

Melike Melan

Sabaha doğru bir gürültüyle uyanıyor ev halkı. Kapıyı kırarak içeri giriyor polisler. Yatağının üzerinde bir ayıcık, kitaplığında resimli kitaplar duran on üç yaşındaki çocuğu, cinayet şüphesi ile gözaltına alıyorlar. Anne ve babası şaşkın. Bir yanlışlık olduğundan eminler. Çocuksa ağlıyor korkudan.

On üç yaşındaki Jamie Miller' ın sınıf arkadaşını öldürmesini konu alan dört bölümlük mini dizi Adolescence 'in açılış sahnesi bu. “Kim yaptı?” sorusundan çok, “Neden yaptı?” sorusunun peşine düşen yapımcı; sosyal medyanın gençler üzerindeki etkisini sorgulayan çarpıcı anlatımıyla, pek çok tartışmayı da beraberinde getirdi.

Dizinin senaristi ve aynı zamanda “babası” Stephen Graham, bir röportajında dizinin ortaya çıkış sürecinde ele aldığı soruları şu şekilde sıralıyor: “Genç erkeklere ne oluyor? Sanal dünyada nasıl radikallaşıyorlar? Olup bitenlerde toplumun, eğitim sisteminin ve ailelerin rolü ne?”

### Ekran Karşısında Dokuz Saat!

Jamie' nin hikâyesi kurgu olsa da anlatılanlar hakikat. Bugün, gerçek hayatta da çocuklarımız benzer bir dünyanın içinde yaşıyor. Üstelik elimizde, bu dünyanın ne kadar etkili olduğunu gösteren pek çok veri de var.

2015 yılında Amerika' da yapılan bir araştırma, 1995 sonrası doğan çocukların günde ortalama dokuz saatini ekran karşısında geçirdiğini ortaya koyuyor. Bir başka çalışmaya göre ise on üç ila on yedi yaş arasındaki bir genç, uyanık olduğu saatlerde ortalama her altı dakikada bir mesaj gönderiyor.

Peki bütün bunlar ne anlama geliyor? Okuldan eve, evden okula gidip gelen; odasında sessizce vakit geçirdiğini düşündüğümüz, arkadaşlarını “kısmen” tanıdığımız çocuğumuz, aslında bizim görmediğimiz ve dilini bilmediğimiz bambaşka bir evrende mi yaşıyor? Sanırım kendimize şu soruyu sorarak yüzleşmemiz gereken acı bir durum var: Gerçek dünyada yanlarında olduğumuzu sandığımız çocuklarımızın, dijital dünyada da yanlarında mıyız?

### Sürekli İletişim Beyin Kimyasını Bozuyor

Georgetown Üniversitesi Bilgisayar Bilimleri bölümünde görev yapan Dr. Cal Newport, Dijital Minimalizm adlı kitabında oldukça dikkat çekici bir duruma değiniyor. Newport, konuşmacı olarak davet edildiği ünlü bir üniversitenin psikolojik destek birimindeki uzmanla sohbet ederken bir şey fark ediyor: Çoğu genç daha önceden bu birime aile hasreti, memleket özlemi, yeme içme bozukluğu, depresyon ve nadiren de olsa obsesif kompulsif bozukluklar nedeniyle gelirken, bir şeyler aniden değişiyor. Ve çok kısa bir süre içinde psikolojik destek almak isteyen öğrenci sayısında büyük bir patlama oluyor. Üstelik eskiden pek rastlanmayan bir sorun, en yaygın şikâyet hâline geliyor: Anksiyete, yani yaygın kaygı bozukluğu.

Newport, bu değişimin akıllı telefonlar ve sosyal medya ile büyüyen çocukların üniversiteye başladığı döneme denk geldiğini fark ediyor. Öğrencilerin, deli gibi mesaj alışverişi içinde olduğunu fark edince, “kesintisiz iletişim” in bir şekilde öğrencilerin beyin kimyasını bozduğunu düşünmeye başlıyor.

### Ruh Sağlığı Zarar Görüyor

San Diego State Üniversitesi' nde, nesil farklılıkları ve dijital çağın gençler üzerindeki psikolojik etkileri üzerine kapsamlı araştırma projeleri yürüten Prof. Dr. Jean Marie Twenge

de yaptığı çalışmalar doğrultusunda benzer sonuçlara ulaşıyor. Twenge, Ben Nesli isimli kitabında, 2012 yılı civarında gençlerin duygusal durumlarında çok ani bir değişim gözlemlediğine dikkat çekiyor. “Bu dönemden sonra davranış özelliklerinin doğum yıllarına göre nasıl değiştiğini gösteren çizgi grafiklerdeki hafif eğimler, birdenbire dik kayalıklara ve sarp yamaçlara dönüştü. Ve Y kuşağının ayırt edici özelliklerinin çoğu yok olmaya başladı.” diyen Twenge, 1930’ lu yıllara kadar uzanan kuşak verileri üzerine yaptığı hiçbir analizde böyle bir şeye rastlamadığını söylüyor. Ona göre; “ben nesli” adını verdiği 1995-2012 doğumlu gençler ile onlardan hemen önceki Y kuşağı mensupları arasında hatırı sayılır farklılıklar görülüyor. Üstelik en tatsız değişimler, “ben nesli” nin yani Z kuşağının ruh sağlığı ile ilgili. Twenge, kitabında ayrıca gençler arasında depresyon ve intiharın birdenbire büyük bir artış gösterdiğine dikkat çekiyor. Bunun sebebinin de kaygı bozukluklarındaki büyük artış ile ilişkilendiriyor.

### Öfke Uyandıran İçerikler Daha Popüler

Peki gençlerin ruh sağlığını bu denli etkileyen, günde ortalama dokuz saat geçirdikleri bu dijital dünyada en popüler içerikler neler dersiniz? Tabii ki öfke uyandıran içerikler! Cevap sizi şaşırtabilir; ancak en çok paylaşılan, en viral olan içerikler, güçlü duyguları uyandıran içerikler.

İnsanların olumsuz deneyimlere, düşüncelere veya bilgilere, olumlu olanlardan daha fazla dikkat etmesi, daha güçlü tepki göstermesi ve bunları daha uzun süre hatırlaması, psikolojide “olumsuzluk yanlılığı” olarak adlandırılıyor. Ve bu durumun, internette muazzam bir etkisi olduğuna yönelik kanıtlar gitgide artıyor. Johann Hari, Çalınan Dikkat kitabında bu konuya çarpıcı örneklerle detaylı bir şekilde yer veriyor. Hari; “YouTube’ da algoritmaların sizi seçmesini istiyorsanız videonun başlığına koymanız gereken sözcükler hangileri?” diye soruyor önce. Cevap ise oldukça dikkat çekici. YouTube trendlerini takip eden en iyi siteye göre; nefret ediyor, mahvediyor, fırçalıyor, yok ediyor gibi sözcükler.

New York Üniversitesi’ nde gerçekleştirilen büyük bir çalışmaya göre, tweetlerinize eklediğiniz her ahlaki infial sözcüğü ile birlikte retweetlenme oranınız ortalama yüzde yirmi artıyor; bu oranı en çok arttıran sözcükler ise “saldırı” , “kötü” ve “suç(lamak)” .

### Nefret Alışkanlık Haline Geliyor

Pew Araştırma Merkezi tarafından gerçekleştirilen bir çalışmaya göre ise Facebook paylaşımlarınızda bir fikre katılmadığınıza dair içerleme dolu bir mesaj olduğunda, aldığınız beğenilerin sayısı iki katına çıkıyor. Hari’ ye göre sizi ekran başına mıhlamayı öncelik edinen bir algoritma, kasten olmasa da kaçınılmaz olarak, sizde infial ve öfke uyandırmayı öncelik ediniyor. Çünkü ne kadar infial uyandırır, sizi o kadar meşgul ediyor. Ve yeterli sayıda insan, yeterli ölçüde zamanı sinirlenerek geçirdiğinde, kültür değişmeye başlıyor. Uzun yıllar Google’ da tasarım etiği uzmanı olarak çalışan ve fikirleri ile ters düştüğü için oradan ayrılan Tristan Harris, kitapta yer alan röportajında şu çarpıcı cümleyi söylüyor; “Nefret, giderek bir alışkanlık hâline geliyor.”

Başta referans verdiğimiz Adolescence ‘inodak noktasındaki Jamie’ nin, onu birini öldürmeye varan radikalleşme süreci de öfke ile şekilleniyor diyebiliriz. Zira dizinin belki de en çarpıcı sahnelerinden biri; olayı çözmeye çalışan polisin aynı okulda öğrenci olan ve kendisi de zorbalığa uğrayan oğlu ile arasında geçen diyalog. On üç yaşında, iyi bir aileye sahip, dışarıdan gayet normal görünen, sıradan bir çocuğun neden bir katile dönüştüğünü anlayamayan polis, oğlunun söyledikleriyle, dijital dünyaya adım atıyor ve o dünyanın bambaşka bir dile sahip olduğu gerçeği, yüzüne tokat gibi çarpıyor.