6. Bölüm
Yalıtılmış ama İç Güdümlü:
Daha Güvenli ve Daha Yalnız 195

7. Bölüm
Gelir Güvensizliği:
Alışveriş İçin Değil Para İçin Çalışmak 239

8. Bölüm
Tanımsız: Cinsellik, Evlilik ve Çocuk 265

9. Bölüm
Kapsayıcı: Yeni Çağda LGBT, Cinsiyet ve Irk Sorunları ... 295

10. Bölüm
Bağımsız: Siyaset 335

Sonuç
i-Nesli'ni Anlamak -ve Kurtarmak 369

Notlar 401

Önsöz

i-Nesli (*İnternet Generation/iGen*) Jean Twenge'nin ülkemizde yayınlanan dördüncü kitabı. 2009 yılında "*Ben*" *Nesli* ve 2010'da *Asrın Vebası Narsisizm İlleti* kitapları ile yazar, özellikle gençlik sorunları üzerine hem faydalı hem de şaşırtıcı bilgiler sunmuştu. Şimdi de bu son kitabı ile İnternet vasıtasıyla üzerimize bir sel gibi akan enformasyon yağmurunun, yine özellikle ergen ve gençler üzerinde oluşturduğu etkileri araştırıyor.

Nesillerin karşılaştırması üzerine ABD'de şu sıralama yapılır: II. Dünya Savaşı sonrası, 1946'dan itibaren 1964'e kadar, "**Bebek Patlaması Nesli**" (*Baby Boomers*); 1960'ların sonu ve 1970'ler "**X Nesli**" (*Gen X*); 1970-1990 arası "**Ben Nesli**" (*Gen-Me veya Millenials*) ve 1995'ten günümüze kadar doğanlar da "**İnternet Nesli**" (*iGen*). İşte bu son kuşak, yani 1995'ten sonra doğanlar, daha önceki nesillerde hiç görülmemiş oranlarda bir değişiklik yaşıyor. Davranışları, boş zamanı değerlendirmeleri, din ve maneviyat yönelimleri, cinsellikleri, sosyal ve politik faaliyetlere katılımları, önceki nesillere göre tamamen faklı.

Daha da vahimi, Twenge'nin tabiri ile, bu çocuklar son senelerin en kötü psikolojik krizi ile karşı karşıyalar. 2011'den itibaren kaygı, depresyon ve intihar oranları patlamış durumda. Ve 2011-2012 ABD'de cep telefonunun yaygınlaşmaya başladığı tarih. Twenge, "Daha önceki araştırmalarımda buna benzer bir durum görmedim," diyor.

Kitapta sunulan istatistiksel veriler, ilk bakışta ABD toplumunu yansıtıyor görünse de hızlandırılmış küresel enformasyon akışı ile artık bütün dünyayı ilgilendiriyor, bir iki sene farkla herhangi bir yeni davranış hemen dünya genelinde benimseniyor. Yazar da *Ben Nesli* kitabında bu durumu şöyle ifade etmişti:

> Gelişmekte olan ülkelerin de sırası gelecek, McDonald's ve Coca Cola örneklerinde olduğu gibi, Amerikan bireyselciliği, dünyanın her köşesine yayılıyor. Son moda akımlar gelişen ülkeleri sarmaya devam ederse "Ben Nesli" yansımaları, çok yakında bütün dünyaya ulaşacak. Dünyadaki birçok ülkede çocuklar, Amerikan kültürüne maruz kaldıkları sürece, ailenin her şeyden önce geldiği fikrine isyan etmeye başlayacaklar.[1]

İlginç bir itiraf, Amerikalıların bu dürüstlüğünü takdir etmek lazım ama diğer yandan da bu satırlardan çok önemli bir hakikat ortaya çıkıyor; bütün dünyaya ritim veren, yani kaderimizi belirleyen baskın ve maalesef sapkın bir Amerikan kültürü var.[2] Bu kültürün etkisi, sinema ve televizyonun yaygın izlendiği dönemlerde nispeten kısıtlıyken, bilgisayar ve cep telefonlarının yayılması ile kontrol dışı bir hızlanma gösteriyor. Ekran başında geçirilen zaman (*screen time*) ne kadar uzunsa farkına varmadan sanki o kadar büyük bir bir istilaya uğruyo-

[1] J.M. Twenge, "*Ben*" *Nesli*, Kaknüs Yayınları, 2009.

[2] Bu önsözün yazarı 2007 yılında yayınladığı *Dokuz Yüz Katlı İnsan* kitabında, Amerika'dan bütün dünyaya yayılan bu etkiyi "Kaliforniya Sendromu" diye tanımlamış ve bazı önlemler önermişti.

ruz. Bize ait olmayan sözde değerler, davranış biçimleri, duygular içimize işliyor; şaka gibi gelse de "Matrix" içinde sanal bir hayat sürdürmeye başlıyoruz.[3, 4]

"Matrix" hayatı beraberinde büyük sakıncalar da getiriyor. Ekran zamanı günde 5 saat ve üstü olan ergenlerde intihar düşünceleri %48 oranlarındayken günde 1 saat ekran başında kalanlarda bu oran %28'e iniyor. Yani bütün cazibesine rağmen "Matrix" hayatı çok sıkıcı, boğucu, hatta ölüme davet edici bir yer.

Twenge kitabına "i Nesli Kimdir ve Nereden Biliyoruz?" adı altında bir girizgâh ile başladıktan sonra, kitabını oluşturan toplam 10 bölümde bu gençlerin özelliklerini tanımlıyor ve "Peki, bu çocukları nasıl anlar ve nasıl kurtarırız?" sorusuna cevap arayarak bitiriyor. "i Nesli Kimdir" anlamak için i Nesli'ni yukarıda sıraladığımız önceki nesillerle kıyaslamamız lazım. Bir önceki "Ben Nesli" (1970-1990 arası doğanlar) ile aradaki en önemli fark, öz değerlilik duygusu.[5]

2012 yılından itibaren 14-16-18 yaş grubundaki ergenlerde ani bir acziyet (çaresizlik) ve faydasızlık duygusu beliriyor.[6] Ve aşağıdaki satırlarda göreceğimiz gibi bu öz değersizlik duygusu depresyon, kronik kaygı gibi daha ağır patolojilerin (hastalıklar) sadece giriş kapısı.

[3] Aynı yazar 2014 yılında yayınladığı ikinci kitabı *Nefs Psikolojisi*'nde bu durumu "Matrix Sendromu" diye tanımlamıştı.

[4] *Matrix*, Hollywood yapımı bir film dizisinin adıdır. 1999 yılında ilk bölümü, 2003 yılında da ikinci ve üçüncü bölümleri yayınlanmıştır. Filmin konusu, insan ruh ve bedeninin birbirlerinden ayrılıp beden bir makinada canlı tutulurken ruhun bir bilgisayar programına yüklenmesidir. Filmin kahramanı Neo, Morfeus adlı bir bilgenin yardımıyla, tutsak insanları kurtarmaya, gerçekle buluşturmaya çalışır.

[5] 1950'lerde 14-16 yaşlar arasındaki ergenlerin %12'si, "ben önemli bir kişiyim" derken 1980'lerde bu oran %80'lere çıkıyor; 1968 ile 1990 arasında "ben değerliyim" duygusundaki artış oranları %86'ları buluyordu.

[6] "I feel like I can't do anything right/hiçbir şeyi tam yapamadığımı hissediyorum" ve "My life is not useful/ Hayatımın hiçbir faydası yok."

Dünyada ve ülkemizdeki durumu tespit edebilmemiz içinse ABD'de mevcut olan psikolojik değişimleri izleme sistemini yani "Nereden Biliyoruz?"u anlamamız lazım. Twenge'nin ilk temas ettiği, "Monitoring the Future/Bugünü İzleyerek Geleceği Tahmin etme," Michigan Üniversitesine bağlı bir sosyolojik parametreleri izleme kuruluşu.[7] Verilerin toplandığı ikinci kuruluş ise "Gençlik Riskli Davranışlar İzleme Sistemi."[8] Twenge ayrıca "Yüksek Eğitim Araştırma Enstitüsü"ne bağlı "Üniversite 1. Sınıf Öğrencileri İzleme" kuruluşu ve Chicago Üniversitesinin "Genel Toplumsal Eğilimleri İzleme" bölümünden de faydalandığını söylüyor.[9]

Kitapta göreceğimiz gibi yazarın çabaları sadece bu kuruluşlardan veri toplamakla sınırlı kalmıyor, telefon bağlantıları ve ev ziyaretleriyle yüzlerce ergenle doğrudan bağlantı kuruyor ve izlemlerini ilk ağızdan alıyor. Bizim bu izleme ve araştırma metotlarını bu kadar ayrıntılı açıklamamızın sebebi ise maalesef ülkemizde ne akademik çevreler ne de resmî devlet kuruluşları tarafından benzer, ciddi, geniş kapsamlı araştırmaların ve alan taramalarının yapılmamış olması. Eğer küresel çapta "Asrın Vebası" gibi bir salgın hastalıkla karşı karşıyaysak ilk hedefimizin bir "durum tespiti" olması, yani çalışmamızın bütün Türkiye'yi tarayan epidemiyolojik bir yaklaşımla başlaması lazım. Ve eğer muhtelif sebeplerden do-

[7] "Monitoring the Future (MTF)" projesi ABD'de, 1975 yılında Michigan Üniversitesinde başlayan ve özellikle gençlerdeki inanç, davranış, alışkanlık değişimlerini izleyen bir programdır. Her sene 14-18 yaş grubu asgari 50.000 öğrenci izlenir ve kayda alınır.

[8] "Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS)", "Centers for Disease Control and Prevention/ Hastalıkları Kontrol ve Önleme Merkezleri"ne bağlı bir yan kuruluştur.

[9] "Higher Education Research Institute and American Freshman Survey" (University of California, Los Angeles); *General Social Survey* (GSS, University of Chicago).

layı senelerdir böyle bir çalışma yapamadıysak, niye işi ehline danışmayalım, yani Twenge'nin tecrübelerinden dolaylı veya dolaysız olarak istifade etmeyelim?[10]

Kitabın toplam 10 bölümünün özetini sunarsak, 1. Bölüm'de bu neslin mensuplarının geç olgunlaştıklarını ve ebeveynlerine daha uzun müddet bağımlı kaldıklarını anlıyoruz.

16-18 yaş grubunun göze çarpan belirgin özelliklerinden birisi, bu gençlerin birbirleriyle çok daha az buluşmaları. Bu sebeple evlilik dışı ergen doğurma oranlarında da fark edilir derecede azalma var.

Bu bölümde açıklanan ilginç özelliklerden birisi de araba kullanma ve ehliyet alma faaliyetlerindeki düşüş. Daha önceki nesillere göre daha az alkol tüketseler de uyuşturucu kullanımında orta derecede bir artış var.

Bu bölümde açıklanan bir başka beklenmedik bulguysa, merkezî sinir sistemi (beyin) ile alakalı. Muhakeme, karar alma ve uygulama işlevlerini kontrol eden beynin ön kısmının (frontal korteks) bu gençlerde yaşlarına göre yetersiz olması. Başka bir şekilde ifade edersek, bu yeni varoluş tarzı bir manada insanı aptallaştırıyor, kötürümleştiriyor.

2. Bölüm'de Twenge İnternet ve sosyal medyayla temas süresini ve tarzını inceliyor: Günde 2 saat 15 dakika cep telefonu üzerinden yazılı mesajlaşma, 2 saat İnternet, 1 saat 30 dakika elektronik oyunlar ve 30 dakika görüntülü konuşma, yani toplam 6 saat ekran zamanı (*screen time*) söz konusu. Özellikle kızlar sosyal medya üzerinden bir fark edilme, beğenilme ça-

[10] *Ben Nesli* ve *Asrın Vebası Narsisizm İlleti* kitablarının yayımlandığı 2009 yılından bu yana, hem bu kitaplara yazdığımız önsözlerde hem de bazı bakanlıklarla kurduğumuz temaslarda bu vahim mevzua temas ettik ve acilen istatistik çalışmaları, alan taramaları yapılmasını tavsiye ettik ama maalesef hiçbir netice alamadık. İnşallah bu sefer duyulur ümidindeyiz.

bası içindeler; erkeklerse daha ziyade oyunlarla vakit geçiriyorlar. Bu durumda beklenildiği gibi kitap ve dergi okumalarında belirgin bir düşüş var.

3. Bölüm, bu gençler için artık yüz yüze, gönül gönüle görüşmenin geçerli olmadığını gösteriyor, acayip bir "sanal sözde muhabbet" yaşanıyor. Acayip çünkü ekran üzerinden ne kadar çok görüşürlerse o kadar mutsuz oluyorlar. Mutluluğun sırrıysa cep telefonunu bırakmak, bilgisayarı kapatmak ve ibadet, spor, sosyal ilişkiler, ev veya bahçe işleriyle meşgul olmak. Twenge bu bölümde hatta adını vererek Facebook'un insanların mutsuzluğunu, yalnızlığını ve depresyonunu artırdığına işaret ediyor. 1 hafta olsun Facebook perhizi yapmak, anlamlı bir düzelme getiriyor. Bu duruma özellikle 14 yaş civarındaki ergenler çok duyarlı ve %56 oranlarında daha fazla mutsuzluk belirtisi gösteriyorlar. Bu mutsuzluğu ciddiye almamız lazım çünkü intihar risk faktörleri 1 saat ekran zamanından sonra artmaya başlıyor ve 4 saati geçince çok ani bir tırmanış gösteriyor. Her şeye rağmen güzel haber ise sanallığın kişiyi mutsuz kılmasına ve intihara kadar varan öz saldırganlığa rağmen, çevreye olan saldırganlığın, kavga ve cinayet oranlarının azalması. Ama burada da ileride göreceğimiz gibi bazı soru işaretleri var.

4. Bölüm ise bizi esas meseleye götürüyor. Ekran zamanı şüphe götürmeyen bir kesinlikle, önceki nesillerle kıyaslanmayacak şekilde insanları hasta ediyor. 2007 yılından itibaren kendini yalnız hissetme oranlarında bir artış başlıyor ve 2011'den itibaren istatistikler ani bir yükseliş gösteriyor, sanki insancıklar bir hücreye kapatılmış gibi kendilerini terk edilmiş hissediyorlar. Sanki hücreden hücreye fısıldaşma (telefon üzerinden) arttıkça rahatlama yerine tam tersi oluyor ve maalesef bu yalnızlık duygusu birikim yapınca kaygı ve depresyona dönüşüyor.

2012 yılından itibaren bir depresyon patlaması yaşanıyor ve özellikle kızlarda inanılması zor oranlarda bir kötüleşme

var. Twenge "bu süreç artık 'dalga' değil, olsa olsa 'tsunami'dir" diyor. *Ben Nesli*'nde zaten yüksek olan kaygı oranları da depresyona paralel bir şekilde artıyor.[11]

Bu bölümün bir diğer önemli bilgisiyse uyku süresi azalması, yine o meşum 2012 tarihinde itibaren (cep telefonlarının yaygınlaşması) günde 9 saat uyuması gereken ergenlerin uyku sürelerinin ani bir azalma göstermesi ve 7 saate düşmesi. Birçok ebeveynin artık bildiği gibi, çocuklarımızın odasında hiç sönmeyen mavi renkli bir "Matrix Mehtabı" var. Günde 3 saat veya üstünde ekran zamanı yaşandığında %28 oranında daha fazla uyku rahatsızlıkları müşahede ediliyor. Ve tabiî ki kronik uykusuzluk; psikosomatik hastalıklar, depresyon ve intihar riskini artıran bir durum.

5. Bölüm'de Twenge gençlerin din ve maneviyat eğilimlerini araştırıyor ve beklendiği gibi bu alanda da bir düşüş izleniyor. 2000 yılından itibaren Tanrı inancı da sürekli azalıyor. Ama sadece din değil, genel manada maneviyat arayışlarında da bir ilgisizlik var.

6. Bölüm bu hassas, kırılgan, kaygılı gençlerin "güvenli alan"(*safe space*) arayışlarına temas ediyor. Özellikle duygusal kırılganlık yaşamak istemedikleri için daha az münakaşa, kavga ediyorlar ve polisiye olaylara karışmıyorlar.

Bir diğer özellikleriyse gerçek durumlarıyla yüzleşmeye hiç hazır olmamaları; eleştiri kabul etmiyorlar, hatta eleştiri geldiğinde paniğe kapılıyorlar. Zaten kaygılı olan ebeveynler tarafından yetiştirildikleri için olumlu manada risk almayı da kabullenemiyorlar. Merhamet yaşasalar bile, pasiflikleri sebebiyle uygulamaya geçemiyorlar.

Bu bölümün bizi en şaşırtan özelliğiyse, 2008 yılına kadar artış gösteren narsisizmin (enaniyet/bencillik/öz severlik) bu

[11] J. Twenge *Ben Nesli* kitabında 1950 ila 1990 yılları arasında lise öğrencilerinde %85 oranında kaygı artışı müşahede etmişti.

tarihten sonra beklenenin aksine düşüşe geçmesi.[12] Bu durumda akla şöyle bir soru geliyor, "Bu çocuklar o kadar mı tükendiler de, artık kendilerini sevmeye bile enerjileri yok?" Eğer böyleyse durum daha da vahim demektir çünkü bütün menfi yönlerine rağmen narsisizm onları hayatta tutuyorsa artık hangi dayanakları var?

7. Bölüm bu neslin pek çalışmak istemediği gerçeğini ve çalışmak yerine sanal aktiviteleri (bilgisayar oyunları vs.) tercih ettiğini gösteriyor. Genç erkek ergenlerin %25'i günde 3 saat civarında video oyunları oynarken, %10 oranında, bu zaman günde asgari 6 saati buluyor. Hele yakında 3 boyutlu video sistemi ve artırılmış gerçeklik (*augmented reality*) sistemlerinin devreye gireceğini düşünürsek artık hiç şüphe kalmıyor; evet, Matrix'e hoş geldik!

Aynı bölümde Twenge tüketim alışkanlıklarını inceliyor ve bu gençlerin alışveriş merkezlerine daha az gitseler de, yine de tüketmeyi sevdiklerini anlıyoruz ama alışveriş tarzı daha ziyade İnternet üzerinden.

Yazar bu konuya pek temas etmese de "ortoreksia," yani sağlıklı beslenme takıntısı artacak gibi görünüyor ve tabiî ki bu takıntı, mikrobiyofobi (aşırı mikrop kapma korkusu) gibi genel kaygı artışının ikincil bir belirtisi. Kaygı artışı tüketim alışkanlıklarını değiştiriyor ve önceki nesillerde görmediğimiz acayip âdetler meydana çıkıyor (anti mikrobiyel perdeler, sabunlar, halılar, bebek eşyaları ve benzeri).

8. Bölüm cinsellik, evlilik ve çocuk sahibi olmayı inceliyor, özet olarak diyebiliriz ki, ahlaki sebeplerle değil ama yine güvenlik arayışından dolayı bu nesil evlilik öncesi cinsel temasa daha az yatkın. Dolayısıyla cinsel yolla bulaşan hastalıklarda

[12] J. Twenge, Türkiye'de yayımlanan ikinci kitabı *Asrın Vebası: Narsisizm İlleti*'nde bu artışı açıklamış ve devam edebileceğine işaret etmişti. Ama durum tersini gösteriyor.

belirgin bir düşüş var. Peki, cinsel enerji nasıl çıkıyor dersek yine aynı adrese ulaşıyoruz; sanal cinsellik ve pornografi. Evlenme yaşı ise daha önceki nesillerde olduğu gibi gittikçe yükseliyor, ilk evlenme yaşı 1960'larda 20'yken şimdi 27-30 yaşlarına ulaşmış durumda. Doğan çocukların %36'sı ise bekâr annelerden (önceki nesilde bu oran %25).

9. Bölüm bu neslin eşcinsellik ve ırk ayrımı meselelerine bakışına temas ediyor. Yıllar boyu yapılan propaganda neticesinde ABD'de bu nesil eşcinseller arası evliliği, eşcinsellerin öğretmenliğini vs. artık büyük oranlarda kabul ediyor. 1990'larda erkekler arası cinsellik miktarı %4'lerdeyken 2016'da %14'ün üstüne çıkmış durumda. Kadınlar arası ilişki ise 1990'lara göre 3 misli artmış. Bazıları ise biseksüelliği (hem aynı hem de karşı cins ilişkisi) tercih ediyor, burada da oranlar %3'ten, %11'e yükselmiş.

10. Bölüm bu neslin politika üzerine daha tarafsız baktığını, daha az parti özdeşleşmesi yaşadığını; esrar, marihuana gibi uyuşturucuların yasallaşmasını, çocuk aldırmanın serbest kalmasını istediğini açıklıyor. Ayrıca ölüm cezasına karşıtlık artarken, ateşli silahlar kontrolü de gündemde.

Twenge kitabının son bölümünde bir yandan "İnternet Nesli" (iGen) diye tanımladığı bu neslin davranışını anlamaya çalışırken bir yanda da bunların nasıl kurtulacağına dair bazı öneriler sunuyor. Fakat kanaatimize göre bu öneriler bilinenin ötesinde pek fazla bir şey getirmiyor, üzerlerine düşünüp daha fazla çalışmak lazım.[13]

Evet, bu gençler daha az alkol tüketiyor, daha az gayrimeşru cinsellik yaşıyor, daha az saldırganlık gösteriyor; daha fazla ebeveynleriyle beraber olsalar bile, inanılması zor mik-

[13] Bu konuda küçük ama faydalı bir kaynak Catherine Price'in *How to Break up with your Phone* adlı kitabı olabilir. Yakında Türkçesi çıkacak.

tarlarda depresyon, kaygı yaşıyorlar ve son derece yalnızlar. Bir gence telefonunu niye bırakmıyorsun sorusu sorulduğunda, cevap belli: Hayat biter!

Evet, şimdi biz Türkiye'mizde ne yapabiliriz üzerine tefekkür edelim. Öncelikle bu davranış özelliğinin küresel boyutlarda yaygın bir salgın hastalık olduğunu anlamamız lazım. İnsanların zihinlerinde daha fazla etki uyandırsın diye, bu salgına "Matrix Sendromu" gibi bir ad takabilir, belki böylece daha fazla gence ulaşabiliriz.[14] Fakat meselenin genellikle gözden kaçan esas önemli yönü, bu hastalığın sadece gençlerle kısıtlı kalmadan, her yaş grubuna yayılım göstermesi; yediden yetmişe hepimiz, usul usul Matrix ashabı oluyoruz.

Ne zekâmız, ne aklımız, ne hayat tecrübelerimiz ne de imanımız bu gidişatı göremiyor, *Fareli Köyün Kavalcısı* masalında olduğu gibi, hepimiz "çalgıcı"nın peşinden koşan çocuklar gibi boğulacağımız dereye doğru gidiyoruz. Bu davranışı anlamak için evvela zihnimizdeki haz alma sistemini kısaca açıklayalım. Bazı düşünce, duygu ve davranışlardan hoşlanma, haz alma demek, beyin merkezindeki belirli merkezlerin "dopamin" ve benzeri hormonları (aslında nörotransmitterleri) salgılaması demektir. İnternet üzerinden bize ulaşan verilerin bu kadar çekiciliği varsa, beynimiz daha fazla "dopamin" salgılıyor manasına gelir. Fakat insan yapısı gereği, sadece faydalı alışkanlıklar değil, sigara, esrar, alkol gibi zararlı olanlar da aklı mantığı yenerek haz ve keyif verirler. İnternet üzerinden ardı ardına gelen veri ve enformasyon akışı da merakımız tatmin olduğu için bizlere "dopamin duşu" yaşatır, bu sebeple bağımlı oluruz.

İlginçtir insanın bu zaafını bilen Anderson Cooper ve Ramsay Brown adlı nörobilimciler "Dopamine Labs" adlı bir

[14] Sendrom, birbirleriyle ilişkisiz gibi görünen değişik semptomları (belirtileri) olan, geniş yayılımlı hastalık demektir.

şirket kurup dopamin salgılanmasını azami seviyeye çıkartacak bilgisayar programları yazıp Facebook ve App Store'a pazarlarlar. Amaç insan beynini tuzağa düşürüp (*brain-hacking*), yani aşırı ilgi çekip mümkün olduğunca fazla para kazanmaktır.[15] Bakın şimdi Fareli Köyün Kavalcısı'nın niye peşine takıldığımızı anlamaya başlıyoruz. Hepimiz "nûr-amin"i terkedip "dopamin-man" (eroin-man gibi) olma yolundayız.

Matrix'e girmenin nörobiyolojik sebebini anladık ama bu sefer şöyle bir soru çıkar karşımıza; "Orada olduğumuzun niye farkında değiliz?" Cevabı yine *Matrix* filminin ilk bölümünde buluruz. Orfeus (insanları Matrix programından kurtarmak isteyen bilge kişi) Neo'yu (esas mücadeleyi veren, özel yetenekli kahraman) Matrix'e sokar ve sanal sokaklarda gezmeye başlarlar. Neo (Keanu Reeves) Orfeus'a, "Ama bunları uyaramaz mıyız, Matrix içinde hapis olduklarını anlatamaz mıyız?" diye sorar. Orfeus gülümser, "Sadece pek azı anlayabilir," der.

Anlayamayız çünkü burada insanın en ilginç zaaflarından birisi devreye girer, kendi kendini kandırma veya inkâr (*İng.* denial) direnci. Bakın artık akıl, tecrübe, ilim, her şey biter. Sigara bağımlısı bir tıp doktoru, hatta göğüs hastalıkları dalında öğretim görevlisi bir profesörü düşünün; içtiği sigara paketinin üstünde "sigara öldürür" yazmasına rağmen, fosur fosur içmeye devam eder. İşte bu inkâr durumu Matrix Sendromu'nda çok daha güçlü görünüyor ve işimizi zorlaştırıyor.

Diyelim ki duruma hassasiyet gösteren resmî bir kuruluşa sunum yapmaya gittik, bakanla, müsteşarlarla beraberiz; sunum esnasında büyük bir ihtimalle mesajlaşmaya devam edecekler.[16] Ve daha da vahimi, kişide ekran zamanı ne kadar yoğunsa, o derecede dopamin bağımlısı olduğu için, inkâr

[15] Catherine Price, *How to Break up with your Phone,* s. 26, Trapeze, 2018.

[16] Cumhurbaşkanı konuşurken bile telefona bakmak bu durumu açıklar.

daha da güçlü olacak, hemen ya konuyu değiştirecek ya küçümseyecek ya da karşı fikirler üretecek.[17]

Evet, hiç şüphe yok insanlık tarihinin en tehlikeli, en sinsice, küresel çapta yayılma gösteren salgın hastalığı ile karşı karşıyayız ve vakit kaybetmeden mücadele vermemiz lazım. Bazı yavaş ilerleyen hastalıkların hastalık olduğu bilinci ancak belirli bir süre sonra, birikim yaptıklarında meydana çıkar. Bunun en anlaşılır örneklerinden biri sigara bağımlılığıdır. 50 sene öncesine kadar tehlikesi pek anlaşılmayan bu bağımlılık, farklı organlara verdiği zarar bilimsel olarak kanıtlandıkça "dost"tan "düşman"a dönüşmüş ve ABD örneğinde olduğu gibi tüketimi, etkin bir şekilde azalmıştır. Matrix Sendromu'nda da ne kadar çabuk teşhis koyup çareler üretmeye başlarsak zararı o kadar azaltmış oluruz. Twenge'nin işaret ettiği gibi "milat" 2012'ler ise aradan 6 sene geçmiş demektir, yani işin daha başlangıcındayız. Eğer Twenge'nin sunduğu istatistikleri ciddiye alırsak, tedbir alınmadığı takdirde millî ekonomilerin uğrayacağı zarar, bütün tahminlerin ötesinde görünüyor.

Depresyon, kaygı gibi ilk belirtilerin kısa zamanda psikosomatik (bedene yansıyan) neticeleri olacak ve şimdilik en duyarlı kesim olan genç ergenlerin tedavi masrafları devasa boyutlara ulaşacak. Ve bu gençler yetişkinliğe adım attıklarında, duyarlılık oranlarında fark gösterseler bile artık "yarım insan" olacaklar. Bütün bir milletin kaderi tehlikeye girecek. Peki, acilen hangi tedbirleri alabiliriz, aşağıda bir sıralama yapıyoruz:

* Bu durumun küresel boyutlarda bir hastalık/sendrom olduğunun bilinci ve tanımının yapılması.

[17] Tabiî ki İnternet'in bilimsel araştırmalar üzerinde çok faydalı tesiri var ama burada yapmamız gereken ayrım, "faydalı ekran zamanı"yla (*effective usefull screen time*) ve "fuzuli ekran zamanı"nı (*non effective harmfull screen time*) ayırt edebilmek.

* Ülke çapında, ergenlerden başlayarak, depresyon, kaygı, öfke, narsisizm, bağımlılık gibi belirtilerin, alan taramaları vasıtasıyla ölçülmesi. Sosyometrik davranış eğilimlerinin belirlenmesi ve elde edilen verilerin bir veri bankasında toplanarak meta analizlerinin yapılması.
* ABD örneğinde olduğu gibi sadece bugünün analizi değil, geleceğe yönelik tahminlerin yapıldığı "Monitoring the Future" benzeri bir kuruluşun devreye sokulması. Burada en azından program yerine oturana kadar dış danışmanlık desteği alınmasını elzem görüyoruz.
* Bütün eğitim sisteminin yeniden yapılanması ve "Matrix" ile bağlantının asgari seviyeye indirilmesi. Mesela, okullara yayın bozucu (*jammer*) konulması, en duyarlı kesimdeki ergenlerin yatılı okullarda korunma altına alınması gibi.
* "Kişisel ekran zamanı"nı belirleyecek test ve tekniklerin geliştirilmesi. Göz temasını okuyarak cep telefonu, bilgisayar ve televizyon izleme zamanlarının ve içeriğinin beraberce analiz edilmesi (Interconnected Screen Time Measurement System). Belirli bir süre aşıldığında kişinin kendi kullandığı sistem tarafından uyarılması.[18]
* Farklı bilim dallarından uzmanların katılımı ile her sene bir durum tespiti ve önlemler şurasının gerçekleştirilmesi. Katılımcılardan kendi rızaları ile kendi "ekran zamanları"nı bilmelerinin istenmesi. Çünkü yukarıda izah ettiğimiz gibi Matrix'de o kadar zaman geçiriyorsak çözüm üretmek yerine problemi yadsıyan, küçümseyen bahaneler üretiriz.

[18] Burada bir yanlış anlamaya mahal vermeyelim, devlet kontrolünden söz etmiyoruz, kişinin kendi isteği ve iradesi ile yaptığı denetimi öneriyoruz.

* Bütün medya iletişim araçlarını en yüksek düzeyde kullanarak Matrix hapishanesinde var olma şuurunun uyandırılması. Gazete ve İnternet ilanları, duvar panoları, filim ve tiyatro senaryoları vasıtasıyla, Belediye, STK organları yardımıyla halkın bilgilendirilmesi. Özellikle gençlerde Matrix'ten kurtulup, "Neo" olma hâlinin özendirilmesi. Yani "ben kurtuldum, siz de kurtulabilirsiniz" mesajının yaygınlaştırılması.
* Matrix Sendromu'nun "Nefs ve Maneviyat Psikolojisi" açısından yorumu ve zararlarının açıklanması. Sanal temasın tıpkı alkol gibi, insanın aklını ve daha da önemlisi kalbini örttüğü gerçeğinin anlaşılması.
* İnsanları Matrix'e sokmanın aslında sosyopolitik bir proje olduğu varsayımından hareketle, bir "Matrix Araştırma Enstitüsü" kurulması ve karşı tedbirler üzerine ciddi çabalar gösterilmesi (mesela milîi arama motoru, filtre sistemleri gibi).

Aslında bütün bu süreç pek tesadüfi görünmüyor. Matrix'in bir sahibi veya "Büyük Mimar"ı var ve Matrix'te eğleniyorum zannederken hepimiz aslında düşüncelerimiz, duygularımız, alışkanlıklarımız açılarından taramadan geçiriliyor, analiz ediliyoruz. Büyük bir ihtimalle bütün bu bilgiler bir yerde toplanıyor ve dünya hâkimiyeti üzerine projeler üretiliyor.

Gördüğümüz gibi J. Twenge bu değerli araştırması ile bizlere sadece bir buz dağının ucunu gösteriyor, şimdi ise esas çalışma başlamalı. İnsanlık bir hayatta kalma mücadelesi verecek gibi görünüyor, inşallah işin ciddiyetini erken idrak edersek başarılı olacağız.

Psikiyatr Dr. Mustafa Merter
Haziran, 2018

GİRİŞ
i-Nesli Kimdir, Nereden Biliyoruz?

Bir yaz günü öğleden sonra 13 yaşındaki Athena'yla konuştuğumda sesi yeni uyanmış gibi geliyordu. En sevdiği şarkılar ve TV programları hakkında biraz lafladıktan sonra arkadaşlarıyla nasıl zaman geçirmekten hoşlandığını sordum. "Alışveriş merkezine gidiyoruz," dedi. 1980'lerdeki ortaokul yıllarımda annemle babam yanımda olmadan arkadaşlarımla zaman geçirebildiğim birkaç saatin ne kadar zevkli olduğunu anımsayıp "Annen baban mı bırakıyor seni oraya?" diye sordum. "Hayır, birlikte gidiyoruz," dedi. "Annemle ve erkek kardeşlerimle birlikte gidiyoruz, onların biraz arkasında dolaşıyoruz. Yalnız, anneme nereye gittiğimizi söylemem gerekiyor. Bir de saat başı ya da yarım saatte bir haber vermem gerekiyor."

Günümüz gençlerinin toplumsal yaşamlarındaki tek farklılık alışveriş merkezine anneleriyle birlikte gitmek değil. Athena ve Teksas, Houston'daki ortaokul arkadaşları yüz yüze görüşmekten çok, telefonları aracılığıyla iletişim kuruyor. En sevdikleri araç da kısa bir süre sonra kaybolan fotoğraflar gönderebilmelerini sağlayan Snapchat adlı bir akıllı telefon