

DIJİTAL DÜNYADA ÇOCUK OLMAK

**Avrupa'daki Çocukların ve Gençlerin
Dijital Refah ve Dayanıklılık
Değerlendirilmesi**

YÖNETİCİ ÖZETİ

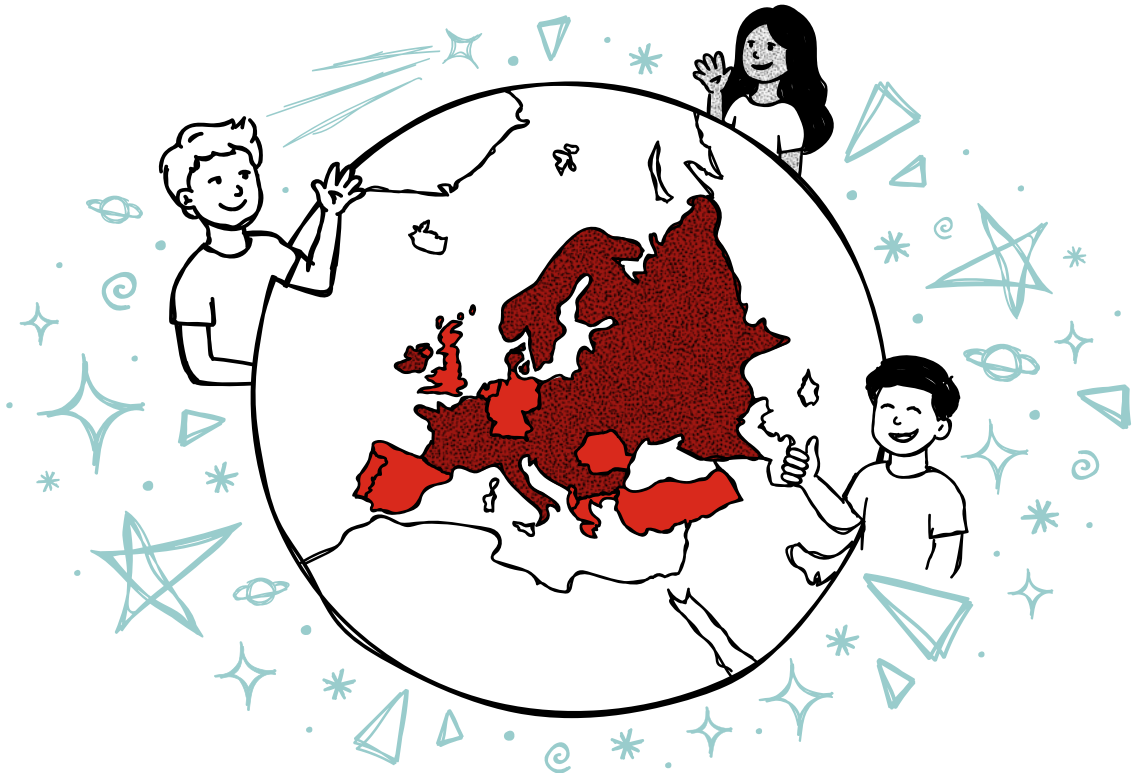


YÖNETİCİ ÖZETİ



Avrupa'daki çocuklar ve gençler, önceki jenerasyonlardan farklı olarak, bir dijital devrimin tam ortasında büyürken çok farklı dijital riskler ve etkiler ile karşılaşılıyor. 2026 yılındaki Dijital Refah ve Dayanıklılık Endeksi'ne (DWRI) göre, dokuz Avrupa ülkesinde bulunan çocukların ve gençlerin sadece dörtte biri dijital refah seviyesini iyi olarak değerlendirirken dörtte üçü uyku bozukluğu ve artan stres ile birlikte çevrimiçi ve çevrimdışı yaşamlarını dengeleme zorluğu ile mücadele ediyor. Aslında bu veriler, durumun ne kadar endişe verici olduğunu ortaya koyuyor. Gene diğer jenerasyonlardan farklı olarak birbirlerine daha bağlı olmalarına rağmen, bugünün çocukları ve gençleri çevrimiçi ortamda beklendiği kadar olumlu bir deneyim yaşamıyor. Bu raporda Endeks içerisinde yer alan önemli bulgulara değinilmekle birlikte dijital refahın artırılması için daha kapsamlı ve koordineli bir yaklaşımın benimsenmesi ve daha güçlü tedbirlerin alınması öneriliyor. Bu rapor hem bir uyarı hem de bir eylem çağrısı niteliğinde olup, Avrupa'daki gelecek neslin dijital dünyanın sunduğu olanaklardan güvenli bir şekilde yararlanabilmesi için politika yapıcılarının, eğitimcilerin, teknoloji şirketlerinin ve çocukların ve gençlerin hayatlarında yer alan yetişkinlerin ortak katılımını gerektirdiğini de belirtiyor.

Dijital Refah ve Dayanıklılık Endeksi, çocukların ve gençlerin dijital yaşamlarının farklı açılardan değerlendiren, onların çevrimiçi deneyimlerini bütünsel bir şekilde yansıtan bir gösterge olarak tanımlanabilir. Save the Children ve Vodafone Vakfı, Ipsos'un bağımsız araştırma metodolojisi ve analizlerinden yararlanarak bu araştırmayı Ipsos ile yakın bir iş birliği içerisinde gerçekleştirdi. Bu raporda bulgular çocuk haklarının ve ortak bir yaklaşımın benimsenmesinin önemi dikkate alınarak incelenmiş olup, gündeme getirilen öneriler Save the Children ve Vodafone tarafından hazırlanmıştır.



DWRI anketi 2026 yılında dokuz ülkede (Arnavutluk, Yunanistan, Almanya, Hollanda, Portekiz, Romanya, İspanya, Türkiye ve Birleşik Krallık) yaşları 13-18 arasında değişen 7.755 çocuk ve gencin katılımı ile gerçekleştirildi. Ankette, çocukların ve gençlerin dijital katılımlarını ve bunun onlarda yarattığı etkileri yedi farklı konu açısından değerlendiren sorular soruldu. Bunlar sırasıyla, temel endeksin içerisinde yer alan beş kategori olan dijital ortamlarda çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal bütünlüğünün ve kişisel verilerinin korunması, dijital yaşamlarının yönetimi, dijital kimliklerinin ve ilişkilerinin gelişimi, dijital okuryazarlık, empati becerisinin geliştirilmesi ve zararlı içerik ve davranışlardan korunmaları ile birlikte dijital ortamda etkileşim ve dijital refah göstergelerini içeriyor. Anket, Save the Children ve Vodafone Vakfı tarafından talep edilmiş olup Aralık 2025- Ocak 2026 tarihleri arasında Ipsos tarafından yürütülmüştür.

Önemli Bulgular

Çocuklar ve gençler dijital dünyaya katılırken bu dünyanın getirdiği risklerden yeterince korunmuyor. Birçoğu akıllı telefonlara sahip ve diğer teknolojik cihazları da kullanabiliyor ve dolayısıyla evde ve ev dışında her gün internete girebiliyor. Yarisinin dijital teknolojilere erişimi var ve bu teknolojileri kullanma becerisi var. Çoğu, çevrimiçi ortamda güvenlik konusunda temel bilgiye sahip olduğunu belirtiyor ve güvenlik alanındaki puanlar tüm ülkelerde yüksek. Tüm bunlarla birlikte dijital erişime ve dijital becerilere sahip olmaları dijital refahın yüksek olduğu anlamına gelmiyor. Daha fazla bağlantıda olma hali sonucunda daha fazla baskıya maruz kalabiliyor ve daha fazla zararla karşılaşabiliyorlar. Bunu bir örnek ile açıklamak gerekirse, gizlilik ayarları ve yabancılardan nasıl kaçınılacağı hakkında bilgi sahibi olmak iyi bir şey olmakla birlikte sosyal medya kullanımının yarattığı kaygı, siber zorbalık veya günlük bilgi bombardımanı gibi hemen fark edilmeyen tehditlere karşı etkili koruma sağlamıyor. Anket verileri, bağlantıda olmak ile çevrimiçi ortamda duygusal olarak iyi ve güvende hissetmek arasındaki farkı ayrıntılı olarak ortaya koyuyor.

Çocuklar için öz denetim, özellikle platformların tasarım özellikleri nedeniyle daha zorlayıcı bir hale geliyor. Çocukların ve gençlerin çoğu, bildirimlerini kolayca kapatamıyor veya görmezden gelemiyor ve bu durum da sağlıklı bir uyku alamama ve dijital dengeyi sağlayamamalarına neden olabiliyor. Şaşırtıcı olarak, dijital teknolojilerine erişimin ve dijital becerilerin yüksek olduğu toplumlar da dahil olmak üzere, ülkeler arasında benzer bir patternin görülmesi aslında yaşanan bu durumun yaygın ve sistematik olduğunu gösteriyor. Sürekli bir dijital iletişim akışının olduğu bir toplumda, dijital yaşamın yönetimi alanındaki veriler çocukların ve gençlerin de bu dijital etkileşimden uzaklaşmakta zorlandığını gösteriyor. Ayrıca anket sonuçları bu durumun refah düzeyini de olumsuz yönde etkilediğini ortaya koyuyor.

Çocukların ve gençlerin dörtte üçü düşük veya orta seviyede bir dijital refaha sahip olduklarını belirtirken, sadece 30 kişiden birinin dijital refah göstergesinde yüksek puan aldığı görülüyor. Bununla birlikte çoğunun hayatlarında güvendikleri yetişkinlerden ne zaman destek alması gerektiğini bilmesi, çevrimiçi/çevrimdışı yaşamlarının dengeli olduğunu düşünmesi ve çevrimiçi ortamlarda arkadaşları ve aileleriyle bağlantı kurduklarını hissetmeleri bu konuya biraz daha umutla bakmamızı sağlıyor. Ancak, sürekli çevrimiçi olmak negatif duygusal etkilere neden olabiliyor ve veriler her zaman olumlu bir çevrimiçi deneyim yaşayan çocuk ve genç sayısının az olduğunu gösteriyor.

Çocukların ve gençlerin dörtte üçü düşük veya orta seviyede bir dijital refaha sahip olduklarını belirtirken, sadece 30 kişiden birinin dijital refah göstergesinde yüksek puan aldığı görülüyor.





Dijital etkileşimin birçok kişinin ruh sağlığını olumsuz etkilediği görünüyor. Çocukların ve gençlerin üçte biri çevrimiçi olduktan sonra sıklıkla stresli veya üzgün hissediyorken beşte ikisi kendisini sakin veya iyi hissetmiyor. Neredeyse yarısı çevrimiçi olmadıkları zaman bir şeyleri kaçırdıklarına dair kaygı duyuyor. Siber zorbalık ise çocukların ve gençlerin beşte ikisi için bir endişe kaynağı. Çevrimiçi ortamlarda zararlı içeriğe maruz kalmak ve sürekli sosyal karşılaştırma yapmak ise genç nesillerin özgüvenlerini kaybetmelerine ve kendilerini huzursuz hissetmelerine yol açıyor.

Çocuklar ve gençler için dijital dünyaya katılım çok önemli ve onların kişisel gelişimleri için oldukça destekleyici olabilir. Sosyal bir bağ kurma ve eğlence amacının yanı sıra destek almak, kendilerini daha iyi hissetmek ve kendilerini ifade etmek için dijital dünyada aktif bir şekilde yer alıyorlar. Daha geniş çaplı araştırmalar, bazı azınlık gruplarının kendilerini ifade etmek ve merak ettikleri konular hakkında bilgi edinmek için dijital dünyaya katılım sağlarken daha fazla zarar görme riski altında olabileceğini gösteriyor. Anket verileri de bunu doğruluyor ancak çocukların ve gençlerin çoğu bu alanı yargılanmadan kendileri olabilecekleri bir alan olarak görüyor ve burada kurdukları ilişkileri etkili bir şekilde yönetebileceklerine ve vakitlerinin çoğunu geçirdikleri platformlarda herhangi bir taciz veya nefret söylemi ile karşılaşmayacaklarını düşünüyor. Umut verici bir şekilde, anket, katılımcıların çoğunun burada başkalarının haklarına saygılı olmaları gerektiğini ve saygılı olduklarını gösteriyor. Gene katılımcıların çoğu, arkadaşlarına destek olacaklarını ve hedef alınan başka kişilere nasıl yardım edebileceklerini bildiklerini belirtiyor. Tüm bunlarla birlikte, iyi niyete ve bilgiye sahibi olmak her zaman bu konularda aksiyon almanın kolay olduğu anlamına gelmiyor.

"Dijital Yerliler" (dijital dünyanın içine doğan kişiler) olarak tanımlanmalarına rağmen, genç nesil dijital dünyanın sunduğu fırsatlardan yararlanırken karşılaşabilecekleri risklerden korunmak için gerekli bazı becerilere sahip değil ve dijital platformların tasarım şekilleri onların bu becerileri geliştirmesini zorlaştırabiliyor. Çoğu teknolojiyi kullanabilirken çok daha azı çevrimiçi içeriği eleştirel bir şekilde değerlendirebilmeyi veya çevrimiçi içeriğin olumsuz etkilerini bilinçli bir şekilde azaltmayı biliyor. Sadece üçte ikisi, karşılarına çıkan içeriklerin algoritmalarından nasıl etkilendiğini anladığını veya bu içeriklerden edindikleri bilgileri paylaşmadan önce bilginin güvenilir bir kaynaktan olup olmadığını kontrol ettiğini belirtiyor. Bu durum da çoğunun yanlış bilgilere karşı savunmasız olduğunu gösteriyor. Benzer şekilde, yaklaşık yarısı çevrimiçi platformlarda güvenli ve olumlu çevrimiçi etkileşimlere girilmesini sağladığını belirtiyor. Çocuklar ve gençler için çevrimiçi ortamda geçirilen zamanı yönetmek ve dijital dengeyi korumak, kullandıkları çevrimiçi platformların tasarımları nedeniyle, oldukça zorlayıcı olabiliyor. Dijital okuryazarlığı geliştirmek, dijital yaşamları daha iyi yönetmek ve dijital dengeyi koruyabilmek için kalıcı adımlar atmak dijital refahın artırılması için gerekli.

Endeks ayrıca, tüm çocukların ve gençlerin aynı şekilde dijital teknolojilere erişimi olmadığını, bu teknolojileri aynı seviyede kullanmadıklarını ve deneyimlerinin aynı olmadığını vurgularken bazı grupların daha büyük zorluklar ile karşılaştıklarını da ortaya koyuyor. Gıda güvensizliği yaşayan, engellilik durumu bulunan, işlevsel bozukluklar ve yaygın kaygı-depresyon yaşadığını bildirenler ile heteroseksüel olmayan çocukların ve gençlerin, birçok alanda ve genel Dijital Refah ve Dayanıklılık Endeksi'nde daha düşük puanlar aldığı görülüyor. Farklılıkları gösteren bu paternler, çevrimdışı yapısal ve toplumsal dezavantajların çevrimiçi ortama da yansıdığını ve bazı durumlarda daha da arttığını gösteriyor. Dijital etkileşimden olumsuz yönde etkilendiklerini belirten gruplar, genellikle dijital erişimde zorluklar yaşayan, arkadaşları ve aileleriyle iletişim kurmaktan çok çevrimiçi ortamlarda destek arayan ve bu ortamlarda daha fazla zaman geçiren gruplar. Bu eşitsizliklere daha fazla odaklanılması gerekmele birlikte kapsayıcı çözümler de geliştirilmeli. Tüm çocuklar ve gençler, karakter özelliklerinden veya içinde bulundukları durumdan bağımsız olarak, onların refahını ön planda tutan ve destekleyen dijital sistemleri ve ortamları hak ediyor.

Dokuz ülkedeki Endeks verileri karşılaştırıldığında, bir ülkenin zenginliğinin veya dijital imkanlarının daha iyi bir refah seviyesini yansıtmadığı görülüyor. Dijitalleşme açısından daha az gelişmiş bazı ülkelerde, çocukların ve gençlerin sonuçları (çevrimiçi/çevrimdışı yaşam arasındaki dengeyi sağlama), dokuz ülkenin ortalamasına bakıldığında çok daha yüksek olarak karşımıza çıkıyor. Anket, çocukların ve gençlerin herhangi bir destek olmadan dijital dünyada tek başlarına gezinmeye bırakıldıklarında risklerin daha da artılabileceğine dair daha fazla kanıt sunuyor. Bu, oluşturduğumuz politikaların ve kültürün önemli olduğunu ve etkili okul programları veya farkındalık kampanyaları gibi proaktif önlemlerin, dijital yaşamın gençleri nasıl etkilediğini değiştirebileceğini gösteriyor. Her ülkenin iyileştirmesi gereken alanlar var ve bu noktada ülkeler elde edilen başarılar ve karşılaşılan zorlukların paylaşımı ile daha güçlü bir yaklaşım benimseyebilir.

Öneriler

Endeks bir uyarı niteliğinde olmakla birlikte, çözüm yollarını da gösteriyor. Mevcut durum, sistematik bir değişim gerektiriyor. Daha sağlıklı bir dijital yaşam için sorumluluğun büyük kısmı çocuklara ve gençlere yüklenemez; diğer aktörlerin de çaba göstermesi gerekli. Bu da aslında konunun ortak bir sorumluluk çerçevesinde ele alınmasının gerektiğini gösteriyor. Değişimi sağlamak için platformlar, politika yapıcılar, eğitimciler, ebeveynler/bakım veren kişiler ve çocuklar ve gençler iş birliği içerisinde çalışmalı. Save the Children ve Vodafone Vakfı'nın dijital etkileşimin refahı arttırmasını sağlamak adına belirlediği altı temel öneri sırasıyla aşağıdaki gibidir:

1. Sosyal medya platformları ve çevrimiçi platformlar çocukların ve gençlerin güvenliğini en baştan tasarıma dahil etmeli, bu noktada teknoloji platformları da sorumluluk almalı. Düzenleyici kurumlar, şirketlerin kâr yerine gençlerin refahına önem vermelerini sağlamalı. Bu, bağımlılık yapıcı özelliklerin kaldırılması, gizlilik kontrollerinin sıkılaştırılması ve uyum sağlamama durumunda ceza uygulayarak zararlı içeriğin hızla kaldırılmasının sağlanmasıyla başarılabılır. Düzenleyici kurumlar da üst düzey sorumluluklarından dolayı hesap verebilir olmalı, somut adımların atılmasını, denetimlerin yapılmasını ve şeffaf raporlamanın politikaların nasıl anlamlı bir değişim sağladığını açıkça göstermesini sağlamalı. Özdenetimin ve çevrimiçi yaşam yönetiminin zorlayıcı olduğu göz önüne alındığında, teknoloji şirketleri tasarım özellikleri üzerinde çalışmalı ve reşit olmayanlar için varsayılan olarak en yüksek düzeyde gizliliği, emniyeti ve güvenliği sağlamalı.





2. Dijital okuryazarlık ve dijital refah okul müfredatına dahil edilmeli ve dijital refah eğitimin bir parçası haline getirilmeli. Medya okuryazarlığı, eleştirel düşünme, empati ve özdenetim gibi temel beceriler (Skills Upload Junior'da olduğu gibi) erken yaşlardan itibaren öğretilmeli ve öğretmenlere siber zorbalık ve ekran bağımlılığı gibi konularda konuşabilmeleri için eğitim verilmeli. Dijital refah, modern yaşam için edinilmesi gereken temel bir beceri olarak değerlendirilmeli.



3. Ruh sağlığı hizmetleri dijital çağa uyarlanmalı ve bu konuda çocuklara ve gençlere daha fazla destek sunulmalı. Okullarda, kliniklerde ve (uygun olması halinde) çevrimiçi olarak (birçok sektörde Covid-19 boyunca başarılı olduğu görülmüştür) danışmanlık ve destek hizmetlerinin, siber zorbalık, sürekli çevrimiçi olma kaygısı ve dijital bağımlılık gibi konularda sunulması sağlanmalı. Bu noktada önemli olan finansmanın sağlanması olup özel yardım hatlarına ve programlara yeterli bir bütçe ayrılmalı. Bu şekilde yardım sunulabilir ve dijital stresle mücadele edenler çekinmeden yardım isteyebilir.



4. Eğitimcilere ve ebeveynler/bakım veren kişilere çocukları ve gençleri çevrimiçi ortamda doğru bir şekilde yönlendirebilmeleri için gerekli bilgi verilmeli, güven kazandırılmalı ve buna yönelik pratik araçlar sağlanmalı. Bu kapsamda, çocukları ve gençleri dijital etkileşimde bulunmalarından dolayı suçlamadan veya yargılamadan onlara daha sağlıklı dijital alışkanlıklar kazandırılmalı. Çocukların ve gençlerin hayatlarında yer alan güvenilir yetişkinlerin sosyal medya trendlerini takip edebilmeleri, sağlıklı rutinleri destekleyebilmeleri (uyku düzenini iyileştirmeye yardımcı olan ayarlar, bildirim yönetimi ve makul ekrandan uzak kalma saatleri dahil olmak üzere) ve çevrimiçi yaşam hakkında açık ve yargılayıcı olmayan bir şekilde konuşabilmeleri için eğitim ve erişilebilir kaynaklar sunulmalı. Yetişkinler dijital olarak yetkin olduklarına ve kendilerine güvendiklerinde, daha etkili bir şekilde rehberlik edebilir, stres faktörlerini daha erken tespit edebilir ve çocukların ve gençlerin uyku düzenlerini, odaklanma becerilerini ve refahlarını koruyan alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olabilirler.

5. Kimsenin geride kalmaması için kapsayıcılık ve eşitlik konularına önem verilmeli ve çocukların ve gençlerin çözüm süreçlerine etkin katılımı o ana mahsus değil, kalıcı bir uygulama olarak değerlendirilmeli. Farklılıkları dikkate alan ve bu farklılıklara göre uyarlanmış bir destek, , engelli gençler ve azınlık mensubu olan veya dezavantajlı ailelerden gelen çocuklar ve gençler dahil olmak üzere, olumsuz deneyim ve sonuçlara maruz kalma riski daha yüksek olanlara yönlendirmeli. Daha geniş çaplı araştırmalar, bu grupların kimliklerini keşfetme ve merak ettikleri konuları araştırma gibi olumlu nedenlerle çevrimiçi alanları kullanmaya çalışırken daha fazla çevrimiçi zarara maruz kalabileceğini açıkça ortaya koyuyor. Kampanyalar ve güvenlik özellikleri buna göre uyarlanmalı ve gençlik panelleri/konseyleri ve danışmanlıklar aracılığıyla farklı sesler dahil edilmeli ve gençlerle birlikte çalışılmalı. Böylece politikalar, ürünler ve platform kuralları yaşanan deneyimleri yansıtabilir ve herkes için daha güvenli, daha kapsayıcı dijital alanlar yaratılabilir.



6. Endeksin düzenli olarak güncellenmesi, ortaya çıkan sorunların (yapay zeka kaynaklı riskler dahil) takip edilmesi ve sınırlar ve sektörler arasında bilginin ve en iyi uygulamaların paylaşılması ile sürekli ölçüm ve öğrenme ortamı sunulmalı, bu şekilde teknolojinin gelişmesiyle birlikte kaydedilen ilerleme izlenebilir ve paydaşlar sorumlulukları ile ilgili hesap verebilir hale gelir.

2026 yılındaki Dijital Refah ve Dayanıklılık Endeksi'nin bulguları, konunun acilen ele alınması gerektiğini açıkça ortaya koyuyor. Bu dokuz Avrupa ülkesinde, çocuklar ve gençler çevrimiçi dünyalarında her şeyin yolunda gitmediği mesajını veriyor ve bizim de bu mesaja karşılık aksiyon almamız gerekli. Bu genç nesli korumak ve onların güvenli bir şekilde dijital teknolojileri kullanmaları için gerekli becerilere sahip olmasını sağlamak için kararlı bir şekilde ve iş birliği içinde hareket etme fırsatımız var.

Sonuç olarak, dijital refah her birimizin sorumluluğunun olduğu bir konu olduğu için bunu sağlamak için koordineli bir şekilde çalışmamız gerekli. Politika yapımcılar cesur ve ileri görüşlü olmalı, teknoloji şirketleri ise gençleri tasarımlarının merkezine koymalı. Eğitimciler ve ebeveynler/bakım veren kişiler rehberlik etmeye ve destek vermeye hazır olmalı, çocuklar ve gençler ise kendi değişim süreçlerine aktif bir şekilde katılmalı. Tek bir kolay çözüm yok ancak bu çerçevede tüm paydaşlar iş birliği içinde çalışırsa tüm zorlukların üstesinden gelinebilir.

