daha Az (ve Daha İyi) Ekran Deneyimi

Gençlik yılları, gençlerin olgunlaşması ve dürtüleri kısıtlama ile otokontrol uygulama becerilerini geliştirmesi nedeniyle kısıtlamaları gevşetme zamanı olmalıdır. Frontal korteks yirmili yaşların ortasına kadar tam anlamıyla gelişmez ama on altı yaşındaki bir gence on iki yaşındaki bir çocuktan daha fazla özerklik ve kendi geleceğini tayin etme yetkisi tanınmalıdır.

Ergenlik çağındaki çocuklarınızı tuşlu telefondan akıllı telefona geçirirken onlarla konuşun ve geçişin nasıl ilerlediğini gözlemleyin. Özerkliklerinin sınırlarını belirlemeye (telefonların ve diğer cihazların ne zaman kullanılabileceği ve ne zaman kullanılamayacağı konusunda aile kurallarını korumak gibi) devam etmelisiniz. Lise öğrencileri uykusuz kalmaya ortaokul öğrencilerinden daha yatkındır, bu yüzden çocuğunuzun telefonun her gece belirli bir saatte yatak odasından çıkacağı iyi bir akşam rutini geliştirmesine yardım edebilirsiniz. Öğrencilerimin çoğu gece gözlerini kapatmadan önce yaptıkları son şeyin kısa mesajlarını ve sosyal medya hesaplarını kontrol etmek olduğunu söylüyor. Sabah yataktan çıkmadan önce yaptıkları ilk şey de bu. Çocuklarınızın bu alışkanlığı geliştirmesine izin vermeyin.

Çocuklarınızın sosyal medya hesabı açmasına izin verdiğiniz andan itibaren sorunlu ya da bağımlı kullanım emareleri için gözünüzü açık tutun. Onlara çevrim içi hayatlarının hedeflerine ulaşmalarına yardımcı mı, yoksa engel mi olduğunu sorun. "Youth Toolkit"i ve İnsancıl Teknoloji Merkezi'ndeki diğer kaynakları kullanarak onlara sosyal medyanın nasıl işlediğini, birçok kullanıcıya nasıl kancayı taktığını ve zarar verdiğini anlatın.[34]

Akıllı telefonların ebeveyn-çocuk ilişkilerini nasıl değiştirdiği konusunda son bir noktaya değinmek istiyorum. 2012 civarında ergenler akıllı telefon edinmeye başladığı (ve kaygı grafikleri fırladığı) zaman bir şey daha oldu: Ebeveynleri de akıllı telefon edindi. O akıllı telefonlar ebeveynlere tuşlu telefonlar çağında sahip olmadıkları yepyeni bir süper güç verdi: çocuklarının hareketlerini her an izleme gücü. Lenore bana kaygıdaki artışın ve öz güvendeki düşüşün bir nedeninin bu olabileceğini söyledi. Ebeveynler çocuklarını her yerde (örneğin okul yolunda ya da okul çıkışı arkadaşlarıyla vakit geçirirken) izlemeye başladı. Sıra dışı bir durum göründüğünde ebeveyn hemen arayabiliyor, mesaj atabiliyor ya da eve döndüğü zaman çocuğu aktiviteleri konusunda sorguya çekebiliyordu. Telefonu ister "dünyanın en uzun göbek bağı" ister "görünmez bir çit" olarak düşünelim, çocuklar telefon taşımaya başlayınca çocukluk özerkliği hızla azaldı. Bir ebeveyn takip uygulamasına nadiren baksa, bir çocuk annesinden bisikletinin zinciri koptuğu için onu almaya gelmesini hiç istemese bile bunun her zaman mümkün olabilmesi çocuklar ve ergenler için kendi başlarına, güvenilir ve becerikli olduklarını hissetmeyi güçleştirir. Ebeveynlerin onları serbest bırakması da güçleşir.

Lenore'la çocukları takip etmenin faydalarını yıllarca tartıştık. Jayne ve ben çocuklarımıza telefon verir vermez onları izlemeye başladık ve bu takibin, New York'ta serbest gezen çocuklar olmalarına daha erken izin vermemizi kolaylaştırdığının farkındaydık. Ama Lenore'un çocukların gittikçe daha fazla izlenmesi ve akademik

performanslarının bazen anlık not bildirimleri ya da sınıftaki davranışlarla ilgili günlük güncellemeler aracılığıyla bilgisayar destekli takibi konusunda söylediklerini dinledikçe tüylerim diken diken oldu. Takip uygulaması çocuklarımızın küçük olduğu dönemde Jayne ve benim güven kazanmamıza yardım etmiş, şimdi de aile lojistiğimizi yönetmemize (herkesin akşam yemeği için saat kaçta evde olacağı bilgisi gibi) destek veriyor olsa da bir gün onu kapatacak mıyız? Kapatmalı mıyız? Cevabı bilmiyorum.

ÖZET

Ebeveyn olmak her zaman zordu, hızlı sosyal ve teknolojik değişim çağımızda çok daha zorlaştı. Bununla birlikte çocuklarını doğrudan kalıba sokmaya ve biçimlendirmeye çalışan "marangoz"ların aksine daha iyi "bahçıvan"lar (çocuklarının öğrenebileceği ve büyüyebileceği alanlar yaratan ebeveynler) olmak için ebeveynlerin yapabileceği çok şey var.

Gerçek dünyada daha iyi bir bahçıvan olmak için tek bir şey yapacaksanız bu, çocuğunuza çok daha fazla gözetimsiz serbest oyun (muhtemelen sizin o yaşlardayken keyfini çıkardığınız türden) sağlamak olmalı. Bu onlara gittikçe artan bir bağımsızlık ve sorumlulukla daha uzun ve daha iyi bir oyun temelli çocukluk sağlamak demek.

Sanal dünyada daha iyi bir bahçıvan olmak için tek bir şey yapacaksanız bu, çocuğunuzun telefon temelli çocukluğa girişini ona ilk akıllı telefonunu (ya da herhangi bir "akıllı" cihazı) vermeyi geciktirerek ertelemek olmalı. Liseye kadar sadece tuşlu telefon verin ve çocuğunuzun ortaokulda akıllı telefonsuz tek çocuk olduğunu hissetmemesi için diğer ebeveynlerle koordine olmaya çalışın.

Çocuğunuzun gerçek dünyayla daha fazla haşır neşir olmasını ve topluluklarla bütünleşmesini sağlamanın daha birçok

yolu var: çocuğunuzu teknolojisiz yatılı kamplara göndermek, ailece kampa gitmek ve akıllı telefon taşımayan diğer çocuklarla birlikte takılabileceği ek ortamlar bulmak gibi.

Çocuklarınız büyüdükçe hareketliliklerini artırın ve onları yarı zamanlı işler ve başka yetişkinlerden bir şeyler öğrenmenin yollarını bulmaya teşvik edin. Bir değişim programı, doğal ortamda bir yaz programı ya da lise sonrası eğitime bir sene ara verme gibi seçenekleri değerlendirin.

Serbest gezilen çocukluğun güvenlikçilikle, korkuyla ve sürekli yetişkin gözetimiyle yönetilen bir çocukluğa kıyasla kaygı seviyesi daha düşük, öz güvenli ve becerikli genç yetişkinler yaratma olasılığı daha yüksektir. En büyük engel ebeveynlerin çocuklarını bir yetişkin gözetimi olmadan sokağa salmakla ilgili kendi kaygılarıdır. Bu, pratik gerektirir ama çocuğunuza güvenebilmenin hazzı, onu serbest bırakmanın geçici kaygılarına ağır basacaktır.

Birçok otorite, ilk 18-24 ayda ya çok az ya da (aile fertleriyle görüntülü görüşmeler dışında) sıfır ekran süresi ve 5-6 yaşa kadar sınırlı ekran süresi öneriyor.

İlkokul ve ortaokuldaki çocuklar için ebeveyn kontrollerini kullanın, net sınırlar belirleyin, bazı vakitleri ve yerleri cihazsız bölge olarak tayin edin. Sorunlu kullanım ya da bağımlılık emarelerine karşı uyanık olun.

Bir ebeveyn olarak eylemleriniz kolektif eylem probleminin çözümüne katkı sağlayabilir. Çocuğunuza akıllı telefon vermeyi geciktirmeniz ve daha fazla bağımsızlık tanımanız diğer ebeveynlerin de bunu yapmasını kolaylaştıracaktır. Bunları diğer ailelerle birlikte yaparsanız işiniz hem kolaylaşır hem de daha eğlenceli bir hâl alır.

Sonuç

ÇOCUKLUĞU YERYÜZÜNE GERİ DÖNDÜRÜN

Yola bu kitabı yazmak için çıkmadım. 2021'in sonunda sosyal medyanın Amerikan demokrasisine nasıl zarar verdiğini anlatan bir kitap yazmaya başladım. Planım sosyal medyanın Z kuşağı üzerindeki etkisini anlatan, sosyal hayatlarını nasıl bozduğunu ve bir ruh hastalığı artışına neden olduğunu gösteren bir bölümle başlamaktı. Kitabın geri kalanında sosyal medyanın toplumu daha geniş anlamda nasıl bozduğunu analiz edecektim. Kamusal söylemi, Kongre'yi, gazeteciliği, üniversiteleri ve diğer temel demokratik kurumları nasıl parçaladığını gösterecektim.

Ancak (daha sonra bu kitabın 1. Bölüm'ü olan) o ilk bölümü tamamlarken ergen ruh sağlığı hikâyesinin sandığımdan çok daha büyük olduğunu fark ettim. Sadece Amerika'ya özgü bir hikâye değildi, birçok Batı toplumunda tekrarlanan bir hikâyeydi. Sadece kızları konu almıyordu, erkek çocuklar da işin içindeydi. Üstelik sadece sosyal medyayla da sınırlı değildi. Çocukluğun insanlığa uzak bir şeye radikal dönüşümüyle ilgiliydi: telefon temelli bir varoluş.

Zach ve ben araştırmaları, ruh sağlığı krizine neyin sebep olabileceğiyle ilgili diğer *bütün* teoriler hakkında kanıt toplayan bir

çalışmanın da aralarında olduğu bir düzine inceleme belgesinde derlerken[1] esas suçlunun çocukluğun 2010 ile 2015 arasında gerçekleşen hızlı dönüşümü olduğuna inancımız daha da güçlendi. Z kuşağının ABD'de karşı karşıya olduğu ruh sağlığı sorunlarına birçok faktörün katkısı vardı ama başka hiçbir teori Z kuşağı için benzer zorlukların birçok ülkede aynı anda doğmasının nedenini açıklamaya yetmiyordu. Birileri 2010'ların başında Kuzey Amerika, Avrupa, Avustralya ve Yeni Zelanda'da suya ya da yiyecek tedarikine salınan, en çok ergen kızları etkileyen ve otuz yaş üstü insanların ruh sağlığı üzerinde çok az etkisi olan bir kimyasal madde bulmadığı sürece başı çeken teori Büyük Yeniden Yapılanma'ydı.

Yazdığım kitabı iki kitaba bölmeye ve önce bunu yazmaya karar verdim çünkü ergen ruh sağlığı krizi acil bir sorun ve tersine çevirmek için bugün yapabileceğimiz çok şey var. 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 hâline getirebilmek için girişebileceği birkaç bariz ve güçlü eylem var demektir.

4. Kısım'da 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.[2]

Bu reformları nasıl gerçekleştireceğimize gelince bu kitabı iki öneriyle bitirmek istiyorum: *Sesinizi yükseltin* ve *birleşin.*

SESİNİZİ YÜKSELTİN

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.[3] 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 dumanı 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 şuydu: 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 dumanı 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.[4] 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 dönülsün 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.

BİRLEŞİN

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.[5] 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. Fairplay, İnsancıl Teknoloji Merkezi, Common Sense Media, Screen Strong ve çevrim içi ekte sıralayacağım diğerlerine bakabilirsiniz.[6] 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 12. Bölüm'deki büyük 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. Örnek olarak Design It For Us'taki iş birliğini gösterebiliriz.[7] Design It For Us çocukları, gençleri ve genç yetişkinleri çevrim içi ortamda korumak için politika reformları yapılması gerektiğini savunan, gençlerin başı çektiği bir oluşum. Eş başkan Emma Lembke'nin bir ABD Senato komitesindeki konuşmasında ifade ettiği gibi: "Hikâyelerimiz farklı olsa da büyük teknoloji endüstrisinin pasif kurbanları olarak görülmenin hüsranını paylaşıyoruz. Aktif değişim ajanları olmaya, bir sonraki nesil için yeni ve daha güvenli çevrim içi alanlar inşa etmeye hazırız."[8]

Bu kitabı ebeveynlerinin rızası olmadan çocukları Dünya'dan Mars'a götürmeye çalışan bir teknoloji girişimcisinin hayalî hikâyesiyle açtım. Böyle bir şeyin olmasına izin vermemiz düşünülemez. Oysa bazı açılardan izin verdik bile. Çocuklarımız Mars'ta olmayabilir ama tam olarak burada bizimle olduklarını da söyleyemeyiz.

İnsanlık yeryüzünde evrildi. Çocukluk fiziksel oyun ve keşif için evrildi. Çocuklar bedensel olmayan sanal ağlara değil, gerçek dünya topluluklarına kök saldıkları zaman serpilirler. Sanal dünyada büyümek kaygıyı, anomiyi ve yalnızlığı destekler. "Çocukluğun Büyük Ölçüde Yeniden Yapılandırılması"yla çocukluğun oyun temelli olmaktan çıkıp telefon temelli bir hâl alması feci bir başarısızlık oldu.

Artık deneye son vermenin zamanı geldi. Çocuklarımızı eve geri döndürelim.

DAHA FAZLASINI ÖĞRENMEK İÇİN

Bu kitapta ele alınan konular hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz size üç önemli kaynak öneririm:

1. AnxiousGeneration.com

Bu site *Kaygılı Kuşak*'la ilgili kaynakların ana merkezi. Araştırmaları ve ebeveynler, okullar, Z kuşağı ve 8. Bölüm'de bahsettiğim maneviyat pratikleriyle ilgilenen okurlar için tavsiyeleri derlediğim ayrı sayfaları var. Ayrıca aşağıdaki iki kaynağa bağlantılar da içeriyor.

2. Çevrim İçi Ek

Zach Rausch ve ben bu kitaptaki her bölüm için ayrı bir Google Doc tutuyoruz. Kitaba sığmayan birçok ek grafiği orada paylaştık. Bu sayfaları yeni araştırma bulgularıyla güncelliyoruz ve ben yaptığım hataları ya da fikrimin değiştiği noktaları burada bildiriyorum.

Zach kitaptaki grafiklerin çoğunu yaratırken kullandığı veri setlerine bağlantılar ekliyor. Çevrim içi ek dosyaların tamamını www.anxiousgeneration.com/supplement adresinde bulabilirsiniz.

3. *After Babel* Bülteni

Bu kitapta söylemek istediğim daha birçok şey vardı. Yazmayı düşündüğüm daha birçok bölüm. Bu tür bölümlerin kısa versiyonlarını *After Babel* adlı bültenimde yazacağım. Lütfen www.afterbabel.com adresine üye olun. Üyelik ücretsiz. Aşağıdaki konularda ve diğer konularda paylaşımlar yapacağım.

Z Kuşağından Z Kuşağına Tavsiyeler

Sürekli Gözetim Altında Büyümek

Üniversiteler Şimdi Ne Yapabilir?

İşverenler Şimdi Ne Yapabilir?

Sosyal Medya Erkek Çocukları Nasıl Etkiler?

Pornografi Kızları Nasıl Etkiler?

Büyük Yeniden Yapılanma Romantik Hayatı Nasıl Etkiledi?

Dindar Muhafazakârlar Büyük Yeniden Yapılanma'dan Neden Daha Az Etkilendi?

Limbik Kapitalizm: Piyasa Güçleri Yüzlerce Yıldır Bağımlılığı Nasıl Özendiriyor?

Yeni teknolojiler hayatımızı her yıl artan bir hızla bozmaya devam edecek. Olanları, bize neler yaptığını, bu karmaşa içinde nasıl pırıl pırıl çocuklar yetiştirebileceğimizi incelemek için lütfen *After Babel*'da bana katılın.

TEŞEKKÜRLER

Bu kitap bir ekip çalışmasından doğdu, bu yüzden söze üç ekip arkadaşıma özel ödüllerini takdim ederek başlamak isterim.

İlk ödül 2020'de genel araştırma asistanım olarak işe aldığım Zach Rausch adlı genç adama gidiyor. Zach sosyal psikolojiyi karmaşık sosyal problemlere uygulamakla ilgili tutkumu paylaşıyordu. Cevabını bulmam gereken iki soruyu ele aldı: Tüm dünyada yaşanan bu şey ne? Erkek çocuklara ne oluyor? 2022 yılının sonbaharında bu kitabı yazmaya başlayana kadar Zach benim düşünce partnerim ve editörüm olmuştu. On dört ay boyunca birlikte sıkı bir çalışma yaptık. Başlangıçta, düşündüklerimizi kısa bir kitap olacak şekilde yazmak için gece geç saatlere kadar çalıştı, hatta hafta sonlarından feragat etti. O zaman Zach psikoloji yüksek lisansının ikinci senesindeki bir öğrenciden birinci sınıf bir araştırmacıya ve entelektüele evrildi. Bu kitabı o olmadan yazamazdım.

İkinci özel ödül de Lenore Skenazy'ye gidiyor. Free Range Kids adlı kitabını okuduğumdan beri Lenore benim ebeveynlik perim ve aynı zamanda yakın bir dostum oldu. Bu kitapta ebeveynlere ne söylemem gerektiği konusunda Lenore'a danıştım. Bir Google Doc'u öyle harika fikirlerle doldurdu ki onu 12. Bölüm'de bana katılmaya

davet ettim. Sonra okullarla ilgili 11. Bölüm ve hükûmetlerin ne yapabileceğiyle ilgili 10. Bölüm için de davetimi yineledim. Eğer bu kitap ebeveynleri, okulları ve yasa koyucuları çocuklara daha fazla bağımsızlık tanımaları için ikna ediyorsa bu, Let Grow'un başkanı olarak bu konuda yıllar boyu yaptığı çalışmalar ve bu kitabın 4. Kısım'ının yazımına yaptığı büyük katkılar sayesindedir.

Üçüncü özel ödül de Penguin Press'teki editörüm Virginia Smith'e gidiyor. Ginny, 2016'da Greg Lukianoff ve ben *The Coddling of the American Mind* kitabı için kendisiyle çalışmaya başladığımızdan beri yazımımı yönlendirdi ve geliştirdi. Ginny, *Kaygılı Kuşak*'ın her bölümünü derinlemesine düzenledi ve zaman yaratmada zorlanmama rağmen yardımcı editör Caroline Sydney'yle birlikte kitabı derli toplu hâle getirdi.

Bu kitabın hayat bulmasında çok önemli roller oynayan ekibin diğer tüm üyelerine minnettarım. Eli George bir Z kuşağı yazarı ve tüm proje boyunca benimle yakından çalışan ve kaliteli araştırmalarla, yaratıcı fikirlerle ve muazzam düzenleme becerisiyle katkıda bulunan bir entelektüel. YourMorals.org adresinde uzun süredir iş birliği yaptığım dostum Ravi Iyer, teknoloji şirketlerinin ve hükûmetlerin neler yapabileceğiyle ve 10. Bölüm'deki birkaç önemli paragrafla ilgili önerilerde bulundu. Chris Saitta bütün notları işledi ve erkek çocukların neler yaşadığını anlamamıza yardımcı oldu. Cedric Warny bu kitap için gereken veri tabanlarının geliştirilmesinde Zach'e destek oldu. All Minus One için illüstrasyonları yapan havalı sanatçı dostum Dave Cicirelli bu kitabın kapağını tasarlarken de yine hünerlerini gösterdi.

2023 yılının yazında kitabın taslağını düzinelerce arkadaşıma ve meslektaşıma göndererek onlardan hataları ve elden geçirilmesi gereken yerleri bulmalarını istedim. Birçoğu dönüş yaptı ve kitabı yüzlerce açıdan daha iyi bir hâle getirdi. İşte kitaba böyle katkı sağlayan, teşekkürü bir borç bildiğim isimler: Trevor Agatsuma, Larry Amsel, Mary Aviles, John Austin, Michael Bailey, Barbara Becker, Arturo Bejar, Uri Bilmes, Samantha Boardman, Dave Bolotsky, Drew

Bolotsky, Maria Bridge, Ted Brugman, Mariana Brussoni, Maline Bungum, Rowan Byrne, Camille Carlton, Haley Chelemedos, Carissa Chen, Jim Coan, Grace Coll, Jackson Davenport, Şamantha Davenport, Michael Dinsmore, Ashlee Dykeman, Lucy Farey, Ariella Feldman, Chris Ferguson, Brian Gallagher, Peter Gray, Ben Haidt, Francesca Haidt, Max Haidt, Jennifer Hamilton, Melanie Hempe, Alexandra Hudson, Freya India, Andrea Keith, Nicole Kitten, Sena Koleva, Bill Kuhn, Elle Laub, John Lee, Anna Lembke, Meike Leonard, Lisa Littman, Julia Lombard, Sergio A. Lopez, Mckenzie Love, Greg Lukianoff, Joy McGrath, Caroline Mehl, Carrie Mendoza, Jamie Neikrie, Evan Oppenheimer, Pamela Paresky, Yejin Park, Robbie Pennoyer, Maria Petrova, Kyle Powell, Matt Pulford, Fernando Rausch, Richard Reeves, Jayne Riew, Jeff Robinson, Tobias Rose-Stockwell, Arthur Rosen, Nima Rouhanifard, Sally Satel, Leonard Sax, Rikki Schlott, David Sherrin, Yvette Shin, Daniel Shuchman, Mark Shulman, Bennett Sippell, Ben Spaloss, David Stein, Max Stossel, Jonathan Stray, Alison Taylor, Jules Terpak, Jean Twenge, Cedric Warny ve Keith Winsten.

Bu uzun listedeki birkaç kişi süper editör düzeyine çıkarak her sayfaya detaylı yorumlar yazdı: Larry Amsel, Grace Coll, Michael Dinsmore, Brian Gallagher, Nicole Kitten, McKenzie Love, Maria Petrova, Jayne Riew, Mark Shulman ve Ben Spaloss.

New York Üniversitesi'nin Stern İşletme Fakültesi'nde hocalık yaptığım için çok şanslıyım. Dean Raghu Sundaram ve bölüm başkanı Batia Wiesenfeld bana zor zamanlarda hiç tereddüt etmeden destek verdi. Stern'in İşletme ve Toplum Programı iş dünyasının toplumu nasıl etkilediğini ve bazen de nasıl altüst ettiğini öğrenmek için heyecan verici bir yer.

En çok da ilk kez birlikte çocuk hayali kurduğum ve şimdi de iki çocuğumuzun daha da iddialı üs dışı keşiflere çıkmalarını izleme mutluluğunu paylaştığım eşim Jayne Riew'a teşekkür ederim.

NOTLAR

Giriş: Mars'ta Büyümek

1 Hamm vd. (1998); Milder vd. (2017).

2 Grigoriev & Egorov (1992); Strauss, M. (30 Kasım 2016), "We May Finally Know Why Astronauts Get Deformed Eyeballs", *National Geographic:* www.nationalgeographic.com/science/article/nasa-astronauts-eyeballs-flattened-blurry-vision-space-science.

3 Örnek için Meta'nın Frances Haugen'in Facebook Files'taki ifşalarına verdiği cevaba bakalım: Zuckerberg, M. (5 Ekim 2021), Facebook: www.facebook.com/zuck/posts/10113961365418581. Ayrıca Mark Zuckerberg'in, araştırmaların Instagram kullanmanın "ruh sağlığı için genellikle olumlu" olduğunu gösterdiği iddiasını çürüttüğüm podcast'e de bakınız: Fridman, L. (4 Haziran 2022), "Jonathan Haidt: The Case Against Social Media", *Lex Fridman Podcast #291* (video), YouTube: www.youtube.com/watch?v=-f0un-l1L8Zw&ab_channel=LexFridman.

4 Erkek çocuklar yeterince büyüdüğü zaman spor bahis platformları ve flört uygulamaları da dâhil olmak üzere başka şirketler onlara kancayı takmaya başlıyordu.

5 COPPA hakkında bilgi edinmek için: Jargon, J. (18 Haziran 2019), "How 13 Became the Internet's Age of Adulthood", *Wall Street Journal:* www.wsj.com/articles/how-13-became-the-internets-age-of-adulthood-11560850201. 2023 yılında 10. Bölüm'de bahsedeceğim California ve Utah'taki hatırı sayılır çabalar ve ABD Kongresi tarafından devreye sokulan çeşitli kanun

tasarılarıyla çocukları sosyal medyadan korumaya aniden iki partili bir ilgi uyandı.

6 Thorn & Benenson Strategy Group (2021); Canales (13 Mayıs 2021), "40% of kids under 13 already use Instagram and some are experiencing abuse and sexual solicitation, a report finds, as the tech giant considers building an Instagram app for kids", *Business Insider:* www.businessinsider.com/kids-under-13-use-facebook-instagram-2021-5.

7 10. Bölüm'de Birleşik Krallık'ın, bir benzeri California'da yürürlüğe konan Yaşa Uygun Tasarım Kodu'nu ele alacağım. Birçok ABD eyaleti de 2023'te yaş doğrulama şartlarını ve diğer düzenlemeleri uygulamaya koydu.

8 Drum, K. (2016), "Lead: America's Real Criminal Element", *Mother Jones:* www.motherjones.com/environment/2016/02/lead-exposure-gasoline-crime-increase-children-health; Kovarik, B. (8 Aralık 2021), "A century of tragedy: How the car and gas industry knew about the health risks of leaded fuel but sold it for 100 years anyway", *Conversation:* www.theconversation.com/a-century-of-tragedy-how-the-car-and-gas-industry-knew-about-the-health-risks-of-leaded-fuel-but-sold-it-for-100-years-anyway-173395. Kurşunlu benzinin tarihi ve beyin gelişimi ile daha sonraki dönemde suça yatkınlık üzerindeki etkileri için bu iki makaleye bakınız. Boya ve su boruları da kurşun zehirlenmesi için ek kaynaklardı.

9 Pew Araştırma 1997'yi Z kuşağının ilk yılı olarak işaret ediyor ama bana göre 1997 biraz geç: Kampüslere 2014'te ulaşan üniversite öğrencilerinde yeni davranışlar çok açıktı. Bk. Parker & Igielnik (2020). Jean Twenge, "i-Nesli"nin ilk yılı olarak 1995'i seçti. Ben de ortalamayı alarak Z kuşağının ilk yılı olarak 1996'yı seçtim. Elbette nesiller keskin çizgilerle ayrılmaz, bununla birlikte Twenge'nin 2025 yılında yayımlanan *Altı Neslin Portresi* adlı kitabında gösterdiği gibi farklılıklar taşırlar.

10 Elbette YZ *her şeyi* değiştirecek gibi görünüyor, bu yüzden 2020'lerin başında yeni bir neslin başladığını görmemiz mümkün. Ancak YZ çocukları gerçek dünyadan biraz daha uzaklaştıracak gibi göründüğü için "Çocukluğun Büyük Ölçüde Yeniden Yapılandırılması"nı tersine çevirmek için şimdi harekete geçmezsek daha yüksek kaygı seviyelerine yol açacağını öngörüyorum.

11 Bunu *Altı Neslin Portresi* kitabında anlatıyor (Twenge, 2025). Bk. daha önceki kitabı *i-Nesli* (Twenge, 2018).

12 Bu hikâye için bk. Haidt, J. & Rose-Stockwell, T. (2019), "The Dark Psychology of Social Networks", *Atlantic:* www.theatlantic.com/magazine/archive/2019/12/social-media-democracy/600763. Tumblr'ın 2007'de "reblog" özelliğini devreye soktuğunu ama etkilerinin Twitter'ın 2009'da devreye giren "retweet"inin yanında çok küçük kaldığını belirtmek isterim.

13 Steinberg (2017).
14 Örnekler tetikleyici uyarılarını, güvenli alanları ve yanlı tepki takımlarını içeriyor. Hepsi *Atlantic* makalesinde ele alınmıştı.
15 Twenge, Martin & Campbell (2018).
16 Araştırma için çıkardığım özete bk. Haidt (Şubat 2023).
17 Durocher, A. (2 Eylül 2021), "The General History of Car Seats: Then and Now", *Safe Ride 4 Kids:* www.saferide4kids.com/blog/the-general-history-of-car-seats.
18 ABD Gıda ve İlaç Dairesi (2010).
19 Epiktetos (birinci ve ikinci yüzyıl/2020).
20 Aurelius (MÖ 161-180/2019).
21 Birleşik Devletler, Kanada, Birleşik Krallık ve Avustralya'da 2010'dan bu yana (elli yaş ve üzeri) yetişkinlerin intihar oranında genel bir artış oldu ama bu değişiklikler genellikle daha genç yaş gruplarındaki değişikliklerden (nispeten) daha küçük. Daha da önemlisi, 2010'larda yetişkinlerde gördüğümüz artışların öncesinde 1980'lerde ve 1990'larda ilgili oranlarda düşüş yaşanmıştı. Bk. Rausch & Haidt (Ekim 2023).
22 Eric Schmidt'le birlikte kaleme aldığım, YZ'nin sosyal medyanın dört mevcut sorununu nasıl aşırı güçlendireceğini konu alan makaleye bakınız: Haidt, J. & Schmidt, E. (5 Mayıs 2023), "AI Is About to Make Social Media (Much) More Toxic", *Atlantic:* www.theatlantic.com/technology/archive/2023/05/generative-ai-social-media-integration-dangers-disinformation-addiction/673940.

1. Bölüm: Izdırap Dalgası Yükseliyor

1 Gizliliği korumak için isimler ve küçük detaylar değiştirildi.
2 Bu beyanın istisnası Amerikalı gençler arasındaki intihar oranlarıdır. Bu oranlar 2000'lerin başında genel olarak azalarak 2007'de çok düşük seviyelere indi. Oranlar 2008'de genel olarak yükselmeye başladı ama 2000'lerin başında oldukları seviyenin üstüne çıkmaları 2010'dan sonrayı buldu. İntihar oranlarını daha sonraki bir kısımda ele alacağım. Zamanda biraz daha geriye bakarsak depresyon, anksiyete ve diğer bozuklukların oranlarının, Amerikalı ergenler arasında 1950'lerden beri dalgalanmalarla yükselişte olduğunu görürüz. Ancak bu bölümde ve kitabın geri kalanı boyunca göreceğiniz, 2010'ların başındaki "hokey sopası" biçimindeki artışlara benzemiyor. Bk. Twenge vd. (2010).
3 2021 verileri: Madde Kullanımı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi (2023).
4 Demografik değişim üzerine araştırma notu: 2010'dan beri Birleşik Devletler'de ergen ruh hastalıklarında (cinsiyet, ırk, cinsel yönelim ya da sosyal sınıf gözetmeksizin bütün gruplarda) belirgin bir yükselme var. Genel ola-

rak, siyahi gençlerin anksiyete, depresyon, kendine zarar verme ve intihar oranları uzun zamandır beyaz yaşıtlarına göre daha düşük seyrediyordu. Ancak her iki grupta da 2010'dan beri daha keskin bir artış gözleniyor: beyaz ergenlerde daha yüksek mutlak artışlar ve siyahi ergenlerde (yüzde olarak) daha büyük nispi artışlar (çünkü siyahiler daha düşük bir temel orandan başlıyor). Sosyal sınıfla alakalı veriler kısıtlı ancak depresyon sınıflar arasında 2010'dan beri keskin artışlarla benzer eğilimler sergiliyor. Heteroseksüel yaşıtlarıyla kıyaslandığında LGBTQ ergenler yukarıdaki bütün ölçümlerde kayda değer derecede daha yüksek oranlar bildiriyor. Bununla birlikte, 2010'dan beri LGBTQ gençler arasında kendine zarar verme ve intihar oranlarındaki artışla ilgili kanıtlar bir sonuca varmak için yetersiz. Bu istatistikler hakkındaki kaynaklar ve ekstra içerik için çevrim içi eke, özellikle de "Adolescent Mood Disorders Since 2010: A Collaborative Review"a bakabilirsiniz.

5 Sürecin bir parçası olarak 2019'da Jean Twenge'yle birlikte "ortak çalışmaya dayalı bir inceleme dokümanı" yarattım. Bu, ergen ruh sağlığının Birleşik Devletler'de ve Birleşik Krallık'ta 2000'lerin başından günümüze kadar nasıl değiştiğine ışık tutabilecek, bulabildiğimiz bütün çalışmaları, anketleri ve veri setlerini bir araya topladığımız herkese açık bir Google Doc'du. Diğer araştırmacıları da dokümana ekleme yapmaya ve dokümanı eleştirmeye davet ettik. (Bu ortak çalışmaya dayalı inceleme dokümanını ve bu kitapta bahsedeceğim diğerlerini www.anxiousgeneration.com/reviews adresinde bulabilirsiniz.)

6 Zahn-Waxler vd. (2008).

7 Askari vd. (2022).

8 ACHA sadece kendisinin tasarladığı standardize bir anketi kullanarak temsilî örnekler elde eden üniversiteleri kullandı. Soru tam olarak şöyle sorulmuştu: "Son on iki ay içinde bir profesyonel tarafından aşağıdakilerden herhangi biri için bir teşhis ya da tedavi aldınız mı?"

9 Şekil 1.2'deki teşhislerin her biri artıyor ama sadece üç içselleştirme bozukluğu %100'den çok artmış. (Yeme bozukluğu anoreksiya nervoza kaygıyla alakalıdır ve dolayısıyla bir içselleştirme bozukluğu olarak sınıflandırılmıştır.)

10 Amerikan Kolej Sağlık Birliği (t.y.). Kadın ve erkek öğrenciler için ayrı ayrı düzenlenmiş verileri çevrim içi ekte bulabilirsiniz. Örüntüler aynı ama kadınlar için oranlar ve artışlar anksiyete ve depresyon için çok daha yüksek.

11 Soru tam olarak şu şekilde sorulmuştu: "Son otuz gün içinde ne sıklıkta gergin hissettiniz?" Burada grafiğe dökülen rakamlar beş seçenek arasından en yüksek iki tanesini ("her zaman" ya da "çoğu zaman") seçenlerin

yüzdesi. Bu soru sadece on sekiz yaş ve üzeri lise son sınıf öğrencilerine soruldu. NSDUH şeklinde kısaltılan ABD Ulusal Uyuşturucu Kullanımı ve Sağlık Anketi (Goodwin vd., 2020) tekrar grafiğe döküldü.

12 Amerikan Psikiyatri Derneği (2022, s. 215).

13 Parodi vd. (2022). Ulusal temsilci NSDUH anketi 18-25 yaş arası kızlarda 2010'da %26,13'ten 2021'de %40,03'e, erkek çocuklarda ise %17,35'ten %20,26'ya çıkan oranlarla benzer sonuçlara ulaştı.

14 Depresyonu yansıtan rakamların %16'sını "her zaman" ya da "çoğu zaman", %24'ünü "vaktin yarısında" ve %60'ını "vaktin yarısından daha azında" ya da "hiçbir zaman" cevapları oluşturuyordu.

15 LeDoux (2020) görsel bilginin beyinde iki yol izlediğini gösterdi: Bu yollardan biri nöral sinyalleri amigdalaya ve hipotalamusa neredeyse anında taşırken diğer yoldaki bilgi oksipital korteksin görsel işleme alanlarına ulaşır.

16 Anksiyete ve anksiyete bozukluklarıyla ilgili bir inceleme için bk. Wiedemann (2015) ve Szuhany & Simon (2022).

17 Depresyonla ilgili tanımım ağırlıklı olarak Amerikan Psikiyatri Derneği'nin *DSM-5-TR* (2022) kılavuzundaki depresif bozukluklarla ilgili bölümden alınmıştır.

18 Shakespeare, *Hamlet* (I. Perde, 2. Sahne).

19 Friedman, R. (7 Eylül 2018), "Thee big myth about teenage anxiety", *New York Times:* www.nytimes.com/2018/09/07/opinion/sunday/teenager-anxiety-phones-social-media.html.

20 ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri, Ulusal Yaralanma Önleme ve Kontrol Merkezi. Bu grafiğin bir versiyonuna ilk kez rastladığım kaynak: Mercado vd. (2017). Ardından daha sonraki yıllara ekleme yapmak için orijinal kaynağa gittim.

21 Bütün bu eğilimlerin grafiklerini çevrim içi ekte görebilirsiniz. 24 yaş üstü bütün kadınlar için oran aynı dönemde %25 *azalmış*.

22 Daha büyük yaştaki ergenlerin grafiği de çok benziyor ve çevrim içi ekte yer alan diğer birçok grafikle birlikte değerlendirilebilir.

23 Kızlarda depresyon ve intihar girişimi oranları daha yüksektir ama bileklerini kesmek ya da aşırı dozda uyku hapı almak gibi geri dönülebilir yöntemleri tercih etmeye meyillidirler. Erkek çocuklar daha az girişimde bulunur ama silah ya da yüksek bir binadan atlamak gibi geri döndürülemeyecek yöntemler kullanmaya daha meyillidirler.

24 ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (t.y.).

25 Ortiz-Ospina, E. (18 Eylül 2019), "The rise of social media", Our World in Data: www.ourworldindata.org/rise-of-social-media.

26 Bir sonraki kitabım *Life After Babel*'da ele alacağım gibi, dünyanın farklı yerlerindeki liberal demokrasilerin bu on yıl içinde zirveye çıktığına dikkat çekmek isterim.

27 2, 5 ve 6. bölümlerde sosyal medyanın ruh sağlığına zarar verdiği birçok mekanizma ele alınacak.

28 Lenhart (2012).

29 Lauricella vd. (2016).

30 Rideout (2021).

31 Rapor, "Bu erişim çılgınlığının büyük bir kısmını mobil cihazlar kolaylaştırıyor," diyor (Lenhart, 2015).

32 Gençlerin dikkatini en çok çeken beş platform şunlardı: YouTube, TikTok, Instagram, Snapchat ve Facebook. Hatta Amerikalı gençlerin %35'i "neredeyse sürekli" bu platformlardan birinde olduğunu bildiriyordu (Vogels vd., 2022).

33 Turkle (2023).

34 Samsung, Android işletim sistemli akıllı telefonlarını 2009'da piyasaya sürdü.

35 Systrom, K. (5 Şubat 2013), "Introducing Your Instagram Feed on Desktop", Instagram: www.about.instagram.com/blog/announcements/introducing-your-instagram-feed-on-desktop.

36 Protalinski, E. (1 Mayıs 2012), "Instagram passes 50 million users", *ZDNET*: www.zdnet.com/article/instagram-passes-50-million-users.

37 Iqbal, M. (2 Mayıs 2023), "Instagram Revenue and Usage Statistics (2023)", *Business of Apps:* www.businessofapps.com/data/instagram-statistics.

38 Sandy Hook silahlı saldırısı Amerikan okullarındaki sayısız silahlı saldırı arasında en dehşet verici olanlardandı. Ruh hastalığı olan genç bir adam Newton, Connecticut'taki bir ilkokula saldırıp hepsi altı ve yedi yaşında olan yirmi çocuğu ve altı yetişkini öldürdü.

39 Vermeulen (2021). Ayrıca Twenge'nin (24 Ekim 2023) insanların gençlerdeki ruh hastalığı krizinin olası açıklaması olarak öne sürdüğü on üç teoriyi ve bu teorilerden on ikisinin dikkatli incelendiğinde neden çöktüğünü ele aldığı makalesine bakınız. Dikkat ederseniz Twenge ve ben bu alternatif teorilerden birinin doğru ve önemli olduğuna inanıyoruz. 6. Alternatif: "Çocuklar ve ergenler daha az bağımsız olduğu için."

40 ABD İş Gücü İstatistikleri Bürosu (t.y.). Depresyon verisi Madde Kullanımı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi'nden (2023) alınmıştır: *Ulusal Uyuşturucu Kullanımı ve Sağlık Anketi*.

41 Bu, Durkheim'ın başyapıtı *İntihar*'daki (2024) bulgularından biriydi. Daha sonraki araştırmalarla, örneğin Rojcewicz (1971) ve Lester (1993) teyit edildi.

42 Bauer vd. (2016).

43 Klar & Kasser (2009). Alıntının kaynağı: Petré, R. (12 Mayıs 2010), "Smile, You're an Activist!", *In These Times:* www.inthesetimes.com/article/smile-youre-an-activist.

44 Conner, Crawford & Galioto (2023); Latkin vd. (2022).

45 Belsie, L. (2011), "Why Canada Didn't Have a Banking Crisis in 2008", Ulusal Ekonomik Araştırma Bürosu: www.nber.org/digest/dec11/why-canada-didnt-have-banking-crisis-2008.

46 İnceleme dokümanıma bakınız: "The Coddling of the Canadian Mind? A Collaborative Review": www.anxiousgeneration.com/reviews. Özellikle bk. Garriguet (2021, s. 9, şema 6).

47 Garriguet (2021), *Portrait of youth in Canada: Data report.*

48 Çevrim içi eke bakınız. 2010'dan beri Kanadalı ergen kızlarda intihar oranları yükselirken erkeklerde artış yok. Bu birçok ülkede erkek çocuklarda gördüğüm bir örüntü: Depresyon ve anksiyete oranları paralel ilerlerken intihar oranlarında durum biraz daha değişken. Kızlar için anksiyete, depresyon, kendine zarar verme ve intihar oranları paralellik sergiliyor. Kızlarda intihar oranları beş Anglosfer ülkesinde artıyor. İntiharın karmaşık ve nadir bir olay olduğuna ve evlerde silahların yaygınlığı, acil psikiyatri servisine ulaşma güçlüğü ve (Émile Durkheim'ın belirttiği gibi) sosyal entegrasyon seviyesi gibi birçok faktörden etkilendiğine dikkat çekmek isterim. İntihar açık ara en ciddi ruh sağlığı sonucudur ama nüfusun genel ruh sağlığı konusunda en güvenilir gösterge değildir. Bk. Rausch & Haidt (30 Ekim 2023).

49 İnceleme dokümanıma bakınız: "Adolescent Mood Disorders Since 2010: A Collaborative Review". Bağlantı adresini çevrim içi ekte bulabilirsiniz. Birleşik Krallık ve Birleşik Devletler'deki eğilimlerle ilgili düzinelerce araştırma içeriyor. Özellikle bk. Cybulski vd. (2021).

50 Birleşik Devletler'in aksine Birleşik Krallık'ta erkek çocukların kendilerine zarar verme oranları nispi veriler açısından kızlarınkine göre daha büyük bir artış gösterse de mutlak veriler açısından hâlâ çok daha düşük. Ayrıca İngiltere ve Galler'deki intihar oranlarının 1980'lerden beri genel olarak düşüşte olduğunu ve 2000'lerin başlarında nispeten aynı kaldığını da belirtmeliyim. Bununla birlikte, bu düşüşün aksine genel intihar oranı genç erkek ve kızlarda (ellilerindeki ve altmışlarındaki yetişkin erkeklerde de olduğu gibi) 2010'lardan beri yavaş yavaş yükseliyor. İngiltere ve Galler'de ergenlerde temel intihar oranlarının ABD'dekinden çok daha düşük olduğuna dikkat çekmek isterim. Yine genç kızlar (15-19 yaş arası) için nispi artış diğer bütün gruplardan daha yüksek. Bk. Rausch & Haidt (30 Ekim 2023).

51 Erkek çocukları ve kızları aynı şekle yerleştirmek için verileri yeni bir grafiğe aktardım. Diğer yaş grupları için grafikleri çevrim içi ekte bulabilirsiniz. Cybulski vd. (2021). Özet verileri bana gönderdiği için Lukasz Cybulski'ye teşekkür ederim.

52 Rausch & Haidt (29 Mart 2023). www.anxiousgeneration.com/reviews adresinde Zach Rausch ile benim birçok ülke için düzenlediğimiz uluslararası inceleme dokümanlarını da bulabilirsiniz.

53 Avustralya Sağlık ve Refah Enstitüsü (2022). Her ne kadar bu veri seti 2007'de başlasa da ruh sağlığı sonuçlarının diğer ölçütleri (örneğin kişilerin kendi psikolojik sıkıntı bildirimleri) 2000'lerin başında bir artış göstermiyor, artışlar 2010 civarında başlıyor. Daha fazla bilgi için çevrim içi eke bakınız.

54 Zach'in İskandinav ülkelerindeki ruh sağlığı değişiklikleriyle ilgili tam analizi için bk. Rausch & Haidt (19 Nisan 2023). Şekil 1.11'deki yüksek sıkıntı seviyesi son altı ay içinde en az bir hafta üç psikolojik rahatsızlık geçirdiğini bildiren kişileri işaret ediyor. Rahatsızlıklar dört rahatsızlık içeren bir listeden seçildi.

55 Okul Çağındaki Çocuklarda Sağlık Davranışı Çalışması (Health Behavior in School-Aged Children Study, kısaca HBSC – 2002-2018). Grafikler ve veriler Thomas Potrebny ve Zach Rausch tarafından düzenlendi ve yaratıldı.

56 Başlıca kaynakları PISA ve Okul Çağındaki Çocuklarda Sağlık Davranışı Çalışması (Health Behavior in School-Aged Children Study – HBSC) oluşturmak üzere ergen ruh sağlığı eğilimlerini zaman içinde inceleyen çok az küresel anket var. 1983'te başlayan HBSC ağırlıklı olarak Avrupa ve Kuzey Amerika'daki gençleri kapsıyor. Cosma vd. (2020) HBSC'yi kullanarak gençlerin ruh sağlığında 2002'den itibaren küçük gerilemeler olduğunu saptadılar. Ancak bu gerileme Avrupa ve Kanada'nın kuzeyinde ve batısında daha belirgindi.

57 Bu noktalara dikkatimi çeken Olivier Hartwich ve Yeni Zelanda İnisiyatifi'ne teşekkür ederim.

58 Twenge vd. (2021).

59 Twenge vd. (2021). Veriler PISA'dan. 2006 ve 2009'da okula yabancılaşma konusunda anket verileri toplanmadı. Ekonomik İş Birliği ve Kalkınma Örgütü (OECD), *PISA anketi* [Veri setleri]: www.oecd.org/pisa/data.

60 Zach ve ben uzun süredir alternatif açıklamalar arıyorduk. Bu açıklama akıllı telefonların ve sosyal medyanın hayatımıza girmesinin yanı sıra 2012 civarında yaygın olarak kullanıma giren yeni bir kimyasal madde gibi dünyanın dört bir yanındaki ergenleri aynı anda etkileyebilecek başka bir şey olabilir miydi? Ya da belki de 1990'ların ortalarında gerçekleşen

ve anne karnındaki bebekleri etkileyen bir şey? İnceleme dokümanımız "Alternative Hypotheses to the Adolescent Mental Illness Crisis: A Collaborative Review"de bu tür birkaç olasılığı değerlendirdik: www.anxiousgeneration.com/review.

61 Uluslararası veriler topluyoruz ve Zach dünyanın çeşitli yerlerinde ruh sağlığı eğilimlerini inceleyen bir dizi bülten yazısı yazıyor. Uluslararası bulgularla ilgili güncellemeler içeren bu paylaşımların bağlantılarını çevrim içi ekin bu bölümle ilgili kısmında bulabilirsiniz.

2. Bölüm: Çocukların Çocuklukta Yapması Gereken Şeyler

1 Arkadaşlarla geçirilen sürenin hızla azalmasıyla ilgili kanıtlar için bk. Twenge, Spitzberg & Campbell (2019).

2 Walker vd. (2006).

3 Tanner (1990).

4 Yiyecek toplama ya da işlemeyle ilgili bir numaranın bir topluluk içinde kuşaktan kuşağa aktarıldığı belgelenmiş şempanze "kültürü" vakaları mevcut. Ancak bu vakaların sayıları az ve araları çok açık olduğundan kültürel öğrenme şempanzelerin kayda değer bir öğrenme biçimi gibi görünmüyor. İnceleme için bk. Tomasello (1994, s. 301-317).

5 Bu ifade genellikle ya büyük gelişim psikoloğu Jean Piaget ya da çocuklara bol miktarda serbest oyun fırsatı veren eğitim hareketinin kurucusu Maria Montessori'ye atfedilir. Görebildiğim kadarıyla hiç kimse bu iki isimden birinin bu ifadeyi yazdığı bir yer bulmuş değil ama ikisinin felsefesiyle de örtüşüyor.

6 Peter Gray'in çalışmalarına bakınız, özellikle de Gray vd. (2023). "Free Play and Mental Health: A Collaborative Review" adlı inceleme dokümanıma ayrıca bakınız: www.anxiousgeneration.com/reviews.

7 Gray (2018).

8 Gray (2011, s. 444).

9 Brussoni vd. (2012).

10 Gray (2013).

11 Bk. CRIN, 7. Madde. (20 Kasım 1959), *UN declaration on the rights of the child (1959)* (1959 Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Bildirgesi): www.archive.crin.org/en/library/legal-database/un-declaration-rights-child-1959.html.

12 Bu maddenin ifade biçimi 2018'de değiştirildiği için sonrasında erişilebilir veri yok. Anket, öğrencilerin "arkadaşlarıyla resmiyetten uzak ortamlarda" ne sıklıkta bir araya geldiği sorusu için beş cevap seçeneği sunuyor. Bu cevaplar "hiçbir zaman" ve "neredeyse her gün" arasında değişiyor. Daha fazla açıklama için bk. Twenge, Spitzberg & Campbell (2019).

13 Araştırma notu: Bu kitap boyunca Zach Rausch'la birlikte Monitoring the Future (MTF) anket verilerinden yarattığımız bir dizi grafik (şekil 2.1 gibi) sunacağım. MTF her yıl 8, 10 ve 12. sınıf öğrencileriyle çok çeşitli tutum ve davranışlar hakkında anket çalışması yapıyor. Çoğunlukla Amerikalı gençlere neler olduğunu en kapsamlı tabloyla sunmak için üç sınıf seviyesinin ortalamasını alan grafikler paylaşacağım. Neredeyse her zaman erkek ve kız çocukların verilerini ayrı ayrı işaretleyeceğim. MTF veri toplamaya 1976 yılında 12. sınıflarla başladı ancak 8 ve 10. sınıfların verilerinin toplanmasına ilk kez 1991'de başlandı ve bazı değişkenler daha sonra dâhil edildi, örneğin haftalık sosyal ağ kullanımı 2013'te eklendi. Zaman zaman, tarihsel bakış açımızı 1970'lere kadar uzatmak için sadece 12. sınıfların verilerini kullanacağım. Çoğu grafiği, elimizde 2021'e kadar veri olmasına rağmen 2019'da sonlandırıyorum çünkü COVID salgını, cevapları Büyük Yeniden Yapılanma (2010-2015) sırasında olanların ana mesajından uzaklaştıracak şekilde altüst etti. Ayrıca örneklem boyutlarının 2020 ve 2021'de daha küçük olması, bu verileri daha az güvenilir kılıyor. Bütün grafikler verileri tavsiye edilen ağırlıklandırma uygulanmış ve iki yıllık gruplar hâlinde birleştirilmiş (örneğin 2018 ve 2019 verilerinin ortalaması alınmış) olarak gösteriyor. Bunu yapma nedenim her yılı ayrı ayrı işaretlemenin genellikle altta yatan eğilimleri gölgede bırakan bir sivrilik üretmesi. Yılları çifter çifter birleştirmek ise değişimleri gözler önüne sererek etkili bir şekilde düzleştiriyor. Ancak veri sunumumda eksiksiz olmak için çevrim içi ekte her grafiğin (her yılı ayrı ayrı işaretleyen ve 2021'e kadar uzanan) farklı versiyonlarını da gösteriyorum. Metinde sadece 12. sınıfları gösterdiğim grafikler için ekte daha küçük sınıfların verilerine ulaşılabildiği örneklerde üç sınıfı bir araya topladığım grafikler paylaşıyorum. MTF verilerini, bu kitapta kullanılan diğer bütün verilerle birlikte www.github.com/AfterBabel adresinden indirebilirsiniz.

14 Sherman vd. (2009).

15 Cohn & Tronick (1987); Beebe vd. (2010); Wass vd. (2020).

16 Auxier vd. (28 Temmuz 2020).

17 Ulusal Oyun Enstitüsü (t.y.), *Attunement Play:* www.nifplay.org/what-is-play/types-of-play/attunement-play.

18 Ehrenreich (2009); McNeill (1995).

19 Durkheim (2024).

20 Wiltermuth & Heath (2009).

21 Örnek için bk. 2018'de 16-24 yaş arası için günde 3 saat tahmininde bulunan GlobalWebIndex (2018). GlobalWebIndex 2021 raporunda, dünyanın Asya-Pasifik dışındaki bütün bölgelerinde Z kuşağının sosyal medya platformlarını günde 3-4 saat kullandığını saptadı. Common Sense Medi-

a'nın (2021) Amerikalı gençlerle yaptığı anketlerde daha düşük rakamlar bildiriyor: Sosyal medya kullandığını söyleyen gençler arasında erkekler günde ortalama 1 saat 42 dakika, kızlar ise ortalama 2 saat 22 dakika kullandıklarını bildiriyorlar (Rideout vd., 2022).

22 George & Haidt (2023).

23 Richerson & Boyd (2004). Gen-kültür eş evrimi teorisi Boyd & Richerson (1985) tarafından geliştirildi; Boyd'un öğrencilerinden Joe Henrich teoriyi daha da geliştirdi.

24 5. Bölüm'de sosyal medyanın bir tanımını sunacağım. Netflix ve Hulu gibi yayın platformları sosyalleşmeye katkı sağlasa da sosyal medyanın sosyal onaylama, davranışları sık sık pekiştirme, takipçi ve beğenilerin herkese açık şekilde sergilenmesi ve kullanıcının kendisinden yaşça biraz daha büyük olan ve kendisiyle bağ kurabildiği akran profilleri gibi kendine has unsurları onu etki açısından çok daha güçlü kılıyor.

25 Henrich prestij ön yargısıyla ilgili ilk makalesini Francisco Gil-White'la birlikte yazmıştı (2001). Henrich, *The Secret of Our Success* (2015) kitabı da dâhil olmak üzere daha sonra yaptığı birçok çalışmada bu savı geliştirdi.

26 Sean Parker, *Axios:* Allen, M. (9 Kasım 2017), "Sean Parker unloads on Facebook: 'God only knows what it's doing to our children's brains'", *Axios:* www.axios.com/2017/12/15/sean-parker-unloads-on-facebook-god-only-knows-what-its-doing-to-our-childrens-brains-1513306792.

27 Wikipedia'ya göre bu ifade ilk kez 1967'de İngiliz gazeteci Malcolm Muggeridge tarafından kullanıldı. Muggeridge şöyle yazmıştı: "Geçmişte biri ünlü olduğu ya da birinin adı çıktığı zaman bunun nedeni bir şey (kişinin yazar, okur ya da suçlu olması) veya bir yetenek; dikkat çekici veya tiksinti yaratan bir özellik olurdu. Bugün ise bir insan sadece ünlü olduğu için ünlü oluyor. Sokakta ya da halka açık yerlerde, tanıdıklarını belirtmek için birine sokulan insanlar neredeyse her zaman, 'Sizi televizyonda görmüştüm,' ifadesini kullanıyor."

28 Black vd. (1998).

29 McCabe (2019).

30 McAvoy, T. D. (1955). Dr. Lorenz'in Woodland Enstitüsü'nde ördeklerin ve kazların öğrenilmemiş alışkanlıklarını incelemesinin fotoğrafı. Shutterstock.

31 Hassas dönemler konusunda bk. Zeanah vd. (2011).

32 Johnson & Newport (1989).

33 Minoura (1992).

34 Minoura (1992, s. 327).

35 Orben vd. (2022). Her iki cinsiyet için on dokuz yaş civarında da beklenmedik bir hassas dönemin ortaya çıktığını belirtelim ancak gençler genellikle

o yaş civarında evden ayrıldığı için bunun biyolojik açıdan hassas bir dönemi işaret etmekten çok hayat koşullarıyla alakalı olduğu düşünüldü.

36 Ayrıca 2023'te Sapien Labs tarafından dünyanın farklı yerlerinden on binlerce genç yetişkinle yapılan anketi içeren araştırma projesine bakınız. Bu araştırmada genç yetişkinlerin ilk akıllı telefonlarını edindikleri ve yetişkin olarak ilk ruh sağlığı sorunlarını yaşadıkları yaş arasında direkt lineer bir ilişki olduğunu buldular: Ebeveynleri daha uzun süre bekleyenlerin ruh sağlığı, ilkokul ya da ortaokulda bir akıllı telefon edinenlere göre neredeyse her ölçütte daha iyiydi. Bu telefon edinme araştırması belirli bir hassas dönem tespit edemedi, daha çok çocukluk boyunca kümülatif bir zarar etkisi buldu (Sapien Labs, 2023).

3. Bölüm: Keşif Modu ve Riskli Oyun İhtiyacı

1 Ingraham, C. (14 Nisan 2015), "There's never been a safer time to be a kid in America", *Washington Post:* www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/2015/04/14/theres-never-been-a-safer-time-to-be-a-kid-in-america; Let Grow (16 Aralık 2022), "Let Grow Takes a Look at Crime Statistics": www.letgrow.org/crime-statistics.

2 Bowles, N. & Keller, M. H. (7 Aralık 2019), "Video Games and Online Chats Are 'Hunting Grounds' for Sexual Predators", *New York Times:* www.nytimes.com/interactive/2019/12/07/us/video-games-child-sex-abuse.html.

3 Horwitz, J. & Blunt, K. (7 Haziran 2023), "Instagram connects vast pedophile network", *Wall Street Journal:* www.wsj.com/articles/instagram-vast-pedophile-network-4ab7189.

4 Richerson & Boyd (2004).

5 DİS-DAS teorisi orijinal olarak Gray (1982) tarafından önerildi. Daha yakın tarihli bir değerlendirme için bk. Bijttebier vd. (2009).

6 "Keşif modu" ve "savunma modu" etiketlerini Caroline Webb'in *How to Have a Good Day* (2016) adlı kusursuz kitabından aldım.

7 Örnek için bk. Petersen, A. (10 Ekim 2016), "Students Flood College Mental-Health Centers", *Wall Street Journal:* www.wsj.com/articles/students-flood-college-mental-health-centers-1476120902.

8 "The Coddling of the Canadian Mind? A Collaborative Review" adlı inceleme dokümanıma bakınız: www.anxiousgeneration.com/reviews.

9 Örnekler için bk. *The Coddling of the American Mind* (2018), ayrıca bk. Gosden, E. (3 Nisan 2016), "Student accused of violating university 'safe space' by raising her hand", *Telegraph:* www.telegraph.co.uk/news/2016/04/03/student-accused-of-violating-university-safe-space-by-raising-he.

10 Bu grafiğin bir versiyonunun ilk kez yer aldığı kaynak: Belkin, D. (4 Mayıs 2018), "Colleges Bend the Rules for More Students, Give Them Extra Help",

Wall Street Journal: www.wsj.com/articles/colleges-bend-the-rules-for-more-students-give-them-extra-help-1527154200. Zach Rausch ve ben verileri HERI'den elde ederek ve ek yıllar ilave ederek grafiği tekrar yarattık: Yüksek Eğitim Araştırma Enstitüsü (HERI) (2023).

11 Taleb (2021).

12 Gilbert, D. (2004), "The surprising science of happiness", TED: www.ted.com/talks/dan_gilbert_the_surprising_science_of_happiness.

13 Phelan (2014).

14 Raudino vd. (2013); Shoebridge & Gowers (2000). İncelemeler ve güncellenmiş bir liste için bk. "Free Play and Mental Health: A Collaborative Review", 7. Kısım, www.anxiousgeneration.com/reviews.

15 Sandseter & Kennair (2011). Ayrıca daha yakın tarihli makalelerine bakınız: Sandseter vd. (2023).

16 Poulton & Menzies (2002a, 2002b).

17 Sandseter vd. (2023).

18 Video oyunları hiç şüphesiz zorlayıcı ve heyecan vericidir ama (her ne kadar sanal gerçeklik belirli fobi türlerinin tedavisinde maruz bırakma terapisinin bir parçası olarak kullanılsa da) riskli oyunun antifobik faydalarını sağlamazlar. Bk. Botella vd. (2017).

19 Dallas Halk Kütüphanesi, Dallas Tarih & Arşiv Birimi'nin izniyle kullanılmıştır.

20 Fotoğraf koleksiyonunu burada bulabilirsiniz: "The Dangerous Playgrounds of the Past Through Vintage Photographs, 1880s-1940s" (29 Ocak 2023), Rare Historical Photos: www.rarehistoricalphotos.com/dangerous-playgrounds-1900s.

21 Kitzman, A. (2023), *Merry go round* [Fotoğraf], Shutterstock.

22 Rosin'in tanımıyla "macera parkları"nı konu alan araştırmaya bakınız: Rosin, H. (Nisan 2014), "The Overprotected Kid", *Atlantic:* www.theatlantic.com/magazine/archive/2014/04/hey-parents-leave-those-kids-alone/358631. Bk. Barry, H. (10 Mart 2018), "In Britain's Playgrounds, 'Bringing in Risk' to Build Resilience", *New York Times:* www.nytimes.com/2018/03/10/world/europe/britain-playgrounds-risk.html; Whipple, T. (25 Ocak 2019), "Taking risk out of children's lives is putting them in danger", *The Times:* www.thetimes.co.uk/article/taking-risk-out-of-children-s-lives-is-putting-them-in-danger-v7fzcs8b7.

23 Sagdejev, I. (2009), *Hampton forest apartment homes playground* [Fotoğraf]. Wikimedia Commons: www.commons.wikimedia.org/wiki/File:2009-04-21_Hampton_Forest_Apartment_Homes_playground.jpg.

24 Jayne Riew'e ait fotoğraf.

25 Nauta vd. (2014).

26 Brussoni'nin videosu ve projesine bakınız: www.outsideplay.ca.
27 Brussoni vd. (2012, s. 3134).
28 Hofferth & Sandberg (2001); Kemple vd. (2016).
29 Tremblay, M. S. & Brussoni, M. (16 Aralık 2019), "If in doubt, let them out— children have the right to play", *Conversation:* www.theconversation.com/if-in-doubt-let-them-out-children-have-the-right-to-play-128780. Ayrıca okula yürüyerek gitmede azalma konusuna bakınız (Buliung vd., 2009); Kanadalı ebeveynler ve yasa koyucular Mariana Brussoni'nin çalışmalarını okumalılar: www.spph.ubc.ca/faculty/mariana-brussoni.
30 O'Brien & Smith (2002); Dodd vd. (2021); Shaw vd. (2015).
31 Orijinal çalışmadaki (Ramey & Ramey, 2010) grafiği *The All-or-Nothing Marriage* adlı kitabında yeniden yaratan ve kendi grafiğimi yaratmam için veri noktalarıyla birlikte bana sağlayan Eli Finkel'e teşekkür ederim.
32 Hofferth & Sandberg (2001).
33 Mullan (2018, 2019).
34 Gittikçe artan rekabet ve eşitsizliğe böyle odaklanma durumu ayrıca Doepke ve diğerlerinin de tezidir: Doepke vd. (2019).
35 Lareau (2003).
36 DeLoache vd. (2010).
37 Ishizuka (2018).
38 Gemmell vd. (2023). Ayrıca daha küçük aileler birlikte oynayacak daha az çocuk olması anlamına geliyordu.
39 Örnek için bk. Putnam (2000).
40 Furedi (2023). Greg ve ben *The Coddling of the American Mind*'da Furedi'den etkilenen "Paranoid Parenting" (Paranoyak Anne-Babalık) başlıklı bir bölüm yazdık ancak bugün hâlâ Furedi'den doğrudan alıntı yapmamanın pişmanlığını duyuyoruz.
41 Özet için bk. Tiffany, K. (9 Aralık 2021), "The Great (Fake) Child-Sex-Trafficking Epidemic", *Atlantic:* www.theatlantic.com/magazine/archive/2022/01/children-sex-trafficking-conspiracy-epidemic/620845.
42 Kreşte cinsel istismar paniği ve neden olduğu yanlış suçlamalar için bk. Casey, M. (31 Temmuz 2015), "How the day care child abuse hysteria of the 1980s became a witch hunt", *Washington Post:* www.washingtonpost.com/opinions/a-modern-witch-hunt/2015/07/31/057effd8-2f1a-11e5-8353-1215475949f4_story.html. Ayrıca bk. "Day-care sex-abuse hysteria" (23 Haziran 2023), Wikipedia, erişim tarihi 28 Haziran 2023: www.en.wikipedia.org/wiki/Day-care_sex-abuse_hysteria.
43 Furedi (2023).
44 Hillman vd. (1990).

45 Coughlan, S. (23 Aralık 2014), "Childhood in the US 'safer than in the 1970s'", BBC: www.bbc.com/news/education-30578830.

46 Yakın zamandaki sinir bozucu bir örnek için bk. Skenazy, L. (16 Kasım 2022), "Suburban Mom Handcuffed, Jailed for Making 8-Year-Old Son Walk Half a Mile Home", *Reason:* www.reason.com/2022/11/16/suburban-mom-jailed-handcuffed-cps-son-walk-home.

47 Oyun ve özerklik eksikliğinin anksiyete bozuklukları riskini artırabildiğini gösteren araştırmanın incelemesi için bk. Gray vd. (2023).

48 Haslam (2016).

49 "Duygusal güvenlik" teriminin Ngram grafiği için çevrim içi eke bakınız.

50 Edmondson (1999).

51 Haefeli, W. (2004), We've Created a Safe posteri, *The New Yorker* © Condé Nast.

52 Lukianoff & Haidt (2018, s. 27). Terimin mucidi Pamela Paresky'ye teşekkür ederiz.

53 Robert Strand'e ait fotoğraf.

54 Bk. Pew Araştırma Merkezi (2015, s. 50-51). Ebeveynlerin verdiği yaşlar mahallelerinin güvenliğiyle ilgili algılarından etkileniyor ama çok fazla değil. Mahallelerinin çocuk yetiştirmek için kusursuz ya da çok iyi bir yer olduğunu söyleyen ebeveynler metinde listelediklerimden sadece bir yaş daha aşağısını söylüyor. Benzer sonuçlar için ayrıca bakınız: Grose, J. & Rosin, H. (6 Ağustos 2014), "The Shortening Leash", *Slate:* www.slate.com/articles/life/family/2014/08/slate_childhood_survey_results_kids_today_have_a_lot_less_freedom_than_their.html.

55 Fay, D. (2013), bir sağlıklı bağlanma şeması [Fotoğraf], kaynak: *Becoming safely attached: An exploration for professionals in embodied attachment:* www.dfay.com/archives/3134. Kutu ve sağdaki yazılar Haidt tarafından eklenmiştir.

56 Ames ve Ilg'in 1979 tarihinde yayımlanan, altı yaşındaki bir çocuğun birinci sınıfa başlarken neleri yapabiliyor olması gerektiğini listeleyen *Your Six-Year-Old: Loving and Defiant* adlı kitabının 7. Bölüm'üne bakınız. Listede "Tek başına mahalledeki (4-8 blokluk mesafedeki) bir dükkâna, okula, parka ya da arkadaşının evine gidebiliyor mu?" sorusu da var.

4. Bölüm: Ergenlik ve Yetişkinliğe Geçişin Engellenmesi

1 Hebb (1949).

2 Çimento benzetmesi sabitlenmeyi abartıyor. Beyin aslında yeni sinapslar oluşturma açısından ömür boyu şekillenmeye açıktır ve beynin yetişkinlik süresince yeni nöronların büyümeye devam ettiği bazı alanları vardır. Yetişkinler öğrenmeye devam eder ve her türlü öğrenme bir tür beyin

değişimi içerir. Ancak ergenlik süresince alanlar dönüşümden geçtikten sonra yapısal değişiklik çok daha sınırlıdır.

3 Steinberg (2017); Fuhrmann vd. (2015).

4 Steinberg (2017).

5 Örnek için Hara Marano'nun 2008'de yayımlanan *A Nation of Wimps* adlı kitabına bakınız. Y kuşağının gittikçe daha fazla dış kontrol odağı geliştirmesinin kanıtları için bk. Twenge vd. (2004).

6 Gerçi Twenge (2023) Y kuşağında, Z kuşağındaki ani artıştan bir ya da iki yıl *sonra* daha küçük bir artış olduğunu gösterdi. Dahası, Gray vd. (2023) çocukların bağımsızlığının 1940'lardan beri azaldığını ve psikopatolojinin bazı ölçütlerinin de o zamandan beri yavaş yavaş arttığını savundu. Bu noktayı, bu arka plan hikâyesini kabul ediyorum ama 1990'larda ve 2000'lerin başında oranlar genellikle düz ve hatta iyileşmekte olduğu için 2010'ların başında neden hızlı bir ruh hastalığı artışı olduğuna odaklıyım.

7 Birden fazla ekranda çoklu görev yaparken hızla yanıp sönen imgeleri ve yazılı mesajları işleyebilme becerisi insan evriminde bir seçilim baskısı değildi, bu yüzden çocuklukta pratiği yapılması gereken bir beceri değil. Bugünün çocuklarının yetişkinliklerinde bunu yapması gerekecek olsa bile çocukları bu tür bir uyarıcıya erkenden boğmak onları geleceğe daha iyi hazırlamaz.

8 Brown (1991).

9 Gün doğumu dansı anlatımım için iki kaynaktan faydalandım: Markstrom (2008) ve Marks (1999), "Apache Female Puberty Sunrise Ceremony", Web Winds: www.webwinds.com/yupanqui/apachesunrise.htm.

10 Lacey (2006).

11 Bu açıklayıcı bilgiyi hahamlık eğitimi alan Uri Bilmes'ten aldım: "Yetişkinlik için yaş eşiğinin farklı bir zamanda ve toplumda belirlendiğini belirtmekte fayda var. Referans olarak, haham külliyatındaki meşhur bir paragraf farklı yaşları ve örtüştükleri ideal gelişim aşamalarını şu şekilde anlatır: 'İncil'i öğrenmeye başlamak için 5, Mişna'yı öğrenmeye başlamak için 10, emirlere uyma yükümlülüğü için 13, Talmud'u öğrenmeye başlamak için 15, evlilik için 18 yaş...' Yetişkinliğe 13 yaşında geçilen bir dünyada evlilik 18 yaşın ötesine itilmemeliydi. Bugünkü toplumda (okula getireceği öğle yemeğini hâlâ annesi hazırlayan) bir 7. sınıf öğrencisini 'yetişkin erkek' olarak düşünmek neredeyse bir anakronizmdir, hatta belki de gülünçtür."

12 Markstrom (2008, s. 157).

13 Sokak çetesine kabul törenleri için bk. Descormiers & Corrado (2016).

14 Nuwer (1999); Kim, Y. (10 Temmuz 2018), "8 Girls Get Real About Their Crazy Sorority Experiences", *Seventeen:* www.seventeen.com/life/real-girl-stories/a22090500/craziest-sorority-hazing-stories.

15 Bu, çevrim içi ekte görebileceğiniz Monitoring the Future verisinde bulunmuştur. Ayrıca bk. Burge (2021).

16 Elbette on üç ve on sekizdeki çizgiler pratikte bulanıktı. Çocuklar sahte bir kimlikle on üç yaşından önce sinemalara ve on sekiz yaşından önce barlara girebiliyorlardı. Ama bunun bir riski vardı: sahte kimliğinizi barmene ya da kapıdaki korumaya uzatırken yaşadığınız gerçek korku.

17 Üç madde Monitoring the Future veri setinden geliyor. Alkol tüketimi: "Hiç bira, şarap ya da likör içtiniz mi?" İş: "Okul senesi boyunca ücretli ya da ücretsiz bir işte haftada ortalama kaç saat çalışıyorsunuz?" Sürücü belgesi: "Sürücü belgeniz var mı?" Son madde olan cinsellik ise CDC Gençlik Riskli Davranış Anketi'nden: "Hiç cinsel ilişki yaşadınız mı?"

18 Rideout vd. (2022) sekiz ile on iki yaş arası çocukların %18'inin Snapchat ve Instagram başta olmak üzere günlük sosyal medya kullanıcısı olduğunu bildiriyorlar. Bu bulguyu on bir ve on iki yaşındakilerle sınırlandırabilseydik bu oran çok daha yüksek olurdu.

19 Ron Lieber'ın, *Tutumlu Çocuklar Yetiştirmek* (2020) adlı muazzam kitabında söylediği gibi: "Son olarak, para üzerine yapılan her konuşmanın aynı zamanda ahlaki değerler hakkında olduğunu hepinizin anlamasını istiyorum. Harçlık sabırla... çalışmak sebat etmekle... ilgilidir." Lieber ayrıca haftalık harçlık verilmeye "en geç birinci sınıfta" (kabaca altı yaş civarında) başlanmasını önerir.

20 İlk akıllı telefon yaşının on altı olması gerektiğini düşünüyorum ama şu anda bulunduğumuz nokta ve akıllı telefonlar ile sosyal medyayı ortaokul öğrencilerinin hayatından tamamen çıkarmanın önemi göz önüne alındığında, liseye geçişi (on dört yaş civarı) yeni bir normu sabitleyecek parlak çizgi olarak öneriyorum.

5. Bölüm: Dört Temel Zarar: Sosyal Yoksunluk, Uykusuzluk, Dikkat Bölünmesi ve Bağımlılık

1 Thorndike (1898).

2 John Schroter (8 Ekim 2021), *Steve Jobs introduces iPhone in 2007* [Video], YouTube: www.youtube.com/watch?v=MnrJzXM7a6o (zaman kodu 2:14); "Jobs' original vision for the iPhone: No third-party native apps" (21 Ekim 2011): www.9to5mac.com/2011/10/21/jobs-original-vision-for-the-iphone-no-third-party-native-apps.

3 Silver, S. (10 Temmuz 2018), "The revolution Steve Jobs resisted: Apple's App Store marks 10 years of third-party innovation", *AppleInsider:* www.appleinsider.com/articles/18/07/10/the-revolution-steve-jobs-resisted-apples-app-store-marks-10-years-of-third-party-innovation.

4 Turner, A. (2023), "How many apps in Google Play Store? (August 2023)", *BankMyCell:* www.bankmycell.com/blog/number-of-google-play-store-apps.

5 Reklam merkezli modelin büyüklüğünü kavramak için 2019'da 3,3 milyar insanın sosyal medyayı bir mobil cihazda kullandığına dikkatinizi çekerim. Sadece 2019'da, Meta'nın 69 milyar doları aşan gelirinin *%98'ini* reklamlar oluşturuyordu. Aynı reklama dayalı iş modeli TikTok, Snapchat ve diğer birçok sosyal medya platformunu da destekliyor. Bu muazzam gelirler müşterilerini (3 milyarın üzerindeki kullanıcılarından değil, reklam verenlerden bahsediyoruz.) çok iyi ağırlamalarının bir sonucu. Bk. Kemp (2019). Bu rakam 2023'te 4,9 milyara ulaştı; bk. Wong & Bottorff (2023).

6 Lenhart (2015).

7 1994'ten beri sosyal medyanın tanımlarının tarihçesi için bk. Aichner vd. (2021).

8 Brady vd. (2017).

9 Pew Araştırma Merkezi (2021).

10 Pasif sosyal medya kullanımının olumsuz ruh sağlığı etkileri konusunda bk. Halldorsdottir vd. (2021), Verduyn vd. (2015) ve Kim vd. (2020).

11 Toplam ekran süresi için bildirdiğim rakamlar Rideout & Robb'dan (2019) geliyor: okul olmayan bir günde 8-12 yaş arası çocuklar için sosyal medya süresi günde yaklaşık 5 saat, daha büyük gençler için ise günde 7-8 saat. Nagata, Ganson vd. (2022) bu rakamlarla tutarlı bulgular bildiriyorlar: 9-10 yaş arası çocuklar COVID'den önce günde 4 saati ekran karşısında geçiriyordu. Nagata, Cortez vd. (2022) ABCD çalışmasına katılan 13 yaşındaki çocukların 2021'de günde yaklaşık 8 saati ekran karşısında geçirdiğini bildiriyorlar. Amerikan Pediyatristler Koleji de (2020) benzer rakamlar buldu: 8-12 yaşındakiler için yaklaşık 5 saat, gençler için yaklaşık 7,5 saat. Bütün bu çalışmalar okul ve ev ödevi için ekran kullanımını hariç tutuyor, rakamlar sadece boş zaman kullanımını kapsıyor, dolayısıyla ben bunu eşikergenler (*tween*) için haftada 40 saat ve gençler için haftada 50 saatten fazla olarak bildiriyorum. Birleşik Krallık'ta da benzer rakamlar bulundu: Burkinshaw, C. (12 Eylül 2022), "Screen time report 2022", *Uswitch:* www.uswitch.com/mobiles/screentime-report.

12 Twenge, Martin & Spitzberg (2019), Monitoring the Future verilerinin analizi.

13 Asya kökenli Amerikalılar arasındaki teknoloji kullanımıyla ilgili daha az veri mevcut. Bazı çalışmalar beyaz, siyahi ve Latin kökenli gençlere göre daha düşük ekran süresi bildirirken (bk. Nagata, Ganson vd., 2022; Nagata vd., 2023) diğerleri ekran süresinin siyahi ve İspanyol kökenli gençlerle karşılaştırabilir seviyede olduğunu gösteriyor (bk. Rideout vd., 2011).

14 Araştırma notu: Daha önceki onlarca yılda dijital bölünme sosyoekonomik eşitsizliklere neden oluyordu: Daha varlıklı ailelerin masaüstü ve dizüstü bilgisayarlar ile televizyonlar gibi teknolojileri benimsemesi ve edinmesi çok daha hızlıydı. Bu dijital ayrım hâlâ var olmakla birlikte Birleşik Devletler'de kendini genellikle çok beklenmedik şekillerde gösteriyor: Örneğin, Birleşik Devletler'de geliri 30.000-100.000 dolar olan yetişkinlerin %83'üne kıyasla geliri 30.000 doların altında olan yetişkinlerin %57'sinin yüksek hızlı geniş bant internete sahip olmasına karşılık düşük gelirli aileler internet için akıllı telefonlara her geçen gün biraz daha fazla bel bağlıyor ve bu, daha fazla akıllı telefon kullanımına yol açıyor. Dikkat çekici bir şekilde, eşikergenler (8-12 yaş) ve gençler (13-18 yaş) arasında akıllı telefona sahip olma oranı sosyal sınıflar arasında çarpıcı bir değişiklik sergilemezken ekran karşısında geçirilen süre sergiliyor. Düşük gelirli (yılda 35.000 doların altında) ailelerden gelen eşikergenler, daha varlıklı akranlarına göre ekran karşısında günde üç saat daha fazla zaman geçirirken bu süre düşük gelirli gençlerde iki saat daha fazla. Bununla birlikte, Silikon Vadisi'ndekiler dâhil birçok teknoloji şirketinin üst düzey yöneticileri çocuklarını Yarımada Waldorf Okulu gibi ekran kullanımının yasak olduğu okullara gönderiyorlar. Bu, her çocuğa kendi cihazını vermeye çalışan 1:1 teknoloji programlarını ilerleten birçok devlet okuluyla tezat oluşturuyor. Ek olarak, birçok düşük gelirli ebeveynin birden fazla işte çalışması ve çocuklarını tek ebeveynli aile ortamlarında yetiştirme olasılıklarının daha yüksek olması, çocuklarının ekran kullanımının miktarını ve içeriğini gözetim altında tutmaya daha az zaman ve enerji ayırabilmelerine neden oluyor. Ekran kullanımındaki sosyoekonomik değişkenlik başka ülkelerde de tespit edildi: örneğin Danimarka'da, Pedersen (2022). Irk açısından bakıldığında, akıllı telefonu olan siyahi ve İspanyol kökenli gençlerin oranı beyaz akranlarından daha yüksek. Siyahi eşikergenlerin günlük ekran kullanım süresi beyaz akranlarınınkinden iki saat daha fazla. Latin kökenli eşikergenlerde uçurum daha da açık; onların ekran başında geçirdikleri süre beyaz akranlarınınkinden iki buçuk saat daha fazla. LGBTQ gençlerin ekran başında geçirdikleri süre de biyolojik cinsiyetiyle barışık heteroseksüel akranlarınınkinden üç saat daha fazla. Kaynaklar için bk. Vogels (2021); Rideout vd. (2022); Atske & Perrin (2021); Rideout & Robb (2019); Nagata vd. (2023); Assari (2020); Pulkki-Råback vd. (2022); Bowles, N. (16 Ekim 2018), "The Digital Gap Between Rich and Poor Kids Is Not What We Expected", *New York Times:* www.nytimes.com/2018/10/26/style/digital-divide-screens-schools.html.

15 Vogels vd. (2022): "Bu beş platform genelinde, bütün Birleşik Devletler'deki ergenlerin %35'i neredeyse her zaman en az birinde olduklarını söylüyorlar."
16 Thoreau (2014).
17 Gray (2023).
18 Kannan & Veazie (2023).
19 Amerikan Zaman Kullanımı Anketi. Kannan & Veazie'deki (2023) veri noktalarını bana gönderdiği için Dr. Viji Kannan'a teşekkür ederim. Zach ve ben, bu şekli yaratmak için bu verileri yeniden grafiğe yerleştirdik.
20 Twenge (2018, 3. Bölüm). Ayrıca bk. Twenge, Spitzberg & Campbell (2019). 6. Bölüm'de bunların sadece korelasyon olmadığını, deneylerin özellikle sosyal medya için nedensellik gösterdiğini de gözler önüne sereceğim.
21 Barrick vd. (2022).
22 Przybylski & Weinstein (2013). Araştırma değerlendirmesi için bk. Garrido vd. (2021).
23 *Highlights* (14 Ekim 2014), "National Survey Reveals 62% of Kids Think Parents Are Too Distracted to Listen", PR Newswire: www.prnewswire.com/news-releases/national-survey-reveals-62-of-kids-think-parents-are-too-distracted-to-listen-278525821.html.
24 Pew Araştırma Merkezi (2020).
25 İçgörülerini benimle paylaştığı ve burada paylaşmama izin verdiği için Jacob Silliker'a teşekkür ederim.
26 Hummer & Lee (2016).
27 Tarokh vd. (2016); Lowe vd. (2017).
28 Wolfson & Carskadon (2003); Perez-Lloret vd. (2013).
29 Dahl (2008); Wheaton vd. (2016).
30 Owens vd. (2014); Garbarino vd. (2021).
31 Paruthi vd. (2016).
32 James Maas, alıntının kaynağı: Carpenter, S. (Ekim 2001), "Sleep deprivation may be undermining teen health", *Monitor on Psychology, 32:* www.apa.org/monitor/oct01/sleepteen.
33 Ulusal Bağımlılık & HIV Veri Arşivi Programı (t.y.-a, t.y.-b), *Monitoring the Future.*
34 Alonzo vd. (2021).
35 Perrault vd. (2019). Ayrıca bk. Garrison & Christakis (2012) ve Mindell vd. (2016).
36 Video oyunları için bk. Peracchia & Curcio (2018). E-okuyucular için bk. Chang vd. (2014). Bilgisayarlar için bk. Green vd. (2017). Sosyal medya için bk. Rasmussen vd. (2020). Ekran kullanımının uyku üzerinde çok az etkisi

olduğunu ya da hiç etkisi olmadığını bildiren birkaç çalışma da var. Bk. Przybylski (2019).

37 Hisler vd. (2020).

38 Bu konuda birçok araştırma var. Uluslararası kanıtlar eklemek için: Büyük bir çalışma (Khan vd., 2023) otuz sekiz ülkede gençlerle yapılan bir anketin sonuçlarını analiz etti ve her türlü ağır dijital medya kullanıcısının hafif kullanıcılardan daha çok uyku sorunu olduğunu, etkilerin her medya tipi için günde iki saatten fazla kullanımla devreye girdiğini ve günde dört saatin üstünde hızlandığını (bir kez daha bağımlılığın bu etkilere katkı sağladığını düşündürerek) tespit etti. Etkiler genellikle kızlarda daha büyüktü. "Pasif ekran süresi" için (genellikle televizyon ve videolar) etkilerin günlük ortalama süre dört saati aşana kadar ortaya çıkmadığını belirtmeliyim. Bu tutarlı bir bulgu: Pasif olan televizyon, ödüllerle pekiştirilen hızlı davranışlar içeren, dolayısıyla daha bağımlılık yapıcı olan sosyal medya ya da video oyunları kadar kötü değil.

39 Guo vd. (2022); Ahmed vd. (2022); Kristensen vd. (2021); Alimoradi vd. (2019).

40 Alıntının kaynağı: Hern A. (18 Nisan 2017), "Netflix's biggest competitor? Sleep", *Guardian:* www.theguardian.com/technology/2017/apr/18/netflix-competitor-sleep-uber-facebook.

41 Goldstone vd. (2020).

42 Statista (18 Nisan 2023), *Weekly notifications from social apps to U.S. Gen Z mobile users 2023:* www.statista.com/statistics/1245420/us-notifications-to-social-app-ios-users. Çoğu gencin on üç uygulamanın hepsini kullanmadığını, ortalama bir ergenin yedi ila sekiz sosyal medya platformunda hesabının olduğunu belirtelim; Kemp, S. (26 Ocak 2023), DataReportal: datareportal.com/reports/digital-2023-deep-dive-time-spent-on-social-media. Elbette birçok genç bazı uygulamaların bildirimlerini kapatmayı öğreniyor ve çoğu, telefonun özelliklerini kullanarak bütün bildirimleri geçici olarak kapatıyor. Ama öğrencilerim şunda hemfikir: Telefonları gün boyu yaptıkları şeyleri sürekli bölüyor.

43 James (1890, 11. Bölüm).

44 Carr (2012).

45 Telefonsuz okulların gerekliliğiyle ilgili bu savı detaylandırdığım kaynak için bk. Haidt, J. (6 Haziran 2023), "Get Phones Out of School Now", *Atlantic:* www.theatlantic.com/ideas/archive/2023/06/ban-smartphones-phone-free-schools-social-media/674304.

46 Kim vd. (2019).

47 Madore & Wagner (2019).

48 Ward vd. (2017). Çalışmayı tekrarlamak için yapılan bir girişimin telefonun konumunun performansı etkilediği sonucuna ulaşmadığını belirtmeliyim (Ruiz Pardo & Minda, 2022). Ancak başka çalışmalarda telefonlar göz önünde olduğunda, aksatıcı etkilerinin olduğu görüldü. Bk. Dwyer vd. (2018); Tanil & Young (2020); Skowronek vd. (2023).

49 DEHB ve ekran süresi arasındaki ilişki konusunda ek kaynaklar için bk. Boer vd. (2019); Liu vd. (2023); Santos vd. (2022); Tamana vd. (2019).

50 Boer vd. (2019).

51 Baumgartner vd. (2018).

52 Ağır ya da sorunlu sosyal medya kullanımı ile daha düşük yürütücü işlev arasında bir korelasyon var: Bk. Reed (2023). Ancak uzun vadeli kullanımın zararlı etkileri olup olmadığını deneysel olarak saptamak, genç bireyleri rastgele gruplara ayırarak ağır sosyal medya kullanımıyla görevlendirmek etik olmayacağı için zordur.

53 Davranışsal ve kimyasal bağımlılıklar arasındaki sınıflandırmalar, benzerlikler ve farklarla ilgili tartışmalar için bk. Alavi vd. (2012) & Grant vd. (2010).

54 Örnek için bk. Braun, A. (13 Kasım 2018), "Compulsion Loops and Dopamine Hits: How Games Are Designed to Be Addictive", *Make Tech Easier:* www.maketecheasier.com/why-games-are-designed-addictive.

55 Bu şekli yeniden basmamıza izin verdiği için Nir Eyal'e teşekkür ederim. Eyal ayrıca 2019'da kötü teknoloji alışkanlıklarını değiştirmek için stratejiler öneren *Pürdikkat: Dikkatinizi Nasıl Toplar ve Hayatınızın Kontrolünü Elinize Alırsınız?* (2021) adlı bir kitap yayımladı.

56 Spence vd., v. Meta Platforms Inc., No. 3:22-cv-03294, N.D. Cal. (San Francisco, 2022), Belge 1, s. 24-25, para. 32. www.socialmediavictims.org/wp-content/uploads/2022/06/Spence-Complaint-6_6_22.pdf.

57 Lembke (2021, s. 57).

58 Amerikan Psikiyatri Derneği (Ocak 2023). Ayrıca bk. Marcelline, M. (12 Aralık 2022), "Canada Judge Authorizes *Fortnite* Addiction Lawsuit", *PCMag:* www.pcmag.com/news/canada-judge-authorizes-fortnite-addiction-lawsuit.

59 Chang vd. (2014).

60 Lembke (2021, s. 1).

61 Özellikle bk. Maza vd. (2023).

62 ABD Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2023).

63 Vogels & Gelles-Watnick (2023).

64 Nesi vd. (2023)

65 Berger vd. (2022); Berger vd. (2021); Nagata vd. (2023).

66 Zach Rausch, Jean Twenge ve benim düzenlediğimiz "Social Media and Mental Health: A Collaborative Review" dokümanına bakınız. Çok az araştırmada fayda bulundu. www.anxiousgeneration.com/reviews adresinden ulaşabilirsiniz.

67 YouTube teknik olarak bir sosyal medya formu ancak çoğunlukla bilgi kaynağı olarak kullanılıyor. Radikalleştirmeyle ve daha birçok sosyal ve psikolojik sorunla ilişkilendirilmekle birlikte insanlar platformların artılarını ve eksilerini puanladığı zaman YouTube en olumlu puanlamalardan birini alıyor: Örnek için bk. Kraliyet Halk Sağlığı Derneği (2017).

68 Şüphe duymak için bir neden daha: Sosyal medyanın sosyal ve eğitimsel faydalarıyla ilgili iddiaları desteklemek için kullanılan çalışmaların çoğu, aslında internet kullanımıyla ilgili çalışmaların sonuçlarını bildiriyor ve bir kısmı 2012'den, yani Instagram, Snapchat ve TikTok'un popülerlik kazanmasından önce yapılmış. Faydaların bir değerlendirmesi için bk. Uhls vd. (2017). 2012'den önceki birçok çalışmaya gönderme yapıyor ve Borca vd. (2015) gibi internet kullanımına odaklanan kaynakları içeriyor.

69 Nesi vd. (2023).

70 Vogels (2022).

6. Bölüm: Sosyal Medya Kızlara Neden Erkeklerden Daha Çok Zarar Veriyor?

1 Spence vd., v. Meta Platforms Inc., No. 3:22-cv-03294, N.D. Cal. (San Francisco, 2022), Belge 1, s. 110-111, para, 187: www.socialmediavictims.org/wp-content/uploads/2022/06/Spence-Complaint-6_6_22.pdf. Çizim, Alexis'in ebeveynlerinin izniyle kullanıldı. Spenceleri temsil eden hukuk firmasıyla çalışıyorum.

2 Birkaç çalışmada sosyal medya kullanımı ve intihar düşünceleri arasında erkek çocuklar için değil ama kızlar için bağlantılar bulundu. Bk. Coyne vd. (2021). Ayrıca sadece Rusya'daki kadınların incelendiği çalışmaya bk. Brailovskaia, Krasavtseva vd. (2022). "Sorunlu sosyal medya kullanımının günlük stres ile intiharla bağlantılı sonuçlar arasındaki ilişkiye önemli ölçüde aracılık ettiğini" buldular ama bu ileri yaştaki değil, sadece genç (29 yaş altı) kadınlar için geçerliydi.

3 Bk. Rausch & Haidt (29 Mart 2023).

4 Araştırma notu: Bu bölümdeki grafikler çoğunlukla Amerikalı gençlerle ilgili çünkü bazı çalışmalarda, özellikle Monitoring the Future çalışmasında 1970'lere kadar uzanan harika veriler mevcut. Bu eğilimlerin diğer Anglosfer ülkelerinde de benzer olduğundan eminim. Bazı büyük uluslararası çalışmalardan ve insanların bana yazdıklarından yola çıkarak, bu eğilimlerin Avrupa ve Latin Amerika'nın büyük bir kısmında da aynı

olduğuna inanıyorum. Asya ya da Afrika'daki eğilimler konusunda çok fazla bilgim yok ancak hızlı teknolojik değişimin sosyal ilişkiler üzerindeki izole edici ve yalnızlığa yol açan etkileri daha kolektivist, dindar ve aile odaklı topluluklarda hafiflemiş olabilir. Kaynaklar: Rausch (Mart 2023), ayrıca Zach Rausch ve benim düzenlediğimiz, www.anxiousgeneration.com/reviews adresinden ulaşabileceğiniz uluslararası incelemeler.

5 Orben & Przybylski (2019).

6 Twenge, Haidt vd. (2022). Orben & Przybylski (2019) tarafından kullanılan veri setlerini yeniden analiz ettik ve o çalışmada gördüğümüz, genellikle yapıldığı gibi sadece demografik değişkenleri kontrol altına almak yerine ruh sağlığıyla ilgili psikolojik değişkenleri kontrol altına almak gibi birkaç sorunu giderdik. Sosyal medya kullanımı ile ruh sağlığı arasında $r = 0{,}20$ eş değerinde korelasyonlar tespit ettik ki bu, söz konusu veri setlerinde patates yemekten ziyade aşırı içki tüketimine yakın orandaydı.

7 Twenge, Haidt vd. (2002) ve diğer çalışmalarda "internet kullanımının" özellikle kızlar için genellikle kötü ruh sağlığıyla benzer yüksek korelasyonlar gösterdiğini belirtmek isterim. Ayrıca bazı çalışmaların düzenleyici değişkenler (bazı kızları sosyal medyanın zararına daha fazla ya da daha az açık kılan değişkenler) saptadıklarına da dikkat çekerim. Bulunan bazı değişkenler arasında erken ergenlik, yüksek medya tüketimi ve daha önceden zaten var olan depresyon ve anksiyete sayılabilir. "Social Media and Mental Health: A Collaborative Review"in 2. Kısım'ına bakınız.

8 Son yıllarda sosyal medya kullanımı ve içselleştirme bozuklukları (özellikle anksiyete ve depresyon) arasındaki korelasyonun boyutunda şaşırtıcı bir yakınsama oluştu. Jean Twenge ve ben analizi kızlar ve sosyal medyayla sınırlandırdığınızda bunun $r = 0{,}20$ civarında olduğunu bulduk (r "Pearson korelasyon katsayısı" olmak üzere: kusursuz bir negatif korelasyon için $r = -10$, hiç korelasyon olmaması için $r = 0$ ve kusursuz bir pozitif korelasyon için $r = 1{,}0$). Orben & Przybylski (2019) korelasyonun $r < 0{,}04$ eş değerinde olduğunu söyledi ve bu gerçekten görmezden gelinebilir bir sonuç ama tekrar belirtmek gerekirse, orada bütün dijital aktivitelerden ve bütün gençlerden bahsediliyordu. Amy Orben (2020) bütün dijital medya yerine sadece sosyal medyayla sınırlı diğer birçok çalışmayı incelediği zaman sağlıkla bağlantıların $r = 0{,}10$ ila $r = 0{,}15$ arasında değiştiğini gördü. Üstelik bu, erkek ve kız çocukların bir arada olduğu bir sonuçtu. Etkiler kızlarda genellikle daha büyük, bu da sosyal medya ve kızlarda kötü ruh sağlığı arasındaki bağlantıyı $r = 0{,}15$ denkliğinin üstüne çıkarıyor ve bu, Twenge ile benim bulduğumuz sonuca çok yakın. Sosyal medyanın ergenlerin ruh sağlığına zarar verdiği iddiasına şüpheyle yaklaşan bir başka önemli araştırmacı olan Jeff Hancock 2018'e kadar yapılan çalışmaların bir me-

ta-analizini yaptı (Hancock vd., 2022). O ve eş yazarları sosyal medyada geçirilen zamanın depresyon ve anksiyete istisna olmak üzere birçok sağlık değişkeniyle kayda değer şekilde bağlantılı olmadığı sonucuna ulaştılar. O sonuçlarda korelasyonlar yine r = 0,10 ve r = 0,15 arasındaydı ve yine hem kız hem de erkek çocukları kapsıyordu. Yani araştırma topluluğu ham sosyal medya ölçümlerinin kızlar için ham anksiyete ve depresyon ölçümleriyle r = 0,15 civarı ve üstü bir seviyede ilişkili olduğu konsensüsüne gittikçe yaklaşıyor. (İki değişkenin ölçümü daha iyi olsaydı korelasyonlar daha yüksek olurdu.) r = 0,15 küçük mü? Halk sağlığında değil (bk. Götz vd., 2022).

9 Bu çalışmaların bir incelemesini şu bülten paylaşımımda bulabilirsiniz: Social Media Is a Major Cause of the Mental Illness Epidemic in Teen Girls. Here's the Evidence (Haidt, 23 Şubat 2023).

10 Denworth, L. (1 Kasım 2019), "Social Media Has Not Destroyed a Generation", *Scientific American:* www.scientificamerican.com/article/social-media-has-not-destroyed-a-generation.

11 Milenyum Kohort Çalışması. Analiz: Kelly vd. (2018). Yeniden grafikleme: Zach Rausch.

12 Bazı çalışmalar gerçekten de önceden depresyonu olan ergenlerin sosyal medyaya düşkün olmasının daha olası olduğunu gösteriyor. Ancak birçok çalışma, ağır sosyal medya kullanımının depresyona yol açtığını ve boylamsal çalışmaların bazıları, 1. Zaman'da artan sosyal medya kullanımının 2. Zaman'da daha yüksek depresyonu öngördüğünü kanıtlıyor. Örnek için bk. Primack vd. (2021); Shakya & Christakis (2017).

13 Hunt vd. (2018, s. 751).

14 Kleemans vd. (2016).

15 Jean Twenge, Zach Rausch ve benim ortak çalışmayla düzenlediğimiz Social Media and Mental Health inceleme dokümanında sosyal medyayla ilgili yüzlerce çalışmanın zarar kanıtı bulup bulmadıklarına göre organize edilmiş kısa özetlerini topladık. 2023'te yazdığım gibi, makalede on dördü (%70'i) zarar kanıtı bulan yirmi randomize kontrollü deney çalışması var. Zarar kanıtı bulmayan altı çalışmadan dördünün, katılımcılarından kısa bir süre (bir hafta ya da daha kısa) boyunca sosyal medyayı bırakmalarını istediğini belirtmekte fayda var. Bana göre, bağımlılardan uyuşturucuya kısa bir süre ara vermelerini istemekten bir fayda ummamalıyız. Beyinlerinin sıfırlanması ve yoksunluk arzularını aşabilmeleri için en az üç hafta süreye ihtiyaçları var. Bir etki saptayan on dört çalışmadan sadece ikisi bir hafta ya da daha kısa bir zaman aralığı kullanmış. Bu durumda kısa süreleri kullanan altı çalışmayı bir tarafa ayırırsak on ikiye karşı iki gibi bir oranın (%86) kayda değer bir etki bulduğunu söyleyebiliriz.

16 Buna *Metcalfe yasası* denir: Bir telekomünikasyon ağının finansal değeri ya da etkisi sisteme bağlı kullanıcıların *karesiyle* orantılıdır. Metcalfe's law (27 Haziran 2023), Wikipedia, son erişim 10 Temmuz 2023: www.en.wikipedia.org/wiki/Metcalfe%27s_law.

17 Öğretmenlerin bana söylediği ve NYU Stern'de yüksek lisans öğrencileri arasında gördüğüm şey bu: Okulların okul günü süresince telefonların kilit altına alınmasını zorunlu kılmasının bir sonucu olarak sohbet ve gülüşmelerde artış yaşanıyor: Bk. Cook, H. (20 Şubat 2018), "Noise levels dialed up as school's total phone ban gets kids talking", *Age*: www.theage.com.au/national/victoria/noise-levels-dialled-up-as-school-s-total-phone-ban-gets-kids-talking-20180220-p4z0zq.html.

18 Bu noktanın kanıtı ve detaylandırılması için bk. Twenge, Spitzberg & Campbell (2019).

19 Bu çalışmalar zaman zaman yarı deney olarak adlandırılır çünkü araştırmacılar dünyadaki doğal varyasyondan bir rastgele atamaymış gibi faydalanırlar. Bu çalışmaları "Social Media and Mental Health: A Collaborative Review" adlı inceleme dokümanının 4. Kısım'ında bulabilirsiniz: www.anxiousgeneration.com/reviews.

20 Braghieri vd. (2022, s. 3660). Bu çalışmanın bir eleştirisi için bk. Stein (2023). Ben temel "farkların farkı" tasarımının sağlam olduğunu düşünüyorum: Çoğu insanın Facebook'u aynı dönemde benimsediği üniversitelerin tamamının, Facebook'u benimsemenin daha yavaş olduğu üniversitelerle mukayesesinden faydalanıyor.

21 Arenas-Arroyo vd. (2022, s. 3). Bu çalışma baba-kız ilişkisinin özellikle zarar gördüğünü tespit etti ancak bu etki, öncesinde zaten sıkıntılı olan ilişkilerle sınırlıydı.

22 Bk. "Social Media and Mental Health: A Collaborative Review": www.anxiousgeneration.com/reviews.

23 Önde gelen birkaç araştırmacının bu noktalarda benimle aynı görüşte olmadığını belirtmek isterim. Bu araştırmacılar sosyal medyanın zararsız olduğunu savunmuyor, sadece birikmiş bilimsel kanıtların sosyal medyanın anksiyeteye, depresyona ve diğer olumsuz psikolojik sonuçlara yol açtığını ispatlamaya yeterli olmadığına inanıyorlar. Bu araştırmacıların itirazlarının ve benim cevaplarımın bağlantı adreslerini bültenimde bulabilirsiniz. Paylaşımıma bakınız: Why Some Researchers Think I'm Wrong About Social Media and Mental Illness (Haidt, 17 Nisan 2023).

24 Lenhart (2015).

25 Kraliyet Halk Sağlığı Derneği (2017).

26 Araştırma notu: Bu zaman tahmini sorularına doğru cevap vermemiz hepimiz için zordur ve bazı araştırmacılar kişinin kendi bildirimlerine

dayanan verilerin işe yararlığını sorgulamıştır: Bk. Sewall vd. (2020). Ancak yükselen süper kullanım örüntüsü Pew tarafından "neredeyse sürekli" çevrim içi olduğunu söyleyen Birleşik Devletler'deki gençlerin yüzdesinde tespit edilen artışla doğrulanıyor (Perrin & Atske, 2021).

27 Bir 2023 Common Sense raporu bu platformları aktif olarak kullanan on bir ila on beş yaşındaki gençler arasında ortalama günlük kullanımın şu şekilde olduğunu gösteriyor: TikTok 2 saat 39 dakika, YouTube 2 saat 23 dakika, Snapchat 2 saat ve Instagram 1 saat 32 dakika. Bk. Nesi vd. (2023).

28 Ankette 2013 ve 2014'te kullanılan soru şuydu: "Haftada yaklaşık kaç saatinizi Facebook gibi sosyal ağ sitelerini ziyaret ederek geçiriyorsunuz?" 2017'de soru şu şekilde değişti: "Haftada yaklaşık kaç saatinizi Facebook, Twitter, Instagram gibi sosyal ağ sitelerini ziyaret ederek geçiriyorsunuz?"

29 Chen vd. (2019). Ayrıca 1946'dan 2018'e kadar kamuoyu araştırmalarını analiz eden ve bu yıllar boyunca insanların kadınları gittikçe daha fazla şefkatli ve duygusal (komünyon özellikleri) olarak gördüğünü, öte yandan erkeklere dair hırslı ve cesur (eylemlilik özellikleri) gibi görüşlerin aynı kaldığını saptayan şu çalışmaya bakınız: Eagly vd. (2020).

30 Guisinger & Blatt (1994).

31 Hsu vd. (2021).

32 Bk. Maccoby & Jacklin (1974); dil kullanımında cinsiyet farklılıklarının gözden geçirilmesi çalışması için Tannen (1990); Todd vd. (2017).

33 Kahlenberg & Wrangham (2010); Hassett vd. (2008).

34 Olivia Rodrigo'nun "Jealousy, Jealousy" şarkısı YouTube'da var, bu kelimelerle aratabilirsiniz.

35 Fiske (2011, s. 13).

36 Leary (2005).

37 Bu görseli yarattığı ve bana kullanma izni verdiği için @JosephineLivin'e teşekkür ederim.

38 Josephs, M. (26 Ocak 2022), "7 Teens on Instagram Filters, Social Media, and Mental Health", *Teen Vogue:* www.teenvogue.com/story/7-teens-on-instagram-filters-social-media-and-mental-health.

39. Curran & Hill (2019) 1989'dan beri Birleşik Devletler, Birleşik Krallık ve Kanada'dan mükemmeliyetçilik çalışmalarını analiz etti. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçiliğin bu dönem boyunca doğrusal olarak, trend çizgisinde herhangi bir bükülme ya da hızlanma olmadan artış gösterdiğini tespit ettiler. Öte yandan Zach ve ben, trend çizgisinin dayandırıldığı toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik için veri noktalarının kavisinde 2010 civarında keskin bir yükselişin neden olduğu bir bükülme gözlemledik. Bu konuda yazarlarla temas kurduğumuz zaman

Dr. Curran, "2017 tarihli makalemizdeki trendin kuadratik göründüğü konusunda haklısınız. Hatta verileri en güncel toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik puanlarıyla yeniden analiz ettim ve kuadratik modeli çalıştırdım, lineer olandan daha iyi uydu," cevabını verdi. 2010'da yukarı doğru bükülen güncellenmiş kuadratik figürü çevrim içi ekte bulabilirsiniz.

40 Torres, J. (13 Ocak 2019), "How Being A Social Media Influencer Has Impacted My Mental Health", *HipLatina:* www.hiplatina.com/being-a-social-media-influencer-has-impacted-my-mental-health.

41 Chatard vd. (2017). Ayrıca zayıf kadınların TikTok dansları yapmasını izleyen genç kadınların kendi bedenleri konusunda daha kötü, kilolu kadınların TikTok dansları yapmasını izleyen genç kadınların bedenleri konusunda daha iyi hissettiğini saptayan çalışmaya bakınız: Joiner vd. (2023).

42 [iamveronika] (10 Ağustos 2021), Suicidal because of my looks [Çevrim içi forum paylaşımı], Reddit: www.reddit.com/r/offmychest/comments/p22en4/suicidal_because_of _my_looks.

43 Hobbs, T. D., Barry, R. & Koh, Y. (17 Aralık 2021), "'The corpse bride diet': How TikTok inundates teens with eating-disorder videos", *Wall Street Journal:* www.wsj.com/articles/how-tiktok-inundates-teens-with-eating-disorder-videos-11639754848.

44 Wells, G., Horwitz, J. & Seetharaman, D. (14 Eylül 2021), "Facebook Knows Instagram Is Toxic for Teen Girls, Company Documents Show", *Wall Street Journal:* www.wsj.com/articles/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739.

45 Archer (2004).

46 Crick & Grotpeter (1995); Archer (2004).

47 Kennedy (2021).

48 Son on iki ayda siber zorbalığa maruz kaldığını bildiren kızların oranı 2006'da %17'yken 2012'de %27'ye çıktı. Schneider vd. (2015).

49 Li vd. (2020, Tablo 2).

50 Lorenz, T. (10 Ekim 2018), "Teens Are Being Bullied 'Constantly' on Instagram", *Atlantic:* www.theatlantic.com/technology/archive/2018/10/teens-face-relentless-bullying-instagram/572164.

51 India, F. (22 Temmuz 2022), "Social media's not just making girls depressed, it's making us bitchy too", *New Statesman:* www.newstatesman.com/quickfire/2022/07/social-media-making-young-girls-depressed-bitchy.

52 Birleşik Krallık'ta intiharına büyük ölçüde sosyal medya platformlarındaki zorbalığın neden olduğuna hükmedilen Molly Russell davasına bakınız. Ayrıca bu platformların etkisi konusunda genç bir insanın görüşlerinin

aktarıldığı makaleye bakınız: Gevertz, J. (10 Şubat 2019), "Social media was my escape as a teenager – now it's morphed into something terrifying", *Independent:* www.independent.co.uk/voices/facebook-twitter-young-people-mental-health-suicide-molly-russell-a8772096.html.

53 Bk. Fowler & Christakis (2008).

54 Bk. Rosenquist vd. (2011).

55 Tierney & Baumeister (2019).

56 Boss (1997). Boss "epidemik histeri" terimini kullandı. Ben "sosyojenik hastalık" terimiyle değiştirdim çünkü sosyal nedenlere dikkat çekmede tanımlama açısından daha doğru, yakın dönemde araştırmacılar tarafından kullanıldı ve "histeri" terimi genellikle kadınları kötüleyecek şekillerde kullanılmıştır.

57 Waller (2008).

58 Akademik bir bakış açısı için bk. Wessely (1987). İki değişken ve genellikle gözlemlenen cinsiyet farklılığı konusunda bir gazeteci bakış açısı için bk. Morley, C. (29 Mart 2015), "Carol Morley: 'Mass hysteria is a powerful group activity'", *Guardian:* www.theguardian.com/film/2015/mar/29/carol-morley-the-falling-mass-hysteria-is-a- powerful-group-activity.

59 Üzücü bir örnek için Gurwinder'ın Nicholas Perry profiline bakınız. Perry izleyici esaretiyle ekstrem obezite noktasına kadar yemeye yönlendirilmiş bir influencer'dır: Gurwinder (30 Haziran 2022), "The Perils of Audience Capture", *The Prism:* www.gurwinder.substack.com/p/the-perils-of-audience-capture.

60 Jargon, J. (13 Mayıs 2023), "TikTok Feeds Teens a Diet of Darkness", *Wall Street Journal:* www.wsj.com/articles/tiktok-feeds-teens-a-diet-of-darkness-8f350507.

61 Müller-Vahl vd. (2022).

62 Bu vakaların gazeteci bakış açısıyla aktarımı için bk. Browne, G. (9 Ocak 2021), "They saw a YouTube video. Then they got Tourette's", *Wired:* www.wired.co.uk/article/tourettes-youtube-jan-zimmermann.

63 TikTok videolarını izlemek için: Field, E. M. [@thistrippyhippie] (t.y.) [TikTok profili], TikTok: www.tiktok.com/@thistrippyhippie?lang=en.

64 *DSM-5* Birleşik Devletler'deki yetişkinler arasında 12 ay boyunca DKB görülme oranının %1,5 olduğunu tahmin ediyor (Amerikan Psikiyatri Derneği, Mart 2022). Öte yandan genellikle ABD nüfusunun %1 ile %1,5'i arasına karşılık gelmekle birlikte çalışmalar farklılık gösterdiği için nüfus tahminleri hâlâ tartışılıyor. Bk. Dorahy vd. (2014); Mitra & Jain (2023). Bu aralığın (Bazen %1,5'in üstünde olarak da bildiriliyor.) nedeni kısmen psikiyatristlerin eskiden beri bunun gerçek bir bozukluk olup olmadığını tartışmasıdır. Bazıları DKB'nin travma sonrası stres bozukluğunun bir

türü, zihnin baş etmek için birden fazla kişilik oluşturacağı kadar ağır bir travmaya verilen bir tepki olduğuna inanıyorlar. Diğerleri DKB'nin ortaya çıkmasının, büyük ölçüde telkine ve gerçek travmayı takiben gerçekleşebilecek bir hayal ve telkin yatkınlığına bağlı olabileceğine inanıyorlar. DKB'yle ilgili "efsaneler" için bk. Brand vd. (2016).

65 Rettew, D. (17 Mart 2022), "The TikTok-Inspired Surge of Dissociative Identity Disorder", *Psychology Today:* www.psychologytoday.com/gb/blog/abcs-child-psychiatry/202203/the-tiktok-inspired-surge-dissociative-identity-disorder.

66 Lucas, J. (6 Temmuz 2021), "Inside TikTok's booming dissociative identity disorder community", *Inverse*: www.inverse.com/input/culture/dissociative-identity-disorder-did-tiktok-influencers-multiple-personalities.

67 Styx, L. (27 Ocak 2022), "Dissociative Identity Disorder on TikTok: Why More Teens Are Self-Diagnosing With DID Because of Social Media", *Teen Vogue*: www.teenvogue.com/story/dissociative-identity-disorder-on-tiktok.

68 Amerikan Psikiyatri Derneği (2022, s. 515, 518); Birleşik Devletler'deki genç nüfusun %1'i tahmini için bk. Turban & Ehrensaft (2018).

69 Block (2023); Kaufman (2022); Thompson vd. (2022). Turban vd. (2022), Gençlik Riskli Davranış Anketi verilerini kullandıkları zaman 2017 ile 2019 arasında kendini trans ya da cinsiyet çeşitliliğine sahip olarak tanımlayan gençlerin sayısında düşüş görüldü.

70 Aitken vd. (2015); de Graaf vd. (2018); Wagner vd. (2021); Zucker (2017). Öte yandan bazı araştırmacılar aradaki farkın tersine dönmediğini ve doğuştan erkeklerin doğuştan kadınlara oranının 1,2'ye 1 olduğunu savunuyorlar; bk. Turban vd. (2022).

71 Haltigan vd. (2023); Littman (2018); Marchiano (2017).

72 Coleman vd. (2022); Littman (2018); Littman (2021).

73 Coleman vd. (2022); Kaltiala-Heino vd. (2015); Zucker (2019).

74 Buss'ın 2021'de yayımlanan *When Men Behave Badly* adlı kitabına bakınız. Her bölüm erkek psikolojisinin insan evriminin uzun bir dönemi boyunca (çoğu erkeğin hiç cinsel münasebet şansı elde edemediği, dolayısıyla erkekler arasında rekabetin şiddetli olduğu ve tek bir cinsel birleşme sağlayacak bile olsa evrimsel anlamda şiddetin bazen "sonuç verdiği" bir dönemde) adaptif olmuş gibi görünen ögelerini ele alıyor. Buss evrimsel çerçevenin cinsel saldırganlığı hiçbir şekilde hoş görmediğini ya da değişimin imkânsız olduğunu ima etmediğini tekrar tekrar belirtiyor. Aksine evrim psikolojisi cinsel saldırganlığın erkekler arasında neden daha yaygın olduğunu ve nasıl etkin bir şekilde azaltılabileceğini anlamamıza yardımcı olabilir.

75 Kültür ve sosyalleşme erkekleri bu tür taktiklerin kullanımından caydırabilir ve bu taktikleri kullananları utandırabilir: 1970'lerden #MeToo'ya

kadar süregelen feminist hareket gerçekten de bu tür değişimler sağladı. Bununla birlikte toplum milyonlarca çevrim içi topluluğa bölündükçe, o toplulukların bazılarının erkekleri gittikçe daha ekstrem davranışları benimsedikleri bir prestij rekabetine sokması bu tür taktikleri yeniden mübah gibi gösterebilir.

76 Bk. Mendez, M., II. (6 Haziran 2022), "The Teens Slipping Through the Cracks on Dating Apps", *Atlantic:* www.theatlantic.com/family/archive/2022/06/teens-minors-using-dating-apps-grindr/661187.

77 Bk. Thorn & Benenson Strategy Group (2021); Bowles, N. & Keller, M. H. (7 Aralık 2019), "Video Games and Online Chats Are 'Hunting Grounds' for Sexual Predators", *New York Times:* www.nytimes.com/interactive/2019/12/07/us/video-games-child-sex-abuse.html.

78 Sales (2016, s. 110).

79 Sales (2016, s. 49-50).

80 Sales (2016, s. 216).

81 deBoer, F. (7 Mart 2023), "Some Reasons Why Smartphones Might Make Adolescents Anxious and Depressed", *Freddie deBoer:* www.freddiedeboer.substack.com/p/some-reasons-why-smartphones-might.

82 Damour (2021).

83 8, 10 ve 12. sınıfların tamamını kapsayan ortalama, 12. sınıflarla benzer bir örüntü sergiliyor. Üç sınıfın bir arada olduğu veriler ancak 1997'de başlıyor. Çevrim içi eke bakınız.

7. Bölüm: Erkek Çocuklara Neler Oluyor?

1 Hari (2022).

2 1. Bölüm'deki ve Rausch & Haidt (30 Ekim 2023) kaynağındaki intiharla ilgili tartışmaya bakınız.

3 Ulusal Bağımlılık & HIV Veri Arşivi Programı (t.y.-a), *Monitoring the Future.*

4 Bu bölümü aslında Zach Rausch'la birlikte kaleme aldık. Rausch erkek çocuklarla ilgili araştırma verilerini toplayan, ortak çalışmaya dayalı bir inceleme dokümanı üzerinde çalışmayı sürdürüyordu ve teknolojinin 1970'lerden beri erkek çocukları kendine çekecek şekilde nasıl değiştiğinin detaylı bir zaman çizgisini yarattı. Her iki dokümanın bağlantı adresleri için çevrim içi eke bakınız. Bu bölümde anlatılan hikâyeyi birlikte oluşturduk.

5 The American Institute for Boys and Men.

6 En güçlü farklardan biri "nesnelere karşı insanlar" boyutudur. Erkeklerin nesnelere ilgisi kadınlardan daha fazlayken kadınlar insanlarla daha ilgilidir (Su vd., 2009).

7 Alıntının kaynağı kitap hakkında yaptığı TED konuşmasıdır: Rosin, H. (Aralık 2010), New data on the rise of women [Video], TED: www.ted.com/talks/hanna_rosin_new_data_on_the_rise_of_women/transcript.

8 Rosin (2012, s. 4).

9 Bk. Parker (2021). Aynı sonuç yüksek lisans diplomalarında da görüldü (Statista Araştırma Departmanı, 2023). Bu bölümün ağırlıklı olarak Birleşik Devletler için ulaşılabilir olan çok sayıdaki istatistiğe dayandığını belirtmek isterim ancak Reeves bu eğilimlerin Batı dünyasının tamamında geçerli olduğunu belirtiyor.

10 Bk. Reeves & Smith (2021) ve Reeves vd. (2021).

11 Reeves, R. (22 Ekim 2022), "The Boys Feminism Left Behind", *Free Press:* www.thefp.com/p/the-boys-feminism-left-behind.

12 Hayatın birçok açıdan erkek çocuklar için daha iyi bir hâle geldiğini belirtmeliyim. 1980'lerden beri LGBTQ gençliğine yönelik hoşgörüsüzlük ve her türlü şiddet büyük oranda azaldı. Daha iyi ruh sağlığı tedavileri var ve eskiden erkek çocuklar ve yetişkin erkekler için özellikle çok yoğun olan tedavi almayla ilgili yaftalamalarda azalma söz konusu. Steven Pinker'ın (2019) gösterdiği gibi son birkaç yüzyılda bilim ilerledikçe ve hak devrimleri yaşandıkça hayat birçok açıdan neredeyse herkes için iyileşti. Bununla birlikte güçlerin bir kombinasyonu okuldan, işten ve aileden kopan erkek çocukların sayısının artmasına neden oluyor.

13 Reeves (2025).

14 2010'ların başından beri erkek çocuklar arasındaki ruh hastalığı oranlarında yaşanan değişim için 1. Bölüm'e bakınız.

15 Bk. Rausch & Haidt (Nisan 2023); Rausch & Haidt (Mart 2023).

16 Bk. yakın arkadaşlar için şekil 6.6. (6. Bölüm), yalnızlık için şekil 6.7 (6. Bölüm) ve anlamsızlık için şekil 7.6 (7. Bölüm).

17 Pew Araştırma Merkezi (2019). Çevrim içi ekteki grafiğe bakınız.

18 Birleşik Krallık Ulusal İstatistik Ofisi (2022).

19 Cai vd. (2023).

20 Reeves & Smith (2020).

21 Japon Sağlık, Çalışma ve Refah Bakanlığı tarafından yayımlanan bir rapora göre *hikikomori* altı aydan uzun bir süre boyunca kişisel gelişime ya da arkadaşlığa ilgi göstermeyen ama şizofreninin ya da diğer ruhsal bozuklukların kriterlerini karşılamayan genç bireylerdir. (Japon Sağlık, Çalışma ve Refah Bakanlığı, 2023).

22 Teo & Gaw (2010).

23 Her ne kadar araştırma ince ayrımlar içerse ve bireysel farklılıkların göz önünde tutulması gerekli olsa da (bir miktar itiş kakış içeren ve çocukların kaybolabildiği) riskli oyunlar oynamayan erkek çocukların (ortalama

olarak) duygusal düzenleme, sosyal beceri ve ruh sağlığı sorunları yaşama olasılığı daha yüksektir. Bk. Flanders vd. (2009); Brussoni vd. (2015). Riskli oyunun cinsiyete göre yaygınlık oranı için bk. Sandseter, Kleppe & Sando (2020).

24 Askari vd. (2022), Monitoring the Future'dan verilerle birlikte. Melanie Askari'ye bu şekli yeniden basmamıza izin verdiği için teşekkür ederim. Zach gri gölgelemeyi ve çizgi etiketlerini ekledi. Y ekseni ölçek puanlarını, bir puanın sıfır işaretinden ne kadar saptığını gösteren standart sapmalar açısından ne kadar yüksek ya da alçak olduğunu gösteren Z puanlarına çeviriyor.

25 İnceleme için bk. Twenge (2018).

26 Ulusal Bağımlılık & HIV Veri Arşivi Programı (t.y.-a, t.y.-b). Monitoring the Future.

27 Erkek çocuklar 2010'da %49,7 evet oranından 2019'da %49,8'e indi. Kızlar ise %36,4'ten %32,4'e indi. Çevrim içi ekte benzer maddelerin grafiklerini bulabilirsiniz.

28 Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (t.y.). Bu veri sadece 2000'e kadar geçmişe gidiyor.

29 Sanal dünyanın erkek çocukları gerçek dünyadaki riskten uzaklaştırdığı ilkesinin tek bir istisnası var: Sosyal medya zaman zaman erkek çocukları prestij kazanmak için kendilerini ya da başkalarını tehlikeye atmaya özendirir. Örneğin viral TikTok meydan okumaları, çoğu zaman "Cha Cha Slide" meydan okuması gibi tehlikeli numaralar içerir: Katılımcılar araba kullanırken şarkının dans komutlarını taklit ederek çılgın gibi karşıdan gelen trafiğin üstüne direksiyonu kırarlar. "Skull Breaker" meydan okumasında, başlarına gelecekten habersiz ergenlerin havaya zıplaması istenir ama aynı anda dış müdahaleyle ayaklarının yerden kesilmesi ciddi kafa yaralanmalarına ve hatta ölüme yol açabilir. "Devious Licks" meydan okuması ergenlerin okul tuvaletlerine hasar verirken canlı yayın yapmalarını ister. Bugüne kadarki en ölümcül meydan okuma, katılımcıların telefonlarını kendilerini videoya çekecek şekilde ayarladıktan sonra bir ip ya da benzer bir ev eşyasıyla boyunlarını kendilerini bayıltana kadar sıkmalarının istendiği "Blackout"tur. Sonrasında bayılmalarının ve ayılmalarının (ayılabilenler için) videosunu paylaşırlar. *Bloomberg Businessweek*'te yayımlanan bir rapor 2021 ve 2022'yi kapsayan toplam 18 aylık süreçte 12 yaşın altındaki en az 15 çocuğun (daha büyük yaştaki diğer çocuklarla birlikte) bu meydan okuma sonucu hayatını kaybettiğini ortaya koydu. Carville, O. (30 Kasım 2022), "TikTok's Viral Challenges Keep Luring Young Kids to Their Deaths", *Bloomberg:* www.bloomberg.com/news/features/2022-11-30/is-tiktok-responsible-if-kids-die-doing-dange-

rous-viral-challenges. Bu tehlikeli meydan okumalara çoğunlukla erkek çocuklar katılıyor.

30 Orces & Orces (2020).

31 3. Bölüm'de belirtildiği gibi depresyonun ve anksiyetenin 1940'lardan beri ergenler arasında yavaş yavaş arttığını gösteren bazı kanıtlar mevcut.

32 Zendle & Cairns (2018); King & Delfabbro (2019); Bedingfield, W. (28 Temmuz 2022), "It's Not Just Loot Boxes: Predatory Monetization Is Everywhere", *Wired:* www.wired.com/story/loot-boxes-predatory-monetization-games.

33 Heteroseksüel erkek çocuklar için dinamiklere odaklandım çünkü teknoloji asıl onları ahenkten ve ilgi duydukları cinsiyetten uzaklaştırıyor. Porno, heteoseksüel olmayan erkek çocuklar arasında da bir o kadar popüler ama cinsel gelişimleri üzerindeki etkileri farklı olabilir. LGBTQ ergenler ve porno konusunda literatürün şu ifadeyi de içeren bir incelemesi için bk. Bőthe vd. (2019): "LGBTQ ergenlerin porno kullanımı heteroseksüel ergenlere göre daha olumsuz sonuçlarla ilişkili görünmüyor, dolayısıyla LGBTQ ergenler pornografik materyale karşı heteroseksüel ergenlerden daha savunmasız görünmüyor."

34 Ogas & Gaddam (2011). Daha sonraki senelerde internet, sitelerin çeşitliliği ve karmaşıklığı açısından büyüdükçe rakamların düştüğünü belirtiyorlar.

35 Donevan vd. (2022).

36 Pizzol vd. (2016).

37 Bőthe vd. (2020).

38 Donevan vd. (2022)

39 Albright (2008); Szymanski & Stewart-Richardson (2014); Sun vd. (2016). Bazı araştırmaların böyle bir ilişki bulmadığını belirtelim (bk. Balzarini vd., 2017). Ek olarak pornografi kullanımı ve ilişki kalitesi arasındaki ilişki karmaşıktır. Örneğin bazı çalışmalar romantik partnerler tarafından izlenen porno miktarındaki uyuşmazlıkların altta yatan ve pornografi kullanımının kötüleştirebileceği bir ilişki çatışmasının işareti olabileceğini gösteriyor. Bk. Willoughby vd. (2016).

40 Vaillancourt-Morel vd. (2017); Dwulit & Rzymski (2019).

41 Wright vd. (2017).

42 Tolentino, D. (12 Mayıs 2023), "Snapchat influencer launches an AI-powered 'virtual girlfriend' to help 'cure loneliness'", NBC News: www.nbcnews.com/tech/ai-powered-virtual-girlfriend-caryn-marjorie-snapchat-influencer-rcna84180.

43 Bk. Taylor, J. (21 Temmuz 2023), "Uncharted territory: do AI girlfriend apps promote unhealthy expectations for human relationships?", *Guardian:* www.theguardian.com/technology/2023/jul/22/ai-girlfriend-chatbot-apps-unhealthy-chatgpt; Murkett, K. (12 Mayıs 2023), "Welcome to

the lucrative world of AI girlfriends", *UnHerd:* www.unherd.com/thepost/welcome-to-the-lucrative-world-of-ai-girlfriends; Brooks, R. (21 Şubat 2023), "I tried the Replika AI companion and can see why users are falling hard. The app raises serious ethical questions", *Conversation:* www.theconversation.com/i-tried-the-replika-ai- companion-and-can-see-why-users-are-falling-hard-the-app-raises-serious-ethical-questions-200257. Ayrıca bk. India, F. (2023), "We Can't Compete With AI Girlfriends", *Girls:* www.freyaindia.co.uk/p/we-cant-compete-with-ai-girlfriends.

44 Fink, E., Segall, L., Farkas, J., Quart, J., Hunt, R., Castle, T., Hottman, A. K., Garst, B., McFall, H., Gomez, G. & BFD Productions (t.y.), "Mostly human: I love you, bot", CNN Money: www.money.cnn.com/mostly-human/i-love-you-bot.

45 Su vd. (2020).

46 Şiddet içeren video oyunlarının kullanıcılarda saldırganlığa ya da şiddete yol açmadığının kanıtları için bk. Elson & Ferguson (2014); Markey & Ferguson (2017). Öte yandan başka araştırmacılar video oyunu kullanımı ile saldırganlık arasında etki boyutları ß = .1 olan etkiler saptadılar. Bk. Bushman & Huesmann (2014); Prescott, Sargent & Hull (2018). Ayrıca bk. Anderson vd. (2010).

47 Video oyunu kullanımının ergenler üstündeki sosyal ve psikolojik etkileri konusunda kapsamlı bir inceleme için bk. Alanko (2023).

48 Kovess-Masfety vd. (2016); Sampalo, Lázaro & Luna (2023).

49 Russoniello vd. (2013).

50 Granic vd. (2014); Greitemeyer & Mügge (2014).

51 Hâlihazırda bir ruh sağlığı sorunu olan ergenlerin, sorunlu kullanım geliştirme olasılığı, (örneğin) hâlihazırda anksiyete ve/veya depresyondan muzdarip olan ergenlerden daha yüksek. Bk. Lopes vd. (2022).

52 Pallavicini vd. (2022).

53 Sorunlu video oyunu kullanımının nihayetinde yalnızlığı kötüleştirebileceğinin kanıtı hâlâ tartışılan bir konu ve genellikle video oyunlarının kişinin hayatındaki rolüne ve hatta oynadığı oyun türlerine bağlı. Bk. Luo vd. (2022).

54 Charlton & Danforth (2007); Lemmens vd. (2009); Brunborg vd. (2013).

55 Young (2009).

56 BBC News (9 Aralık 2022), "Children stopped sleeping and eating to play *Fortnite* – lawsuit", BBC News: www.bbc.com/news/world-us-canada-63911176.

57 Bk. Zastrow (2017); Ferguson vd. (2020).

58 Stevens vd. (2021).

59 Wittek vd. (2016).

60 Brunborg vd. (2013); Fam (2018).

61 *DSM-5-TR* (Amerikan Psikiyatri Derneği, 2022): Teşhis hâlâ inceleniyor. Bk. Amerikan Psikiyatri Derneği (Ocak 2023).

62 *Moral Combat* kitabının (onlarca yıldır video oyunlarının ruh sağlığı üstündeki etkilerini inceleyen) yazarı Chris Ferguson yaygınlığı saptamadaki sorunun kısmen "sorunlu oyun oynama konusunda görüş birliğine varılmış bir dizi semptom ya da herhangi bir ölçüt olmamasından kaynaklandığını", dolayısıyla "yaygınlık tahminlerinin karman çorman olduğunu" söylüyor.

63 Sorunlu oyunculuğun ruh sağlığı üzerindeki etkileri için bk. Männikkö vd. (2020). Çalışma öncesi haftada en az üç saatini oyun oynayarak geçiren Alman yetişkinlerden oluşan örnek bir grupla yapılan bir deneyde, video oyunlarından iki hafta boyunca tamamen uzak kaldıklarında stres düzeylerinin, anksiyetelerinin ve internette oyun oynama bozukluğunun semptomlarının azaldığı gözlemlendi: İlgili deney için bk. Brailovskaia, Meier-Faust vd. (2022). Ayrıca video oyunu oynayarak geçirilen süre ile ruh sağlığıyla ilgili sonuçlar arasındaki kanıtların ciddi anlamda değişkenlik gösterdiğini ve meselenin kaynağının altta yatan ruh sağlığı sorunları olabileceğini savunan Ferguson, Coulson & Barnett (2011) çalışmasına bakınız.

64 Rideout & Robb (2019). Norveçli ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar bulundu (Brunborg vd., 2013): Kızlar için haftada 5 saat olan oyun oynama süresi erkeklerde 15 saat 42 dakikaydı. Bağımlı oyuncular için haftalık oyun süresi ise 24 saatti.

65 Kızlar da video oyunları oynuyor ama ortalama olarak erkeklere göre çok daha düşük oranlarda, çok daha kısa süreler boyunca, farklı türde oyunlarla ve daha az keyif alarak. 2019 Common Sense raporu 8-18 yaş arası erkeklerin %70'inin, kızların ise %23'ünün konsolda oyun oynamaktan "çok" keyif aldığını ortaya koydu (Rideout & Robb, 2019). Cep telefonu oyunlarında oranlar artıyor ve kızların %35'i, erkeklerin de %48'i çok keyif aldığını belirtiyor. Rapor ayrıca kızların (büyük bir kısmı akıllı telefonlarda olmak üzere) günde yaklaşık 47 dakikalarını oyuna harcadıklarını gösteriyor. Kızlar ayrıca ortalama olarak erkek çocuklardan farklı oyun türleri oynuyor: Sosyal, bulmaca/kart, müzik/dans, eğitsel/eğlenceli ve simülasyon oyunlarına daha çok ilgi gösteriyorlar (bk. Phan vd., 2012; ayrıca bk. Lucas & Sherry, 2004; Lang vd., 2021). Son yıllarda (çoğu erkek olmak üzere) çok büyük takipçi kitleleri toplayan kadın video oyunu yayıncıları arasında çok büyük bir artış kaydedildi. Bk. Patterson, C. (4 Ocak 2023), "Most-watched female Twitch streamers in 2022: Amouranth dominates, VTubers rise up", Dexerto: www.dexerto.com/entertainment/most-watched-female-twitch-streamers-in-2022-amouranth-dominates-v-tubers-rise-up-2023110.

66 Peracchia & Curcio (2018).
67 Cox (2021).
68 Durkheim (2024).

8. Bölüm: Manevi Yücelme ve Çöküntü

1 DeSteno (2021).
2 DeSteno'nun araştırması on dokuzuncu yüzyılda yaşayan Danimarkalı varoluşçu filozof Søren Kierkegaard'ın (1847/2009) "ibadetin işlevinin Tanrı'yı etkilemek değil, dua eden kişinin tabiatını değiştirmek olduğu" görüşünü doğruluyor.
3 11. Bölüm'de yer alan Virginia Üniversitesi'ndeki bir futbol maçının tarifi için bk. *Doğru Akıl* (Haidt, 2025).
4 Zaman kullanımıyla ilgili anketlerde "normal düzenin dışında" yaşamak ya da zamanla ilgili "normlara" uymamak hayat tatminini azaltıyor: Kim (2023).
5 *Doğru Akıl*'ın 10. Bölüm'ündeki "kovan psikolojisi"yle ilgili kısma bakınız.
6 DeSteno'nun eserinin (2021) Giriş bölümündeki (kendi araştırması dâhil) senkronizasyon araştırmalarının incelemesine bakınız.
7 DeSteno (2021) dinî ritüellerde ve ziyafetlerde yiyecek paylaşmanın önemini tartışıyor.
8 İnsanların dindar olmak için evrildiği iddiası tartışmalıdır. *Doğru Akıl*'da din, ahlak ve nöral eş zamanlılık ile benlik yitimi (*self-loss*) devrelerinin nasıl birlikte evrildiğini David Sloan Wilson (2020) ve daha birçok çalışmadan faydalanarak anlatıyorum. Ancak Richard Dawkins (2019) gibi diğer bilim insanları bu iddiayı reddediyorlar.
9 Eime vd. (2013); Pluhar vd. (2019). Ayrıca bk. Hoffmann vd. (2022). Bu ilişkinin bir kısmında ters korelasyon olabilir, belki de daha sosyal çocuklar spor takımlarına katılmaya istekli oluyordur.
10 Davidson & Lutz (2008).
11 Goyal vd. (2014).
12 Economides vd. (2018).
13 Buchholz (2015); Keng vd. (2011).
14 Alıntının kaynağı: Maezumi & Cook (2007).
15 Elbette insanlar bu suçlamayı radyo ve televizyonun icadından beri yapıyor. Ancak akıllı telefonlar ve sosyal medya dikkati daha fazla ele geçiriyor ve portatif radyo ve kasetçalarlardan (Sony Walkman gibi) daha çok bağımlılık davranışı yaratıyor.
16 Filipe vd. (2021).
17 Hamilton vd. (2015).

18 Bk. Keltner (2023, s. 37.) ve Carhart-Harris vd. (2012). Huşunun VMA aktivitesini azalttığını gösteren bir çalışma için bk. van Elk vd. (2019).

19 Keltner (2023, s. 37).

20 "Gelişmeleri kaçırma korkusundaki (FOMO) bireysel farklılıkların, VMA'ya benzeyen büyük ölçekli bir işlevsel ağ içinde bulunan ve sosyal ile öz gönderimsel süreçlerde rol oynayan bir merkez olan sağ precuneus bölgesinin beyindeki yapısal mimarisiyle bağlantılı olduğunu" bulan Wang vd. (2023) çalışmasına bakınız. Maza vd. (2023) ergenlik dönemindeki gençlerle boylamsal bir fMRG çalışması yaptı ve sosyal medyayı çok fazla kullananların beyinlerinin, az kullananlara kıyasla zaman içinde değiştiğini tespit etti: Beyinleri yaklaşan sosyal ödül ve ceza bilgilerine karşı daha fazla hassaslaşıyordu (reaktifleşiyordu).

21 Burada Minoura'dan (1992) ve ikinci dil öğrenimiyle ilgili araştırmalardan faydalandım.

22 Berkovitch vd. (2021).

23 Matta 7:1-2.

24 Matta 7:3.

25 Sengcan, *Hsin hsin ming*, yer aldığı eser: Conze (1954).

26 Levililer 19:18.

27 M. L. King Jr. (1957/2012).

28 *Dhammapada* (Büker, 2008).

29 Emerson (1836/2014).

30 Keltner & Haidt (2003). Huşunun sayısız özelliğini yaratan daha birçok ek algı ve değerlendirme vardır: tehdit (bir fırtına ya da öfkeli bir ilah gibi), güzellik, olağanüstü ya da insanüstü beceri, erdem ve doğaüstü nedensellik gibi.

31 Tippett, K. (Sunucu), (2 Şubat 2023), "Dacher Keltner – The Thrilling New Science of Awe" [Audio podcast bölümü], *The On Being Project:* www.onbeing.org/programs/dacher-keltner-the-thrilling-new-science-of-awe.

32 Monroy & Keltner (2023).

33 Wilson (1984).

34 Grassini (2022); Lee vd. (2014).

35 Gerçek alıntının tercüme edilmiş hâli şudur: "Bu hasretin ve bu âcizliğin yüzümüze haykırdığı şey, insanın bir zamanlar gerçekten mutlu olduğu, şimdi ise sadece bu gerçek mutluluğun izini ve boş bir nişanesini taşıdığı gerçeği değil midir? Bu boşluğu, boş yere etrafındaki şeylerle doldurmayı dener, elindekilerle tatmin olmayınca bunu başka şeylerin eksikliğine bağlar ve bu sefer onların peşine düşer. Fakat hiçbiri sonuç vermez, çünkü bu dipsiz, sonsuz boşluğu sadece sonsuz ve değişmez olan, yani Tanrı

doldurabilir." Pascal, B. (2019), *Düşünceler*, çev. Devrim Çetinkasap, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

36 Darwin (1871/2024); Wilson (2002).

37 *Dhammapada* (Büker, 2008).

38 Marcus Aurelius (2. yüzyıl/2019).

9. Bölüm: Kolektif Eylem Hazırlığı

1 Lenore Skenazy'nin 2008'de yaptığı gibi, ki bu ona Amerika'nın En Kötü Annesi lakabını kazandırdı.

2 Skenazy (2009).

3 Örneğin Outsideplay.ca "bakım sağlayan kişilerin ve erken çocukluk eğitmenlerinin, çocuklarının daha fazla riskli oyun imkânı bulabilmesi amacıyla korkularını yönetmek ve bir değişim planı geliştirmek için riskleri farklı bir bakış açısıyla ele alma aracıdır." play:groundNYC ise "şehri oyun aracılığıyla dönüştürmeye adanmıştır." Governors Island'da benim çocuklarımın da çok keyif aldığı muhteşem bir hurda parkını işletiyorlar.

4 www.afterbabel.com sitesine üye olun.

10. Bölüm: Hükûmetler ve Teknoloji Şirketleri Şimdi Ne Yapabilir?

1 Pandey, E. (9 Kasım 2017), "Sean Parker: Facebook was designed to exploit human 'vulnerability'", *Axios:* www.axios.com/2017/12/15/sean-parker-facebook-was-designed-to-exploit-human-vulnerability-1513306782.

2 Çocuk ölümlerindeki düşüş trendleri için bk. Roser vd. (2019).

3 Harris'in sunumunu www.minimizedistraction.com adresinde görebilirsiniz.

4 Dibe doğru yarışın bir örneği, genç bireylere kancayı takma konusunda çok etkili olduğu ispatlanan, bu yüzden Instagram ve Facebook Reels, YouTube Shorts ve Snapchat Spotlight tarafından (Harris bunu sosyal medyanın TikTok'laştırılması olarak adlandırıyor.) taklit edilen, TikTok'un kısa video formatıdır. Bu örnek için Jamie Neikrie'ye teşekkür ederim.

5 Harris, T., alıntının kaynağı: www.commerce.senate.gov/services/files/96E-3A739-DC8D-45F1-87D7-EC70A368371D.

6 "Social Media Reform: A Collaborative Review" dokümanının yaş doğrulama kısmına bakınız: www.anxiousgeneration.com/reviews.

7 Heath, A. (15 Ekim 2021), "Facebook's lost generation", *Verge:* www.theverge.com/22743744/facebook-teen-usage-decline-frances-haugen-leaks

8 Wells, G. & Horwitz, J. (28 Eylül 2021), "Facebook's Effort to Attract Preteens Goes Beyond Instagram Kids, Documents Show", *Wall Street Journal:* www.wsj.com/articles/facebook-instagram-kids-tweens-attract-11632849667.

9 Meta (29 Haziran 2023), "Instagram Reels Chaining AI System": www.transparency.fb.com/features/explaining-ranking/ig-reels-chaining/?referrer=1.

10 Hanson, L. (11 Haziran 2021), "Asking for a friend: What if the TikTok algorithm knows me better than I know myself?", *GQ Australia:* www.gq.com.au/success/opinions/asking-for-a-friend-what-if-the-tiktok-algorithm-knows-me-better-than-i-know-myself/news-story/4eea6d6f23f9ead544c2f773c9a13921; Barry, R., Wells, G., West, J., Stern, J. & French, J. (8 Eylül 2021), "How TikTok Serves Up Sex and Drug Videos to Minors", *Wall Street Journal:* www.wsj.com/articles/tiktok-algorithm-sex-drugs-minors-11631052944.

11 Veri Ekibi (18 Mayıs 2018), "How Heavy Use of Social Media Is Linked to Mental Illness", *The Economist:* www.economist.com/graphic-detail/2018/05/18/how-heavy-use-of-social-media-is-linked-to-mental-illness.

12 Yasanın etkilerinin görülmesi (şayet etki sağlarsa tabii) yıllar alacak gibi görünüyor. Platformlar, Yaşa Uygun Tasarım Kodu hükümlerinin ABD anayasasının birinci değişikliğine aykırı olduğu iddiasıyla açılan davalarla birçok eyalette tasarım kodlarının uygulamaya konmasını engelliyor. Platformlar aslında düzenlemeye tabi tutulamayacaklarını çünkü her türlü düzenlemenin platformda gerçekleştirilen konuşmalar üzerinde bazı etkileri olacağını savunuyorlar.

13 Zach ve ben hükûmetler ve ABD'deki ya da diğer ülkelerdeki yasa koyucular tarafından önerilen ve uygulamaya konan sayısız yaklaşımı toplamak ve analiz etmek konusunda İnsancıl Teknoloji Merkezi'yle iş birliği yapıyoruz. Bağlantı adresi için bk.: www.anxiousgeneration.com/reviews. Ayrıca bk. Rausch & Haidt (Kasım 2023).

14 Newton, C. (4 Ağustos 2023), "How the Kids Online Safety Act puts us all at risk", *The Verge:* www.theverge.com/2023/8/4/23819578/kosa-kids-online-safety-act-privacy-danger. Bir başka örnek için bk. Free Press (15 Aralık 2022), "Twitter's Secret Blacklists", *The Free Press:* www.thefp.com/p/twitters-secret-blacklists.

15 İçerik denetlemenin sınırlarıyla ilgili daha kapsamlı bir tartışma için bk. Iyer, R. (7 Ekim 2022), "Content Moderation is a Dead End", *Designing Tomorrow,* Bülten: psychoftech.substack.com/p/content-moderation-is-a-dead-end.

16 Platform tasarımı hakkında birkaç örnek de içeren daha kapsamlı bir tartışma için bk. Howell, J. P., Jurecic, Q., Rozenshtein, A. Z. & Iyer, R. (27 Mart 2023), "Ravi Iyer on How to Improve Technology Through Design", *Thee Lawfare Podcast:* www.lawfaremedia.org/article/lawfare-podcast-ravi-iyer-how-improve-technology-through-design.

17 Evans, A. & Sharma, A. (12 Ağustos 2021), "Furthering our safety and privacy commitments for teens on TikTok", TikTok: www.newsroom.tiktok.com/en-us/furthering-our-safety-and-privacy-commitments-for-teens-on-tiktok-us.

18 Instagram (27 Temmuz 2021), "Giving Young People a Safer, More Private Experience", Instagram: www.about.instagram.com/blog/announcements/giving-young-people-a-safer-more-private-experience.

19 Ayrıca dil açısından da nötrler, oysa daha fazla içerik denetimi sağlama dayatmalarının Facebook'un desteklediği yüzlerce dilin neredeyse tamamında iyi bir şekilde uygulanması çok olası görünmüyor. Frances Haugen bütün dillerde kolayca uygulamaya konabilecek tasarım değişikliklerinin değeri konusunda hayli açık sözlüydü.

20 Jargon, J. (2019, Haziran 18), "How 13 Became the Internet's Age of Adulthood", *Wall Street Journal:* www.wsj.com/articles/how-13-became-the-internets-age-of-adulthood-11560850201.

21 Bk. sonnot 20.

22 Orben vd. (2022).

23 Bir yaş doğrulama şirketi hack'lense bile verilerini dikkatli ve hesaplı bir şekilde depoladıkları sürece müşterilerini onlar hakkında teyit isteyen herhangi bir şirketle ilişkilendirecek bir veri olmaz.

24 Yaş Tanımlama Uygulayıcıları Birliği (AVPA), www.avpassociation.com.

25 Meta'nın yaş onaylama için kullanmaya başladığı farklı yöntemler için bk. Meta (23 Haziran 2022), "Introducing New Ways to Verify Age on Instagram", *Meta:* www.about.fb.com/news/2022/06/new-ways-to-verify-age-on-instagram.

26 İnternetin gelecek nesli insanların kendi verilerini kullanabileceği ve nasıl kullanılacağına karar verebileceği şekilde yapılandırılabilir ve yapılandırılmalı. Bu tür bir vizyon için bk. ProjectLiberty.io.

27 Ebeveynler bu tür bir engelleme sağlamak için ana yönlendiriciyle (*home router*) bağlantılı olarak takip ve filtreleme programları kullanabilir. Bültenimde bu tür programlar hakkında daha fazla detaylı bilgi vereceğim. Ancak bunlar ebeveynlerin atması gereken karmaşık adımlar olduğu için sadece ebeveynlerin küçük bir alt grubu tarafından kullanılacaklardır. Ben ebeveyn ayarı özellikle değiştirmediği sürece otomatik olarak uygulamaya konan varsayılan ayarlar öneriyorum.

28 Skenazy, L. (14 Temmuz 2014), "Mom Jailed Because She Let Her 9-Year-Old Daughter Play in the Park Unsupervised", *Reason:* www.reason.com/2014/07/14/mom-jailed-because-she-let-her-9-year-ol.

29 Skenazy, L. (8 Aralık 2022), "CPS: Mom Can't Let Her 3 Kids –Ages 6, 8, and 9–Play Outside by Themselves", *Reason:* www.reason.com/2022/12/08/emily-fields-pearsiburg-virginia-cps-kids-outside-neglect.

30 St. George, D. (22 Haziran 2015), "'Free range' parents cleared in second neglect case after kids walked alone", *Washington Post:* www.washingtonpost.com/local/education/free-range-parents-cleared-in-second-neglect-case-after-children-walked-alone/2015/06/22/82283c24-188c-11e5-bd7f-4611a60dd8e5_story.html.

31 Flynn vd. (2023).

32 "Mom Issued Misdemeanor for Leaving 11-Year-Old in Car" (9 Temmuz 2014), NBC Connecticut: www.nbcconnecticut.com/news/local/mom-issued-misdemeanor-for-leaving-11-year-old-in-car/52115.

33 Eyaletlerinin (hatta şehirlerinin veya kasabalarının) Makul Çocukluk Bağımsızlığı yasasını kabul etmesine yardım etmek isteyenler için Let Grow'un internet sayfasında ücretsiz bir yasama eylemi "kiti" mevcut: www.letgrow.org/legislative-toolkit.

34 Bk. "Free Play and Mental Health: A Collaborative Review", www.jonathanhaidt.com/reviews.

35 ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri bütün sınıfların (lise dâhil) teneffüse çıkmasını öneriyor. Bk. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (t.y.), "Recess", www.cdc.gov/physical-activity-education/recess/index.html.

36 Young vd. (2023).

37 Sanderson, N. (30 Mayıs 2019), "What Are School Streets?" 8 80 Cities: www.880cities.org/what-are-school-streets.

38 Şehirlerin daha çocuk dostu olmasının bir diğer yolu da toplu taşımanın çocuklar için daha ucuz ve kolay olmasıdır. "Urban Playground: How Child-Friendly Planning and Design Can Save Cities"in yazarı Tim Gill, Londra'da beş ile on yaş arası çocukların metro ve otobüslerde, yanlarında bir yetişkin olmadan ücretsiz seyahat edebildiklerini belirtiyor.

39 Araştırmanın incelemesi için bk. Reeves (2025, 10. Bölüm).

40 Örnek olarak: Birleşik Devletler'de Ulusal Çıraklık Yasası gençlerden yaklaşık bir milyon çırak yaratmak için beş yıl süresince üç buçuk milyar dolar yatırımın yolu açıyor.

41 Bowen vd. (2016); Gillis vd. (2016); Bettmann vd. (2016); Wilson & Lipsey (2000); Beck & Wong (2022); Davis-berman & Berman (1989); Gabrielsen vd. (2019); Stewart (1978).

42 DCF Wilderness School, portal.ct.gov/DCF/Wilderness-School/Home. Diğer eyaletler de benzer programlar yürütüyor. Bk. Montana Wilderness School, www.montanawildernessschool.org.

11. Bölüm: Okullar Şimdi Ne Yapabilir?

1 St. George, D. (28 Nisan 2023), "One school's solution to the mental health crisis: Try everything", *Washington Post:* www.washingtonpost.com/education/2023/04/28/school-mental-health-crisis-ohio.

2 Brundin, J. (5 Kasım 2019), "This Colorado Middle School Banned Phones 7 Years Ago. They Say Students Are Happier, Less Stressed And More Focused", Colorado Public Radio: www.cpr.org/2019/11/05/this-colorado-middle-school-banned-phones-seven-years-ago-they-say-students-are-happier-less-stressed-and-more-focused.

3 Telefon politikası şu şekilde işliyor: "Telefon ilk kez öğrencinin çantası dışında görülünce uyarı veriliyor. İkinci seferde telefona el konuluyor ve telefonu almaya velilerin gelmesi isteniyor. Üçüncü seferde öğrenci belirli bir süre boyunca telefonu okul günü başlarken okul idaresine teslim etmek ve çıkışta geri almak zorunda kalıyor."

4 Walker, T. (3 Şubat 2023), "Cellphone Bans in School Are Back. How Far Will They Go?", *NEA Today:* www.nea.org/advocating-for-change/new-from-nea/cellphone-bans-school-are-back-how-far-will-they-go.

5 2023'te Amerikan Öğretmenler Federasyonu sosyal medya platformlarını "sınıfta öğrenmeyi baltalamak, okul sistemleri için maliyeti artırmak ve gençlerde ulusal çapta bir ruh sağlığı krizinin 'temel nedeni' olmakla" itham eden bir rapor yayınladı. Bk. Amerikan Öğretmenler Federasyonu (20 Temmuz 2023), "New Report Calls Out Social Media Platforms for Undermining Schools, Increasing Costs, Driving Youth Mental Health Crisis": www.aft.org/press-release/new-report-calls-out-social-media-platforms-undermining-schools-increasing-costs.

6 Şu makalede Ken Trump'tan yapılan alıntıya bakınız: Walker, T. (3 Şubat 2023), "Cellphone Bans in School Are Back. How Far Will They Go?", NEA Today: www.nea.org/advocating-for-change/new-from-nea/cellphone-bans-school-are-back-how-far-will-they-go. Ayrıca (2012'de bir ilkokulda korkunç bir silahlı saldırının yaşandığı) Newtown, Connecticut'taki ortaokulun 2022 yılında öğrencilerden cep telefonlarını gün boyu dolaplarında tutmalarını talep etmesi de önemli. Bir ebeveyn bana ebeveyn rehberlerini gösterdi: Newtown Devlet Okulu Bölgesi (t.y.), *Newtown Middle School, 2022-2023 Student/Parent Handbook:* www.nms.newtown.k12.ct.us/_theme/files/2022-2023/2022-2023%20student_parent%20handbook_docx.pdf.

7 Bk. UNESCO (2023), "Technology in education: A tool on whose terms?": www.unesco.org/gem-report/en/technology. Telefon önerilerinin bir özeti için bk. Butler, P. & Farah, H. (25 Temmuz 2023), "'Put learners first': Unesco calls for global ban on smartphones in schools", *Guardian:* www.

theguardian.com/world/2023/jul/26/put-learners-first-unesco-calls-for-global-ban-on-smartphones-in-schools.

8 Zach Rausch ve ben ortak bir çalışmada telefonsuz okullarla ilgili kanıtları topladık: Bk. www.jonathanhaidt.com/reviews.

9 Richtel, M. (22 Ekim 2011), "A Silicon Valley School That Doesn't Compute", *New York Times:* www.nytimes.com/2011/10/23/technology/at-waldorf-school-in-silicon-valley-technology-can-wait.html; Bowles, N. (26 Ekim 2018), "The digital gap between rich and poor kids is not what we expected", *New York Times:* www.nytimes.com/2018/10/26/style/digital-divide-screens-schools.html.

10 Çevrim içi ekteki grafiklere ya da şuraya bk. Ulusal Eğitim İstatistikleri Merkezi (t.y.). 2020 eğitim yılından (COVID kapanmalarından önce ölçüldü.) 2022 eğitim yılına kadar notlarda görülen düşüş matematikte 9 ve okumada 4 puandı. 2012'den 2020'ye kadar olan düşüş ise matematikte 5, okumada ise 3 puandı.

11 Twenge, Wang vd. (2022). Ayrıca bk. Nagata, Singh vd. (2022).

12 Diğer okullar herhangi bir değişiklik yapmazken rastgele seçilen bazı ortaokullarda telefon kullanımına tamamen son verilerek bu hipotezi deneysel olarak test eden hiçbir okul bölgesi bilmiyorum. Ruh sağlığı krizini ele almak için aklıma gelen en önemli çalışma bu. Bu tür bir çalışmanın nasıl yapılacağını çevrim içi ekte bulabileceğiniz "Social Media and Mental Health: A Collaborative Review" dokümanında anlattım.

13 Bk. "Khanmingo", Khan Academy'nin özel YZ asistanı: Khan Academy (t.y.), *World-class AI for education:* www.khanacademy.org/khan-labs.

14 Stinehart, K. (23 Kasım 2021), "Why unstructured free play is a key remedy to bullying", *eSchool News:* www.eschoolnews.com/sel/2021/11/23/why-unstructured-free-play-is-a-key-remedy-to-bullying.

15 Daha uzun bir öneriler listesi ve bu listeye gelen güncellemeler için çevrim içi eke bakınız.

16 Let Grow'un bütün materyalleri ücretsizdir. Bk. www.letgrow.org/program/the-let-grow-project.

17 Soave, R. (20 Kasım 2014), "Schools to Parents: Pick Up Your Kids from the Bus Or We'll Sic Child Services on You", *Reason:* www.reason.com/2014/11/20/child-services-will-visit-parents-who-le.

18 Skenazy, L. (7 Kasım 2016), "Local Library Will Call the Cops If Parents Leave Their Kids Alone for 5 Minutes", *Reason:* www.reason.com/2016/11/07/local-library-will-call-the-cops-if-pare.

19 Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (2015, s. 134).

20 Bk. Martinko, K. (11 Ekim 2018), "Children Spend Less Time Outside Than Prison Inmates", *Treehugger:* www.treehugger.com/children-spend-less-ti-

me-outside-prison-inmates-4857353. Ayrıca bu iddianın arkasındaki araştırma için bakınız: Edelman, R. (4 Nisan 2016), "Dirt is Good: The Campaign for Play", *Edelman:* www.edelman.co.uk/insights/dirt-good-campaign-play.

21 Bu rapor ABD Eğitimde Mükemmelleşme Ulusal Komisyonu tarafından hazırlandı. Bk. Gray vd. (2023).

22 2001 yılında kabul edilen Hiçbir Çocuk Geride Kalmasın Yasası sınav puanlarına odaklanmak konusunda büyük bir teşvik oldu. Common Core Eyalet Standartları 2009'da geliştirildi ve 2010'da piyasaya çıkarıldı. Kabul edilmesi kırk beş eyaletin ve District of Columbia'nın standartları benimsemesiyle çok hızlı oldu. Ancak daha sonra bu eyaletlerin beşi o standartları ya yürürlükten kaldırdı ya da değiştirdi. Bk. *Wikipedia:* www.en.wikipedia.org/wiki/Common_Core_implementation_by_state.

23 "Atlanta Public Schools cheating scandal", Wikipedia: www.en.wikipedia.org/wiki/Atlanta_Public_Schools_cheating_scandal.

24 Murray & Ramstetter (2013). Ayrıca fiziksel aktivite ve okul performansı arasındaki ilişki konusunda araştırma için bk. Singh vd. (2012).

25 Haapala vd. (2017).

26 Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (Ocak 2017), "Strategies for recess in schools", ABD Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı: www.archive.cdc.gov/www_cdc_gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/2019_04_25_SchoolRecess_strategies_508tagged_1733162693.pdf.

27 Brooklyn Bridge Parents (7 Mayıs 2017), "A look inside the junk yard playground on Governors Island": www.brooklynbridgeparents.com/a-look-inside-the-junk-yard-playground-on-governors-island.

28 Keeler (2020).

29 Fotoğraf: Jonathan Haidt.

30 Bu fotoğraf için Adam Bienenstock'a teşekkür ederim. Bienenstock bu oyun alanını Danimarkalı oyun parkı mimarı Helle Nebelong'un bir tasarımını kullanarak inşa etti.

31 Fyfe-Johnson vd. (2021).

32 Vella-Brodrick & Gilowska (2022).

33 Lahey, J. (28 Ocak 2014), "Recess Without Rules", *Atlantic:* www.theatlantic.com/education/archive/2014/01/recess-without-rules/283382; Ayrıca bk. Saul, H. (28 Ocak 2014), "New Zealand school bans playground rules and sees less bullying and vandalism", *Independent:* www.independent.co.uk/news/world/australasia/new-zealand-school-bans-playground-rules-and-sees-less-bullying-and-vandalism-9091186.html.

34 Brussoni vd. (2017).

35 Bk. sonnot 33.

36 Sağlıklı oyun tamamen acısız değildir. İtiş kakış, isim takma, sıyrıklar ve morluklar doğal oyunun birer parçasıdır ve oyunun antikırılganlık etkilerinin yer edinmesi için gereklidir. Çocukları "güvende" tutmak için teneffüsten ayırmak buğdayın bütün besin değerlerini alıp çocuğu sadece beyaz ekmekle beslemek gibidir. Zorbalığı kabul etmemiz gerektiğini söylemiyorum. Zorbalık tanımı gereği, bir günden daha uzun süre boyunca bir çocuğun diğerine kasten zarar verme niyeti güttüğü tekrarlı bir örüntü gerektirir. Yetişkinlerin zorbalığı azaltmak için politikalar geliştirmek ve yaşandığı zaman tepki vermek gibi büyük bir rolü vardır. Ancak çatışma, alay ve isim takma vakalarının çoğu zorbalık değildir ve veliler bunları durdurmak için acele etmemelidir.

37 Dee (2006); Mullola vd. (2012).

38 Partelow (2019, s. 3).

39 Bk. Reeves (2022, Eylül); Casey & Nzau (2019); Torre (2018).

40 Bu iki paragraf *Atlantic*'te yazdığım ve telefonsuz okul konusunu açtığım bir makaleden alındı: Haidt, J. (6 Haziran 2023), "Get Phones Out of Schools Now", *Atlantic:* www.theatlantic.com/ideas/archive/2023/06/ban-smartphones-phone-free-schools-social-media/674304.

41 Okulların artan sorumluluk riskleri ve sigorta maliyetleriyle karşı karşıya kalabileceğinin farkındayım. Hükûmetlerin okullara davalardan çok eğitime odaklanabilecekleri özgürlüğü sağlayacak yükümlülük yasalarını geçireceğini umuyorum. Bunun nasıl yapılabileceği konusunda bk. Howard (2014).

42 Bu, bilimsel literatürün en büyük eksiklerinden birini düzeltebilir: bireysel düzeyde etkilere odaklanmak. Çünkü telefonsuz düzene geçen ve serbest oyun ile özerkliği artıran okulların tamamını kapsayan neredeyse hiç çalışma yok. Bu politikaların sonucu olan grup düzeyindeki etkileri ölçmeliyiz.

43 Okulların sayısı çok büyükse o zaman rastgele görevlendirme işe yarayabilir. Diyelim ki sadece on altı ortaokul varsa ve ırk ile sosyal sınıfa göre çeşitlilik gösteriyorlarsa, dört grubun her birinin diğerleriyle mümkün olduğunca karşılaştırılabilir olmasını sağlamak için benzer okulları ayırmak akıllıca olacaktır. Gruplar yaratıldıktan sonra her grubun deney koşullarından birine atanması kura çekmek gibi rastgele bir yöntemle yapılabilir.

44 Deney başlamadan önce okulun önemsediği akademik başarı, ruh sağlığı göstergeleri, öğrencilerin ruh sağlıkları ve okula katılımlarıyla ilgili kendi beyanları, zorbalık ve davranış sorunlarının ölçümleri ve öğrencilerin görevi sürdürebilme ve derse kendini verebilme becerileriyle ilgili öğretmenlerin hazırladığı sınıf kültürü raporları gibi kilit değişkenleri ölçmek için görüş

birliğine varılmış ölçütler toplanır, yoklarsa da yaratılırlar. Bu ölçütler mümkünse her ay ya da okul yılı boyunca en az üç kez toplanmalıdır.

45 Bir okul bölgesi, telefonların henüz büyük bir sorun hâline gelmemiş olabileceği ilkokullarda sadece iki koşulla deneyin daha basit versiyonlarını denemek isteyebilir: Oyun Kulübü var/yok, Let Grow Projesi uygulanıyor/uygulanmıyor gibi. Bu tür deneyler, değişik koşullarda nasıl işlediklerini görmek için farklı bölgelerde ve ülkelerde denenmelidir.

12. Bölüm: Ebeveynler Şimdi Ne Yapabilir?

1 Gopnik (2016, s.18).

2 Lenore Skenazy, 2017'de hem o hem de Peter Gray ve Daniel Shuchman'la birlikte kurduğumuz LetGrow.org'un başkanı olarak deneyimlerinden yola çıkarak, bu bölümün bazı kısımlarını benimle birlikte kaleme aldı. Daha kapsamlı öneriler ve kitabın yayımlanmasından sonraki dönemde yapılacak güncellemeler için bu bölümün çevrim içi ekine ve www.letgrow.org adresine bakabilirsiniz.

3 Scarr (1992).

4 Birleşik Devletler'de "hayatının pek bir işe yaramadığına" inanan 12. sınıf öğrencilerinin sayısındaki artış için çevrim içi eke bakınız.

5 Özetler ve bu tür tavsiyelerin bağlantı adresleri için ortak çalışmaya dayalı inceleme dokümanıma bk. "Impact of Screens on Infants, Toddlers, and Preschoolers": www.anxiousgeneration.com/reviews.

6 Myers vd. (2017); Kirkorian & Choi (2017); Roseberry vd. (2014).

7 En azından Birleşik Devletler'deki (İletişim ve Medya Konseyi, 2016), Kanada'daki (Ponti vd., 2017) ve Avustralya'daki (Joshi & Hinkley, 2021) tıbbi otoritelerden gelen tavsiyeler tutarlı. Birleşik Krallık ise biraz daha rahat (Viner vd., 2019).

8 Maddeler doğrudan Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi'nden alındı (2020).

9 Uzun araba ve uçak yolculuklarının bir kısmında şov programı ve film izlemenin iki ya da üç yaş üstü çocuklar için sorun olmadığını belirtmek isterim.

10 Harris (1989).

11 Let Grow (t.y.), Kid licence: www.letgrow.org/printable/letgrowlicense.

12 Safe Routes to School, www.saferoutesinfo.org.

13 Birleşik Devletler'de ve Kanada'da bulunan ve serbest gezen çocukları destekleyen yaz kamplarının bir listesi için bk. Skenazy, L. (14 Ağustos 2023), "Phone-Free Camps", Let Grow: www.letgrow.org/resource/phone-free-camps.

14 Kampların o süre boyunca telefonları kilit altında tuttuğundan emin olun. Birçok kamp telefonu yasakladığını söylüyor ama birçok okul gibi kastettikleri aslında şu: "Telefonunuzu cebinizden çıkardığınızı bir yetişkinin görmesine izin vermeyin."

15 Oyun mahalleri profili için bk. Thernstrom, M. (16 Ekim 2016), "The Anti-Helicopter Parent's Plea: Let Kids Play!", *New York Times:* www.nytimes.com/2016/10/23/magazine/the-anti-helicopter-parents-plea-let-kids-play.html. Ayrıca Lanza'nın kitaplarına ve internet sayfasına bakınız: www.playborhood.com.

16 Bazı ebeveynler bir başkasının çocuğu yaralanırsa kendilerinin sorumlu tutulabileceğinden endişelenir. Dava açılması korkusu paralize edici olabilir. Ancak Lanza feragat belgelerine ve ekstra güvenceye karşı olduğuna karar verdiğini söylüyor. Aksine bahçesini bariz tehlikelerden tamamen arındırıp birkaç oyun ekipmanı ekledi (Salıncak, oyun evi ve sanat yapmak için bir alan gibi şeyleri öneriyor.) ve komşularının ona dava açmayacağına güvendi. İşe yaradı da. Çocuklar orada oyun temelli çocukluğu tadıyor. Maliyetsiz ve daha düşük sorumluluk riski içeren bir diğer seçenek, diğer ebeveynlerin sadece acil durumlarda devreye girecek bir yetişkinin orada var olduğunu bilmesi için ebeveynlerin öğleden sonraları sırayla yerel bir parkta ya da oyun alanında nöbet tutması olabilir.

17 Bu yaş aralığındaki çocuklar yetişkin davranışlarını fark eder ve kopyalar, bu nedenle sağlıklı teknoloji kullanımına örnek olmak önemlidir. Kusursuz olmak zorunda değilsiniz ama çocuklarınıza nasıl sağlıklı sınırlar koyacaklarını gösterin ki ekranları ait oldukları yerde tutmak ve anda olma zamanı geldiğinde tamamen anda olmak için çaba harcadığınızı görebilsinler. Teknoloji kullanımı konusunda çocuklarınıza nasıl örnek olacağınızla ilgili pratik bir rehber için bk. Nelson (28 Eylül 2023), "How Parents Can Model Appropriate Digital Behavior for Kids": www.brightcanary.io/parents-digital-role-model.

18 Lin, H. (2023), Your First Device, *The New Yorker* © Condé Nast.

19 Rideout (2021).

20 Nesi (2023).

21 Özellikle bk. Knorr, C. (9 Mart 2021), "Parents' Ultimate Guide to Parental Control", Common Sense Media: www.commonsensemedia.org/articles/parents-ultimate-guide-to-parental-controls.

22 Bk. Sax, L. (7 Eylül 2022), "Is Your Son Addicted to Video Games?", Institute for Family Studies: www.ifstudies.org/blog/is-your-son-addicted-to-video-games. Sax ayrıca ebeveynlerin Common Sense Media'yı çocuklarının oynadıkları oyunları anlamak için de kullanmasını öneriyor. Oyunun

adını yazın, site size oyunun bir özetini ve uygun olduğu yaş aralığını bildirecektir.

23 ScreenStrong'dan Melanie Hempe *hiçbir* cihazın yatak odasına alınmasına izin vermemeleri konusunda ebeveynleri şiddetle uyarıyor. Bana "karanlık ekran aktivitelerinin çoğunun kapalı kapılar arkasında gerçekleştiğini" söyledi.

24 Örnek için bk. www.healthygamer.gg, www.gamequitters.com ve www.screenstrong.org.

25 Bk. FairPlay'den Ekran Süresi Eylem Ağı, www.screentimenetwork.org.

26 Kremer, W. (23 Mart 2014), "What medieval Europe did with its teenagers", BBC: www.bbc.com/news/magazine-26289459.

27 American Exchange Project, www.americanexchangeproject.org/about-us.

28 American Field Service, www.afsusa.org/study-abroad.

29 Daha fazla bağlantı adresi ve Birleşik Devletler merkezli olmayan diğer programlar için çevrim içi eke bakınız.

30 CISV International, www.cisv.org/about-us/our-story.

31 DCF Wilderness School için bk. www.portal.ct.gov/DCF/Wilderness-School/Home.

32 Gençler için Birleşik Devletler'de bir dizi ek açık hava keşif programı daha var: YMCA (bk. www.ycamp.org/wilderness-trips ve www.ymcanorth.org/camps/camp_menogyn/summer_camp), Wilderness Adventures (www.wildernessadventures.com), Montana Wilderness School (www.montanawildernessschool.org), NOLS (www.nols.edu/en) ve Outward Bound (www.outwardbound.org).

33 Buna benzer diğer siteleri çevrim içi ekte bulabilirsiniz.

34 Bk. İnsancıl Teknoloji Merkezi (t.y.), "Youth Toolkit", www.humanetech.com/youth. Ayrıca bk. Screensense, www.screensense.org ve Fairplay'den Ekran Süresi Eylem Ağı, www.screentimenetwork.org.

Sonuç: Çocukluğu Yeryüzüne Geri Döndürün

1 Bk. "Alternative Hypotheses to the Adolescent Mental Illness Crisis: A Collaborative Review": www.anxiousgeneration.com/reviews.

2 Bu dört reformun günlük hayatı daha oyunlu, sosyal içerikli ve daha az telefon temelli kılması sayesinde ortaokullar kayda değer iyileşmeler görmeli. Liselerde ebeveynlerin çocukları zaten girmiş oldukları sosyal medyadan uzaklaştırması zor olur. Liselerin de telefonsuz uygulamadan hemen fayda görmesi çok olası. Ancak en büyük gelişmelerin görülmesi için telefon temelli çocukluğu liseye kadar öteleyen ortaokullardan ve ailelerden gelen yeni öğrencilerin liseye geçmesinin üstünden birkaç yıl geçmesi gerekebilir.

3 Latane & Darley (1968). Üçüncü bir koşulda, asıl katılımcı bekleme odasında deneycilerle iş birliği yapan diğer iki öğrenciyle birlikte oturuyordu. Bu iki öğrencinin görevi orada oturmak ve anketlerini doldurmaya devam etmekti. Bu koşulda, öğrencilerin sadece %10'u dumanı bildirmek için yerinden kalktı. Bu çalışmanın tartışmalarında genellikle sunulan bulgu budur ama bence üç gerçek katılımcıyla sağlanan koşul en önemlisi.

4 Titanyum dioksit çeşitli zararlar yaratır; bu deney bugünün şartlarında asla yapılmazdı. (Muhtemelen deneyi yapan araştırmacılar o dönemde bu zararlı etkilerden habersizdi.)

5 Bk. www.letgrow.org, www.outsideplay.ca, www.fairplayforkids.org ve www.anxiousgeneration.com/supplement adresinde listelediğim diğerleri. www.waituntil8th.org sitesinin 8. sınıfa kadar bekleme yaklaşımına hayranım ama bence 9. sınıfı tercih edip adlarını WaitUntil9th.org olarak değiştirmeliler.

6 Bk. www.humanetech.com, www.commonsense.org, www.screenstrong.org, www.screensense.org ve çevrim içi ekte listelediğim diğerleri.

7 Bkz. www.designitforus.org ve çevrim içi ekte listelediğim diğer organizasyonlar.

8 Keaggy, D. T. (14 Şubat 2023), "Lembke testifies before Senate committee on online safety", *The Source–Washington University in St. Louis,* alınan kaynak: www.source.wustl.edu/2023/02/lembke-testifies-before-senate-committee-on-online-safety.

KAYNAKÇA

ABD Gıda ve İlaç Dairesi (19 Mart 2010), "Regulations restricting the sale and distribution of cigarettes and smokeless tobacco to protect children and adolescents", *Federal Register, 75* (53), 13225-13232: www.govinfo.gov/content/pkg/FR-2010-03-19/pdf/2010-6087.pdf.

ABD İş Gücü İstatistikleri Bürosu (t.y.), *Civilian unemployment rate:* www.bls.gov/charts/employment-situation/civilian-unemployment-rate.htm.

ABD Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2023), *Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory:* www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/youth-mental-health/social-media/index.html.

Ahmed, G. K., Abdalla, A. I., Mohamed, A. W., Mohamed, L. K. & Shamaa, H. A. (2022), "Relationship between time spent playing internet gaming apps and behavioral problems, sleep problems, alexithymia, and emotion dysregulations in children: A multicentre study", *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 16,* Makale 67: www.doi.org/10.1186/s13034-022-00502-w.

Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O. & Jegeni, D. (2021), "Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 24* (4), 215-222: www.doi.org/10.1089/cyber.2020.0134.

Aitken, M., Steensma, T. D., Blanchard, R., VanderLaan, D. P., Wood, H., Fuentes, A. & Zucker, K. J. (2015), "Evidence for an Altered Sex Ratio in Clinic-Referred Adolescents with Gender Dysphoria", *The Journal of Sexual Medicine, 12* (3), 756-763: www.doi.org/10.1111/jsm.12817.

Alanko, D. (2023), "The Health Effects of Video Games in Children and Adolescents", *Pediatrics In Review, 44* (1), 23-32: www.doi.org/10.1542/pir.2022-005666.

Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H. & Setare, M. (2012), "Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views", *International Journal of Preventive Medicine, 3* (4), 290-294.

Albright, J. M. (2008), "Sex in America Online: An Exploration of Sex, Marital Status, and Sexual Identity in Internet Sex Seeking and Its Impacts", *Journal of Sex Research, 45* (2), 175-186: www.doi.org/10.1080/00224490801987481.

Alimoradi, Z., Lin, C.-Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., Ohayon, M. M. & Pakpour, A. H. (2019), "Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis", *Sleep Medicine Reviews, 47,* 51-61: www.doi.org/10.1016/j.smrv.2019.06.004.

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S. & Anderson, K. K. (2021), "Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review", *Sleep Medicine Reviews, 56,* 101414: www.doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414.

Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi (Şubat 2020), *Screen Time and Children:* www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx.

Amerikan Kolej Sağlık Birliği (t.y.), *National College Health Assessment:* www.acha.org/NCHA/About_ACHA_NCHA/Survey/NCHA/About/Survey.aspx?hkey=7e9f6752-2b47-4671-8ce7-ba7a529c9934.

Amerikan Pediyatristler Koleji (Mayıs 2020), *Media Use and Screen Time–Its Impact on Children, Adolescents, and Families:* www.acpeds.org/position-statements/media-use-and-screen-time-its-impact-on-children-adolescents-and-families.

Amerikan Psikiyatri Derneği (Mart 2022), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (gözden geçirilmiş 5. baskı): www.doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787.

Amerikan Psikiyatri Derneği (Ocak 2023), "Internet gaming": www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming.

Ames, L. B. & Ilg, F. L. (1979), *Your Six- Year-Old: Defiant But Loving,* Delacorte Press.

Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., Rothstein, H. R. & Saleem, M. (2010), "Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review", *Psychological Bulletin, 136* (2), 151-173: www.doi.org/10.1037/a0018251.

Archer, J. (2004), "Sex Differences in Aggression in Real-World Settings: A Meta-Analytic Review", *Review of General Psychology, 8* (4), 291-322: www.doi.org/10.1037/1089-2680.8.4.291.

Arenas-Arroyo, E., Fernández-Kranz, D. & Nollenberger, N. (2022), "High Speed Internet and The Widening Gender Gap in Adolescent Mental Health: Evidence from Hospital Records", *IZA Discussion Papers*, No. 15728: www.iza.org/publications/dp/15728/high-speed-internet-and-the-widening-gender-gap-in-adolescent-mental-health-evidence-from-hospital-records.

Askari, M. S., Rutherford, C., Mauro, P. M., Kreski, N. T. & Keyes, K. M. (2022), "Structure and trends of externalizing and internalizing psychiatric symptoms and gender differences among adolescents in the US from 1991 to 2018", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 57* (4), 737-748: www.doi.org/10.1007/s00127-021-02189-4.

Assari, S. (2020), "American Children's Screen Time: Diminished Returns of Household Income in Black Families", *Information, 11* (11), 538: www.doi.org/10.3390/info11110538.

Atske, S. & Perrin, A. (16 Temmuz 2021), "Home broadband adoption, computer ownership vary by race, ethnicity in the U.S.", Pew Araştırma Merkezi: www.pewresearch.org/short-reads/2021/07/16/home-broadband-adoption-computer-ownership-vary-by-race-ethnicity-in-the-u-s.

Aurelius, M. (2019), *Kendime Düşünceler*, çev. Y. Emre Ceren, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Auxier, M., Anderson, M., Perrin, A. & Turner, E. (28 Temmuz 2020), "Parenting Children in the Age of Screens", Pew Araştırma Merkezi: www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parenting-children-in-the-age-of-screens.

Avustralya Sağlık ve Refah Enstitüsü (2022), *Australia's health snapshots 2022: Mental health of young Australians:* www.aihw.gov.au/getmedia/ba6da461-a046-44ac-9a7f-29d08a2bea9f/aihw-aus-240_Chapter_8.pdf.aspx.

Balzarini, R. N., Dobson, K., Chin, K. & Campbell, L. (2017), "Does exposure to erotica reduce attraction and love for romantic partners in men? Independent replications of Kenrick, Gutierres, and Goldberg (1989) study 2", *Journal of Experimental Social Psychology, 70,* 191-197: www.doi.org/10.1016/j.jesp.2016.11.003.

Barrick, E. M., Barasch, A. & Tamir, D. I. (2022), "The unexpected social consequences of diverting attention to our phones", *Journal of Experimental Social Psychology, 101,* 104344: www.doi.org/10.1016/j.jesp.2022.104344.

Bauer, M., Blattman, C., Chytilová, J., Henrich, J., Miguel, E. & Mitts, T. (2016), "Can War Foster Cooperation?", *Journal of Economic Perspectives, 30* (3), 249-274: www.doi.org/10.1257/jep.30.3.249.

Baumgartner, S. E., van der Schuur, W. A., Lemmens, J. S. & te Poel, F. (2018), "The Relationship Between Media Multitasking and Attention Problems in Adolescents: Results of Two Longitudinal Studies", *Human Communication Research, 44* (1), 3-30: www.doi.org/10.1093/hcre.12111.

Beck, N. & Wong, J. S. (2022), "A Meta-Analysis of the Effects of Wilderness Therapy on Delinquent Behaviors Among Youth", *Criminal Justice and Behavior, 49* (5), 700-729: www.doi.org/10.1177/00938548221078002.

Beebe, B., Jaffe, J., Markese, S., Buck, K., Chen, H., Cohen, P., Bahrick, L., Andrews, H. & Feldstein, S. (2010), "The origins of 12-month attachment: A microanalysis of 4-month mother-infant interaction", *Attachment & Human Development, 12* (1-2), 3-141: www.doi.org/10.1080/14616730903338985.

Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C. & Skinner, S. R. (2022), "Social Media Use and Health and Well-being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, and Queer Youth: Systematic Review", *Journal of Medical Internet Research, 24* (9), Makale e38449: www.doi.org/10.2196/38449.

Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., Cooper, S. C., Lewis, L., Albury, K., Chung, K. S. K., Bateson, D. & Skinner, S. R. (2021), "Social Media's Role in Support Networks Among LGBTQ Adolescents: A Qualitative Study", *Sexual Health, 18* (5), 421-431: www.doi.org/10.1071/SH21110.

Berkovitch, L., Romeo, B., Karila, L., Gaillard, R. & Benyamina, A. (2021), "Efficacy of psychedelics in psychiatry, a systematic review of the literature", *L'Encéphale, 47* (4), 376-387: www.doi.org/10.1016/j.encep.2020.12.002.

Bettmann, J. E., Gillis, H. L., Speelman, E. A., Parry, K. J. & Case, J. M. (2016), "A Meta-Analysis of Wilderness Therapy Outcomes for Private Pay Clients", *Journal of Child and Family Studies, 25* (9), 2659-2673: www.doi.org/10.1007/s10826-016-0439-0.

Bijttebier, P., Beck, I. M., Claes, L. & Vandereycken, W. (2009), "Gray's Reinforcement Sensitivity Theory as a framework for research on personality-psychopathology associations", *Clinical Psychology Review, 29* (5), 421-430: www.doi.org/10.1016/j.cpr.2009.04.002.

Black, J. E., Jones, T. A., Nelson, C. A. & Greenough, W. T. (1998), "Neuronal Plasticity and The Developing Brain", *Handbook of Child and Adolescent Psychiatry* (6. Cilt, s. 31-53).

Block, J. (2023), "Gender dysphoria in young people is rising–and so is professional disagreement", *BMJ, 380,* 382: www.doi.org/10.1136/bmj.p382.

Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C. & van den Eijnden, R. (2019), "Attention Deficit Hyperactivity Disorder-Symptoms, Social Media Use Intensity, and Social Media Use Problems in Adolescents: Investigating Directionality", *Child Development, 91* (4), e853-e865: www.doi.org/10.1111/cdev.13334.

Borca, G., Bina, M., Keller, P. S., Gilbert, L. R. & Begotti, T. (2015), "Internet use and developmental tasks: Adolescents' point of view", *Computers in Human Behavior, 52,* 49-58: www.doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.029.

Boss, L. P. (1997), "Epidemic Hysteria: A Review of the Published Literature", *Epidemiologic Reviews, 19* (2), 233-243: www.doi.org/10.1093/oxfordjournals.epirev.a017955.

Botella, C., Fernández-Álvarez, J., Guillén, V., García-Palacios, A. & Baños, R. (2017), "Recent Progress in Virtual Reality Exposure Therapy for Phobias: A Systematic Review", *Current Psychiatry Reports, 19* (7), Makale 42: www.doi.org/10.1007/s11920-017-0788-4.

Bőthe, B., Vaillancourt-Morel, M.- P., Girouard, A., Štulhofer, A., Dion, J. & Bergeron, S. (2020), "A Large-Scale Comparison of Canadian Sexual/Gender Minority and Heterosexual, Cisgender Adolescents' Pornography Use Characteristics", *Journal of Sexual Medicine, 17* (6): www.doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.02.009.

Bőthe, B., Vaillancourt-Morel, M.-P., Bergeron, S. & Demetrovics, Z. (2019), "Problematic and Non-Problematic Pornography Use Among LGBTQ Adolescents: A Systematic Literature Review", *Current Addiction Reports, 6,* 478-494: www.doi.org/10.1007/s40429-019-00289-5.

Bowen, D. J., Neill, J. T. & Crisp, S. J. R. (2016), "Wilderness adventure therapy effects on the mental health of youth participants", *Evaluation and Program Planning, 58,* 49-59: www.doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2016.05.005.

Boyd, R. & Richerson, P. J. (1985), *Culture and the evolutionary process,* University of Chicago Press.

Brady, W. J., Wills, J. A., Jost, J. T., Tucker, J. A. & Van Bavel, J. J. (2017), "Emotion shapes the diffusion of moralized content in social Networks", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 114* (28), 7313-7318: www.doi.org/10.1073/pnas.1618923114.

Braghieri, L., Levy, R. & Makarin, A. (2022), "Social Media and Mental Health", *American Economic Review, 112* (11), 3660-3693: www.doi.org/10.1257/aer.20211218.

Brailovskaia, J., Krasavtseva, Y., Kochetkov, Y., Tour, P. & Margraf, J. (2022), "Social media use, mental health, and suicide-related outcomes in Russian women: A cross-sectional comparison between two age groups", *Women's Health, 18:* www.doi.org/10.1177/17455057221141292.

Brailovskaia, J., Meier-Faust, J., Schillack, H. & Margraf, J. (2022), "A two-week gaming abstinence reduces internet gaming disorder and improves mental health: An experimental longitudinal intervention study", *Computers in Human Behavior, 134:* www.doi.org/10.1016/j.chb.2022.107334.

Brand, B. L., Sar, V., Stavropoulos, P., Krüger, C., Korzekwa, M., Martínez-Taboas, A. & Middleton, W. (2016), "Separating Fact from Fiction: An Empirical Examination of Six Myths About Dissociative Identity Disorder", *Harvard Review of Psychiatry, 24* (4), 257-270: www.doi.org/10.1097/hrp.0000000000000100.

Brown, D. (1991), *Human Universals*, McGraw-Hill.

Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Melkevik, O. R., Torsheim, T., Samdal, O., Hetland, J., Andreassen, C. S. & Palleson, S. (2013), "Gaming Addiction, Gaming Engagement, and Psychological Health Complaints Among Norwegian Adolescents", *Media Psychology, 16* (1), 115-128: www.doi.org/10.1080/15213269.2012.756374.

Brussoni, M., Gibbons, R., Gray, C., Ishikawa, T., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, A., Chabot, G., Fuselli, P., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M. & Tremblay, M. S. (2015), "What is the Relationship between Risky Outdoor Play and Health in Children? A Systematic Review", *International Journal of Environmental Research and Public Health, 12* (6), 6423-6454: www.doi.org/10.3390/ijerph120606423.

Brussoni, M., Ishikawa, T., Brunelle, S. & Herrington, S. (2017), "Landscapes for play: Effects of an intervention to promote nature-based risky play in early childhood centres", *Journal of Environmental Psychology, 54,* 139-150: www.doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.11.001.

Brussoni, M., Olsen, L. L., Pike, I. & Sleet, D. A. (2012), "Risky Play and Children's Safety: Balancing Priorities for Optimal Child Development", *International Journal of Environmental Research and Public Health, 9* (9), 3134-3148: www.doi.org/10.3390/ijerph9093134.

Buchholz, L. (2015), "Exploring the Promise of Mindfulness as Medicine", *JAMA, 314* (13), 1327-1329: www.doi.org/10.1001/jama.2015.7023.

Buliung, R. N., Mitra, R. & Faulkner, G. (2009), "Active school transportation in the Greater Toronto Area, Canada: An exploration of trends in space and time (1986-2006)", *Preventive Medicine, 48* (6), 507-512: www.doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.03.001.

Burge, R. (19 Temmuz 2021), "Generation Z and religion – The most recent data", Religion in Public: www.religioninpublic.blog/2021/07/19/generation-z-and-religion-the-most-recent-data.

Bushman, B. J. & Huesmann, L. R. (2014), "Twenty-Five Years of Research on Violence in Digital Games and Aggression Revisited", *European Psychologist, 19* (1), 47-55: www.doi.org/10.1027/1016-9040/a000164.

Buss, D. M. (2021), *When Men Behave Badly: The Hidden Roots of Sexual Deception, Harassment, and Assault*, Little, Brown Spark.

Büker, A. C. (Çev.), (2008), *Dhammapada: Gerçeğin Yolu*, Cinius Yayınları.

Cai, J. Y., Curchin, E., Coan, T. & Fremstad, S. (30 Mart 2023), *Are Young Men Falling Behind Young Women? The NEET Rate Helps Shed Light on the Matter*, Ekonomi ve Politika Araştırma Merkezi: www.cepr.net/report/are-young-men-falling-behind-young-women-the-neet-rate-helps-shed-light-on-the-matter.

Carhart-Harris, R. L., Erritzoe, D., Williams, T., Stone, J. M., Reed, L. J., Colasanti, A., Tyacke, R. J., Leech, R., Malizia, A. L., Murphy, K., Hobden, P., Evans, J., Feilding, A., Wise, R. G. & Nutt, D. J. (2012), "Neural correlates of the psychedelic state as determined by fMRI studies with psilocybin", *Proceedings of the National Academy of Sciences, 109* (6), 2138-2143: www.doi.org/10.1073/pnas.1119598109.

Carr, N. (2012), *Yüzeysellik: İnternet Bizi Aptal mı Yapıyor?*, çev. İbrahim Kapaklıkaya, Ufuk Yayınları.

Casey, M. & Nzau, S. (11 Eylül 2019), "The differing impact of automation on men and women's work", Brookings Enstitüsü: www.brookings.edu/articles/the-differing-impact-of-automation-on-men-and-womens-work.

Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J. F. & Czeisler, C. A. (2014), "Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 112* (4), 1232-1237: www.doi.org/10.1073/pnas.1418490112.

Charlton, J. P. & Danforth, I. D. W. (2007), "Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing", *Computers in Human Behavior, 23* (3), 1531-1548: www.doi.org/10.1016/j.chb.2005.07.002.

Chatard, A., Bocage-Barthélémy, Y., Selimbegović, L. & Guimond, S. (2017), "The woman who wasn't there: Converging evidence that subliminal social comparison affects self-evaluation", *Journal of Experimental Social Psychology, 73*, 1-13: www.doi.org/10.1016/j.jesp.2017.05.005.

Chen, X., Li, M. & Wei, Q. (2019), "Agency and Communion From the Perspective of Self Versus Others: The Moderating Role of Social Class", *Frontiers in Psychology, 10:* www.doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02867.

Cohn, J. F. & Tronick, E. Z. (1987), "Mother–infant face-to-face interaction: The sequence of dyadic states at 3, 6, and 9 months", *Developmental Psychology, 23* (1), 68-77: www.doi.org/10.1037/0012-1649.23.1.68.

Coleman, E., Radix, A. E., Bouman, W. P., Brown, G. R., De Vries, A. L., Deutsch, M. B. & Arcelus, J. (2022), "Standards of Care for the Health of Transgender and Gender Diverse People, Version 8", *International Journal of Transgender Health, 23* (ek 1), S1-S259: www.doi.org/10.1080/26895269.2022.2100644.

Common Sense Media (t.y.), *Parenting, Media, and Everything in Between*, Common Sense Media: www.commonsensemedia.org/articles/social-media.

Conner, J. O., Crawford, E. & Galioto, M. (2023), "The Mental Health Effects of Student Activism: Persisting Despite Psychological Costs", *Journal of Adolescent Research, 38* (1), 80-109: www.doi.org/10.1177/07435584211006789.

Conze, E. (1954), *Buddhist Texts Through The Ages,* Philosophical Library.

Cosma, A., Stevens, G., Martin, G., Duinhof, E. L., Walsh, S. D., Garcia-Moya, I., Költő, A., Gobina, I., Canale, N., Catunda, C., Inchley, J. & de Looze, M. (2020), "Cross-National Time Trends in Adolescent Mental Well-Being From 2002 to 2018 and the Explanatory Role of Schoolwork Pressure", *Journal of Adolescent Health, 66* (6S), S50-S58: www.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.010.

Cox, D. A. (29 Haziran 2021), "Men's Social Circles are Shrinking", Survey Center on American Life: www.americansurveycenter.org/why-mens-social-circles-are-shrinking.

Coyne, S. M., Hurst, J. L., Dyer, W. J., Hunt, Q., Schvanaveldt, E., Brown, S. & Jones, G. (2021), "Suicide Risk in Emerging Adulthood: Associations with Screen Time over 10 Years", *Journal of Youth and Adolescence, 50,* 2324-2338: www.doi.org/10.1007/s10964-020-01389-6.

Crick, N. R. & Grotpeter, J. K. (1995), "Relational Aggression, Gender, and Social-Psychological Adjustment", *Child Development, 66* (3), 710-722: www.doi.org/10.2307/1131945.

Curran, T. & Hill, A. P. (2019), "Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016", *Psychological Bulletin, 145* (4), 410-429: www.doi.org/10.1037/bul0000138.

Cybulski, L., Ashcroft, D. M., Carr, M. J., Garg, S., Chew-Graham, C. A., Kapur, N. & Webb, R. T. (2021), "Temporal trends in annual incidence rates for psychiatric disorders and self-harm among children and adolescents in the UK, 2003-2018", *BMC Psychiatry, 21* (1): www.doi.org/10.1186/s12888-021-03235-w.

Dahl, R. E. (2008), "Biological, Developmental, and Neurobehavioral Factors Relevant to Adolescent Driving Risks", *American Journal of Preventive Medicine, 35* (3), S278-S284: www.doi.org/10.1016/j.amepre.2008.06.013.

Damour, L. (2021), *Güçlü Kızlar: Ergen Kızlara Yetişkinliğe Giden Geçiş Döneminde Rehberlik Etmek,* çev. İleyna Ören, Sola Unitas.

Darwin, C. (2024), *İnsanın Türeyişi,* çev. Bahar Kılıç, Alfa Yayınları.

Davidson, R. J. & Lutz, A. (2008), "Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation", *IEEE Signal Processing Magazine, 25* (1), 176-174: www.doi.org/10.1109/msp.2008.4431873.

Davis-berman, J. & Berman, D. S. (1989), "The wilderness therapy program: An empirical study of its effects with adolescents in an outpatient set-

ting", *Journal of Contemporary Psychotherapy, 19* (4), 271-281: www.doi.org/10.1007/BF00946092

Dawkins, R. (2019), *Tanrı Yanılgısı*, çev. Melisa Miller, Kuzey Yayınları.

de Graaf, N. M., Giovanardi, G., Zitz, C. & Carmichael, P. (2018), "Sex Ratio in Children and Adolescents Referred to the Gender Identity Development Service in the UK (2009-2016)", *Archives of Sexual Behavior, 47,* 1301-1304: www.doi.org/10.1007/s10508-018-1204-9.

Dee, T. S. (2006), "The Why Chromosome: How a Teacher's Gender Affects Boys and Girls", *Education Next, 6* (4), 68-75: www.eric.ed.gov/?id=EJ763353.

DeLoache, J., Chiong, C., Sherman, K., Islam, N., Vanderborght, M., Troseth, G., Strouse, G. A. & O'Doherty, K. (2010), "Do Babies Learn From Baby Media?", *Psychological Science*, 21 (11), 1570-1574: www.doi.org/10.1177/0956797610384145.

Descormiers, K. & Corrado, R. R. (2016), "The Right to Belong: Individual Motives and Youth Gang Initiation Rites", *Deviant Behavior*, 37 (11), 1341-1359: www.doi.org/10.1080/01639625.2016.1177390.

DeSteno, D. (2021), *How God Works: The Science Behind The Benefits of Religion,* Simon & Schuster.

Diaz, S. & Bailey, J. M. (2023), "Rapid Onset Gender Dysphoria: Parent Reports on 1655 Possible Cases", *Archives of Sexual Behavior, 52* (3), 1031-1043: www.doi.org/10.1007/s10508-023-02576-9.

Dodd, H. F., FitzGibbon, L., Watson, B. E. & Nesbit, R. J. (2021), "Children's Play and Independent Mobility in 2020: Results from the British Children's Play Survey", *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18* (8), 4334: www.doi.org/10.3390/ijerph18084334.

Doepke, M., Sorrenti, G. & Zilibotti, F. (2019), "The Economics of Parenting", *Annual Review of Economics, 11,* 55-84: www.doi.org/10.1146/annurev-economics-080218-030156.

Donevan, M., Jonsson, L., Bladh, M., Priebe, G., Fredlund, C. & Svedin, C. G. (2022), "Adolescents' Use of Pornography: Trends over a Ten-year Period in Sweden", *Archives of Sexual Behavior, 51,* 1125-1140: www.doi.org/10.1007/s10508-021-02084-8.

Dorahy, M. J., Brand, B. L., Şar, V., Krüger, C., Stavropoulos, P., Martínez-Taboas, A., Lewis-Fernández, R. & Middleton, W. (2014), "Dissociative identity disorder: An empirical overview", *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 48* (5), 402-417: www.doi.org/10.1177/0004867414527523.

Durkheim, É. (2011), *Dini Hayatın İlkel Biçimleri,* çev. Prof. Dr. Fuat Aydın, Eskiyeni Yayınları.

Durkheim, É. (2024), *İntihar,* çev. Zühre İlkgelen, Pozitif Yayınları.

Dwulit, A. D. & Rzymski, P. (2019), "The Potential Associations of Pornography Use with Sexual Dysfunctions: An Integrative Literature Review

of Observational Studies", *Journal of Clinical Medicine, 8* (7), 914: www.doi.org/10.3390/jcm8070914.

Dwyer, R. J., Kushlev, K. & Dunn, E. W. (2018), "Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions", *Journal of Experimental Social Psychology, 78,* 233-239: www.doi.org/10.1016/j.jesp.2017.10.007.

Eagly, A. H., Nater, C., Miller, D. I., Kaufmann, M. & Sczesny, S. (2020), "Gender stereotypes have changed: A cross-temporal meta-analysis of U.S. public opinion polls from 1946 to 2018", *American Psychologist, 75* (3), 301-315: www.doi.org/10.1037/amp0000494.

Economides, M., Martman, J., Bell, M. J. & Sanderson, B. (2018), "Improvements in Stress, Affect, and Irritability Following Brief Use of a Mindfulness-based Smartphone App: A Randomized Controlled Trial", *Mindfulness, 9* (5), 1584-1593: www.doi.org/10.1007/s12671-018-0905-4

Edmondson, A. (1999), "Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams", *Administrative Science Quarterly, 44* (2), 350-383: www.doi.org/10.2307/2666999.

Ehrenreich, B. (2009), *Sokaklarda Dans: Kolektif Eğlencenin Bir Tarihi*, çev. Nil Erdoğan ve A. Ekim Savran, Versus Kitap.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. (2013), "A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10* (1), Makale 98: www.doi.org/10.1186/1479-5868-10-98.

Ekonomik İş Birliği ve Kalkınma Örgütü (OECD), *PISA Survey* [Veri setleri]: www.oecd.org/pisa/data.

Elson, M. & Ferguson, C. J. (2014), "Twenty-Five Years of Research on Violence in Digital Games and Aggression: Empirical Evidence, Perspectives, and a Debate Gone Astray", *European Psychologist, 19* (1), 33-46: www.doi.org/10.1027/1016-9040/a000147.

Emerson, R. W. (1836), James Munroe, www.archive.vcu.edu/english/engweb/transcendentalism/authors/emerson/nature.html; (2014), *Doğa*, çev. Burcu Tosun, Kafekültür Yayıncılık.

Epiktetos (2020), *Enkheiridion,* çev. C. Cengiz Çevik, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Eyal, N. (2021), *Pürdikkat: Dikkatinizi Nasıl Toplar ve Hayatınızın Kontrolünü Elinize Alırsınız?,* çev. Vildan Kalafat Ceylan, Nova Kitap.

Eyal, N. (2022), *Kancaya Takılınca: Alışkanlık Yaratan Ürünler Nasıl Geliştirilir?,* çev. Bülent Akat, Nova Kitap.

Fam, J. Y. (2018), "Prevalence of internet gaming disorder in adolescents: A meta-analysis across three decades", *Scandinavian Journal of Psychology, 59* (5), 524-531: www.doi.org/10.1111/sjop.12459.

Ferguson, C. J., Bean, A. M., Nielsen, R. K. L. & Smyth, M. P. (2020), "Policy on unreliable game addiction diagnoses puts the cart before the horse", *Psychology of Popular Media, 9* (4), 533-540: www.doi.org/10.1037/ppm0000249.

Ferguson, C. J., Coulson, M. & Barnett, J. (2011), "A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic, and social problems", *Journal of Psychiatric Research, 45* (12), 1573-1578: www.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.09.005.

Filipe, M. G., Magalhães, S., Veloso, A. S., Costa, A. F., Ribeiro, L., Araújo, P., Castro, S. L. & Limpo, T. (2021), "Exploring the Effects of Meditation Techniques Used by Mindfulness-Based Programs on the Cognitive, Social-Emotional, and Academic Skills of Children: A Systematic Review", *Frontiers in Psychology, 12*, Makale 660650: www.doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660650.

Finlay, B. B. & Arrieta, M.-C. (2016), *Let Them Eat Dirt: Saving Your Child from an Oversanitized World*, Algonquin Books.

Fiske, S. T. (2011), *Envy up, scorn down: How status divides us*, Russell Sage Foundation.

Flanders, J. L., Leo, V., Paquette, D., Pihl, R. O. & Séguin, J. R. (2009), "Rough-and-tumble play and the regulation of aggression: An observational study of father–child play dyads", *Aggressive Behavior, 35* (4), 285-295: www.doi.org/10.1002/ab.20309.

Flynn, R. M., Shaman, N. J. & Redleaf, D. L. (2023), "The Unintended Consequences of 'Lack of Supervision' Child Neglect Laws: How developmental Science Can Inform Policies About Childhood Independence and Child Protection", *Social Policy Report, 36* (1), 1-38: www.doi.org/10.1002/sop2.27.

Fowler, J. H. & Christakis, N. A. (2008), "Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study", *BMJ, 337*, Makale a2338: www.doi.org/10.1136/bmj.a2338.

Fuhrmann, D., Knoll, L. J. & Blakemore, S. (2015), "Adolescence as a Sensitive Period of Brain Development", *Trends in Cognitive Sciences, 19* (10), 558-566: www.doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.008

Furedi, F. (2023), *Paranoyak Anne-Babalık: Uzmanları Dikkate Almamak Çocuğunuz İçin En İyisi Olabilir!*, çev. Arzu Tüfekçi, İz Yayıncılık.

Fyfe-Johnson, A. L., Hazlehurst, M. F., Perrins, S. P., Bratman, G. N., Thomas, R., Garrett, K. A., Hafferty, K. R., Cullaz, T. M., Marcuse, E. K. & Tandon, P. S. (2021), "Nature and Children's Health: A Systematic Review", *Pediatrics, 148* (4), Makale e2020049155: www.doi.org/10.1542/peds.2020-049155.

Gabrielsen, L. E., Eskedal, L. T., Mesel, T., Aasen, G. O., Hirte, M., Kerlefsen, R. E., Palucha, V. & Fernee, C. R. (2019), "The effectiveness of wilderness therapy as mental health treatment for adolescents in Norway: A mixed methods evaluation", *International Journal of Adolescence and Youth, 24* (3), 282-296: www.doi.org/10.1080/02673843.2018.1528166.

Garbarino, S., Lanteri, P., Bragazzi, N. L., Magnavita, N. & Scoditti, E. (2021), "Role of sleep deprivation in immune-related disease risk and outcomes", *Communications Biology, 4*, 1304: www.doi.org/10.1038/s42003-021-02825-4.

Garrido, E. C., Issa, T., Esteban, P. G. & Delgado, S. C. (2021), "A descriptive literature review of phubbing behaviors", *Heliyon, 7* (5), Makale e07037: www.doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037.

Garriguet, D. (2021), *Portrait of youth in Canada: Data report–Chapter 1: Health of youth in Canada* (Katalog Numarası: 42-28-0001), Statistics Canada: www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/42-28-0001/2021001/article/00001-eng.pdf?st=ZQk8_2Sl.

Garrison, M. M. & Christakis, D. A. (2012), "The Impact of a Healthy Media Use Intervention on Sleep in Preschool Children", *Pediatrics, 130* (3), 492-499: www.doi.org/10.1542/peds.2011-3153.

Gemmell, E., Ramsden, R., Brussoni, M. & Brauer, M. (2023), "Influence of Neighborhood Built Environments on the Outdoor Free Play of Young Children: a Systematic, Mixed-Studies Review and Thematic Synthesis", *Journal of Urban Health, 100* (1), 118-150: www.doi.org/10.1007/s11524-022-00696-6.

Gillis, H. L., Speelman, E., Linville, N., Bailey, E., Kalle, A., Oglesbee, N., Sandlin, J., Thompson, L. & Jensen, J. (2016), "Meta-analysis of Treatment Outcomes Measured by the Y-OQ and Y-OQ-SR Comparing Wilderness and Non-wilderness Treatment Programs", *Child and Youth Care Forum, 45* (6), 851-863: www.doi.org/10.1007/s10566-016-9360-3.

GlobalWebIndex (2018), *Social flagship report 2018:* www.gwi.com/hubfs/Downloads/Social-H2-2018-report.pdf.

GlobalWebIndex (2021), *Social media by generation:* www.304927.fs1.hubspotusercontent-na1.net/hubfs/304927/Social%20media%20by%20generation%20-%20Global%20-%20Web_Friendly_6.pdf.

Goldstone, A., Javitz, H. S., Claudatos, S. A., Buysse, D. J., Hasler, B. P., de Zambotti, M., Clark, D. B., Franzen, P. L., Prouty, D. E., Colrain, I. M. & Baker, F. C. (2020), "Sleep Disturbance Predicts Depression Symptoms in Early Adolescence: Initial Findings From the Adolescent Brain Cognitive Development Study", *Journal of Adolescent Health, 66* (5), 567-574: www.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.12.005.

Goodwin, R. D., Weinberger, A. H., Kim, J. H., Wu, M. & Galea, S. (2020), "Trends in anxiety among adults in the United States, 2008-2018: Rapid increases

among young adults", *Journal of Psychiatric Research, 130*, 441-446: www.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.08.014.

Gopnik, A. (2016), *The Gardener and The Carpenter: What The New Science of Child Development Tells Us About The Relationship between Parents and Children*, Farrar, Straus and Giroux.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B. & Haythornthwaite, J. A. (2014), "Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being", *JAMA Internal Medicine, 174* (3), 357-368: www.doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018.

Götz, F. M., Gosling, S. D. & Rentfrow, P. J. (2022), "Small Effects: The Indispensable Foundation for a Cumulative Psychological Science", *Perspectives on Psychological Science, 17* (1), 205-215: www.doi.org/10.1177/1745691620984483.

Granic, I., Lobel, A. & Engels, R. C. M. E. (2014), "The benefits of playing video games", *American Psychologist, 69* (1), 66-78: www.doi.org/10.1037/a0034857.

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. & Gorelick, D. A. (2010), "Introduction to Behavioral Addictions", *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 36* (5), 233-241: www.doi.org/10.3109/00952990.2010.491884.

Grassini, S. (2022), "A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature Walk as an Intervention for Anxiety and Depression", *Journal of Clinical Medicine, 11* (6), 1731: www.doi.org/10.3390/jcm11061731.

Gray, J. A. (1982), *The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Functions of the Septo-Hippocampal System*, Clarendon Press/Oxford University Press.

Gray, P. (2011), "The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents", *American Journal of Play, 3* (4), 443-463. www.psycnet.apa.org/record/2014-22137-001.

Gray, P. (2013), "The Value of a Play-Fillled Childhood in Development of The Hunter-Gatherer Individual", yer aldığı eser: D. Narvaez, J. Panksepp, A. N. Schore & T. R. Gleason (Ed.), *Evolution, Early Experience and Human Development: From Research to Practice and Policy* (s. 352-370), Oxford University Press.

Gray, P. (2018), "Evolutionary functions of play: Practice, resilience, innovation, and cooperation", yer aldığı eser: P. K. Smith & J. L. Roopnarine (Ed.), *The Cambridge Handbook of Play: Developmental and Disciplinary Perspectives* (s. 84-102), Cambridge University Press.

Gray, P. (2023), "The Special Value of Age-Mixed Play I: How Age Mixing Promotes Learning", *Play Makes Us Human:* www.petergray.substack.com/p/10-the-special-value-of-age-mixed.

Gray, P., Lancy, D. F. & Bjorklund, D. F. (2023), "Decline in Independent Activity as a Cause of Decline in Children's Mental Well-being: Summary of the

Evidence", *Journal of Pediatrics, 260* (2), 113352: www.doi.org/10.1016/j.jpeds.2023.02.004.

Green, A., Cohen-Zion, M., Haim, A. & Dagan, Y. (2017), "Evening light exposure to computer screens disrupts human sleep, biological rhythms, and attention abilities", *Chronobiology International, 34* (7), 855-865: www.doi.org/10.1080/07420528.2017.1324878.

Greitemeyer, T. & Mügge, D. O. (2014), "Video Games Do Affect Social Outcomes: A Meta-Analytic Review of the Effects of Violent and Prosocial Video Game Play", *Personality and Social Psychology Bulletin, 40* (5), 578-589: www.doi.org/10.1177/0146167213520459.

Grigoriev, A. I. & Egorov, A. D. (1992), "General Mechanisms of the Effect of Weightlessness on the Human Body", *Advances in Space Biology and Medicine, 2,* 1-42: www.doi.org/10.1016/s1569-2574(08)60016-7.

Guisinger, S. & Blatt, S. J. (1994), "Individuality and relatedness: Evolution of a fundamental dialectic", *American Psychologist, 49* (2), 104-111: www.doi.org/10.1037/0003-066X.49.2.104.

Guo, N., Tsun Luk, T., Wu, Y., Lai, A. Y., Li, Y., Cheung, D. Y. T., Wong, J. Y., Fong, D. Y. T. & Wang, M. P. (2022), "Between- and within-person associations of mobile gaming time and total screen time with sleep problems in young adults: Daily assessment study", *Addictive Behaviors, 134,* 107408: www.doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107408.

Haapala, E. A., Väistö, J., Lintu, N., Westgate, K., Ekelund, U., Poikkeus, A.-M., Brage, S. & Lakka, T. A. (2017), "Physical activity and sedentary time in relation to academic achievement in children", *Journal of Science and Medicine in Sport, 20* (6), 583-589: www.doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.003.

Haidt, J. (17 Nisan 2023), "Why Some Researchers Think I'm Wrong About Social Media and Mental Illness", *After Babel:* www.afterbabel.com/p/why-some-researchers-think-im-wrong.

Haidt, J. (2025), *Doğru Akıl: Neden İyi İnsanlar Siyaset ve Din Yüzünden Bölünür?,* çev. Ali Kürşad Çifçi, Felix Kitap.

Haidt, J. (23 Şubat 2023), "Social Media is a Major Cause of the Mental Illness Epidemic in Teen Girls. Here's the Evidence", *After Babel:* www.afterbabel.com/p/social-media-mental-illness-epidemic.

Haidt, J. (9 Mart 2023), "Why the Mental Health of Liberal Girls Sank First and Fastest", *After Babel:* www.afterbabel.com/p/mental-health-liberal-girls.

Haidt, J. & George, E. (12 Nisan 2023), "Do the Kids Think They're Alright?", *After Babel:* www.afterbabel.com/p/do-the-kids-think-theyre-alright.

Haidt, J. & Rausch, Z. (devam ediyor), "Alternative Hypotheses to the Adolescent Mental Illness Crisis: A Collaborative Review", yayınlanmamış taslak, New York University: www.anxiousgeneration.com/reviews.

Haidt, J. & Rausch, Z. (devam ediyor), "The Coddling of the Canadian Mind? A Collaborative Review", yayınlanmamış taslak, New York University: www.anxiousgeneration.com/reviews.

Haidt, J. & Rausch, Z. (devam ediyor), "The Effects of Phone-Free Schools: A Collaborative Review", yayınlanmamış taslak, New York University: www.anxiousgeneration.com/reviews.

Haidt, J. & Rausch, Z. (devam ediyor), "The Impact of Screens on Infants, Toddlers, and Preschoolers", yayınlanmamış taslak, New York University: www.anxiousgeneration.com/reviews.

Haidt, J., Park, Y. J. & Bentov, Y. (devam ediyor), "Free Play and Mental Health: A Collaborative Review", yayınlanmamış taslak, New York University: www.anxiousgeneration.com/reviews.

Haidt, J., Rausch, Z. & Twenge, J. (devam ediyor), "Adolescent Mood Disorders Since 2010: A Collaborative Review", yayınlanmamış taslak, New York University: www.anxiousgeneration.com/reviews.

Haidt, J., Rausch, Z. & Twenge, J. (devam ediyor), "Social Media and Mental Health: A Collaborative Review", yayınlanmamış taslak, New York University: www.tinyurl.com/SocialMediaMentalHealthReview.

Halldorsdottir, T., Thorisdottir, I. E., Meyers, C. C. A., Asgeirsdottir, B. B., Kristjansson, A. L., Valdimarsdottir, H. B., Allegrante, J. P. & Sigfusdottir, I. D. (2021), "Adolescent well-being amid the COVID-19 pandemic: Are girls struggling more than boys?", *JCPP Advances, 1* (2), Makale e12027: www.doi.org/10.1002/jcv2.12027.

Haltigan, J. D., Pringsheim, T. M. & Rajkumar, G. (2023), "Social media as an incubator of personality and behavioral psychopathology: Symptom and disorder authenticity or psychosomatic social contagion?", *Comprehensive Psychiatry, 121*, Makale 152362: www.doi.org/10.1016/j.comppsych.2022.152362.

Hamilton, J. P., Farmer, M., Fogelman, P. & Gotlib, I. H. (2015), "Depressive Rumination, the Default-Mode Network, and the Dark Matter of Clinical Neuroscience", *Biological Psychiatry, 78* (4), 224-230: www.doi.org/10.1016/j.biopsych.2015.02.020.

Hamm, P. B., Billica, R. D., Johnson, G. S., Wear, M. L. & Pool, S. L. (1 Şubat 1998), "Risk of cancer mortality among the Longitudinal Study of Astronaut Health (LSAH) participants", *Aviation, Space, and Environmental Medicine, 69* (2), 142-144. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9491253.

Hancock, J., Liu, S. X., Luo, M. & Mieczkowski, H. (2022), "Psychological Well-Being and Social Media Use: A Meta-Analysis of Associations between Social Media Use and Depression, Anxiety, Loneliness, Eudaimonic, Hedonic and Social Well-Being", SSRN www.dx.doi.org/10.2139/ssrn.4053961.

Hari, J. (2022), *Çalınan Dikkat: Neden Odaklanamıyoruz?*, çev. Barış Engin Aksoy, Metis Yayınları.

Harris, P. L. (1989), *Children and Emotion: The Development of Psychological Understanding*, Basil Blackwell.

Haslam, N. (2016), "Concept Creep: Psychology's Expanding Concepts of Harm and Pathology", *Psychological Inquiry, 27* (1), 1-17: www.doi.org/10.1080/1047840X.2016.1082418.

Hassett, J. M., Siebert, E. R. & Wallen, K. (2008), "Sex differences in rhesus monkey toy preferences parallel those of children", *Hormones and Behavior, 54* (3), 359-364: www.doi.org/10.1016/j.yhbeh.2008.03.008.

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (2015), *School health policies and practices study* 2014. www.cdc.gov/healthyyouth/data/shpps/pdf/shpps-508-final_101315.pdf.

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (t.y.), *WISQARS Fatal and Nonfatal Injury Reports* [Veri seti]: www.wisqars.cdc.gov/reports.

Hebb, D. O. (1949), *The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory*, Wiley.

Henrich, J. (2015), *The Secret of Our Success: How Culture Is Driving Human Evolution, Domesticating Our Species, and Making Us Smarter*, Princeton University Press.

Henrich, J. & Gil-White, F. J. (2001), "The evolution of prestige: Freely conferred deference as a mechanism for enhancing the benefits of cultural transmission", *Evolution and Human Behavior, 22* (3), 165-196: www.doi.org/10.1016/s1090-5138(00)00071-4.

Hillman, M., Adams, J. & Whitelegg, J. (1990), *One False Move...: A Study of Children's Independent Mobility*, PSI.

Hisler, G., Twenge, J. M. & Krizan, Z. (2020), "Associations between screen time and short sleep duration among adolescents varies by media type: Evidence from a cohort study", *Sleep Medicine, 66*, 92-102: www.doi.org/10.1016/j.sleep.2019.08.007.

Hofferth, S. L. & Sandberg, J. F. (2001), "How American Children Spend Their Time", *Journal of Marriage and Family, 63* (2), 295-308: www.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00295.x.

Hoffmann, M. D., Barnes, J. D., Tremblay, M. S. & Guerrero, M. D. (2022), "Associations between organized sport participation and mental health difficulties: Data from over 11,000 US children and adolescents", *PLoS ONE, 17* (6), Makale e0268583: www.doi.org/10.1371/journal.pone.0268583.

Howard, P. K. (2014), *The Rule of Nobody: Saving America from Dead Laws and Broken Government*, W. W. Norton.

Hsu, N., Badura, K. L., Newman, D. A. & Speach, M. E. P. (2021), "Gender, 'masculinity,' and 'femininity': A meta-analytic review of gender differences in agency and communion", *Psychological Bulletin, 147* (10), 987-1011: www.doi.org/10.1037/bul0000343.

Hummer, D. L. & Lee, T. M. (2016), "Daily timing of the adolescent sleep phase: Insights from a cross-species comparison", *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 70, 171-181: www.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.07.023.

Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C. & Young, J. (2018), "No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression", *Journal of Social and Clinical Psychology, 37* (10), 751-768: www.doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751.

Ishizuka, P. (2018), "Social Class, Gender, and Contemporary Parenting Standards in the United States: Evidence from a National Survey Experiment", *Social Forces, 98* (1), 31-58: www.doi.org/10.1093/sf/soy107.

İletişim ve Medya Konseyi (2016), "Media and Young Minds", *Pediatrics, 138* (5), Makale e20162591: www.doi.org/10.1542/peds.2016-2591.

James, W. (1890), *The Principles of Psychology*, Classics in the History of Psychology: www.psychclassics.yorku.ca/James/Principles/index.htm; (2024), *Psikolojiin Temel İlkeleri 1 & 2*, çev. (sırasıyla) İrem Nur Polat ve Yeşim Büyüközer, Mitra Yayınları.

Japon Sağlık, Çalışma ve Refah Bakanlığı (28 Temmuz 2003), 「ひきこもり」対応ガイドラ イン（最終版）の作成・通知について ["Hikikomori" yanıt yönergelerinin son versiyonunun yaratımı ve bildirimi]: www.mhlw.go.jp/topics/2003/07 /tp0728-1.html.

Jefferson, T. (3 Ağustos 1771), *From Thomas Jefferson to Robert Skipwith, with a List of Books for a Private Library, 3 August 1771*, Founders Online, National Archives: www.founders.archives.gov/documents/Jefferson/01-01-02-0056.

Johnson, J. S. & Newport, E. L. (1989), "Critical period effects in second language learning: the infuence of maturational state on the acquisition of English as a second language", *Cognitive Psychology, 21* (1), 60-99: www.doi.org/10.1016/0010-0285(89)90003-0.

Joiner, R., Mizen, E., Pinnell, B., Siddique, L., Bradley, A. & Trevalyen, S. (2023), "The effect of different types of TikTok dance challenge videos on young women's body satisfaction", *Computers in Human Behavior, 147*, Makale 107856: www.doi.org/10.1016/j.chb.2023.107856.

Joshi, A. & Hinkley, T. (Ağustos 2021), *Too much time on screens? Screen time effects and guidelines for children and young people*, Avustralya Aile Çalışmaları Enstitüsü: www.aifs.gov.au/resources/short-articles/too-much-time-screens.

Kahlenberg, S. M. & Wrangham, R. W. (2010), "Sex differences in chimpanzees' use of sticks as play objects resemble those of children", *Current Biology, 20* (24), R1067-R1068: www.doi.org/10.1016/j.cub.2010.11.024.

Kaltiala-Heino, R., Sumia, M., Työläjärvi, M. & Lindberg, N. (2015), "Two years of gender identity service for minors: overrepresentation of natal girls with severe problems in adolescent development", *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 9* (1), 1-9: www.doi.org/10.1186/s13034-015-0042-y.

Kannan, V. D. & Veazie, P. J. (2023), "US trends in social isolation, social engagement, and companionship–nationally and by age, sex, race/ethnicity, family income, and work hours, 2003-2020", *SSM–Population Health, 21,* Makale 101331: www.doi.org/10.1016/j.ssmph.2022.101331.

Kaufmann, E. (30 Mayıs 2022), "Born This Way? The Rise of LGBT as a Social and Political Identity", Center for the Study of Partisanship and Ideology: www.cspicenter.com/p/born-this-way-the-rise-of-lgbt-as-a-social-and-political-identity.

Keeler, R. (2020), *Adventures in Risky Play. What Is Your Yes?,* Exchange Press.

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C. & Sacker, A. (2018), "Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study", *eClinicalMedicine, 6,* 59-68: www.doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005.

Keltner, D. (2023), *Awe: The New Science of Everyday Wonder and How It Can Transform Your Life,* Penguin Press.

Keltner, D. & Haidt, J. (2003), "Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion", *Cognition and Emotion, 17* (2), 297-314: www.doi.org/10.1080/02699930302297.

Kemp, S. (31 Ocak 2019), "Digital 2019: Global digital overview", DataReportal: www.datareportal.com/reports/digital-2019-global-digital-overview.

Kemple, K. M., Oh, J., Kenney, E. & Smith-Bonahue, T. (2016), "The Power of Outdoor Play and Play in Natural Environments", *Childhood Education, 92* (6), 446-454: www.doi.org/10.1080/00094056.2016.1251793.

Keng, S.-L., Smoski, M. J. & Robins, C. J. (2011), "Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies", *Clinical Psychology Review, 31* (6), 1041-1056: www.doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006.

Kennedy, R. S. (2021), "Bullying Trends in the United States: A Meta-Regression", *Trauma, Violence, and Abuse, 22* (4), 914-927: www.doi.org/10.1177/1524838019888555.

Khan, A., Reyad, M. A. H., Edwards, E. & Horwood, S. (2023), "Associations between adolescent sleep difficulties and active versus passive screen time across 38 countries", *Journal of Affective Disorders, 320,* 298-304: www.doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.137.

Kierkegaard, S. (2009), *Upbuilding Discourses in Various Spirits* (H. V. Hong & E. H. Hong, çev.), özgün eserin yayın tarihi 1847, Princeton University Press.

Kim, I., Kim, R., Kim, H., Kim, D., Han, K., Lee, P. H., Mark, G. & Lee, U. (2019), "Understanding smartphone usage in college classrooms: A long-term

measurement study", *Computers and Education, 141,* 103611: www.doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103611.

Kim, S. (2023), "Doing things when others do: Temporal synchrony and subjective wellbeing", *Time and Society:* www.doi.org/10.1177/0961463X231184099.

Kim, S., Favotto, L., Halladay, J., Wang, L., Boyle, M. H. & Georgiades, K. (2020), "Differential associations between passive and active forms of screen time and adolescent mood and anxiety disorders", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 55* (11), 1469-1478: www.doi.org/10.1007/s00127-020-01833-9.

King, D. L. & Delfabbro, P. H. (2019), "Video Game Monetization (e.g., 'Loot Boxes'): A Blueprint for Practical Social Responsibility Measures", *International Journal of Mental Health and Addiction, 17,* 166-179: www.doi.org/10.1007/s11469-018-0009-3.

King, M. L., Jr. (2012), *A Gift of Love: Sermons from Strength to Love and Other Preachings* (Önsöz: King, C. S. & Warnock, R. G.), Beacon Press.

Kirkorian, H. L. & Choi, K. (2017), "Associations Between Toddlers' Naturalistic Media Experience and Observed Learning from Screens", *Infancy, 22* (2), 271-277: www.doi.org/10.1111/infa.12171.

Klar, M. & Kasser, T. (2009), "Some Benefits of Being an Activist: Measuring Activism and Its Role in Psychological Well-Being", *Political Psychology, 30* (5), 755-777: www.doi.org/10.1111/j.1467-9221.2009.00724.x.

Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I. & Anschütz, D. (2016), "Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls", *Media Psychology, 21* (1), 93-110: www.doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392.

Kovess-Masfety, V., Keyes, K., Hamilton, A., Hanson, G., Bitfoi, A., Golitz, D., Koç, C., Kuijpers, R., Lesinskiene, S., Mihova, Z., Otten, R., Fermanian, C. & Pez, O. (2016), "Is time spent playing video games associated with mental health, cognitive, and social skills in young children?", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 51,* 349-357: www.doi.org/10.1007/s00127-016-1179-6.

Kowert, R. & Oldmeadow, J. A. (2015), "Playing for social comfort: Online video gameplay as a social accommodator for the insecurely attached", *Computers in Human Behavior, 53,* 556-566: www.doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.004.

Kraliyet Halk Sağlığı Derneği (2017), *Status of mind: Social media and young people's mental health and wellbeing:* www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf.

Kristensen, J. H., Pallesen, S., King, D. L., Hysing, M. & Erevik, E. K. (2021), "Problematic Gaming and Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis", *Frontiers in Psychiatry, 12:* www.doi.org/10.3389/fpsyt.2021.675237.

Lacey, T. J. (2006), *The Blackfeet,* Chelsea House.

Lange, B. P., Wühr, P. & Schwarz, S. (2021), "Of Time Gals and Mega Men: Empirical Findings on Gender Differences in Digital Game Genre Preferences and the Accuracy of Respective Gender Stereotypes", *Frontiers in Psychology, 12,* Makale 657430: www.doi.org/10.3389/fpsyg.2021.657430.

Lareau, A. (2003), *Unequal childhoods: Class, race, and family life,* University of California Press.

Latane, B. & Darley, J. M. (1968), "Group inhibition of bystander intervention in emergencies", *Journal of Personality and Social Psychology, 10* (3), 215-221: www.doi.org/10.1037/h0026570.

Latkin, C., Dayton, L., Scherkoske, M., Countess, K. & Thrul, J. (2022), "What predicts climate change activism? An examination of how depressive symptoms, climate change distress, and social norms are associated with climate change activism", *Journal of Climate Change and Health, 8,* Makale 100146: www.doi.org/10.1016/j.joclim.2022.100146.

Lauricella, A. R., Cingel, D. P., Beaudoin-Ryan, L., Robb, M. B., Saphir, M. & Wartella, E. A. (2016), *The Common Sense Census: Plugged-in Parents of Tweens and Teens,* Common Sense Media.

Leary, M. R. (2005), "Sociometer theory and the pursuit of relational value: Getting to the root of self-esteem", *European Review of Social Psychology, 16,* 75-111: www.doi.org/10.1080/10463280540000007.

LeDoux, J. (2020), *Duygusal Beyin: Duyguların Gizemli Dünyası,* çev. Arıcan Uysal, Pegasus Yayınları.

Lee, J., Tsunetsugu, Y., Takayama, N., Park, B.-J., Li, Q., Song, C., Komatsu, M., Ikei, H., Tyrväinen, L., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. (2014), "Influence of Forest Therapy on Cardiovascular Relaxation in Young Adults", *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine,* 2014, Makale ID 834360: www.doi.org/10.1155/2014/834360.

Lembke, A. (2021), *Dopamine Nation: Finding Balance in The Age of Indulgence,* Dutton.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2009), "Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents", *Media Psychology, 12* (1), 77-95: www.doi.org/10.1080/15213260802669458.

Lenhart, A. (12 Mart 2012), "Teens, Smartphones & Texting", Pew Araştırma Merkezi: www.pewresearch.org/internet/2012/03/19/cell-phone-ownership.

Lenhart, A. (9 Nisan 2015), "Teen, Social Media, and Technology Overview 2015: Smartphones Facilitate Shifts in Communication Landscape for Teens", Pew Araştırma Merkezi: www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015.

Lester, D. (1993), "The effect of war on suicide rates", *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 242* (4), 248-249: www.doi.org/10.1007/bf02189971.

Li, R., Lian, Q., Su, Q., Li, L., Xie, M. & Hu, J. (2020), "Trends and sex disparities in school bullying victimization among U.S. youth, 2011-2019", *BMC Public Health, 20* (1), Makale 1583: www.doi.org/10.1186/s12889-020-09677-3.

Lieber, R. (2020), *Tutumlu Çocuklar Yetiştirmek: Çocukları Ayakları Yere Basacak, Cömert ve Parayı Akıllıca Kullanacak Şekilde Büyütmek,* çev. Seyhan Dönmez, Pegasus Yayınları.

Littman, L. (2018), "Rapid-onset gender dysphoria in adolescents and young adults: A study of parental reports", *PLoS ONE, 13* (8), e0202330: www.doi.org/10.1371/journal.pone.0202330.

Littman, L. (2021), "Individuals Treated for Gender Dysphoria with Medical and/or surgical Transition Who Subsequently Detransitioned: A Survey of 100 Detransitioners", *Archives of Sexual Behavior, 50* (8), 3353-3369: www.doi.org/10.1007/s10508-021-02163-w.

Liu, H., Chen, X., Huang, M., Yu, X., Gan, Y., Wang, J., Chen, Q., Nie, Z. & Ge, H. (2023), "Screen time and childhood attention deficit hyperactivity disorder: A meta-analysis", *Reviews on Environmental Health:* www.doi.org/10.1515/reveh-2022-0262.

Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., Costacurta, M. C. de F., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L. & Nunes, P. V. (2022), "Problematic Social Media Use and Its Relationship with Depression or Anxiety: A Systematic Review", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 25* (11), 691-702: www.doi.org/10.1089/cyber.2021.0300.

Lowe, C. J., Safati, A. & Hall, P. A. (2017), "The neurocognitive consequences of sleep restriction: A meta-analytic review", *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 80,* 586-604: www.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.07.010.

Lucas, K. & Sherry, J. L. (2004), "Sex Differences in Video Game Play: A Communication-Based Explanation", *Communication Research, 31* (5), 499-523: www.doi.org/10.1177/0093650204267930.

Lukianoff, G. & Haidt, J. (2018), *The Coddling of The American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure,* Penguin Books.

Luo, Y., Moosbrugger, M., Smith, D. M., France, T. J., Ma, J. & Xiao, J. (2022), "Is Increased Video Game Participation Associated With Reduced Sense of Loneliness? A Systematic Review and Meta-Analysis", *Frontiers in Public Health, 10:* www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.898338.

Maccoby, E. E. & Jacklin, C. N. (1974), *The Psychology of Sex Differences,* Stanford University Press.

Madde Kullanımı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi (4 Ocak 2023), *2021 NSDUH Detailed Tables:* www.samhsa.gov/data/report/2021-nsduh-detailed-tables.

Madore, K. P. & Wagner, A. D. (2019), "Multicosts of Multitasking", *Cerebrum, 2019* (Mart-Nisan), cer-04-19: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7075496.

Maezumi, T. & Cook, F. D. (2007), "The Eight Awarenesses of The Enlightened Person: Dogen Zenji's Hachidainingaku", yer aldığı eser: T. Maezumi & B. Glassman (Ed.), *The Hazy Moon of Enlightenment,* Wisdom Publications.

Mandryk, R. L., Frommel, J., Armstrong, A. & Johnson, D. (2020), "How Passion for Playing World of Warcraft Predicts In-Game Social Capital, Loneliness, and Wellbeing", *Frontiers in Psychology, 11,* Makale 2165: www.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02165.

Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Miettunen, J., Pontes, H. M. & Kääriäinen, M. (2020), "Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis", *Journal of Health Psychology, 25* (1), 67-81: www.doi.org/10.1177/1359105317740414.

Marano, H. E. (2008), *A Nation of Wimps: The High Cost of Invasive Parenting,* Crown Archetype.

Marchiano, L. (2017), "Outbreak: On Transgender Teens and Psychic Epidemics", *Psychological Perspectives, 60* (3), 345-366: www.doi.org/10.1080/00332925.2017.1350804.

Markey, P. M. & Ferguson, C. J. (2017), *Moral Combat: Why The War on Violent Video Games Is Wrong,* BenBella Books.

Markstrom, C. A. (2008), *Empowerment of North American Indian Girls: Ritual Expressions at Puberty,* University of Nebraska Press.

Maza, M. T., Fox, K. A., Kwon, S., Flannery, J. E., Lindquist, K. A., Prinstein, M. J. & Telzer, E. H. (2023), "Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development", *JAMA Pediatrics, 177* (2), 160-167: www.doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4924.

McAvoy, T. D. (1955), *German ethologist Dr. Konrad Z. Lorenz studying* [Fotoğraf]. Shutterstock Editorial: www.shutterstock.com/editorial/image-editorial/german-ethologist-dr-konrad-z-lorenz-studying-12083589a.

McCabe, B. J. (2019), "Visual Imprinting in Birds: Behavior, Models, and Neural Mechanisms", *Frontiers in Physiology, 10:* www.doi.org/10.3389/fphys.2019.00658.

McLeod, B. D., Wood, J. J. & Weisz, J. R. (2006), "Examining the association between parenting and childhood anxiety: A meta-analysis", *Clinical Psychology Review, 27* (2), 155-172: www.doi.org/10.1016/j.cpr.2006.09.002.

McNeill, W. H. (1995), *Keeping Together in Time: Dance and Drill in Human History,* Harvard University Press.

Mercado, M. C., Holland, K. M., Leemis, R. W., Stone, D. L. & Wang, J. (2017), "Trends in Emergency Department Visits for Nonfatal Self-inflicted Injuries

Among Youth Aged 10 to 24 Years in the United States, 2001-2015", *JAMA, 318* (19), 1931-1933: www.doi.org/10.1001/jama.2017.13317.

Milder, C. M., Elgart, S. R., Chappell, L., Charvat, J. M., Van Baalen, M., Huff, J. L. & Semones, E. J. (23 Ocak 2017), "Cancer Risk in Astronauts: A Constellation of Uncommon Consequences", *NASA Technical Reports Server (NTRS)*: ntrs.nasa.gov/citations/20160014586.

Mindell, J. A., Sedmak, R., Boyle, J. T., Butler, R. & Williamson, A. A. (2016), "Sleep Well!: A Pilot Study of an Education Campaign to Improve Sleep of Socioeconomically Disadvantaged Children", *Journal of Clinical Sleep Medicine, 12* (12), 1593-1599. jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.6338.

Minoura, Y. (1992), "A Sensitive Period for the Incorporation of a Cultural Meaning System: A Study of Japanese Children Growing Up in the United States", *Ethos, 20* (3), 304-339: www.doi.org/10.1525/eth.1992.20.3.02a00030.

Mitra, P. & Jain, A. (2023), "Dissociative Identity Disorder", *StatPearls [Internet]*, StatPearls: www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK568768.

Monroy, M. & Keltner, D. (2023), "Awe as a Pathway to Mental and Physical Health", *Perspectives on Psychological Science, 18* (2), 309-320: www.doi.org/10.1177/17456916221094856.

Mullan, K. (2018), "Technology and Children's Screen-Based Activities in the UK: The Story of the Millennium So Far", *Child Indicators Research, 11* (6), 1781-1800: www.doi.org/10.1007/s12187-017-9509-0.

Mullan, K. (2019), "A child's day: Trends in time use in the UK from 1975 to 2015", *British Journal of Sociology, 70* (3), 997-1024: www.doi.org/10.1111/1468-4446.12369.

Mullola, S., Ravaja, N., Lipsanen, J., Alatupa, S., Hintsanen, M., Jokela, M. & Keltikangas-Järvinen, L. (2012), "Gender differences in teachers' perceptions of students' temperament, educational competence, and teachability", *British Journal of Educational Psychology, 82* (2), 185-206: www.doi.org/10.1111/j.2044-8279.2010.02017.x.

Murray, R. & Ramstetter, C. (2013), "The Crucial Role of Recess in School", *Pediatrics, 131* (1), 183-188: www.doi.org/10.1542/peds.2012-2993.

Müller-Vahl, K. R., Pisarenko, A., Jakubovski, E. & Fremer, C. (2022), "Stop that! It's not Tourette's but a new type of mass sociogenic illness", *Brain, 145* (2), 476-480: www.doi.org/10.1093/brain/awab316.

Myers, L. J., LeWitt, R. B., Gallo, R. E. & Maselli, N. M. (2017), "Baby FaceTime: Can toddlers learn from online video chat?", *Developmental Science, 20* (4), Makale e12430: www.doi.org/10.1111/desc.12430.

Nagata, J. M., Cortez, C. A., Dooley, E. E., Bibbins-Domingo, K., Baker, F. C. & Gabriel, K. P. (2022), "Screen Time and Moderate-to-Vigorous Intensity Physical Activity Among Adolescents During the COVID-19 Pandemic:

Findings From the Adolescent Brain Cognitive Development Study", *Journal of Adolescent Health, 70* (4), S6: www.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.01.014.

Nagata, J. M., Ganson, K. T., Iyer, P., Chu, J., Baker, F. C., Pettee Gabriel, K., Garber, A. K., Murray, S. B. & Bibbins-Domingo, K. (2022), "Sociodemographic Correlates of Contemporary Screen Time Use among 9- and 10-Year-Old Children", *Journal of Pediatrics, 240,* 213-220.e2: www.doi.org/10.1016/j.jpeds.2021.08.077.

Nagata, J. M., Lee, C. M., Yang, J., Al-Shoaibi, A. A. A., Ganson, K. T., Testa, A. & Jackson, D. B. (2023), "Associations between sexual orientation and early adolescent screen use: Findings from the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study", *Annals of Epidemiology, 82,* 54-58.e1: www.doi.org/10.1016/j.annepidem.2023.03.004.

Nagata, J. M., Singh, G., Sajjad, O. M., Ganson, K. T., Testa, A., Jackson, D. B., Assari, S., Murray, S. B., Bibbins-Domingo, K. & Baker, F. C. (2022), "Social epidemiology of early adolescent problematic screen use in the United States", *Pediatric Research, 92* (5), 1443-1449: www.doi.org/10.1038/s41390-022-02176-8.

Nauta, J., Martin-Diener, E., Martin, B. W., van Mechelen, W. & Verhagen, E. (2014), "Injury Risk During Different Physical Activity Behaviours in Children: A Systematic Review with Bias Assessment", *Sports Medicine, 45,* 327-336: www.doi.org/10.1007/s40279-014-0289-0.

Nesi, J., Mann, S. & Robb, M. B. (2023), *Teens and Mental Health: How Girls Really Feel About Social Media,* Common Sense: www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/how-girls-really-feel-about-social-media-researchreport_web_final_2.pdf.

New Revised Standard Version Bible (1989), National Council of the Churches of Christ in the U.S.A.

Nuwer, H. (1999), *Wrongs of Passage: Fraternities, Sororities, Hazing, and Binge Drinking,* Indiana University Press.

O'Brien, J. & Smith, J. (2002), "Childhood Transformed? Risk Perceptions and the Decline of Free Play", *British Journal of Occupational Therapy, 65* (3), 123-128: www.doi.org/10.1177/030802260206500304.

Ogas, O. & Gaddam, S. (2011), *A Billion Wicked Thoughts: What The World's Largest Experiment Reveals About Human Desire,* Dutton.

Okul Çağındaki Çocuklarda Sağlık Davranışı Çalışması (HBSC), (2002-2018), *HBSC study* [Veri setleri], Bergen Üniversitesi: www.uib.no/en/hbscdata/113290/open-access.

Orben, A. (2020), "Teenagers, screens, and social media: A narrative review of reviews and key studies", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 55,* 407-414: www.doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4.

Orben, A. & Przybylski, A. K. (2019), "The association between adolescent well-being and digital technology use", *Nature Human Behaviour,* 3, 173-182: www.doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1.

Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S. & Kievit, R. A. (2022), "Windows of developmental sensitivity to social media", *Nature Communications*, 13, Makale 1649: www.doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3.

Orces, C. H. & Orces, J. (2020), "Trends in the U.S. childhood emergency department visits for fall-related fractures, 2001-2015", *Cureus, 12* (11), Makale e11629.

Owens, J., Au, R., Carskadon, M., Millman, R., Wolfson, A., Braverman, P. K., Adelman, W. P., Breuner, C. C., Levine, D. A., Marcell, A. V., Murray, P. J. & O'Brien, R. F. (2014), "Insufficient Sleep in Adolescents and Young Adults: An Update on Causes and Consequences", *Pediatrics, 134* (3), e921-e932: www.dx.doi.org/10.1542/peds.2014-1696.

Pallavicini, F., Pepe, A. & Mantovani, F. (2022), "The Effects of Playing Video Games on Stress, Anxiety, Depression, Loneliness, and Gaming Disorder During the Early Stages of the COVID-19 Pandemic: PRISMA Systematic Review", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 25* (6), 334-354: www.doi.org/10.1089/cyber.2021.0252.

Parker, K. (8 Kasım 2021), "Why the gap between men and women finishing college is growing", Pew Araştırma Merkezi: www.pewresearch.org/short-reads/2021/11/08/whats-behind-the-growing-gap-between-men-and-women-in-college-completion.

Parker, K. & Igielnik, R. (14 Mayıs 2020), "On the Cusp of Adulthood and Facing an Uncertain Future: What We Know About Gen Z So Far", Pew Araştırma Merkezi: www.pewresearch.org/social-trends/2020/05/14/on-the-cusp-of-adulthood-and-facing-an-uncertain-future-what-we-know-about-gen-z-so-far-2.

Parodi, K. B., Holt, M. K., Green, J. G., Porche, M. V., Koenig, B. & Xuan, Z. (2022), "Time trends and disparities in anxiety among adolescents, 2012-2018", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 57* (1), 127-137: www.doi.org/10.1007/s00127-021-02122-9.

Partelow, L. (2019), *What To Make of Declining Enrollment in Teacher Preparation Programs,* Center for American Progress: www.americanprogress.org/wp-content/uploads/sites/2/2019/11/TeacherPrep-report1.pdf.

Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M. & Wise, M. S. (2016), "Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of The American Academy of Sleep Medicine", *Journal of Clinical Sleep Medicine, 12* (6), 785-786: www.doi.org/10.5664/jcsm.5866.

Pascal, B. (2019), *Düşünceler,* çev. Devrim Çetinkasap, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Pedersen, J. (2022), *Recreational screen media use and its effect on physical activity, sleep, and mental health in families with children,* University of Southern Denmark: www.doi.org/10.21996/dn60-bh82.

Peracchia, S. & Curcio, G. (2018), "Exposure to video games: effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities: A systematic review of experimental evidences", *Sleep Science, 11* (4), 302-314. dx.doi.org/10.5935/1984-0063.20180046.

Perez-Lloret, S., Videla, A. J., Richaudeau, A., Vigo, D., Rossi, M., Cardinali, D. P. & Perez-Chada, D. (2013), "A Multi-Step Pathway Connecting Short Sleep Duration to Daytime Somnolence, Reduced Attention, and Poor Academic Performance: An Exploratory Cross-Sectional Study in Teenagers", *Journal of Clinical Sleep Medicine, 9* (5), 469-473: www.doi.org/10.5664/jcsm.2668.

Perrault, A. A., Bayer, L., Peuvrier, M., Afyouni, A., Ghisletta, P., Brockmann, C., Spiridon, M., Vesely, S. H., Haller, D. M., Pichon, S., Perrig, S., Schwartz, S. & Sterpenich, V. (2019), "Reducing the use of screen electronic devices in the evening is associated with improved sleep and daytime vigilance in adolescents", *Sleep, 42* (9), zsz125: www.doi.org/10.1093/sleep/zsz125.

Perrin, A. & Atske, S. (26 Mart 2021), "About three-in-ten U.S. adults say they are 'almost constantly' online", Pew Araştırma Merkezi: www.pewresearch.org/short-reads/2021/03/26/about-three-in-ten-u-s-adults-say-they-are-almost-constantly-online.

Pew Araştırma Merkezi (17 Aralık 2015), *Parenting in America: Outlook, worries, aspirations are strongly linked to financial situation:* www.pewresearch.org/social-trends/wp-content/uploads/sites/3/2015/12/2015-12-17_parenting-in-america_FINAL.pdf.

Pew Araştırma Merkezi (7 Nisan 2021), *Internet, Broadband Fact Sheet:* www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/internet-broadband.

Pew Araştırma Merkezi (Ekim 2019), *Majority of Americans Say Parents Are Doing Too Much for Their Young Adult Children:* www.pewresearch.org/social-trends/2019/10/23/majority-of-americans-say-parents-are-doing-too-much-for-their-young-adult-children.

Pew Araştırma Merkezi (Temmuz 2020), *Parenting Children in The Age of Screens:* www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parenting-children-in-the-age-of-screens.

Phan, M., Jardina, J. R., Hoyle, W. S. & Chaparro, B. S. (2012), "Examining the Role of Gender in Video Game Usage, Preference, and Behavior", *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting, 56* (1), 1496-1500: www.doi.org/10.1177/1071181312561297.

Phelan, T. W. (2014), *1-2-3: Çocuklarda Etkili Disiplin: 2-12 Yaşları Arasındaki Çocukları Başarıyla Disipline Sokma*, çev. Ferhan Çamlıkaya, Platform Yayınları.

Pinker, S. (2019). *Doğamızın İyilik Melekleri: Şiddet Neden Azaldı?*, çev. İlkay Alptekin Demir, Alfa Yayınları.

Pizzol, D., Bertoldo, A. & Foresta, C. (2016), "Adolescents and web porn: A new era of sexuality", *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 28 (2), 169-173: www.doi.org/10.1515/ijamh-2015-0003.

Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D. & Meehan, W. P., III. (2019), "Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes", *Journal of Sports Science and Medicine, 18* (3), 490-496.

Ponti, M., Bélanger, S., Grimes, R., Heard, J., Johnson, M., Moreau, E., Norris, M., Shaw, A., Stanwick, R., Van Lankveld, J. & Williams, R. (2017), "Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world", *Paediatrics and Child Health, 22* (8), 461-468: www.doi.org/10.1093/pch/pxx123.

Poulton, R. & Menzies, R. G. (2002a), "Non-associative fear acquisition: A review of the evidence from retrospective and longitudinal research", *Behaviour Research and Therapy*, 40 (2), 127-149: www.doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00045-6.

Poulton, R. & Menzies, R. G. (2002b), "Fears born *and* bred: Toward a more inclusive theory of fear acquisition", *Behaviour Research and Therapy, 40* (2), 197-208: www.doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00052-3.

Prescott, A. T., Sargent, J. D. & Hull, J. G. (2018), "Metaanalysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time", *Proceedings of the National Academy of Sciences, 115* (40), 9882-9888: www.doi.org/10.1073/pnas.1611617114.

Price-Feeney, M., Green, A. E. & Dorison, S. (2020), "Understanding the Mental Health of Transgender and Nonbinary Youth", *Journal of Adolescent Health, 66* (6), 684-690: www.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.11.314.

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Escobar-Viera, C. G. & Fine, M. J. (2021), "Temporal Associations Between Social Media Use and Depression", *American Journal of Preventive Medicine, 60* (2), 179-188: www.doi.org/10.1016/j.amepre.2020.09.014.

Przybylski, A. K. (2019), "Digital Screen Time and Pediatric Sleep: Evidence from a Preregistered Cohort Study", *Journal of Pediatrics*, 205, 218-223. e1: www.doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.09.054.

Przybylski, A. K. & Weinstein, N. (2012), "Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face

conversation quality", *Journal of Social and Personal Relationships, 30* (3), 237-246: www.doi.org/10.1177/0265407512453827.

Pulkki-Råback, L., Barnes, J. D., Elovainio, M., Hakulinen, C., Sourander, A., Tremblay, M. S. & Guerrero, M. D. (2022), "Parental psychological problems were associated with higher screen time and the use of mature-rated media in children", *Acta Paediatrica, 111* (4), 825-833: www.doi.org/10.1111/apa.16253.

Putnam, R. D. (2000), *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community,* Simon & Schuster.

Ramey, G. & Ramey, V. A. (2010), "The Rug Rat Race", *Brookings Papers on Economic Activity, 41,* 129-199: www.brookings.edu/wp-content/uploads/2010/03/2010a_bpea_ramey.pdf.

Rasmussen, M. G. B., Pedersen, J., Olesen, L. G., Brage, S., Klakk, H., Kristensen, P. L., Brønd, J. C. & Grøntved, A. (2020), "Short-term efficacy of reducing screen media use on physical activity, sleep, and physiological stress in families with children aged 4-14: Study protocol for the SCREENS randomized controlled trial", *BMC Public Health, 20,* 380: www.doi.org/10.1186/s12889-020-8458-6.

Raudino, A., Fergusson, D. M. & Horwood, L. J. (2013), "The quality of parent/child relationships in adolescence is associated with poor adult psychosocial adjustment", *Journal of Adolescence, 36* (2), 331-340: www.doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.12.002.

Rausch, Z. & Haidt, J. (19 Nisan 2023), "The Teen Mental Illness Epidemic is International, Part 2: The Nordic Nations", *After Babel:* www.afterbabel.com/p/international-mental-illness-part-two.

Rausch, Z. & Haidt, J. (29 Mart 2023), "The Teen Mental Health Crisis is International, Part 1: The Anglosphere", *After Babel:* www.afterbabel.com/p/international-mental-illness-part-one.

Rausch, Z. & Haidt, J. (30 Ekim 2023), "Suicide Rates Are up for Gen Z Across the Anglosphere, Especially for Girls", *After Babel:* www.afterbabel.com/p/anglo-teen-suicide.

Rausch, Z. & Haidt, J. (Kasım 2023), "Solving the Social Dilemma: Many Paths to Social Media Reform", *After Babel:* www.afterbabel.com/p/solving-the-social-dilemma.

Rausch, Z., Carlton, C. & Haidt, J. (devam ediyor), "Social Media Reforms: A Collaborative Review", yayınlanmamış taslak, www.docs.google.com/document/d/1ULUWW1roAR3b_EtC98eZUxYu69K_cpW5j0JsJUWXgHM/edit?usp=sharing.

Reed, P. (2023), "Impact of social media use on executive function", *Computers in Human Behavior, 141,* Makale 107598: www.doi.org/10.1016/j.chb.2022.107598.

Reeves, R. (13 Mart 2023), "The underreported rise in male suicide", *Of Boys and Men:* www.ofboysandmen.substack.com/p/the-underreported-rise-in-male-suicide.

Reeves, R. (2025), *Adamlar ve Oğullar: Modern Erkek Neden Zorluk Çekiyor, Bu Konu Neden Önemli ve Bu Konuda Ne Yapmalı?*, çev. Canberk Şeref, Ketebe Yayınevi.

Reeves, R. (25 Eylül 2022), "Men can HEAL", *Of Boys and Men:* www.ofboysandmen.substack.com/p/men-can-heal.

Reeves, R. & Smith, E. (7 Ekim 2020), "Americans are more worried about their sons than their daughters", Brookings: www.brookings.edu/articles/americans-are-more-worried-about-their-sons-than-their-daughters.

Reeves, R. & Smith, E. (8 Ekim 2021), "The male college crisis is not just in enrollment, but completion", Brookings: www.brookings.edu/articles/the-male-college-crisis-is-not-just-in-enrollment-but-completion.

Reeves, R., Buckner, E. & Smith, E. (12 Ocak 2021), "The unreported gender gap in high school graduation rates", Brookings: www.brookings.edu/articles/the-unreported-gender-gap-in-high-school-graduation-rates.

Richerson, P. J. & Boyd, R. (2004), *Not by Genes Alone: How Culture Transformed Human Evolution,* University of Chicago Press.

Rideout, V. (2021), *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens in America, A Common Sense Media Research Study, United States, 2015,* ICPSR: www.doi.org/10.3886/ICPSR38018.v1.

Rideout, V. & Robb, M. B. (2019), *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2019,* Common Sense Media: www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2019-census-8-to-18-full-report-updated.pdf.

Rideout, V., Lauricella, A. & Wartella, E. (2011), *State of The Science Conference Report: A Roadmap for Research on Biological Markers of The Social Environment,* Toplumsal Eşitsizlikler ve Sağlık Merkezi, Politika Araştırmaları Enstitüsü, Northwestern Üniversitesi: www.cmhd.northwestern.edu/wp-content/uploads/2011/06/SOCconfReportSingleFinal-1.pdf.

Rideout, V., Peebles, A., Mann, S. & Robb, M. B. (2022), *Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2021,* Common Sense: www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf.

Rojcewicz, S. (1971), "War and Suicide", *Suicide and Life Threatening Behavior, 1* (1), 46-54. onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1943-278X.1971.tb00598.x.

Roseberry, S., Hirsh-Pasek, K. & Golinkoff, R. M. (2014), "Skype Me! Socially Contingent Interactions Help Toddlers Learn Language", *Child Development, 85* (3), 956-970: www.doi.org/10.1111/cdev.12166.

Rosenquist, J. N., Fowler, J. H. & Christakis, N. A. (2011), "Social network determinants of depression", *Molecular Psychiatry,* 16, 273-281: www.doi.org/10.1038/mp.2010.13.

Roser, M., Ritchie, H. & Dadonaite, B. (2019), *Child and Infant Mortality,* Our World in Data: www.ourworldindata.org/child-mortality.

Rosin, H. (2012), *The End of Men: And The Rise of Women,* Riverhead Books.

Ruiz Pardo, A. C. & Minda, J. P. (2022), "Reexamining the 'brain drain' effect: A replication of Ward et al. (2017)", *Acta Psychologica, 230,* 103717: www.doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103717.

Russoniello, C. V., Fish, M. & O'Brien, K. (2013), "The Efficacy of Casual Videogame Play in Reducing Clinical Depression: A Randomized Controlled Study", *Games for Health Journal, 2* (6), 341-346: www.doi.org/10.1089/g4h.2013.0010.

Sales, N. J. (2016), *American Girls: Social Media and The Secret Lives of Teenagers,* Knopf.

Sampalo, M., Lázaro, E. & Luna, P.-M. (2023), "Action Video Gaming and Attention in Young Adults: A Systematic Review", *Journal of Attention Disorders, 27* (5), 530-538: www.doi.org/10.1177/10870547231153878.

Sandseter, E. B. H. & Kennair, L. E. O. (2011), "Children's Risky Play from an Evolutionary Perspective: The Anti-Phobic Effects of Thrilling Experiences", *Evolutionary Psychology, 9* (2), 257-284: www.doi.org/10.1177/147470491100900212.

Sandseter, E. B. H., Kleppe, R. & Kennair, L. E. O. (2023), "Risky play in children's emotion regulation, social functioning, and physical health: An evolutionary approach", *International Journal of Play, 12* (1), 127-139: www.doi.org/10.1080/21594937.2022.2152531.

Sandseter, E. B. H., Kleppe, R. & Sando, O. J. (2020), "The Prevalence of Risky Play in Young Children's Indoor and Outdoor Free Play", *Early Childhood Education Journal, 49* (2), 303-312: www.doi.org/10.1007/s10643-020-01074-0.

Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Miranda, D. M. & Romano-Silva, M. A. (2022), "The Association between Screen Time and Attention in Children: A Systematic Review", *Developmental Neuropsychology, 47* (4), 175-192: www.doi.org/10.1080/87565641.2022.2064863.

Sapien Labs. (14 Mayıs 2023), *Age of First Smartphone/Tablet and Mental Wellbeing Outcomes:* www.sapienlabs.org/wp-content/uploads/2023/05/Sapien-Labs-Age-of-First-Smartphone-and-Mental-Wellbeing-Outcomes.pdf.

Scarr, S. (1992), "Developmental theories for the 1990s: Development and individual differences", *Child Development, 63,* 1-19.

Schneider, S. K., O'Donnell, L. & Smith, E. (2015), "Trends in Cyberbullying and School Bullying Victimization in a Regional Census of High School Students, 2006-2012", *Journal of School Health, 85* (9), 611-620: www.doi.org/10.1111/josh.12290.

Sewall, C. J. R., Bear, T. M., Merranko, J. & Rosen, D. (2020), "How psychosocial well-being and usage amount predict inaccuracies in retrospective estimates of digital technology use", *Mobile Media and Communication, 8* (3), 379-399: www.doi.org/10.1177/2050157920902830.

Shakespeare, W. (2008), *Hamlet*, çev. Sabahattin Eyüboğlu, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Shakya, H. B. & Christakis, N. A. (2017), "Association of Facebook Use With Compromised Well-Being: A Longitudinal Study", *American Journal of Epidemiology, 185* (3), 203-211: www.doi.org/10.1093/aje/kww189.

Shaw, B., Bicket, M., Elliott, B., Fagan-Watson, B., Mocca, E. & Hillman, M. (2015), *Children's Independent Mobility: An international comparison and recommendations for action,* Politika Çalışmaları Enstitüsü: www.nuffieldfoundation.org/sites/default/files/files/7350_PSI_Report_CIM_final.pdf.

Sherman, G. D., Haidt, J. & Coan, J. (2009), "Viewing cute images increases behavioral carefulness", *Emotion, 9* (2), 282-286: www.doi.org/10.1037/a0014904.

Shoebridge, P. & Gowers, S. (2000), "Parental high concern and adolescent-onset anorexia nervosa: A case-control study to investigate direction of causality", *British Journal of Psychiatry, 176* (2), 132-137: www.doi.org/10.1192/bjp.176.2.132.

Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W. R., van Mechelen, W. & Chinapaw, M. J. M. (2012), "Physical Activity and Performance at School A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment", *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 166* (1), 49-55: www.doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716.

Skenazy, L. (2009), *Free- Range Kids,* Jossey-Bass.

Skowronek, J., Seifert, A. & Lindberg, S. (2023), "The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance", *Scientific Reports, 13* (1), 9363: www.doi.org/10.1038/s41598-023-36256-4.

Snodgrass, J. G., Lacy, M. G. & Cole, S. W. (2022), "Internet gaming, embodied distress, and psychosocial well-being: A syndemic-syndaimonic continuum", *Social Science and Medicine, 295,* Makale 112728: www.doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112728.

Statista Araştırma Departmanı (2 Haziran 2023), "Post-baccalaureate enrollment numbers U.S. 1976-2030, by gender", Statista: www.statista.com/statistics/236654/us-post-baccalaureate-enrollment-by-gender.

Stein, D. (4 Eylül 2023), "Facebook Expansion: Invisible Impacts?", *The Shores of Academia:* www.shoresofacademia.substack.com/p/facebook-expansion-invisible-impacts.

Steinberg, L. (2017), *Ergenlik*, çev. Ayşe Aypay, Cem Satman, Emine Gül Kapçı, Ertuğrul Uçar, Figen Çok, Hülya Ercan ve Melike Bağlı, İmge Kitabevi Yayınları.

Stevens, M. W. R., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H. & King, D. L. (2021), "Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis", *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 55* (6), 553-568: www.doi.org/10.1177/0004867420962851.

Stewart, M. (1978), "Effects of the Connecticut Wilderness School on selected personality characteristics and attitudes of troubled youth", [Doktora tezi, Utah Üniversitesi], *Dissertation Abstracts International,* 39, 3834A.

Su, R., Rounds, J. & Armstrong, P. I. (2009), "Men and things, women and people: A meta-analysis of sex differences in interests", *Psychological Bulletin, 135* (6), 859-884: www.doi.org/10.1037/a0017364.

Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y. & Potenza, M. N. (2020), "Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction", *Computers in Human Behavior, 113,* 106480: www.doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480.

Sun, C., Bridges, A., Johnson, J. A. & Ezzell, M. B. (2016), "Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations", *Archives of Sexual Behavior, 45* (4), 983-994: www.doi.org/10.1007/s10508-014-0391-2.

Szuhany, K. L. & Simon, N. M. (2022), "Anxiety Disorders: A Review", *JAMA, 328* (24), 2431-2445: www.doi.org/10.1001/jama.2022.22744.

Szymanski, D. M. & Stewart-Richardson, D. N. (2014), "Psychological, Relational, and Sexual Correlates of Pornography Use on Young Adult Heterosexual Men in Romantic Relationships", *Journal of Men's Studies, 22* (1), 64-82: www.doi.org/10.3149/jms.2201.64.

Taleb, N. N. (2021), *Antikırılganlık: Düzensizliğin Yararları,* çev. Derya Yüksek, Varlık Yayınları.

Tamana, S. K., Ezeugwu, V., Chikuma, J., Lefebvre, D. L., Azad, M. B., Moraes, T. J., Subbarao, P., Becker, A. B., Turvey, S. E., Sears, M. R., Dick, B. D., Carson, V., Rasmussen, C., CHILD Study Investigators, Pei, J. & Mandhane, P. J. (2019), "Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILD birth cohort study", *PLoS ONE, 14* (4), Makale e0213995: www.doi.org/10.1371/journal.pone.0213995.

Tanil, C. T. & Yong, M. H. (2020), "Mobile phones: The effects of its presence on learning and memory", *PLoS ONE, 15* (8), Makale e0219233: www.doi.org/10.1371/journal.pone.0219233.

Tannen, D. (2021), *Beni Hiç Anlamıyorsun*, çev. Osman Deniztekin, Varlık Yayınları.

Tanner, J. M. (1990), *Fetus into Man: Physical Growth from Conception to Maturity,* Harvard University Press.

Tarokh, L., Saletin, J. M. & Carskadon, M. A. (2016), "Sleep in adolescence: Physiology, cognition, and mental health", *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 70,* 182-188: www.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.008.

Teo, A. R. & Gaw, A. C. (2010), "Hikikomori, a Japanese Culture-Bound Syndrome of Social Withdrawal?", *Journal of Nervous and Mental Disease, 198* (6), 444-449: www.doi.org/10.1097/nmd.0b013e3181e086b1.

Thompson, L., Sarovic, D., Wilson, P., Sämfjord, A. & Gillberg, C. (2022), "A PRISMA systematic review of adolescent gender dysphoria literature: 1) Epidemiology", *PLoS Global Public Health, 2* (3), Makale e0000245: www.doi.org/10.1371/journal.pgph.0000245.

Thoreau, H. D. (2014), *Walden,* çev. Aykut Örküp, Zeplin Yayınları.

Thorn & Benenson Strategy Group (Mayıs 2021), *Responding to Online Threats: Minors' Perspectives on Disclosing, Reporting, and Blocking:* www.info.thorn.org/hubfs/Research/Responding%20to%20Online%20Threats_2021-Full-Report.pdf.

Thorndike, E. L. (1898), "Animal intelligence: An experimental study of the associative processes in animals", *Psychological Review: Monograph Supplements, 2* (4), i-109: www.doi.org/10.1037/h0092987.

Tierney, J. & Baumeister, R. F. (2019), *The Power of Bad: How the Negativity Effect Rules Us and How We Can Rule It,* Penguin Books.

Tomasello, M. (1994), "The question of chimpanzee culture", yer aldığı eser: R. W. Wrangham, W. C. McGrew, F. B. M. de Waal & P. G. Heltne (Ed.), *Chimpanzee Cultures* (s. 301-317), Harvard University Press.

Torre, M. (2018), "Stopgappers? The Occupational Trajectories of Men in Female-Dominated Occupations", *Work and Occupations, 45* (3), 283-312: www.doi.org/10.1177/0730888418780433.

Turban, J. L. & Ehrensaft, D. (2018), "Research Review: Gender identity in youth: Treatment paradigms and controversies", *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 59* (12), 1228-1243: www.doi.org/10.1111/jcpp.12833.

Turban, J. L., Dolotina, B., King, D. & Keuroghlian, A. S. (2022), "Sex assigned at birth ratio among transgender and gender diverse adolescents in the United States", *Pediatrics, 150* (3): www.doi.org/10.1542/peds.2022-056567.

Turkle, S. (2023), *Yeniden Konuşalım: Dijital Çağda Birebir İletişimin Önemi,* çev. Nurşen Erdoğan, Sola Unitas.

Twenge, J. M. (2018), *i-Nesli: Bugünün "Süper Bağlantılı" Gençleri Neden Bu Kadar Duyarsız, Hoşgörülü ama Daha Mutsuz ve Erişkin Olmaya Hiç Hazır Değil?,* çev. Okhan Gündüz, Kaknüs Yayınları.

Twenge, J. M. (2023), "The Mental Health Crisis Has Hit Millennials", *After Babel:* www.afterbabel.com/p/the-mental-illness-crisis-millenials.

Twenge, J. M. (2025), *Altı Neslin Portresi: Z Kuşağı, Y (Milenyum) Kuşağı, X Kuşağı, Bebek Patlaması Kuşağı (Boomer), Sessiz Kuşak ve Kutuplar (Alfa) Kuşağı Arasındaki Farklılıklar ve Bunların Geleceğimiz için Anlamı,* çev. Mahmut Sakal, Kaknüs Yayınları.

Twenge, J. M. (24 Ekim 2023), "Here are 13 Other Explanations for the Adolescent Mental Health Crisis. None of Them Work.", *After Babel:* www.afterbabel.com/p/13-explanations-mental-health-crisis.

Twenge, J. M., Gentile, B., DeWall, C. N., Ma, D., Lacefield, K. & Schurtz, D. R. (2010), "Birth cohort increases in psychopathology among young Americans, 1938-2007: A cross-temporal meta-analysis of the MMPI", *Clinical Psychology Review, 30* (2), 145-154: www.doi.org/10.1016/j.cpr.2009.10.005.

Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H. & Le Roy, A. (2021), "Worldwide increases in adolescent loneliness", *Journal of Adolescence, 93* (1), 257-269: www.doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006.

Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J. & Cummins, K. M. (2022), "Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls", *Acta Psychologica, 224,* 103512: www.doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512.

Twenge, J. M., Martin, G. N. & Campbell, W. K. (2018), "Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology", *Emotion, 18* (6), 765-780: www.doi.org/10.1037/emo0000403.

Twenge, J. M., Martin, G. N. & Spitzberg, B. H. (2019), "Trends in U.S. adolescents' media use, 1976-2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print", *Psychology of Popular Media Culture, 8* (4), 329-345: www.doi.org/10.1037/ppm0000203.

Twenge, J. M., Spitzberg, B. H. & Campbell, W. K. (2019), "Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness", *Journal of Social and Personal Relationships, 36* (6), 1892-1913: www.doi.org/10.1177/0265407519836170.

Twenge, J. M., Zhang, L. & Im, C. (2004), "It's Beyond My Control: A Cross-Temporal Meta-Analysis of Increasing Externality in Locus of Control, 1960-2002", *Personality and Social Psychology Review, 8* (3), 308-319: www.doi.org/10.1207/s15327957pspr0803_5.

Twenge, J., Wang, W., Erickson, J. & Wilcox, B. (2022), "Teens and tech: What difference does family structure make?", *Institute for Family Studies/Wheatley Institute:* www.ifstudies.org/ifs-admin/resources/reports/teensandtech-final-1.pdf.

Uhls, Y. T., Ellison, N. B. & Subrahmanyam, K. (2017), "Benefits and Costs of Social Media in Adolescence", *Pediatrics, 140* (Ek 2), S67-S70: www.doi.org/10.1542/peds.2016-1758e.

Ulusal Bağımlılık & HIV Veri Arşivi Programı (t.y.-a), Monitoring The Future: A Continuing Study of American Youth [8th- and 10th-Grade Data Sets]: www.icpsr.umich.edu/web/NAHDAP/series/35.

Ulusal Bağımlılık & HIV Veri Arşivi Programı (t.y.-b), Monitoring The Future: A Continuing Study of American Youth [12th-Grade Data Sets]: www.icpsr.umich.edu/web/NAHDAP/series/35.

Ulusal Eğitim İstatistikleri Merkezi (t.y.), National Assessment of Educational Progress (NAEP) [Veri setleri], ABD Eğitim Bakanlığı: www.nationsreportcard.gov/ndecore/xplore/ltt.

Ulusal İstatistik Ofisi (24 Şubat 2022), *Young people not in education, employment, or training (NEET), UK: February 2022:* www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peoplenotinwork/unemployment/bulletins/youngpeoplenotineducationemploymentortrainingneet/february2022.

Vaillancourt-Morel, M.-P., Blais-Lecours, S., Labadie, C., Bergeron, S., Sabourin, S. & Godbout, N. (2017), "Profiles of Cyberpornography Use and Sexual Well-Being in Adults", *Journal of Sexual Medicine, 14* (1), 78-85: www.doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.10.016.

van Elk, M., Arciniegas Gomez, M. A., van der Zwaag, W., van Schie, H. T. & Sauter, D. (2019), "The neural correlates of the awe experience: Reduced default mode network activity during feelings of awe", *Human Brain Mapping, 40* (12), 3561-3574: www.doi.org/10.1002/hbm.24616.

Vella-Brodrick, D. A. & Gilowska, K. (2022), "Effects of Nature (Greenspace) on Cognitive Functioning in School Children and Adolescents: a Systematic Review", *Educational Psychology Review, 34* (3), 1217-1254: www.doi.org/10.1007/s10648-022-09658-5.

Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Yʙarra, O., Jonides, J. & Kross, E. (2015), "Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence", *Journal of Experimental Psychology: General, 144* (2), 480-488: www.doi.org/10.1037/xge0000057.

Vermeulen, K. (2021), *Generation Disaster: Coming of Age Post-9/11,* Oxford University Press.

Viner, R., Davie, M. & Firth, A. (2019), *The health impacts of screen time: A guide for clinicians and parents,* Kraliyet Pediyatri ve Çocuk Sağlığı Koleji: www.rcpch.ac.uk/sites/default/files/2018-12/rcpch_screen_time_guide_-_final.pdf.

Vogels, E. A. (15 Aralık 2022), "Teens and Cyberbullying 2022", Pew Araştırma Merkezi: www.pewresearch.org/internet/2022/12/15/teens-and-cyberbullying-2022.

Vogels, E. A. (22 Haziran 2021), "Digital divide persists even as Americans with lower incomes make gains in tech adoption", Pew Araştırma Merkezi: www.pewresearch.org/short-reads/2021/06/22/digital-divide-persists-even-as-americans-with-lower-incomes-make-gains-in-tech-adoption.

Vogels, E. A. & Gelles-Watnick, R. (24 Nisan 2023), "Teens and social media: Key Findings from Pew Research Center surveys", Pew Araştırma Merkezi: www.pewresearch.org/short-reads/2023/04/24/teens-and-social-media-a-key-findings-from-pew-research-center-surveys.

Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R. & Massarat, N. (10 Ağustos 2022), "Teens, Social Media and Technology 2022", Pew Araştırma Merkezi: www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022.

Wagner, S., Panagiotakopoulos, L., Nash, R., Bradlyn, A., Getahun, D., Lash, T. L., Roblin, D., Silverberg, M. J., Tangpricha, V., Vupputuri, S. & Goodman, M. (2021), "Progression of Gender Dysphoria in Children and Adolescents: A Longitudinal Study", *Pediatrics, 148* (1), Makale e2020027722: www.doi.org/10.1542/peds.2020-027722.

Walker, R. J., Hill, K., Burger, O. F. & Hurtado, A. (2006), "Life in the slow lane revisited: Ontogenetic separation between chimpanzees and humans", *American Journal of Physical Anthropology, 129* (4), 577-583: www.doi.org/10.1002/ajpa.20306.

Waller, J. (2008), *A Time to Dance, a Time to Die: The Extraordinary Story of the Dancing Plague of 1518,* Icon Books.

Wang, L., Zhou, X., Song, X., Gan, X., Zhang, R., Liu, X., Xu, T., Jiao, G., Ferraro, S., Bore, M. C., Yu, F., Zhao, W., Montag, C. & Becker, B. (2023), "Fear of missing out (FOMO) associates with reduced cortical thickness in core regions of the posterior default mode network and higher levels of problematic smartphone and social media use", *Addictive Behaviors,* 143, 107709: www.doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107709.

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A. & Bos, M. W. (2017), "Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity", *Journal of the Association for Consumer Research, 2* (2), 140-154: www.doi.org/10.1086/691462.

Wass, S. V., Whitehorn, M., Marriott Haresign, I., Phillips, E. & Leong, V. (2020), "Interpersonal Neural Entrainment during Early Social Interaction", *Trends in Cognitive Sciences, 24* (4), 329-342: www.doi.org/10.1016/j.tics.2020.01.006.

Webb, C. (2016), *How to Have a Good Day: Harness the Power of Behavioral Science to Transform Your Working Life,* National Geographic Books.

Wessely, S. (1987), "Mass hysteria: Two syndromes?", *Psychological Medicine, 17* (1), 109-120: www.doi.org/10.1017/S0033291700013027.

Wheaton, A. G., Olsen, E. O., Miller, G. F. & Croft, J. B. (2016), "Sleep Duration and Injury-Related Risk Behaviors Among High School Students – United States, 2007-2013", *Morbidity and Mortality Weekly Report, 65* (13), 337-341: www.jstor.org/stable/24858002.

Wiedemann, K. (2015), "Anxiety and Anxiety Disorders", yer aldığı eser: *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 804-810: www.doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.27006-2.

Willoughby, B. J., Carroll, J. S., Busby, D. M. & Brown, C. C. (2016), "Differences in Pornography Use Among Couples: Associations with Satisfaction, Stability, and Relationship Processes", *Archives of Sexual Behavior, 45* (1), 145-158: www.doi.org/10.1007/s10508-015-0562-9.

Wilson, D. S. (2020), *Darwin'in Katedrali: Evrim, Din ve Toplumun Doğası*, çev. Leyla Edri, Heretik Yayıncılık.

Wilson, E. O. (1984), *Biophilia: The human bond with other species*, Harvard University Press.

Wilson, S. J. & Lipsey, M. W. (2000), "Wilderness challenge programs for delinquent youth: A meta-analysis of outcome evaluations", *Evaluation and Program Planning, 23* (1), 1-12: www.doi.org/10.1016/S0149-7189(99)00040-3.

Wiltermuth, S. S. & Heath, C. (2009), "Synchrony and Cooperation", *Psychological Science, 20* (1), 1-5: www.doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02253.x.

Wittek, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D. & Molde, H. (2016), "Prevalence and Predictors of Video Game Addiction: A Study Based on a National Representative Sample of Gamers", *International Journal of Mental Health and Addiction, 14*, 672-686: www.doi.org/10.1007/s11469-015-9592-8.

Wolfson, A. R. & Carskadon, M. A. (2003), "Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: A critical appraisal", *Sleep Medicine Reviews, 7* (6), 491-506: www.doi.org/10.1016/s1087-0792(03)90003-7.

Wong, B. & Bottorff, C. (18 Mayıs 2023), "Top Social Media Statistics And Trends of 2023", *Forbes Advisor*: www.forbes.com/advisor/business/social-media-statistics.

Wright, P. J., Tokunaga, R. S., Kraus, A. & Klann, E. (2017), "Pornography Consumption and Satisfaction: a Meta-Analysis", *Human Communication Research, 43* (3), 315-343: www.doi.org/10.1111/hcre.12108.

Young, D. R., McKenzie, T. L., Eng, S., Talarowski, M., Han, B., Williamson, S., Galfond, E. & Cohen, D. A. (2023), "Playground Location and Patterns of Use", *Journal of Urban Health, 100* (3), 504-512: www.doi.org/10.1007/s11524-023-00729-8.

Young, K. (2009), "Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents", *American Journal of Family Therapy, 37* (5), 355-372: www.doi.org/10.1080/01926180902942191.

Yüksek Eğitim Araştırma Enstitüsü (HERI), (2023), *CIRP Freshman Survey Trends: 1966 to 2008* [Veri setleri]: www.heri.ucla.edu/data-archive.

Zahn-Waxler, C., Shirtcliff, E. A. & Marceau, K. (2008), "Disorders of Childhood and Adolescence: Gender and Psychopathology", *Annual Review of Clinical Psychology, 4* (1), 275-303: www.doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091358.

Zastrow, M. (2017), "Is video game addiction really an addiction?", *Proceedings of the National Academy of Sciences, 114* (17), 4268-4272: www.doi.org/10.1073/pnas.1705077114.

Zeanah, C. H., Gunnar, M. R., McCall, R. B., Kreppner, J. M. & Fox, N. A. (2011), "Sensitive Periods", *Monographs of the Society for Research in Child Development, 76* (4), 147-162: www.doi.org/10.1111/j.1540-5834.2011.00631.x.

Zendle, D. & Cairns, P. (2018), "Video game loot boxes are linked to problem gambling: Results of a large-scale survey", *PLoS ONE, 13* (11), Makale e0206767: www.doi.org/10.1371/journal.pone.0206767.

Zucker, K. J. (2017), "Epidemiology of gender dysphoria and transgender identity", *Sexual Health, 14* (5), 404-411: www.doi.org/10.1071/sh17067.

Zucker, K. J. (2019), "Adolescents with Gender Dysphoria: Reflections on Some Contemporary Clinical and Research Issues", *Archives of Sexual Behavior, 48,* 1983-1992: www.doi.org/10.1007/s10508-019-01518-8.

DİZİN

İtalik yazılanlar şekillere yönlendiren sayfalardır.

A

ABD Kongresi 131, 265, 274- 278, 341, 353
Adamlar ve Oğullar (Reeves) 209, 430
Adventures in Risky Play (Keeler) 305, 419
affetme 238, 246-249, 256
After Babel bülteni 16, 56, 264, 347, 358, 416, 430, 435
ağaçlar 89, 92, 94, 99, 114, 250-252, 307
ağ kurma 141, 142
ahlaki güzellik 245, 250, 252
aile hayatı 31, 32, 231, 284, 288, 315
akademik performans 9, 177, 282, 292, 303, 337
akıllı telefonlar 11, 16, 22, 24, 45, 63-66, 71, 121, 147
  alınmasına yönelik sosyal baskı 260-263
  ayrıca bk. telefon temelli çocukluk; sosyal medya
bildirimler 14, 44, 46, 66, 67, 70, 71, 76, 96, 142, 147, 152, 153, 158, 159, 168, 176, 254, 255, 267, 272, 296, 338, 360, 373, 378
deneyim engelleyiciler 69, 120-122
dikkati dağılan ebeveynler 71, 148
gelişi 15, 45-48, *45*, 63, 70, 121, 138-140, 171, 208, 220
görüntülü görüşme 19, 73, 122, 318, 319, 339
iPhone 11, 14, 23, 47, 48, 63, 139, 140, 153, 167, 280, 324, 369
kullanımının geciktirilmesi 25, 100, 131, 259, 342, 344
  Wait Until 8th grubu 262, 402
okullarda 57, 163, 175, 176, 260, 292
  ebeveynlerin acil durum kaygısı 293, 294
  eğitim eşitsizliği ve 295
  kullanım politikaları 293, 294
  yasaklanması 25, 281, 282, 292, 294, 295, 298, 342, 345, 398
ön kameralar ve güzellik filtreleri 14, 47, 48, 142, 182, *183*, 187

uygulamalar 16, 139-142, 152-154, 220, 296
kendi kendini devam ettiren döngü 156-160, *157*
yüz yüze etkileşim ve 71, 73, 163, 191
akran baskısı 13, 74, 281
sosyal medya hesapları ve 260-263, 281
akran onayı 15
akranlara uyum sağlama 261
aktivizm 51
alkol 13, 14, 127, *128*, 132, 197, 239
Allen, Doris 334
Almanya 106
American Exchange Project 334, 401
American Field Service 334, 401
American Girls (Sales) 196, 431
AmeriCorps 287
Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi 319, 399, 404
Amerikan Kolej Sağlık Birliği 36, 37, 356, 404
Amerikan Öğretmenler Federasyonu 395
Amerikan Pediyatri Akademisi 303
Amerikan Psikoloji Derneği 329
Amerikan yerlileri 123, 124
A Nation at Risk 302
Anglosfer ülkeleri 16, 52, 55-57, 59, 104, 107, 114, 171, 184, 193, 359, 375
anksiyete 23, 25, 34, 44, 59, 60, 87, 113, 118, 167, 168, 175, 178, 184, 192, 201, 202, 208, 213, 225, 226, 246, 252, 309, 355-357, 367, 376, 377, 386, 387
artışı 22, 35, 36, *37*, *38*, 41, 43, 49-52, 88, 177, 186, 191, 197, 332
aşırı koruma ve 91, 300
bulaşıcılığı 190, 191
değerlendirilen okul önlemleri 291, 292
erkek çocuklarda 206, 210, 211, 220
etkileri 39-40
kaygılı kuşak olarak Z kuşağı 14, 18, 20
kız çocuklarda 38, 51, 171, 175, 179, 191, 197, 206, 207, 214, 224, 359
korku ve 38-40
meditasyon ve 244
neden olabilecek dünya olayları 49-52
oyun ve 84, 99
savunma modu ve 85, 86
sosyometre ve 182
tanımı 38, 39
tedavi olarak doğa 250, 251, 306
üniversite öğrencilerinde 38
yaşa göre yaygınlığı 37, *38*
anlamsızlık 229-231, *230*, 233
anomi 229, 231, 233, 239, 241, 346
antifobik etki 91, 93, 104, 114, 227, 365
antikırılganlık 89, 90, 91, 99, 100, 104, 113, 114, 120, 122, 124, 287, 298, 398, 434
Antikırılganlık (Taleb) 89
Apple 26, 139, 223, 269, 280, 369
ebeveyn kontrolü 280
arkadaşlar, arkadaşlık 80, 91, 99, 146, 189, 199
birlikte geçirilen zaman 66, 69, 70, *70*, 73, 80, 99, 130, 145, 146, *146*, 165, 200, 207, 227, 328
durgunluğu 228
eksikliği 33, 57, *199*, 211
erkek çocuklarda 207, 211, 218-219, 226, 227
kız çocuklarda 176, 177, 187-189, 196, 198-201, *200*, 207
video oyunları ve 225, 227, 228
yetişkin erkeklerde 228
aşırı koruma 16, 18, 20, 24, 114, 264, 284, 288, 298, 300, 320, 328
aşırı korumacılık 127, 142, 218, 268
Ask.fm 189
Asya 57, 58, 362, 370, 376
ateizm 237

Atlantic 23, 188, 354, 355, 365, 366, 373, 380, 383, 397, 398
Aurelius, Marcus 26, 254, 391
avcı-toplayıcı 68, 92
Avenue Q 221
Avustralya 16, 55, *55*, 207, 342, 355, 360, 399, 405, 419
Awe (Keltner) 245, 390, 420, 424
ayak işleri 130, 332
aydınlanma 243, 246, 250, 255
ayıpla(n)ma 39, 320
  çevrim içi 15, 100, 247

B

bağımlılık 7, 12-15, 20-26, 37, 66, 68, 107, 111, 125, 129, 138-39, 144, 155, *157*, 160-168, 171, 177, 223, 261, 272-277, 293, 328, 330, 339, 369, 372-73, 383-389, 436
  bağımlılık işaretleri 337
  pornografi 222
  video oyunları 156, 224-227, 329
  yoksunluk 162
bağımsızlık 18, 25, 99, 107, 129, 131, 261, 263, 268, 284, 299-301, 310, 312, 321-323, 325, 327, 335, 338, 339, 342, 344, 345, 350
bağışıklık sistemi 90, 114
bağlanma 85, 111, *112*, 114, 115, 317, 367
bahçıvan ve marangoz benzetmesi 32, 315-317, 338
basımlama 78, *78*
başarılı bir hayat kurma şansı 207, *207*
bebek bakıcılığı 283, 301, 319
bebek patlaması 37, 101, 111
bedensellik
  bedensel olan 18, 20, 68, 73, 94, 99, 146, 242, 243, 255
  bedensel olmayan 18, 68, 73, 99, 122, 227, 255, 346
  manevi pratikler 240-243
"beğen", "retweet" vb. butonlar 14, 141
bellek 154, 160, 224
benmerkezci bakış açısı 245
benzin, kurşunlu 13
beslenme 119, 171, 186, 317
beyin 13, 25, 39, 68
  bilgi arama biçimi 153
  boyutu 65, 66, 117
  budama 118, 133
  deneyim beklentili 99, 107, 111, 133
  dikkatin sürekli bölünmesi 154
  dopamin 156, 158-162, 221, 267, 330
  ergenlikte 117-119, 148, 155, 160
  frontal korteks 13, 140, 153, 155, 160, *161*, 277, 327
  gelişimi 13, 25, 68, 77, 117, 151, 155, 276, 354
  hassas dönemler 77-81, 163, 224, 246, 277, 320, 364
  internet 153
  keşif modu, *bk.* keşif modu
  kurşunlu benzin ve 13
  meditasyon ve 243
  miyelinleşme 118, 133
  oyun ve 66, 68, 84, 85
  ödül sistemi 155-160, *161*, 390
  plastisitesi 117-119
  savunma modu, *bk.* savunma modu
  Tourette sendromu 193
  uykusuzluk ve 151
  varsayılan mod ağı (VMA) 245, 246, 255, 390
  yollar 138, 145, 155
  yürütücü işlev 155, 168, 374
bildirimler 14, 44, 46, 66, 67, 70, 71, 76, 96, 142, 147, 152, 153, 158, 159, 168, 176, 254, 255, 267, 272, 296, 338, 360, 373, 378
bilgisayarlar 150, 162, 288, 318, 372
  dizüstü 16, 46, 47, 128, 140, 166, 219, 221, 280, 282, 294, 371
  kişisel 14, 16, *45*
  masaüstü 47, 166, 219, 371

bilişsel çarpıtma 23, 40
bilişsel davranışçı terapi (BDT) 22, 23, 40, 67
Bilmes, Uri 350, 368
Bing 165
Bireysel Haklar ve İfade Vakfı 23
Birleşik Krallık 13, 16, 52, *54*, 96, 101, 102, 104-106, 133, 150, 172-174, *173*, 178, 186, 207, 211, 273-275, 288, 334, 354-356, 359, 370, 379, 380, 384, 399
Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Bildirgesi 68, 361
Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü 294
biyofili 252, 306
biyometrik veriler 279
Biyosfer 2 89
blok zinciri fişi 279
Boss, Leslie 191
Bowlby, John 111
Boyd, Rob 74, 75
Boys Adrift (Sax) 328
Brookings Enstitüsü 209, 409
Brussoni, Mariana 98, 307, 351, 366
Buddha 243, 244, 249, 254, 410
Budizm 90, 243, 246, 247
Buss, David 195
Büyük Buhran 51
Büyük Yeniden Yapılanma 15, 35, 48, 51, 55, 56, 59, 60, 64, 69, 107, 128, 134, 138, 142, 144, 147, 148, 162, 166, 177, 206, 227, 230-233, 242, 252, 342, 346, 347, 354, 362
ayrıca bk. telefon temelli çocukluk

C

Call of Duty 228, 159
Carr, Nicholas 153
CarynAI 223
Central Academy of the Arts 296, 298
Central Park 251, 252
ceza 80, 246, 303
ChatGPT 121, 296
Christakis, Nicholas 190
CISV International 334, 401
cinsel avlanma ve istismar 75, 195-197, 274
cinsel ilişki 127, *128*, 196, 223, 369
cinsel saldırganlık 382
cinsellik 125, 194, 195
cinsiyet disforisi 194, 195
cinsiyet eşitsizlikleri 210
cinsiyet farklılıkları 180, 184, 201, 379, 381
özerklik 103, 104, 113
cinsiyet kimliği 194, 195
Clear (şirket) 279
Clemson Üniversitesi 296
Colene House İlkokulu *306*
Columbia Üniversitesi 98, 343
Common Core Eyalet Standartları 397
Common Sense Media 46, 164, 165, 226, 344, 362, 400, 409, 422, 430, 431
Coney Adası 97, *98*
Conti, Allie 213
Council for Responsible Social Media 269
COVID salgını 12, 32, 35, 129, 145, 146, 165, 167, 192, 225, 226, 242, 294, 295, 362, 370, 396, 417, 425, 426
arkadaşlarla geçirilen süre 145, *146*
kolektif ritüeller 242, 243
sosyal medya 165
sosyojenik hastalık 192

Ç

Çalınan Dikkat (Hari) 205, 417
çalışmak 130, 131, 286, 287, 333
işsizlik 49, 50, *50*
çıplak fotoğraf 197, 203
çıraklık 20, 65, 77, 81, 131, 286, 287, 394
yaşı 131
çift yaş doğum günleri 130-132
çocuk ihmali yasaları 262, 263, 268, 283, 284, 288, 321
Çocuk Koruma Hizmetleri 107, 262

çocuklar, kelimenin kullanımı 17
Çocukların Çevrim İçi Gizliliğini Koruma Yasası (COPPA) 12, 276, 353
Çocukların Çevrim İçi Güvenliği Yasası (KOSA) 274, 275
çocukluk 63-85
antikırılganlık 89-91, 99, 100, 104, 113, 114, 120, 122, 124, 287, 298, 398, 434
bağışıklık sistemi 90
beyin, *bk.* beyin
Büyük Yeniden Yapılanma 15, 35, 48, 51, 55, 56, 59, 60, 64, 69, 107, 128, 134, 138, 142, 144, 147, 148, 162, 166, 177, 206, 227, 230-233, 242, 252, 342, 346, 347, 354, 362
ayrıca bk. telefon temelli çocukluk
büyümenin yavaş gerçekleştiği 64-66, 77, 78
evrim 64, 65, 68, 99, 100
kamuya açık alanların tasarlanması ve tahsisi 285, 286
oyun, *bk.* oyun
özerklik 16, 85, 103, 104, 113, 129, 262, 297, 310-312, 336, 337, 367, 398
akıllı telefonlarla takip 337, 338
ebeveynlerin suçlanması 282, 283, 288, 300
kuşak farklılıkları 100, 101, 110, 111, 299
Let Grow Projesi 299, 300, 310, 312, 313, 399
okula yürüyerek gitmek 106, 112, 299, 321, 366
sosyal öğrenme 65, 66, 74-77, 81
uyumlanma 39, 64, 66, 70-73, 77, 81, 82, 91, 119, 261
Çocukluğun Büyük Ölçüde Yeniden Yapılandırılması 15, 35, 48, 51, 55, 56, 59, 60, 64, 69, 107, 128, 134, 138, 142, 144, 147, 148, 162, 166, 177, 206, 227, 230-233, 242, 252, 342, 346, 347, 354, 362
ayrıca bk. telefon temelli çocukluk
Mars analojisi 7, 9-11, 14, 15, 58, 100, 231, 346, 353
çok düzeyli seçilim 253
çoklu görev 144, 154, 243, 327, 368
çoklu kişilik bozukluğu (dissosiyatif kimlik bozukluğu; DKB) 194, 381, 382

D

Dağdaki Vaaz 247
Damour, Lisa 198
Danimarka 56, 371
dans salgınları 191
Darley, John 343
Darwin, Charles 253
davranışçı psikoloji 158
sosyal medya platformlarının sömürüsü 75, 76, 159, *161*, 267, 269-273
davranış modelleri 75
davranışsal aktivasyon sistemi (DAS), *bk.* keşif modu
davranışsal inhibisyon sistemi (DİS), *bk.* savunma modu
deBoer, Freddie 198, 383
değişim programı 334, 339
değişken oranlı pekiştirme düzeni 137, 158, 163
değişken ödül 158
deneyim beklentili gelişim 77
deneyim engelleyiciler 20, 69, 120-122, 133
depresyon 20, 27, 36, 38, 42, 44, 54, 59, 60, 118, 146, 167, 175, 176, 187, 192, 200-202, 208, 224, 226, 246, 309, 355-358, 376-378, 386
artışı 33-35, *34*, *37*, 41, 43, 49-52, 87, 177, 186, 190, 191, 332
bulaşıcılığı 190
erkek çocuklarda 34, *34*, *50*, *173*, 174, 206, 210, 211, 220

işsizlik ve 49, 50, *50*
kız çocuklarda 34, *34*, *50*, 51, 168-174, *173*, 179, 190, 191, 206, 207, 214, 225, 357, 359
majör depresif bozukluk 22, 23
meditasyon ve 244
neden olabilecek dünya olayları 49-52
sosyal ilişkiler 40
sosyometre ve 186
uykusuzluk ve 151
ve sosyal medyada geçirilen zaman 172-174, *173*
video oyunları ve 225
desenkronizasyon 19, 68, 72, 73, 81, 172, 240, 255, 319
senkronizasyon 18, 19, 68, 70, 72, 73, 81, 82, 99, 122, 146, 163, 241, 242, 255, 319
Design It For Us 345
DeSteno, David 238, 254
Dijital Nefretle Mücadele Merkezi 186
dijital teknoloji 172, 241, 294, 344
dikkat 21, 25, 47, 71, 74, 77, 139, 142, 147, 148, 151-154, 157, 163, 168, 220, 225, 244, 256, 265, 268-270, 292, 296, 345, 358, 360, 389
bölünmesi 20, 138, 154, 171, 293, 331
dağınıklığı 27
dağıtıcılar 255, 294
odaklanmış 150
dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) *37*, *88*, 154, 155, 210, 374
dil
öğrenme 79, 319
sosyal boyut ve 236
din 22, 124, 129, 229, 238, 240, 241, 244, 245, 248, 249, 256, 389
dinî gelenekler 126
ayrıca bk. maneviyat
evrim 239, 240, 253
geçiş törenleri 124-126
kutsal günler 240-242
manastırlar ve keşişler 244
Yahudilik 124-126
yargılama 246, 247
dinî ritüeller 239, 241, 255
dinî topluluklar 23, 126, 146, 240
disfori 162, 168
cinsiyet 194, 195
dışlanma 39, 57, 73, 90, 109, 120, 164, 187, 188, 261, 262
dışsallaştırma bozukluğu 36, 151, 214, 215, 218
dissosiyatif kimlik bozukluğu (DKB) 194, 381, 382
doğa
doğal güzelliğin iyileştirici gücü 251-253, 287
doğal ortamlarda vakit geçirmek 66, 252, 253, 256, 306, 339
doğal yaşam deneyimi programları 287
Doğru Akıl (Haidt) 22, 248, 253, 389, 416
dolaşma yaşı 131
dopamin 156, 158-162, 221, 267, 330
Dopamine Nation (Lembke) 160, 422
dua 124, 238, 241, 245, 246, 389
duman deneyi 108, 343
Durkheim, Émile 72, 229, 233, 255, 359
duygular 19, 26, 36, 48, 52, 67, 70, 71, 79, 80, 85, 90, 108, 117, 159, 160, *161*, 163, 191, 192, 200, 202, 214, 235, 244, 291, 298
aşk 13, 152, 223
başkalarının kontrol etmesine izin vermek 26
bulaşıcılığı 189-191
duygusal güvenlik 107, 108, 120, 367
nefret 189, 237, 247-249, 345
olumsuz 90, 91, 108, 190, 243, 244
oyun ve 68
uyumlanma 70, 71

üniversite öğrencileri ve 23, 87, 88, 108
yönetme 71
dünya olayları 49-52
iklim değişikliği 50
düşük ve yüksek gelirli haneler 104, 144, 166, 295, 371

E

ebeveyn kontrolleri ve içerik filtreleri 274, 280, 281, 319, 327, 328, 337, 339
ebeveynler 90, 101-103, 105, 106, 112, 114, 115, 174, 300, 315, 349
6-13 yaşındaki (ilkokul ve ortaokul çağındaki) çocukların 320
ekran deneyimleri 325-331
gerçek dünya deneyimleri 320-325
bağlanma 70, 71, 111-113, *112*
bahçıvan ve marangoz benzetmesi 32, 315, 316, 317, 338
çocuk yetiştirmede yetişkin dayanışması 105, 106, 315
çocuklarla ilişkileri 337
daimî gözetim 106
diğer ebeveynlerle koordine olmak 338, 342, 344, 345
dikkat dağıtıcı telefonlar 71, 148
Free-Range Childhood hareketi 264
kolektif eylem problemleri (sosyal ikilemler) 262
13-18 yaşındaki (liseli) gençlerin 331-338
ekran deneyimleri 336-338
gerçek dünya deneyimleri 332-336
örnek olunan davranışlar 326
rol modelleri ve 74, 81
0-5 yaşındaki küçük çocukların 317
ekran deneyimleri 318-320
gerçek dünya deneyimleri 317, 318
suçlanmaları 282, 283, 288, 300
sürekli çatışma hikâyesi 31, 32
tek ebeveynli haneler 295, 371
üniversiteye kabul baskısı ve 103, 104
ebeveynlik 90, 101-103, 105, 106, 112, 114, 115, 174, 300, 315, 349
annelerin harcadığı zaman 102
aşırı hoşgörülü 174
aşırı korumacı 12, 85, 112, 113
akıllı telefonlarla çocuk takibi 337, 338
Anglosfer ülkelerinde 104-107
azaltmaya yönelik tavsiyeler 321-324
çocukları istismar eden yetişkinlerin haberleri 105
okullarda 299-302
savunma modunda 84, 85, 114
doğal büyütme yaklaşımı 103
helikopter 300
kelimenin kullanımı 315
korkulu 114, 115
planlı yetiştirme yaklaşımı 103
edimsel koşullanma 158
eğitim
bir yıl ara 335, 339
eşitsizliği 295
eğitim sistemi 210, 286, 303
ayrıca bk. okullar
erkek çocuklar ve 209, 210, 286, 287, 308, 309
mesleki 286, 287, 308
ego 246
Emerson, Ralph Waldo 249
Epic Games 225
Epiktetos 26, 355, 412
Ergen Beyni Bilişsel Gelişim Çalışması 151
Ergenler İçin Oyun Bağımlılığı Ölçeği 225
ergenler, kelimenin kullanımı 17

ergenlik 7, 9, 13, 16, 17, 23, 24, 43, 44, 50, 51, 58, 59, 63, 64, 77, 82, 84, 113, 131, 140, 143, 149, 150, 166, 186, 188, 189, 196, 202, 221, 260, 261, 271, 331-336, 342, 367, 368, 376, 390, 433
beyin 117-119, 148, 155, 160
büyümenin yavaş gerçekleştiği çocukluk ve 65
deneyim engelleyiciler 20, 69, 120-122, 133
geçiş törenleri 122-126, 129
erkek çocuklarda 124-126
kız çocuklarda 123-126
safhaları 122, 123
Yahudi topluluklarda 124-126
kelebek metaforu 117, 126, 214
öğrenmenin ve gelişimin hassas dönemi olarak 79, 80, 144, 163
sosyal medya ve 14, 80, 81
uyku düzenleri 148
yetişkinliğe geçememe 21
yetişkinliğe uzanan bir merdiven inşa etmek 129
Z kuşağı 15, 80
erkek çocuklar 20n, 23, 77, 80, 138, 205-233
anksiyete 206, 210, 211, 220
anlamsızlık 229-231, *230*
arkadaşlıkları 207, 211, 218-219, 226, 227
başarılı bir hayatı olası görmek 207, *207*
depresyon 34, *34*, *37*, *50*, *173*, 174, 206, 210, 211, 220
dışsallaştırma bozukluğu 36, 214, *215*, 218
eylemlilik ihtiyacı 180, 187, 201, 202, 208, 212, 218, 219, 379
geçiş törenleri 124-126
gerilemeleri 209-211, 214, 308, 309
güvenlikçilik 210, 218-221
hayata atılamama 21, 211-213, 231
hikikomori yaşam tarzı 212, 224, 231, 384
içe kapalı hayat tarzı 212, 213
içselleştirme bozukluğu 214, *215*, 218
intihar *44*, 211, 220, 357, 359
izci grupları 105
kendine zararverme *42*, *54*, 211, 359
komünyon ihtiyacı 219
NEET (Okulda, İşte yada Eğitimde Olmayan) 211, 212
okulda 209, 210, 286, 303, 308, 309
pornografi, *bk.* pornografi
risk ve 213-218, *216*, *217*, 220, 224
rol modelleri 210, 308
saldırganlık 187
sanal dünyanın kucak açtığı 218, 219
sanal dünyanın tükettiği 220, 221
sosyal medyada geçirdikleri zaman 172, 173, *173*, 178, 179, *179*
video oyunları, *bk.* video oyunları
yalnızlık 211, 213, 228
erkekler
arkadaşlıkları 228
gerilemeleri 209-211, 214, 308, 309
üniversite mezuniyeti 209, 210
eşikergenler 17, 370, 371
Eve'in Üç Yüzü (film) 194
evrim 10, 39, 64, 65, 73, 74, 75, 85, 86, 90, 92, 99, 111, 195, 221, 252, 253, 382, 438
din ve 239, 240, 253
fobiler ve 92
keşif ve savunma modlarında 85, 86 *ayrıca bk.* savunma modu; keşif modu
pornografi ve 221
Eyal, Nir (*Kancaya Takılınca*) *157*, 374

F

Facebook 14, 47, 48, 76, 141, 142, 159-161, 166, 176-178, 186, 201, 205, 267,

269, 275, 353, 358, 363, 378-380, 391, 393, 432, 433, 437
Instagram çalışması 186
kullanılan davranışçı teknikler 76, 159, 160, *161*, 267
Messenger 141
üniversitelerde 176
Facebook Files 159, *161*, 353
FaceTime 19, 146, 165, 318, 425
Fairplay 344, 401
farkındalık 51, 76, 185, 195, 244-246
Fay, Deirdre 111
Federal Ticaret Komisyonu 275
Ferguson, Chris 351, 388
fırsat maliyeti 167, 326
telefon temelli çocukluğun 143-145, 328
video oyunlarının 226
Finlandiya 56
Fiske, Susan 181
fobiler 91, 92, 365
Fogg, B. J. 157
Fortnite 32, 94, 156, 159, 225, 228, 374, 387
Fowler, James 190
Framingham Kalp Çalışması 190
Free Press 84, 384, 392
Free-Range Childhood hareketi 264
Free-Range Kids (Skenazy) 263, 324
Friendster 141

G

gelir dağılımı 103, 104, 144, 166, 295, 371
gençler, kelimenin kullanımı 17
Gençlik Gelişim Programları 286
Generation Disaster (Vermeulen) 49, 437
genler 33, 39, 41, 87
gerçek dünya, özellikleri 18
bedensellik 18, 20, 68, 73, 94, 99, 146, 242, 243, 255
manevi pratikler 241-243
bire bir ya da birden çoğa iletişim 18, 19, 68
giriş ve çıkış için çıtanın yüksek tutulduğu topluluklar 18, 67
senkronizasyon 18, 19, 68, 70, 72, 73, 81, 82, 99, 122, 146, 163, 241, 242, 255, 319
dinî ritüeller 241, 242
geri bildirim 14, 66, 67, 70, 76, 96, 267, 270, 272
gıda 119
birlikte yenen yemekler 242, 255, 329
güvenlik düzenlemeleri 268
gizlilik 273-275, 278, 280, 281
Çocukların Çevrim İçi Gizliliğini Koruma Yasası (COPPA) 12, 276, 353
varsayılan ayar 273-275
Google 53, 106, 107, 139, 165, 269, 280, 346, 349, 356, 370
ebeveyn kontrolleri 280
Ngram Viewer 106, 107
Gopnik, Alison 315
Governors Island 304, *305*, 391, 397
görsel tasarım 250
Gray, Peter 67, 69, 99, 227, 263, 351, 361, 399
guguk kuşları 121
güven 50, 72, 85, 91, 114, 240, 241, 291, 301, 335, 338
manevi pratikler ve 238, 239, 241
güvenlik 24, 107
acil durum 293, 297, 324, 344, 400
ayrıca bk. risk almak
Çocukların Çevrim İçi Güvenliği Yasası (KOSA) 274, 275
duygusal 23, 87, 88, 107, 108
üniversite öğrencileri ve 23, 87, 88, 107, 108
gerçek dünyada aşırı koruma 18
gıda düzenlemeleri 268
güvenlikçilik 109, 114, 120, 127, 133, 210, 218, 221, 322, 339
erkek çocuklar ve 210, 218-221

kavram yozlaşması 107, 109
otomobiller 24, 285
psikolojik 108
sanal dünyada yetersiz koruma 18
güzellik
ahlaki 245, 250, 252
doğal 251-253, 287
filtreleri 48, 182, *183*, 187

H

haber siteleri 152, 165
Haefeli, W. 108
Hahn, Kurt 335
Hamlet (Shakespeare) 40, 357, 432
hapishaneler 302
hareketsizlik 238
manevi pratik 238, 243
Hari, Johann 205, 211, 231, 243
Harrell, Debra 282, 284
Harris, Tristan 269
"Harrison Bergeron" (Vonnegut) 151
Haslam, Nick 107
Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) 42, 44, 128, 191, 217, 303, 357, 369, 385, 394, 396, 397, 417, 418
Haugen, Frances 159, *161*, 186, 271, 353, 393
hayat 250
anlamsızlığı 229-231, *230*, 233
başarıyı olası görmek 207, *207*
memnuniyeti 80
sekiz harikası 250
HEAL meslekleri 309, 430
Henrich, Joe 75, 363
heyecan verici deneyimler 91-96, 98, 104, 146, 227
doğada 334, 335
Hiçbir Çocuk Geride Kalmasın Yasası 303, 397
Highlights 147, 372
hikikomori 212, 224, 231, 384
Hilton, Paris 77
Hinduizm 247
Hogben, Isabel 84
Homo sapiens 65, 239
How God Works (DeSteno) 238, 411
Hristiyanlık 126, 237, 239, 241, 248
huşu 235, 238, 245, 249-253, 256
hükûmet politikaları 58, 235, 263, 265, 268, 288, 307, 345
çocuk ihmali 263, 269, 282-284
internet yetişkinliği yaşı 12, 268, 276, 278, 288
kamuya açık alanlar 285, 286
okullarda oyun 284
okullarda telefonlar 281
özen yükümlülüğü 273-275
yaş doğrulama 278-281

I

India, Freya 189, 351
InRealLife 273
Instagram 13, 14, 32, 47, 48, 68, 75-77, 79, 84, 128, 140, 141, 146, 152, 156-159, 164-166, 169-172, 175, 178, 181-189, 191, 194, 197, 201, 246, 260, 267, 271, 272, 277, 281, 330, 353, 354, 358, 364, 369, 375, 379, 380, 391-393, 421
cinsel avcılar ve 84, 197
Facebook çalışması 159
Facebook tarafından satın alınması 14, 47-48
güzellik standartları ve kıyaslamaları 69, 182, *183*, 184
hesap açmak için yaş sınırı 12, 128, 169, 271, 272
Spence ve 169-172, 186, 260, 277, 281
sürekli çatışma hikâyesi 31, 32
zorbalık 187, 188
ırk ve etnik köken 164, 165, 295, 308
Iyer, Ravi 269, 350, 392

İ

içe kapalı hayat tarzı 212

içselleştirme bozukluğu 35, 36, 151, 206, 214, *215*, 218, 231, 356, 376
ikilik dışı gençlik 20n
iletişim teknolojilerinin benimsenmesi 45, *45*
ilişkiler 18, 19, 46, 48, 68, 198
  arkadaşlar 80, 91, 99, 146, 189, 199
    birlikte geçirilen zaman 66, 69, 70, 70, 73, 80, 99, 130, 145, 146, 146, 165, 200, 207, 227, 328
    eksikliği 33, 57, 199, 211
    erkek çocuklarda 207, 211, 218-219, 226, 227
    video oyunları ve 225, 227, 228
    yetişkin erkeklerde 228
  beceriler 67, 68, 99
  depresyon ve 40
  pornografi ve 203, 386
  romantik 113, 148, 223
  yargılama ve 248
ilişkisel saldırganlık 138, 188, 189, 200
İncil 240, 368
  Mezmurlar 249
i-Nesli (Twenge) 23, 354, 435
influencer 15, 25, 76, 77, 80-82, 182, 185, 193, 194, 208, 223, 380, 381, 386
İngiltere 59, 80, 88, 173, 334, 359
İnsancıl Teknoloji Merkezi 269, 337, 344, 392, 401
insan hakları 68, 239, 248
internet 11, 14, 16, 24, 25, 31, 45, 59, 69, 77, 81, 131, 132, 139, 144, 150, 153, 156, 167, 191, 196, 202, 208, 211-213, 227, 241, 273-275, 297, 323, 330, 371, 375, 376, 386, 388, 394, 400, 403-405, 407, 412, 422, 428, 433, 437
  ayrıca bk. sosyal medya
  cinsel avcılar 83, 84
  eğitime faydaları 293-295
  yaş sınırı 128, 129, 166
    doğrulama yöntemleri 278-281
    internet yetişkinliği yaşı 12, 268, 276, 278, 288
  yüksek hızlı 46, 140, 142, 143, 177, 201, 219, 221, 232
  sosyal medyaya karşı 165
internette oyun oynama bozukluğu 162, 224, 226
intihar 20, 40, 42-44, 50, 59, 165, 171, 177, 187, 189, 207, 211, 220, 229, 233, 240, 292, 355-357, 359, 375, 383
  sosyal yapılar ve 229, 240
intihar amaçlı olmayan kendini yaralama davranışı (NSSI) 42, 43
iPhone, *bk.* akıllı telefonlar
İrlanda 55
İsa 237, 247
İskandinav ülkeleri 52, 56, *56*
istismar 84, 105, 107, 165, 188, 195, 201, 284, 366
İsveç 56, 222
iş gücü 50, 101, 209, 287, 308
işler 130, 131, 286, 287, 333
  işsizlik 49, 50, *50*
iş temelli çocukluk 68
itibar zedeleme 187, 188, 202
İzlanda 56
izleyici esareti 192, 381
izolasyon 33, 148, 163, 165

J

James, William 152, 163
Japonya 79, 212
  Amerika'ya göç eden ailelerin çocukları 79, 118
  hikikomori 212, 224, 231, 384
Jefferson, Thomas 236, 419
Jobs, Steve 139, 369

K

kabul törenleri 125, 126, 368
kadınlar

iş gücünde 101, 104, 209
kilo verme tavsiyesi 171, 185, 186
ruh sağlığı 36, 43, 53, 54, *55*
üniversite mezuniyeti 209, 210
kamp 32, 96, 123, 322, 323, 333, 339, 400
kamuya açık alanların çocuklara uygun tasarımı ve tahsisi 285, 286
Kanada 16, 52-54, *53*, 59, 88, 101, 104, 355, 360, 379, 399
Kancaya Takılınca (Eyal) *157*, 412
Kardashian, Kim 77
kariyer ve teknik eğitim (CTE) 286
Kasser, Tim 51
kavram yozlaşması 107, 109
kaygı 27, 31, 39, 44, 51, 85, 91, 99, 100, 104, 107, 109, 112, 133, 162, 182, 187, 197, 212, 239, 251, 252, 256, 291, 300, 301, 303, 306, 308, 312, 324, 337, 339, 346, 354, 356
kaygılı kuşak 14, 18, 85
Kaygılı Kuşak 27, 346, 350
kazlar 78, *78*, 363
kediler 66, 112, 137
Keeler, Rusty 305
kelebekler 117, 126, 214
Keltner, Dacher 245, 250, 390
kendine yönelik mükemmeliyetçilik 184
kendine zarar verme 20, 42, 43, 44, *54*, *59*, 191, 206, 211, 309, 356, 359
Kennair, Leif 91
keşif modu (davranışsal aktivasyon sistemi) 85-88, 93, 94, 104, 107, 111-113, 118, 364
oyun ve 88, 91-100
öğrenmeyi destekleme 87
üniversite öğrencilerinde 87, *87*
Khan Academy 295, 396
kırılganlık 81, 89, 114, 211, 296
antikırılganlık 89, 90, 91, 99, 100, 104, 113, 114, 120, 122, 124, 287, 298, 398, 434
kız çocuklar 20n, 23, 31, 32, 48, 77, 80, 138, 152, 165, 169-203, 206, 224, 231
anksiyete *38*, 51, 171, 175, 179, 191, 197, 206, 207, 214, 224, 359
arkadaşları 176, 177, 187-189, 196, 198-201, *200*, 207
başarılı bir hayatı olası görmek 207, *207*
depresyon 34, *34*, *37*, *50*, 51, 168-174, *173*, 179, 190, 191, 206, 207, 214, 225, 357, 359
dışsallaştırma bozukluğu 214, *215*
dikkat problemleri 155
geçiş törenleri 123-126
içselleştirme bozukluğu 36, 206, 214, *215*, 218
intihar 43, 44, *44*, 357, 359
İskandinav ülkelerindeki *56*
Kanada'daki 52, 53, *53*
kendine zarar verme 42, *42*, 43, 44, *54*, 59, 191, 206, 211, 309, 356, 359
komünyon ihtiyacı 180, 181, 187, 200
savunma modu 189, 197
senkroni ve 72
sosyal medyada geçirilen zaman 172, 173, *173*, 178, 179, *179*
sosyal medyanın zararının kanıtı 172-178
sosyal medyaya karşı savunmasızlık nedenleri
cinsel avlanma ve istismar 195, 196, 201
duygu ve rahatsızlıkların paylaşımı 189-195, 200
ilişkisel saldırganlık 187-189, 200
sosyal kıyas ve mükemmeliyetçilik 69, 172, 181-187, 183, 184, 200
uykusuzluk 150, 151, 373
video oyunları ve 388
Kızıl Haç 283
Kidron, Beeban 273

Kierkegaard, Søren 389
kilo kaybı 40, 186
kimlik kartları 278
kitaptaki yaş sınıflandırması 17
klasik davranışçılık 158
kolektif coşku 240, 250
kolektif çıkarlar 239
kolektif eylem problemleri (sosyal ikilemler) 21, 260-263, 307, 312, 342
kolektif ritüeller 72, 239, 240, 329
  COVID salgını 242, 243
  geçiş törenleri 122-126, 129
    erkek çocuklarda 124-126
    kız çocuklarda 123-126
    safhaları 122, 123
    Yahudi topluluklarda 124-126
kolektif tepkiler 262
komünyon 180, 181, 187, 200-203, 212, 219, 240, 293, 295, 379
konformite ön yargısı 74, 75, 82, 192, 320
konum belirleme verisi 274
korku 12, 17, 20, 36, 38-40, 83, 92-94, 97, 101, 104-107, 112, 114, 120, 211, 228, 243, 253, 275, 300, 302, 339, 369, 391
  fobiler 91, 92
  heyecan ve 93, 94, 97
köpekler 86, 92, 93, 193, 300
  Wilma 92, *93*, 99
Krieger, Mike 157
kritik dönemler 78, 79
kumar 13, 156, 160, 168, 220, 270, 272
kumarhaneler 14, 132, 268
Kur'an 240
kuralsız teneffüs 307
kurşunlu benzin 13
kuşak farklılıkları 100, 101, 110, 111, 299
  çocukluk özerkliği 100, 101, 110
küçükler, kelimenin kullanımı 17
kültürel öğrenme 79, 80-82, 119, 124, 246, 320, 361

L

Lanza, Mike 323
Lareau, Annette 103
Latane, Bibb 343
Leary, Mark 181
Lembke, Anna 160, 168, 351
Lembke, Emma 345
Let Grow 264, 283, 296, 297, 299, 300, 310, 312, 313, 344, 350, 364, 394, 396, 399
Let Grow Projesi 299, 300, 310, 312, 313, 399
LGBTQ 38, 144, 165, 356, 371, 384, 386, 406, 407
  pornografi 386
liderlik
  imkânı 333
  geni 333
Lieber, Ron 369
Lin, H. *326*
LinkedIn 141
lise 21, 24, 25, 38, 127, 128, 131, 132, 141, 155, 178, 183, 187, 196, 199, 207, 215, 230, 281, 287, 303, 311, 313, 323, 325, 331, 333-335, 339, 342, 357, 369, 394, 401
  değişim programı 334, 339
  eğitime bir yıl ara 335, 339
  gençlerin ebeveynleri 331-338
  mezuniyeti 127, 132, 210
literatür 173, 191
Livin, Josephine 182, 183
Lorenz, Konrad *78*
Lorenz, Taylor 188
Lukianoff, Greg 22, 350, 351

M

majör depresif bozukluk (MDB) 40
majör depresyon 34, 41
majör depresyon nöbeti 34, 35

Makul Çocukluk Bağımsızlığı 283, 284, 394
maneviyat 235, 237, 241, 243, 249, 255, 346
  bedensellik 241-243
  kelimenin kullanımı 237
  manevi pratik 21, 138, 238, 242, 243, 245, 246, 249, 255, 256
    bedeni harekete geçirmek 238, 241
    benliği aşmak 238, 245, 246, 256
    doğada huşu bulmak 238, 249
    hareketsizlik, sessizlik ve odaklanma 238, 243
    paylaşılan kutsallık 238, 239
    yavaş öfkelenip hızlı affetmek 238, 246
  manevi yücelme ve çöküntü 235, 238, 256, 389
  meditasyon 238, 241, 243-246, 255
  sosyal alanın üç boyutu 235, 236, *236*
  Tanrı formundaki boşluk 253
Markey, Ed 275
Mars'ta yetişmek 7, 9-11, 14, 15, 58, 100, 231, 346, 353
Maurici, Jodi 300
McLachlan, Bruce 307
memnun olmak
  hayattan 80
  kendinden 182-184, *184*
mesajlaşma 19, 64, 128, 223, 327, 345
  uygulamaları 141, 152
mesleki eğitim 286, 289, 308
Messenger 141
Meta *170*, 171, 223, 269, 271, 353, 370, 374, 375, 392, 393, 405, 406, 414, 415, 417, 420, 421, 423, 436, 439
Metcalfe yasası 378
Microsoft 280
Milenyum Kohort Çalışması *173*, 173, 174, 377
Minoura, Yasuko 79
Monitoring the Future (MTF) *70*, *128*, *149*, *179*, *184*, *199*, *200*, *207*, *215*, *216*, *230*, 362, 369, 370, 372, 375, 383, 385
Montessori, Maria 361
motivasyon 64, 65, 180, 187, 201
Mountain Ortaokulu 292
Muggeridge, Malcolm 363
Murthy, Vivek 163
mükemmeliyetçilik 181, 183, 184, 316, 379, 380
Müller-Vahl, Kirsten 193
Müslümanlar 239, 241
mutluluk 11, 22, 26, 90, 165, 190, 235, 251, 254, 307, 390
  bulaşıcılığı 190
Mutluluk Varsayımı (Haidt) 22, 26, 235
Myspace 141

N

NEET (Okulda, İşte ya da Eğitimde Olmayan) 57-59, 211, 212, 231, 303, 408, 436
Netflix 47, 150, 363, 373
New York 213
New York Times 41, 83, 357, 364, 365, 371, 383, 396, 400
New York Üniversitesi 21, 22, 89, 250, 251, 351, 378
New Yorker 108, *326*, 367, 400
NGL (Not Gonna Lie) 189
normlar 12, 126, 130, 131, 229, 230, 233, 262, 273, 320
Norveç 56
nörotransmitter 156
  dopamin 156, 158-162, 221, 267, 330

O

odaklanma 27, 82, 103, 153-155, 159, 163, 209, 238, 243, 284, 303, 366
  manevi pratik olarak 243, 244
  ayrıca bk. dikkat

Okul Çağındaki Çocuklarda Sağlık Davranışı Çalışması (HBSC) 56, 360, 426
okula yürüyerek gitmek 106, 112, 299, 321, 366
okul(lar) 224, 268, 291, 292
akademik performans 9, 177, 282, 292, 303, 337
akıllı telefonlar 57, 163, 175, 176, 260, 292
ebeveynlerin acil durum kaygısı 293, 294
eğitim eşitsizliği ve 295
kullanım politikaları 293, 294
yasaklanması 25, 281, 282, 292, 294, 295, 298, 342, 345, 398
aşırı korumacı ebeveynlik ve 12, 85, 112, 113
dijital teknolojinin faydaları 295
erkek çocuklar 209, 210, 286, 303, 308, 309
lise, *bk.* lise
müdürlerle konuşmak 345
oyun 296, 298, 310, 312
teneffüs 296, 302, 303, 307, 310, 312
öğretmenler 308, 345
önerilen deneyler 309-311
sınav puanları 302
topluluklar 292-296
yabancılaşma 58, *58*, 59, 360
yürüyerek gitmek 106, 112, 299, 321, 366
Okul Sokakları 285
Olmsted, Frederick Law 252
11 Eylül saldırıları 49
OnlyFans 141
Orben, Amy 80, 376
orman 65, 94, 249, 252, 306
otomobiller 24, 268, 285, 286
güvenlik ve 24, 285
sokakların kapatılması 285, 286
sürücü belgesi 127, *128*, 132, 278, 279, 332
Outrage Machine (Rose-Stockwell) 63
Outsideplay 344, 391
Outward Bound 335, 401
oyun 12, 15, 65, 66, 77, 80, 140, 145, 146, 264, 268
anksiyete 84, 99
beyin 66, 68, 84, 85
cinsiyet farklılıkları 180, 181
çocuğun işi 66
çocuk dostu mahalleler 323
çocuk dostu şehirler 394
dava korkusu 96, 307, 400
duygular 68
gözetimsiz 25, 66, 84, *110*, 231, 312, 338, 342
insan hakkı 68
iş birliği 95, 305, 306
keşif modu 88, 91-100
mahalleri 323
okullarda 296, 310, 312
öğrenme 67
risk almak 20, 36, 94-96, 98, 99, 104, 111, 113, 114, 129, 133, 146, 210, 215, 216, 218, 227, 231, 310, 384, 391
serbest 16, 65, 67-69, 81, 94, 102, 103, 110, 114, 227, 285, 292, 296-298, 303, 304, 310-312, 322, 338, 345, 361, 398
sesinizi yükseltin ve birleşin 343-345
sokakları 286
sonu 100-104, 142
söz oyunları 66
temelli çocukluk 16, 17, 40, 47, 60, 66, 68, 79, 81, 88, 113, 115, 127, 134, 142, 166, 261, 268, 338
video oyunlarına karşı 95, 96, 227-229
zorluklar 16, 17, 84
oyun alanları ve parklar 94-98, 285, 302-308

aşırı güvenli 97, *97*
aşırı tehlikeli 95, *95*
atlıkarınca (yatay dönme dolap) 95, 96
doğal 306, *306*
eğlence parkları 97, *98*
erişimi 285
hurda 94, 304, 305, *305*, 312, 391
itiş kakış 398
kurallar 227, 307
macera 227, 285, 304, 306, 365
okullarda 296, 310, 312
dersler başlamadan önce 296, 298
teneffüs 296, 302, 303, 307, 310, 312
taşınabilir parçalar 304, 305, 312
Oyun Kulübü 297-299, 310, 312, 322, 399
oyuncular, *bk.* video oyunları
bağımlı 225, 226, 388
normal 226
sıkı 32, 226
sorunlu 226

Ö

ödül sistemi 155-160, *161*, 390
öğrenme 65, 76, 112, 159
dil 79, 319
güçlüğü *88*
için motivasyon 66
kedilerde, bulmaca kutusu deneyleri 137, 138
keşif modu 87
kritik dönemler ve 78, 79
kültürel 79, 80-82, 119, 124, 246, 320, 361
oyunda 67
savunma modu 91
sosyal 66, 74, 77, 81, 82, 192, 320
öğretmenler 5, 25, 27, 67, 81, 153, 154, 188, 264, 292, 293, 295, 296, 298, 300, 304, 308, 312, 317, 342, 345, 395, 398
özen yükümlülüğü 273-275
özerklik 16, 85, 103, 104, 113, 129, 262, 297, 310-312, 336, 337, 367, 398
özgürlük 18, 94, 100, 101, 106, 110, 122, 125, 126, 130, 132, 213, 219, 246, 275, 280, 287, 307, 398

P

Paranoyak Anne-Babalık (Furedi) 104, 413
Parker, Sean 76, 267, 268, 363, 391
Pascal, Blaise 253
Persuasive Technology (Fogg) 156
petrol şirketleri 13, 220
Pew Araştırma Merkezi 46, 47, 71, 110, 144, 148, 354, 367, 370, 372, 384, 405, 422, 426-428, 437
Photoshop 182
Piaget, Jean 361
pijama partisi 321
Pinker, Steven 384
Pinterest 178
politik aktivizm 51
politika 22, 129, 152, 206, 209, 261, 274, 292, 307, 308, 310, 311, 345, 395, 398, 408, 431, 432
Pornhub 84, 219, 278, 279
porno 12, 84, 129, 205, 208, 221-224, 232, 277, 278, 386
pornografi 32, 47, 48, 128, 140, 206, 219-224, *222*, 232, 270, 281, 329, 347, 386
bağımlılığı 222
ilişki kalitesi 203, 386
İsveç çalışması 222, *222*
YZ 223
pozitif psikoloji 22
prestij ön yargısı 74, 75, 82, 192, 320

Project Liberty 269
psikedelik ilaçlar 245, 246
psikojenik hastalıklar 192
psikolojik bağışıklık sistemi 90
psilosibin 245

R

radyo 14, *45*, 389
randomize kontrollü çalışmalar 174, 377
Rausch, Zach 55, 175, 346, 349, 360, 362, 365, 375-377, 383, 396
Reddit 48, 141, 178, 185, 201, 212, 213, 380
Reeves, Richard 209, 286, 308, 351
reklamlar 105, 129, 139, 140, 142, 178, 220, 270, 272, 275, 370
reşit olmayan bireyler, terimin kullanımı 17
risk almak 71, 336
  ayrıca bk. güvenlik
  bundan keyif almak 216, *217*
  erkek çocuklar ve 213-218, *216*, *217*, 220, 224
  hastaneye başvurma 42, 55, 171, 191, 216, *217*, 218
  oyunda 20, 36, 94-96, 98, 99, 104, 111, 113, 114, 129, 133, 146, 210, 215, 216, 218, 227, 231, 310, 384, 391
  prestij ve 385
Rodrigo, Olivia 181, 185, 379
rol modelleri 48, 74, 77, 81, 124, 131, 210, 308, 318, 332
  erkek 210, 308
romantik bağ 20, 130
romantik ilgi 182
romantik ilişki 113, 148, 223
Rosenquist, James 190
Rose-Stockwell, Tobias 63, 351
Rosin, Hanna 209
ruh hastalığı
  ayrıca bk. anksiyete; depresyon
  dalgadaki yükseliş 31-60, 120, 162, 166, 259, 341, 342, 355
  akıllı telefonların gelişi 45-48, 45
  Anglosfer'de 52-55, 53, 54, 55
  anksiyete 23, 25, 34, 37, 38, 44, 59, 60, 87, 113, 118, 167, 168, 175, 178, 184, 192, 201, 202, 208, 213, 225, 226, 246, 252, 309, 355-357, 367, 376, 377, 386, 387
  başlangıcı 31-35, 34
  depresyon 20, 27, 34, 36-38, 42, 44, 54, 59, 60, 118, 146, 167, 175, 176, 187, 192, 200-202, 208, 224, 226, 246, 309, 355-358, 376-378, 386
  dışsallaştırma bozukluğu 36, 151, 214, 215, 218
  doğası 35, 36
  içselleştirme bozukluğu 35, 36, 151, 206, 214, 215, 218, 231, 356, 376
  intihar 43, 44, 44, 211, 220
  İskandinav ülkelerinde 52, 56, 56
  kendine zarar verme 20, 42-44, 54, 59, 191, 206, 211, 309, 356, 359
  neden olabilecek dünya olayları 49-52
  ruhsal sorunlarda bir neden mi yoksa ilişki mi 174, 175, 177
  şüphecilik 41-44
  uykusuzluk ve 150, 151
  üniversite öğrencilerinde *37*, 37-39
  stres faktörleri 89, 99, 118, 120, 122
Russell, Molly 380

S

saldırganlık 33, 138, 151, 200, 202, 387
  cinsel 382

erkek çocuklarda 187
kız çocuklarda 187-189
Sales, Nancy Jo 196
samadhi 243, 244
sanal dünya 24, 26, 47, 48, 51, 58, 66, 76, 83, 84, 94, 100, 121, 127, 128, 138, 188, 208, 209, 218, 221, 231, 242, 255, 268, 273, 277, 288, 293, 296, 298, 306, 308, 316
birden çoğa iletişim 18, 19, 68
desenkronizasyon 19, 68, 72, 73, 81, 172, 240, 255, 319
giriş ve çıkış için çıtanın düşük tutulduğu topluluklar 18, 19, 68, 69
Sanayi Devrimi 68
Sandseter, Ellen 91
Sandy Hook İlkokulu'nda silahlı saldırı 49, 358
Sapien Labs 364, 432
savunma modu (davranışsal inhibisyon sistemi) 85-88, 91, 93, 100, 111-114, 118, 188, 196, 197, 235, 364
aşırı korumacı ebeveynlik ve 91
kız çocuklar ve 189, 197
savunma modunda ebeveynlik 114
telefon temelli çocukluk ve 88
üniversite öğrencilerinde 87, *87*
savunmasızlık 10, 111, 117, 183, 197
Sax, Leonard 328, 351
Screen Strong 3 44
sekülerlik 124, 126, 129, 132, 236, 237, 255
Sengcan 247, 248, 390
senkronizasyon 18, 19, 68, 70, 72, 73, 81, 82, 99, 122, 146, 163, 241, 242, 255, 319
desenkronizasyon 19, 68, 72, 73, 81, 172, 240, 255, 319
dinî ritüellerde 241, 242
serbest gezen çocuklar 263, 337, 399
servis ve karşılama adlı etkileşimler 71
sessiz kuşak 101
sessizlik 63, 148, 238, 243, 244, 255
manevi pratik 238, 243
siber zorbalık 188, 197, 292, 331, 380
sigara, tütün 13, 14, 24, 127, 132, 272
sinemadaki yaş sınıflandırmaları 126, 128, 276
sıçanlar 66, 158, 163
Skenazy, Lenore 263, 269, 349, 391, 399
Skinner, B. F. 158
Skype 165, 431
Slack 152
Snapchat 128, 141, 146, 178, 181-183, 187, 197, 198, 205, 223, 260, 272, 358, 369, 370, 375, 379, 386, 391
Social Policy Report 283, 413
sokak partileri 286
sorumluluk 2, 21, 103, 122, 123, 127, 131-133, 202, 268, 273, 280, 281, 283, 287, 299, 307, 321, 323, 331, 332, 335, 338, 345, 398, 400
ailede 130, 318
Let Grow Projesi ve 299-302
sosyal ağ kurma sistemleri 141
sosyal alanın üç boyutu 235, 236, *236*
sosyal bağlantı yoksunluğu 82
sosyal beceriler 25, 67, 71, 81, 121, 227, 312
sosyal düzen 229
sosyal etkileşimin kalitesi 147
sosyal ikilemler (kolektif eylem problemleri) 21, 260-263, 307, 312, 342
sosyal izolasyon 33, 163
sosyal kıyas 25, 69, 138, 172, 177, 181, *183*, 185, 186, 200, 201, 292
sosyal medya
ağ kurma 141, 142
ayrıca bk. internet; akıllı telefonlar; telefon temelli çocukluk
bağlantılarda nitelikten ziyade nicelik 198-201
"beğen", "retweet" vb. butonlar 14, 141
bildirimler 14, 44, 46, 66, 67, 70, 71, 76, 96, 142, 147, 152, 153, 158,

159, 168, 176, 254, 255, 267, 272, 296, 338, 360, 373, 378
COVID salgını 165
çocukluğun doğasındaki değişim 140-142
deneyleri 174
dipsiz akış 147, 259
dünya olayları 49-52
ergenler için faydaları 163-166
ergenlik ve 14, 80, 81
erkek çocuklar, *bk.* erkek çocuklar
etkileşim 219, 220
eylemlerin sosyal sonuçları 69
Facebook
Instagram çalışması 186
kullanılan davranışçı teknikler 76, 159, 160, *161*, 267
Messenger 141
üniversitelerde 176
geçirilen zaman 172, 173, *173*, 178, 179, *179*
gizlilik ayarı 273-275
grup etkileri 175-178
hayat memnuniyeti 80
Instagram 13, 68, 75-77, 79, 140, 141, 146, 152, 156-159, 164-166, 175, 178, 191, 194, 201, 246, 267, 330, 353, 354, 358, 364, 369, 375, 379, 380, 391-393, 421
cinsel avcılar ve 84, 197
Facebook çalışması 159
Facebook tarafından satın alınması 14, 47-48
güzellik standartları ve kıyaslamaları 69, 182, 183, 184
hesap açmak için yaş sınırı 12, 128, 169, 271, 272
Spence ve 169-172, 186, 260, 277, 281
sürekli çatışma hikâyesi 31, 32
zorbalık 187, 188
ilişkiler 19, 47
internete karşı 165
karşı savunmasızlık nedenleri
cinsel avlanma ve istismar 195, 196, 201
duygu ve rahatsızlıkların paylaşımı 189-195, 200
ilişkisel saldırganlık 187-189, 200
kaynaklı kitlesel hastalık 193
konformite ön yargısı 74, 75, 82, 192, 320
kullanıcı profilleri 141
kullanıcılar tarafından oluşturulan içerik 15, 140, 141
kullanımına yönelik sosyal baskı 260-263
otomatik oynatma 15, 68, 272
platformlarının sömürüsü 75, 76, 159, *161*, 267, 269-273
prestij ön yargısı 74, 75, 82, 192, 320
Reddit 48, 141, 178, 185, 201, 212, 213, 380
reklamlar 105, 129, 139, 140, 142, 178, 220, 270, 272, 275, 370
Snapchat 128, 141, 146, 178, 181-183, 187, 197, 198, 205, 223, 260, 272, 358, 369, 370, 375, 379, 386, 391
sorunlu kullanım emareleri 329, 330, 337
sosyal kıyas ve mükemmeliyetçilik 69, 172, 181-187, *183*, *184*, 200
süper kullanıcılar 179
TikTok 68, 79, 128, 141, 164, 166, 186, 192, 194, 201, 271, 272, 275, 276, 330, 358, 370, 375, 379-382, 385, 391-393, 419
meydan okumaları 385
ruh hastalığı emarelerinin gösterilmesi 193, 194
üniversite öğrencilerinin kullanımıyla ilgili araştırmalar 175
ve öğrenme ile gelişimin hassas dönemi 79, 80, 144, 163

yargılama 246, 247
sosyal öğrenme 66, 74, 77, 81, 82, 192, 320
sosyal ölüm 39, 187
sosyal yoksunluk 20, 138, 147, 167, 171, 293, 328
sosyojenik hastalık 192, 193, 381
sosyometre 182, 184, 187, 202
Spence, Alexis 169, 170, *170*, 185, 186, 260, 277, 281
spor 23, 98, 105, 131, 132, 146, 152, 187, 206, 239, 243, 297, 301, 302, 304, 328, 334, 353, 389
stres 89,90, 118-122, 244
kronik ve akut 120
sürücü belgesi 127, 132, 278, 279, 332
Systrom, Kevin 267

Ş

şempanzeler 64, 65, 361
şüphe 41, 42, 44, 165, 166, 228, 293, 300, 344, 376

T

tablet 16, 121, 294, 318
takip uygulaması 337, 338
Taleb, Nassim Nicholas 89
tam yasal yetişkinlik 132
Tanrı 40, 236, 238, 241, 248, 249, 253-256, 267, 389, 390, 410
ayrıca bk. dinî gelenekler; maneviyat
Tanrı formundaki boşluk 253
Taoizm 246
teknoloji şirketleri 11, 12, 21, 83, 180, 232, 259, 261, 263, 268, 269, 273, 274, 277, 281, 287, 288, 294, 327, 350, 371
gerekli reformlar 262, 263
internet yetişkinliği yaşı 275-278
özen yükümlülüğü 273-275
yaş doğrulama 278-281
kolektif eylem problemleri (sosyal ikilemler) 21, 260-263, 307, 312, 342
sosyal medya platformlarının sömürüsü 75, 76, 159, *161*, 267, 269-273
üst düzey yöneticilerinin kendi çocuklarını gönderdikleri okullar 294
telefonlar
akıllı, *bk.* akıllı telefonlar
tuşlu (basit) 22, 25, 46, 48, 131, 134, 138, 140, 167, 171, 220, 263, 295, 324, 336-338
telefon temelli çocukluk 17, 19, 24, 41, 47, 60, 64, 66, 68, 80, 81, 88, 99, 113, 115, 134, 138, 144, 150, 155, 162, 177, 235, 256, 260, 268, 338
başlangıcı 139, 140, 142
dört temel reform 342, 344
dört temel zararı 20, 137, 138, 166, 168, 171, 292, 328
bağımlılık 7, 12, 13, 15, 20, 22, 26, 37, 66, 68, 107, 111, 125, 129, 138, 139, 144, 155, 157, 160, 163, 168, 171, 177, 223, 261, 272, 273, 276, 277, 293, 328, 330, 339, 369, 372, 373, 383, 385, 389, 436
dikkatin bölünmesi 20, 138, 154, 171, 293, 331
sosyal yoksunluk 20, 138, 147, 167, 171, 293, 328
uykusuzluk 7, 20, 137, 138, 148-150, 149, 162, 167, 168, 171, 292, 328, 369
fırsat maliyeti 143-145, 328
savunma modu ve 88
sesinizi yükseltin ve birleşin 343-345
terimin kullanımı 16, 140

telefonsuz okullar 25, 281, 282, 292, 294, 295, 298, 342, 345, 398
Teletubbies 90, 319
televizyon 11, 14, *45*, 76, 102, 105, 140, 143, 164, 172, 191, 212, 219, 270, 318, 320, 326, 363, 371, 373, 389
Tevrat 124, 248
"The Coddling of the American Mind" (Lukianoff ve Haidt) 23
The Coddling of the American Mind (Lukianoff ve Haidt) 34, 109, 350, 364, 366, 423
The End of Men (Rosin) 209, 431
The Gardener and the Carpenter (Gopnik) 315
Thoreau, Henry David 144
Thorndike, Edward 137
Thunberg, Greta 52
tik bozuklukları 194
tiksinti 92, 142, 235-237, 262, 363
TikTok 68, 79, 128, 141, 164, 166, 186, 192, 194, 201, 271, 272, 275, 276, 330, 358, 370, 375, 379-382, 385, 391-393, 419
  meydan okumaları 385
  ruh hastalığı emarelerinin gösterilmesi 193, 194
Titanik 259
toplu psikolojik çöküş 211
topluluklar 229, 245, 286, 328-329
  girip çıkması kolay olanlar 18, 19, 68, 69
  kolektif deneyimler 238-240
  manevi pratikler 238-241
  normlar 229, 230, 262
  okullardaki 292-296
toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik 183, 184, 202, 379, 380
Torres, Jessica 184
Torres-Mackie, Naomi 194
Tourette sendromu 193
trans gençler 195
Tumblr 178, 181, 354
Turkle, Sherry 47
Tutumlu Çocuklar Yetiştirmek (Liber) 369, 422
tütün, sigara 13, 14, 24, 127, 132, 272
Twenge, Jean 14, 23, 57, 146, 150, 172, 175, 351, 354, 356, 375-377
Twitch 141, 388
Twitter 141, 152, 354, 379, 392

U

Ulusal Açık Hava Liderlik Okulu 335
Ulusal Eğitimsel İlerleme Değerlendirmesi 294
Ulusal Oyun Enstitüsü 71
Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (PISA) 57
Unequal Childhoods (Lareau) 103
UNESCO (Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü) 294, 395
uygulamalar 2, 16, 25, 32, 46-48, 68, 131, 138-142, 152-154, 156, 157, 163, 169, 170, 174, 175, 178, 182, 183, 196, 220, 270, 274, 280, 293, 304, 330, 336, 338, 353, 373
  kendi kendini devam ettiren döngü 156-160, *157*
uyku 148, 178, 328
  uykusuzluk 7, 20, 137, 138, 148-150, *149*, 162, 167, 168, 171, 292, 328, 369
uyumlanma 39, 64, 66, 70-73, 77, 81, 82, 91, 119, 261

Ü

üçüncü taraf uygulamaları 139
üniversite 127
  diplomaları 101, 209, 210, 308
  kabulü 103, 104
  kadın ve erkeklerin mezuniyeti 209, 210
  kaydolma 209

öncesinde eğitime bir yıl ara 287, 335
üniversite öğrencileri 36-39, 51, 72, 87, 148, 154, 174, 175
anksiyete *38*
bildirdikleri rahatsızlıklar 87, 88, *88*
duygusal güvenlik 23, 87, 88, 107, 108
Facebook 176
izolasyon 147, 148
keşif moduna karşı savunma modu 86, *87*
ruh hastalığı 35-37, *37*
sosyal medya ve ruh sağlığıyla ilgili araştırmalar 175

V

van Gennep, Arnold 122
varsayılan mod ağı (VMA) 245, 246, 255, 390
video oyunları 31, 47, 59, 66, 69, 99, 118, 128, 141, 143, 144, 146, 147, 150, 154, 162, 168, 179, 213, 221, 232, 270, 277, 326, 328, 373
arkadaşlar 225, 227, 228
ayrıca bk. oyuncular
bağımlılık 156, 224-227, 329
Call of Duty 228, 159
çokoyunculu 48, 69, 178, 210, 219, 227
depresyon 225
faydaları 224
fırsat maliyeti 226
Fortnite 32, 94, 156, 159, 225, 228, 374, 387
(gerçek dünyada) oyuna karşı 94, 95, 227-229
iş birliği içinde oyun 225
kız çocuklar ve 388
kullanımını sürdürme numaraları 271, 272
yalnızlık 225
yoğun kullanımı 225, 227
Virginia Üniversitesi 22, 389
Vonnegut, Kurt 151, 152, 295
Voss, Shane 292

W

Wait Until 8th grubu 262, 402
Walden (Thoreau) 144, 434
Wall Street Journal 84, 186, 353, 364, 365, 380, 381, 391-393
Washington Post 291, 364, 366, 394, 395
Washington Square Park 250, 251
Webkinz 169
WhatsApp 141, 152, 205
Wikipedia 121, 165, 363, 366, 378, 397
Wilma (köpek) 92, *93*, 99
Wilson, David Sloan 253, 389
Wilson, E. O. 252

X

X kuşağı 27, 37, 46, 101, 111

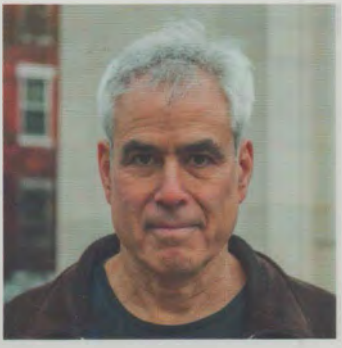
Y

Y kuşağı 14, 22, 33, 37, 46, 49, 55, 59, 80, 87, 120, 128, 162, 368
yabancı tehlikesi 106
yabancılaşma 58, 59, 360
Yahudilik 124, 126, 241, 248
yalnızlık 58, 165, 174, 175, 178, 199, 203, 212, 213, 225, 228, 239, 286, 346, 384, 387
erkek çocuklarda 211, 213, 228
manevi pratikler ve 239
video oyunları ve 225
yapay zekâ (YZ) 18, 26, 27, 223, 272, 277, 295, 354, 355, 396
pornografi 223
yargılama 15, 108, 182, 246-249, 254, 256
Yarımada Waldorf Okulu 294, 371
yasal yetişkinlik yaşı 132
yaş doğrulama 12, 24, 261, 263, 271, 276, 278-281, 288, 354, 391, 393
yaş geçişleri, ulusal düzeyde kabul görmüş 126-127

Yaşa Uygun Tasarım Kodu (AADC) 273, 274, 278, 354, 392
yatılı kamp 322, 339
yatırım 18, 68, 158, 198, 287, 289, 298
yaz programı 339
yeme bozukluğu 118, 165, 171
Yeni Zelanda 16, 55, 307, 342, 360
yetişkin gözetimi 83, 96, *110*, 129, 130, 283, 312, 322, 332, 339
yoksunluk 20, 33, 138, 161, 162, 168, 171, 225, 293, 328, 377
YouTube 47, 48, 68, 121, 140, 141, 165, 178, 192-194, 205, 219, 223, 252, 276, 353, 358, 369, 375, 379, 381, 391
  sosyojenik hastalık 193, 194
yürütücü işlev 155, 168, 374
yüz ifadeleri 70, 71, 73, 99, 121
yüz yüze etkileşim 71, 73, 163, 191
Yüzeysellik (Carr) 153, 409

Z

Z kuşağı 14, 15
  ergenlik dönemi 15, 80
  güçlü yanları 21
  kaygılı kuşak olarak 14, 18, 20
zaman, yapılanması 241
Zoom 165, 242, 318
zorbalık 187-189, 197, 200, 292, 297, 307, 331, 380, 398
zorluklar 22, 59, 71, 79, 90, 99, 113, 120, 122, 124, 148, 206, 232, 277, 320, 332
  oyunda 16, 17, 84
Zuckerberg, Mark 267, 271, 353



JONATHAN HAIDT, New York Üniversitesi'nin Stern İşletme Fakültesi'nde Thomas Cooley Etik Liderlik Profesörü'dür. 1992'de Pennsylvania Üniversitesi'nde sosyal psikoloji alanında doktorasını tamamlamıştır ve on altı yıl boyunca Virginia Üniversitesi'nde ders vermiştir. Beş kez TED konuşması yapmıştır. Araştırmaları ahlak psikolojisine ve politik psikolojiye odaklanmaktadır. Misyonu, ahlak psikolojisiyle ilgili araştırmaları kullanarak insanların birbirlerini daha iyi anlamalarına ve önemli sosyal kurumların daha iyi çalışmasına yardım etmektir. 2018'den beri de sosyal medyanın gençlerin ruh sağlığındaki çöküşte ve siyasi işlevsizliğin artışında oynadığı rolü araştırmaktadır. *Kaygılı Kuşak* adlı son kitabı, Greg Lukianoff'la birlikte kaleme aldığı *The Coddling of the American Mind*'da keşfe çıktığı konuların doğrudan devamıdır. *After Babel* bülteninde yazılarını aktif olarak yayınlamaktadır.

KAPAK TASARIMI VE SANAT: DAVE CICIRELLI
YAZAR FOTOĞRAFI: JAYNE RIEW

Akıllı telefonların, sosyal medyanın ve büyük teknoloji endüstrisinin çağında gençliğin ruh sağlığındaki çöküşü inceleyen, kuşakların çizgilerini netleştiren ve hem daha sağlıklı hem de daha özgür bir çocukluğun planını çizen, herkesin okuması gereken bir eser.

Dengeyle veya iyileşmeyle geçen on yıldan uzun bir sürenin ardından ergen ruh sağlığı 2010'ların başında aniden kötüleşmeye başladı. Depresyon, anksiyete, kendine zarar verme ve intihar oranları keskin bir yükselişe geçti, hatta pek çok ölçümde iki kattan fazla artış gösterdi. Peki, neden?

Sosyal psikolog Jonathan Haidt, *Kaygılı Kuşak* kitabında pek çok ülkede gençler arasında aynı zamanda başlayan ruh hastalığı salgınıyla ilgili gerçekleri açıklıyor. Ayrıca çocukluğun doğasını inceliyor ve çocukların becerikli, kendini geliştirmiş, olgun yetişkinler olmak için neden oyun oynamaya ve bağımsız keşfe ihtiyaç duyduklarını anlatıyor. Haidt oyun temelli çocukluğun 1980'lerde nasıl çöküşe geçmeye başladığını ve nihayetinde 2010'ların başında telefon temelli çocukluğun gelişiyle nasıl yok olduğunu gözler önüne seriyor. Çocukluğun Büyük Ölçüde Yeniden Yapılandırılması olarak adlandırdığı bu sürecin çocukların sosyal ve nörolojik gelişimlerine bir düzineden fazla mekanizmayla nasıl müdahale ettiğini uykusuzluktan dikkat bölünmesine, bağımlılığa, yalnızlığa, sosyal kıyasa ve mükemmeliyetçiliğe kadar her açıdan ele alarak anlatıyor. Sosyal medyanın neden kız çocuklara erkeklerden daha fazla zarar verdiğini ve erkek çocukların neden gerçek dünyadan sanal dünyaya kendileri, aileleri ve toplulukları için felaket sonuçlar yaratacak kadar çekildiğini izah ediyor.

En önemlisi de Haidt açık bir eylem çağrısında bulunuyor. Bizi tuzağa düşüren kolektif eylem problemlerini teşhis ediyor ve özgür kalmamızı sağlayabilecek dört basit kural öneriyor. Ebeveynlerin, öğretmenlerin, okulların, teknoloji şirketlerinin ve hükûmetlerin bu ruh hastalığı salgınını sona erdirmek ve daha insancıl bir çocukluğu yeniden mümkün kılmak için atabileceği adımları açıklıyor.

Haidt kariyerini siyaset ve din nedeniyle kutuplaşmış topluluklar, kültür savaşlarının yaşandığı kampüsler gibi en zor durumlarda verilerle desteklenen gerçekleri dile getirerek geçirdi, şimdi de sıra Z kuşağının karşı karşıya kaldığı acil halk sağlığı sorununda. Onun çocuklarımızı ve kendimizi telefon temelli hayatın psikolojik hasarından korumakla ilgili bulgularını göz ardı edemeyiz.

www.pegasusyayinlari.com
ISBN: 978-625-410-603-3