

KİTAP KRİTİĞİ:

THE ANXIOUS GENERATION (KAYGILI NESİL)

HOW THE GREAT REWIRING OF CHILDHOOD IS
CAUSING AN EPIDEMIC OF MENTAL ILLNESS

Yazar:

Jonathan Haidt

Penguin Press, March 26, 2024

400 sayfa, İngilizce

EAN/UPC: 9780593655030

Dr. Ömer Fatih SAYAN¹

¹ T.C. Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı, fatihsayan@hotmail.com (ORCID:) 0009-0004-2092-0346

GİRİŞ

Jonathan Haidt, New York Üniversitesi Stern İşletme Okulu'nda Thomas Cooley Etik Liderlik Profesörüdür. 1992'de Pennsylvania Üniversitesi'nden sosyal psikoloji alanında doktora derecesi almış ve on altı yıl boyunca Virginia Üniversitesi'nde dersler vermiştir. Araştırmaları ahlaki ve politik psikoloji üzerine odaklanmaktadır. Jonathan Haidt'in 2024 yılının Mart ayında yayınlanan "The Anxious Generation" adlı son kitabı, dijital teknolojilerin ve sosyal medyanın gençler üzerindeki etkilerine dair dört ana bölümden oluşan kapsamlı bir analiz sunmaktadır. 2010'lu yılların başından itibaren gençler arasında artan kaygı, depresyon, sosyal izolasyon ve zihinsel sağlık sorunları incelenmektedir. Kitap, çocukluk döneminin dijital dünyaya hızla entegre olmasıyla birlikte yaşanan büyük değişimi ortaya koymakta, özellikle dijital araçların çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini nasıl yeniden şekillendirdiğini ele almaktadır. Giriş kısmında bu değişimin "Büyük Yeniden Yapılanma" olarak tanımlandığı ve bu süreçte çocukların sosyal etkileşimlerinin fiziksel dünyadan dijital dünyaya kaydığı vurgulanmaktadır. Akıllı telefonlar ve sosyal medyanın, çocukların dış dünyadaki oyun temelli etkileşimlerini hızla yerinden ettiği ve bunun sonucu olarak çocukların sosyal, zihinsel ve duygusal gelişimlerinin olumsuz yönde etkilendiği anlatılmaktadır. Dijital teknolojilerin gençlerin ruh sağlığı üzerinde oluşturduğu uzun vadeli etkiler kitabın odak noktalarından birini oluşturmaktadır.

Bu teknolojik dönüşümün dört ana zararı olarak değerlendirilen sosyal yoksunluk, uyku problemleri, dikkat dağınıklığı ve bağımlılık sorunları üzerinde durulmuştur. Bu sorunlar, bilimsel araştırmalarla desteklenerek ele alınmakta ve gençler üzerinde nasıl derin etkiler bıraktığı açıklanmaktadır. Sosyal medya platformlarının gençler üzerindeki baskıyı artırdığı, özellikle genç kızların sosyal medya üzerinden maruz kaldıkları mükemmeliyetçilik kültürünün kaygı ve özgüven sorunlarına yol açtığı ifade edilmektedir. Bu sorunlarla başa çıkmak için dört temel reform önerisi sunulmaktadır: lise öncesinde akıllı telefon kullanımının sınırlandırılması, 16 yaş öncesinde sosyal medya hesaplarının açılmaması, okullarda telefon kullanımının yasaklanması ve çocuklara daha fazla gözetimsiz oyun ve keşif alanlarının sağlanması gerektiği belirtilmektedir. Bu önerilerin uygulanması durumunda, gençlerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturulacağına dair öngörüler sunulmaktadır. Netice itibarıyla, dijital teknolojilerin gençler üzerindeki derin ve yaygın etkileri bilimsel

veriler ve araştırmalar ışığında ele alınmakta ve genç neslin sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için toplumsal reformların gerekliliğine dikkat çekilmektedir.

THE ANXIOUS GENERATION HOW THE GREAT REWIRING OF CHILDHOOD IS CAUSING AN EPIDEMIC OF MENTAL ILLNESS

KAYGILI NESİL ÇOCUKLUĞUN BÜYÜK YENİDEN YAPILANMASI NASIL BİR AKIL HASTALIĞI SALGININA NEDEN OLUYOR

Kitabın ilk bölümünde, Z kuşağında özellikle 2010'ların başlarından itibaren gözlemlenen kaygı, depresyon, kendine zarar verme ve intihar vakalarındaki artışa dikkat çekilmektedir. Bu artışın, akıllı telefonların ve sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla doğrudan ilişkili olduğu savunulmaktadır. 2010-2015 yılları arasında çocukluk döneminin dijital dünyaya hızla entegre olduğu ve bunun gençler arasında sosyalleşme ve iletişim biçimlerini köklü şekilde değiştirdiği anlatılmaktadır. Bu süreç, "Çocukluğun Yeniden Yapılanması" olarak tanımlanmakta ve özellikle gençlerin ruh sağlığı üzerinde önemli olumsuz etkiler oluşturduğu vurgulanmaktadır. Özellikle genç kızların bu dijital değişimden ciddi şekilde etkilendiği ve kaygı, depresyon, kendine zarar verme oranlarında belirgin bir artış yaşandığı belirtilmektedir. Erkeklerin de bu dönemde çevrimiçi oyunlar ve diğer dijital aktivitelerle ilişlendiği, ancak bu durumun onların sosyal izolasyonlarını artırarak ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu ifade edilmektedir.

Bu ruh sağlığı sorunlarının yalnızca ABD ile sınırlı kalmadığı, İngiltere, Kanada gibi Anglo-Sakson ülkelerinde ve İskandinav ülkelerinde de benzer bir eğilim gözlemlendiği belirtilmektedir. Bazı araştırmacılar bu artışı ekonomik krizler veya iklim değişikliği gibi faktörlerle açıklamaya çalışsa da bu olayların zamanlaması ve etkilenen grupların demografik özelliklerinin bu açıklamaları desteklemediği savunulmaktadır. Örneğin, ekonomik krizlerin her iki cinsiyeti eşit şekilde etkilemesi beklense de veriler genç kızların daha fazla etkilendiğini göstermektedir. Ayrıca, sosyal medya platformlarının, özellikle *Instagram gibi uygulamaların*, gençler arasında *mükemmeliyetçilik kültürünü yaydığı* ve bunun genç kızlar üzerinde beden imajı sorunları ve özgüven eksikliklerine yol açtığı

belirtilmektedir. Erkeklerin ise daha çok oyun dünyasına çekildiği, bunun da onların sosyal hayattan kopmalarına neden olduğu anlatılmaktadır.

“İçselleştirilmiş bozukluklar” (internalizing disorders) konusuna da önemli bir yer verilmektedir. Kaygı ve depresyon gibi içselleştirilmiş bozuklukların, bireylerin yaşadıkları sorunları içselleştirip kendi içine kapanmalarına ve sosyal ortamlardan uzaklaşmalarına neden olduğu aktarılmaktadır. Hem erkekler hem de kızlar arasında, 2010 sonrası dönemde bu bozuklukların belirgin bir artış gösterdiği ifade edilmektedir. Bu durum, gençlerin dijital dünyayla olan ilişkilerinde sosyal izolasyonun artmasıyla açıklanmaktadır.

Kitabın ikinci bölümünde, çocukluk döneminin nasıl değiştiği ve bu değişimin gençler üzerinde meydana getirdiği etkiler ele alınmaktadır. Özellikle “oyun temelli çocukluk” döneminin yerini “telefon temelli çocukluğa” bırakması üzerinde durulmakta ve bu değişimin sosyal, psikolojik ve kültürel sonuçları incelenmektedir. Çocukluğun yapısal olarak değişmesiyle birlikte, gençlerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerinin sekteye uğradığı belirtilmektedir. İnsan çocukluğunun diğer türlere kıyasla neden daha uzun sürdüğüne ilişkin açıklamalara yer verilmekte ve bunun kültürel bir öğrenme süreci olduğu vurgulanmaktadır. İnsanların sosyal ve kültürel beceriler kazanabilmek için uzun bir çocukluk dönemi geçirdikleri ifade edilmektedir. Bu süreçte öğrenmeyi sağlayan üç temel motivasyonun olduğu belirtilmektedir: *özgür oyun, uyum sağlama ve sosyal öğrenme*. Geleneksel olarak bu becerilerin, çocukların dışarıda serbest oyunlar oynayarak, birbirleriyle etkileşimde bulunarak ve gerçek dünya deneyimleriyle kazandıkları vurgulanmaktadır. Ancak akıllı telefonlar ve sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla bu becerilerin edinilmesinde zorluklar yaşanmaktadır.

Özgür oyunun, çocukların hem fiziksel hem de sosyal becerilerini geliştirdikleri önemli bir süreç olduğu anlatılmaktadır. Çocukların oyun oynayarak problem çözme, risk alma ve çatışma çözme gibi beceriler kazandıkları belirtilmektedir. Günümüzde ise çocukların dışarıda oyun oynamak yerine zamanlarının çoğunu ekran başında geçirdikleri ifade edilmektedir. Bu durumun, çocukların fiziksel hareketten ve sosyal etkileşimden mahrum kalmalarına neden olduğu vurgulanmaktadır. Oyun oynamanın, çocukların duygusal gelişimi için de kritik bir öneme sahip olduğu, çocukların oyun sırasında risk almayı öğrenmelerinin, gelecekte daha büyük risklerle başa çıkabilmelerine yardımcı olduğu belirtilmektedir. Sosyal medyanın, çocukların oyun oynamasına ve sosyal etkileşim kur-

masına engel olan en büyük faktörlerden biri olduğu vurgulanmaktadır. Sosyal medyada geçirilen zamanın, gerçek dünya etkileşimlerinin yerini aldığı ve bu durumun çocukların sosyal becerilerini körelttiği anlatılmaktadır. Sosyal medyanın sürekli bir karşılaştırma ve performans baskısı oluşturduğu ve bu baskının, çocukların kendilerini sürekli olarak diğerleriyle kıyaslamalarına yol açtığı belirtilmektedir. Özellikle genç kızların, sosyal medya platformlarında fiziksel görünüm ve popülerlik açısından sürekli bir değerlendirme altında hissettikleri ve bunun ruh sağlıklarını olumsuz etkilediği ifade edilmektedir.

Çocukların, sosyal medya platformlarında geliştirdikleri davranışların gerçek hayatta etkili olmayabileceğine de dikkat çekilmektedir. Sosyal medyada kazanılan popülerlik veya prestij, gerçek dünya ilişkilerinde ve iş hayatında genellikle karşılık bulmayabileceği anlatılmaktadır. Sosyal medya aracılığıyla yanlış rol modellerinin benimsendiği, ancak gerçek dünyada başarılı olabilecek becerilerin öğrenilmesinde zorluklar yaşandığı ifade edilmektedir. Son olarak, çocukların doğuştan gelen öğrenme programlarının sosyal medya tarafından nasıl manipüle edildiği açıklanmaktadır. Çocukların, çevrelerindeki en yaygın davranışları taklit etmeye (conformist bias) ve prestijli gördükleri kişileri izlemeye (prestige bias) eğilimli oldukları belirtilmektedir. Ancak, sosyal medyanın bu doğal öğrenme süreçlerini suistimal ettiği ve çocukların yüzeysel ve kısa vadeli hedeflere yönlendirildiği ifade edilmektedir. Bu süreçte çocukların, ailelerinden ve yerel topluluklarından uzaklaşarak, sanal dünyadaki influencerlar tarafından yönlendirildikleri vurgulanmaktadır.

Kitabın üçüncü bölümünde, “Büyük Yeniden Yapılanma” (Great Rewiring) olarak adlandırılan telefon temelli çocukluğun gençler üzerindeki dört temel zararına odaklanılmaktadır: *sosyal yoksunluk*, *uyku yoksunluğu*, *dikkat dağımlıklığı* ve *bağımlılık*. 2010’ların başlarından itibaren bu teknolojik dönüşümün gençler arasında ciddi bir ruh sağlığı krizi oluşturduğu belirtilmektedir. Bu zararların kapsamı ve gençlerin zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimleri üzerindeki etkileri bilimsel araştırmalar ve örneklerle açıklanmaktadır.

Sosyal yoksunluk olgusu, çocukların ve gençlerin yüz yüze etkileşimlerinin azalmasıyla birlikte, sosyal gelişimlerinde ciddi sorunların ortaya çıktığı bir durum olarak ele alınmaktadır. Özellikle 2012’den itibaren gençlerin arkadaşlarıyla dışarıda geçirdiği vaktin kayda değer şekilde azaldığı ve bunun yerine dijital dünyada daha fazla zaman geçirdikleri vurgulanmaktadır. Gerçek dünyadaki ilişkile-

rin, sosyal medya etkileşimleri kadar tatmin edici olmadığı ve bunun da gençlerin sosyal becerilerinin gelişmesine engel teşkil ettiği ifade edilmektedir. Araştırmalar, gençlerin gerçek arkadaşlıklarını sanal etkileşimlerle değiştirmesinin yalnızlık, kaygı ve depresyon gibi olumsuz sonuçlara yol açtığını ortaya koymaktadır. Ergenlerin sosyal medya platformlarında kendilerini sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırdıkları ve bu durumun özgüven düşüklüğü, sosyal izolasyon ve kaygı oluşturduğu belirtilmektedir. Gençlerin, fiziksel dünyadan koparak sosyal medya aracılığıyla dijital dünyada zaman geçirdiği vurgulanmaktadır.

Uyku yoksunluğu, gençlerin gece geç saatlere kadar telefonlarıyla vakit geçirmelerinin uyku düzenlerini bozduğu ve bunun da hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarına zarar verdiği bir sorun olarak ele alınmaktadır. Gençlerin geç saatlerde sosyal medya ve video izleme aktiviteleri nedeniyle uyku sürelerinin azaldığı, bunun da okul performansı ve günlük yaşamlarını olumsuz etkilediği belirtilmektedir. Uyku eksikliğinin depresyon, anksiyete ve dikkat dağınıklığı gibi sorunlara yol açtığı, bilimsel araştırmalarla desteklenmektedir. 2013'ten itibaren gençlerin uyku sürelerinde belirgin bir düşüş olduğu ve sosyal medya kullanımının uyku kalitesini olumsuz etkilediği gözlemlenmektedir. Bu durumun beyin gelişimi üzerinde de zararlı etkiler bıraktığı ifade edilmektedir. Sosyal medya kullanımı ve uyku sorunları arasında güçlü bir ilişki olduğu, yeterince uyuyamayan gençlerin dikkat, hafıza ve öğrenme becerilerinde zayıflama görüldüğü aktarılmaktadır.

Bir diğer önemli zarar olarak *dikkat dağınıklığı* ele alınmaktadır. Akıllı telefonların sürekli bildirimlerle gençlerin dikkatini dağıttığı, bu durumun da odaklanma becerilerini zayıflattığı belirtilmektedir. Günümüz gençlerinin telefonlarıyla sürekli etkileşimde oldukları ve bu nedenle ders çalışmaya ya da herhangi bir konuya odaklanma sürelerinin azaldığı ifade edilmektedir. Bu durumun özellikle ergenlik dönemindeki beyin gelişimi üzerinde olumsuz etkiler bıraktığı ve uzun vadede kalıcı dikkat sorunlarına yol açabileceği savunulmaktadır. Dikkat dağınıklığının yalnızca okul performansını değil, genel bilişsel işlevleri de olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır. Sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarının, gençlerin gün içinde sürekli bildirim almasına neden olduğu ve bu durumun da onların dikkatlerinin sürekli bölünmesine yol açtığı belirtilmektedir. Bu da gençlerin zihinsel kapasitelerini azalttığı ve özellikle bu yaş grubunda gelişmesi gereken “yürütücü işlevler” üzerinde zararlı etkiler oluşturduğu ifade edilmektedir.

Son olarak, sosyal medya ve akıllı telefonların *bağımlılık yapıcı* etkileri üzerine durulmaktadır. Sosyal medya uygulamalarının, beyin ödül sistemini tetiklediği ve bu sayede gençlerde bağımlılığa sebep olduğu belirtilmektedir. Beğeni ve yorumlar gibi geri bildirimlerin sürekli dopamin salgılanmasına neden olduğu ve bunun da platforma olan bağımlılığı artırdığı ifade edilmektedir. Bu döngünün, kumar bağımlılığına benzer bir yapıda olduğu ve gençlerin bu platformlardan kopmalarının zorlaştığı savunulmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının gençlerde derin psikolojik ve sosyal etkiler oluşturduğu, beyin gelişimi tam olarak tamamlanmamış gençlerin bu bağımlılık oluşturan unsurlara karşı daha savunmasız olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca, sosyal medya platformlarının, gençlerin davranışlarını manipüle etmek amacıyla bilinçli olarak bağımlılık yapıcı mekanizmalar kullandığı belirtilmektedir.

Kitabın dördüncü bölümü, akıllı telefonların ve sosyal medyanın çocuklar üzerindeki zararlı etkilerinin giderilmesi amacıyla *toplumsal bir eylem planının gerekliliğini* ele almaktadır. Bu teknolojilerin gençler üzerinde oluşturduğu ciddi ruh sağlığı sorunlarına karşı toplu bir mücadele verilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Dijital teknolojilerin yayılımının hızla gerçekleştiği ve bu süreçte başlangıçta fark edilmeyen zararlı etkilerin, 2010'lar sonrasında belirginleştiği ifade edilmektedir. Toplumda artan kaygı, depresyon ve sosyal izolasyon vakalarının, bu teknolojilerin gençler üzerindeki uzun vadeli etkilerinden kaynaklandığı ve bu durumun ciddi bir ruh sağlığı krizine yol açtığı aktarılmaktadır. Bu teknolojik dönüşümün meydana getirdiği sorunları zmek için dört ana yaklaşım önerilmektedir: *gönüllü koordinasyon, sosyal normlar ve ahlaki dıyarlılık, teknolojik zmler ve yasalar*. Bu dört öneri, çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişim süreçlerini yeniden inşa edebilmek için toplu bir hareket planının temelini oluşturmaktadır.

Gönüllü koordinasyon, ebeveynlerin çocuklarına telefon vermeyi geciktirerek ve sosyal medya hesaplarını sınırlayarak birbirlerine destek olma biçiminde ele alınmaktadır. "Wait Until 8th" gibi kampanyalar, ailelerin çocuklarına 8. sınıfa kadar akıllı telefon vermeme taahhüdü almalarını sağlamaktadır. Bu yöntem, ebeveynlerin yalnız hissetmelerini önleyerek çocukların sosyal baskılarla erken yaşta sosyal medya ve telefon kullanmalarının engellenmesine yardımcı olmaktadır. Bu tür gönüllü hareketler, bireysel düzeyde zor gibi görünse de topluluk içinde bir araya geldiğinde daha etkin hale gelmekte ve çocukların sağlıklı sosyal gelişimi için faydalı bir zm olarak sunulmaktadır. Bu tür bir toplu eylemin, çocukların

telefon temelli sosyal hayatın baskısından korunmasını sağladığı belirtilmektedir. Aileler, bu koordinasyonla birlikte çocuklarının diğerlerinden geri kalma kaygısını önleyebilmekte ve daha sağlıklı bir çocukluk dönemi oluşturabilmektedir. Ayrıca, çocukların telefon kullanımı nedeniyle yaşadıkları sosyal izolasyonun, bu tür bir gönüllü dayanışma ile azaltılabileceği vurgulanmaktadır.

Sosyal normların ve ahlaki duyarlılığın, çocukların özgürlük alanlarını genişletecek şekilde yeniden inşa edilmesi gerektiği belirtilmektedir. Geleneksel olarak, çocukların dışarıda özgürce oynamaları ve daha bağımsız olmaları normal kabul edilmekteydi, ancak günümüzde çocukların bağımsızlıkları büyük ölçüde kısıtlanmış durumdadır. Bu normların değişmesiyle birlikte, çocukların oyun temelli bir çocukluk yaşamaları teşvik edilmekte ve sosyal medya yerine gerçek dünyadaki etkileşimlerine odaklanmaları sağlanmaktadır. Bu bağımsızlık alanlarının genişletilmesinin, çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olacağı ifade edilmektedir. Ayrıca çocukların topluluk içinde bağımsız hareket etme haklarının yeniden kazanılması gerektiği anlatılmaktadır. Günümüzde, çocuklara özgürlük tanıyan ailelerin, sosyal veya hukuki yaptırımlarla karşı karşıya kalabilmeleri, ebeveynlerin çocuklarını sürekli gözetim altında tutmasına neden olmaktadır. Bu durum, çocukların gelişim süreçlerini olumsuz etkilediği gibi, toplumsal olarak da bir aşırı korumacılık anlayışını doğurmaktadır. Bu aşırı korumacı yaklaşımların terk edilerek çocukların güvenli bir şekilde bağımsızlık kazanmalarının desteklenmesi gerektiği savunulmaktadır.

Teknolojik çözümler, akıllı telefonların ve sosyal medya platformlarının çocuklar üzerindeki zararlı etkilerinin azaltılmasını sağlayacak yeni araçlar geliştirilmesini içermektedir. Özellikle telefon kullanımını sınırlayan kilitli poşetler ve cihazlar gibi ürünlerin bu süreçte etkili olabileceği belirtilmektedir. Ayrıca, yaş doğrulama sistemlerinin iyileştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Çocukların sosyal medya platformlarına girmeleri yaş sınırlamalarıyla kontrol altına alınmalı ve bu süreçlerin teknolojik araçlarla desteklenmesi gerekmektedir. Sosyal medya platformlarının çocukların dikkatini çekmek ve onları daha fazla zaman geçirmeye teşvik etmek için “dopamin döngüsü” gibi psikolojik mekanizmaları kullandığı aktarılmaktadır. Bu tür uygulamaların, gençlerde bağımlılık yapıcı etkiler doğurduğu ve sosyal medya kullanımının sürekli bir dikkat çekme aracı haline geldiği ifade edilmektedir. Kitapta, teknoloji şirketlerinin bu zararlı mekanizmaları kullanmasının önlenmesi gerektiği ve bu konuda hükümetlerin ve yasaların

devreye girmesi gerektiği savunulmaktadır.

Son olarak, *hükümetlerin ve yasaların devreye girerek çocukların dijital dünyadaki tehlikelerden korunmasını sağlamaları gerektiği belirtilmektedir. Özellikle sosyal medya şirketlerinin yaş doğrulama sistemlerini daha etkin bir şekilde uygulaması gerektiği ve bu doğrulamanın 13 yaş yerine 16 yaş olarak belirlenmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bu yaş sınırının, çocukların zihinsel ve sosyal gelişimlerini korumak adına daha uygun olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca hükümetlerin çocukları dijital dünyada korurken aynı zamanda onların gerçek dünyada daha bağımsız olmalarını sağlayacak düzenlemeler yapmaları gerektiği de anlatılmaktadır. Çocukların gerçek dünyada oyun oynayarak ve etkileşimde bulunarak gelişim göstermeleri için, aşırı korumacı yasal yaklaşımlar yerine, çocuklara daha fazla özgürlük tanınması gerektiği vurgulanmaktadır. Yasaların, çocukların oyun temelli çocukluklarını destekleyecek ve dijital dünyadan daha az etkilenmelerini sağlayacak şekilde yeniden düzenlenmesi gerektiği savunulmaktadır. Hükümetlerin üstlenmesi gereken sorumluluklar bağlamında hükümetlerin dört temel alanda müdahalede bulunarak dijital dünyanın çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini sınırlayabileceği öne sürülmektedir:*

Çocuklar İçin Özen Yükümlülüğü Getirilmesi (Duty of Care): İngiltere’de çıkarılan “Yaşaya Uygun Tasarım Yasası” (Age Appropriate Design Code - AADC)1 örneği ele alınmaktadır. Bu Yasa teknoloji şirketlerinin çocuklar için en iyi çıkarları gözeterek hizmet sunmalarını zorunlu hale getirmektedir. Yasa 18 yaşından küçük her bireyi çocuk olarak tanımlamakta ve şirketlerin, çocukların mahremiyetini en yüksek düzeyde korumalarını gerektirmektedir. Örneğin, sosyal medya platformlarının çocukların paylaşımlarını otomatik olarak herkese açık hale getirmesi yerine, *varsayılan olarak gizli hale getirmesi istenmektedir. Ayrıca coğrafi konum verilerinin paylaşımının varsayılan olarak kapalı tutulması gibi mahremiyeti artırıcı tedbirler de uygulanmaktadır. İngiltere’deki bu düzenleme, sadece İngiltere’de değil, diğer ülkelerde de etkisini göstermiştir. Teknoloji şirketleri, küresel çapta benzer uygulamaları devreye sokmuş ve ABD’nin Kaliforniya eyaletinde de benzer bir yasa çıkarılmıştır. ABD’de federal düzeyde benzer bir yasanın yürürlüğe girmesi gerektiği ifade edilmekte, ancak Kongre’deki tıkanıklık nedeniyle eyaletlerin bu düzenlemeleri kendi başlarına devreye soktuğu anlatılmaktadır.*

İnternet Yetişkinlik Yaşının 16’ya Yükseltilmesi: ABD’de 1998 yılında çı-

karılan Çocukların Çevrimiçi Gizliliğini Koruma Yasası (COPPA)2 ile internet yetişkinlik yaşının 13 olarak belirlendiği anlatılmaktadır. Bu yaş sınırının, çocuk gelişimi açısından yeterli olmadığı ve daha yüksek bir yaş sınırının uygulanması gerektiği ifade edilmektedir. COPPA'nın çıktığı dönemde internetin bugünkü kadar yaygın olmadığı ve sosyal medya şirketlerinin çocuklar üzerindeki etkisinin henüz bilinmediği belirtilmektedir. Kitapta, internet yetişkinlik yaşının 16'ya çıkarılması gerektiği vurgulanmakta ve bu yaşın, çocukların zihinsel ve sosyal gelişimi açısından daha uygun bir yaş olduğu savunulmaktadır.

Yaş Doğrulama Sistemlerinin Geliştirilmesi ve Zorunlu Hale Getirilmesi: Yaş doğrulama sistemlerinin zayıf olduğuna dair ciddi eleştiriler yer almakta ve bu doğrulamanın sağlıklı bir şekilde yapılmaması nedeniyle küçük yaşta çocukların sosyal medya hesapları açabildikleri vurgulanmaktadır. Hükümetlerin bu konuda teknoloji şirketlerinden, yaş doğrulama sistemlerini güçlendirmelerini talep etmeleri gerektiği belirtilmektedir. Bazı sosyal medya platformlarının, yaş sınırlarını dikkate almadan çocuklara hizmet sunduğu ve bunun daha genç yaş gruplarına yönelik bağımlılık yapma riskini artırdığı ifade edilmektedir. Yaş doğrulama yöntemlerinin kişisel veri güvenliğini koruyarak yapılabileceği, biyometrik doğrulama, blok zincir teknolojisi ile yaş kontrolü gibi yenilikçi çözümlerle bu sürecin kolaylaştırılabileceği anlatılmaktadır. Ayrıca, cihaz tabanlı doğrulama sistemleri de bir çözüm olarak sunulmaktadır. Örneğin, çocukların kullandığı cihazların bir tür “yaş işareti” taşıması ve bu cihazlarla hesap açmak isteyenlerin yaşlarına göre belirli hizmetlere erişiminin kısıtlanması önerilmektedir.

Okulların Telefon Kullanımını Sınırlandırması İçin Devlet Desteği: Okulların öğrenci telefonlarını yasaklamalarının gençler üzerindeki olumlu etkilerinden bahsedilmektedir. Telefonların okul ortamında tamamen yasaklanması hem akademik başarıyı artırmakta hem de sosyal ilişkilerin güçlenmesini sağlamaktadır. Ancak bu tür yasakların uygulanabilmesi için okulların maddi destek almasının önemli olduğu vurgulanmaktadır. Hükümetlerin, okullara telefonların kilitli tutulmasını sağlayacak ekipmanlar için finansman sağlaması gerektiği savunulmaktadır. UNESCO'nun 2023 raporunda3, telefonların eğitim üzerindeki olumsuz etkilerinin net bir şekilde ortaya konduğu ve telefon kullanımıyla sınırlı sınıfların daha başarılı olduğu ifade edilmektedir. Bu nedenle, devletlerin okullarda telefon kullanımını sınırlayan düzenlemeleri teşvik etmesi gerektiği anlatılmaktadır.

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Sonuç olarak kitapta, akıllı telefonların ve sosyal medyanın gençler üzerinde oluşturduğu olumsuz etkilerden kurtulmanın ve “telefon temelli çocukluğu” yerine yeniden “oyun temelli çocukluğu” geri getirmenin gerekliliği üzerinde durulmaktadır. Kitapta, bu dijital dönüşümün 2010- 2015 yılları arasında çocukluk dönemini büyük ölçüde değiştirdiği ve bu değişimin hem kızlar hem de erkeklerde kaygı, depresyon, sosyal izolasyon gibi ruhsal sorunları artırdığı ifade edilmektedir. Bu değişimin yalnızca Amerika’da değil, Batı ülkelerinin çoğunda yaşandığı ve sosyal medya ile telefonların etkisinin uluslararası boyutta bir zihinsel sağlık krizi oluşturduğu vurgulanmaktadır. Dört temel reform önerisi getirilmektedir:

- Lise öncesinde akıllı telefon kullanılmaması,
- 16 yaş öncesinde sosyal medya hesaplarının açılmaması,
- Telefon kullanımına izin verilmeyen okulların yaygınlaştırılması,
- Çocuklara daha fazla bağımsız oyun ve keşif alanları sağlanması.

Bu reformların uygulanmasıyla birlikte, çocukların hem zihinsel hem de sosyal gelişimlerinde kısa süre içinde önemli iyileşmeler kaydedileceği belirtilmektedir. Her ebeveynin, her okulun ve her toplumun bu adımları birlikte attığında çocuklar üzerinde çok daha büyük bir olumlu etki meydana getirebileceği savunulmaktadır. Ayrıca bu reformların toplumsal bir hareketle hayata geçirilebileceği ve bireylerin bu süreçte sessiz kalmak yerine seslerini yükselterek diğer ebeveynler, öğretmenler ve toplum liderleriyle iş birliği yapmaları gerektiği vurgulanmaktadır. Dijital teknolojilerin hızla yayılmasının ve çocukluk döneminin radikal bir şekilde dijital dünyaya hapsolmasının, çocukları gerçek dünyadan kopardığı anlatılmaktadır. Bu sürecin, çocuklarda kaygı ve yalnızlığı artırdığı ve çocukluk döneminin telefonlar aracılığıyla “yapay” bir hale getirildiği ifade edilmektedir. Bu durumun bir “başarısızlık” olduğu belirtilmekte ve çocukları dijital dünyanın zararlarından kurtararak yeniden gerçek dünyaya, oyun temelli çocukluğa dönme çağrısı yapılmaktadır.

KAYNAKÇA

Haidt J. (2024). *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*, USA, Penguin Press.