

DİJİTAL BAĞIMLILIK

1) KAVRAMSAL TANIM (Derin Açıklama)

Dijital bağımlılık, Saadet Partisi yaklaşımında teknolojiyi kullanmakla ilgili basit bir alışkanlık sorunu değildir. Bu bağımlılık; **zaman algısının bozulması, dikkat ve irade zayıflaması, gerçek ilişkilerden kopuş ve duygusal kaçış davranışının kalıcı hâle gelmesi** anlamına gelir. Dijital araçlar, amaç olmaktan çıkıp **hayatın merkezine** yerleştğinde bağımlılık oluşur.

Saadet Partisi'ne göre dijital bağımlılığın temelinde iki ana etken vardır: **anlam boşluğu ve yönsüzlük**. Genç, hayatta bir hedef göremediğinde; başarı hissini, kabul görmeyi ve aidiyeti dijital dünyada arar. Oyunlar, sosyal medya ve sürekli ekran maruziyeti; gencin gerçek hayattaki sorumluluklardan uzaklaşmasına imkân tanır. Bu durum kısa vadede rahatlatıcı, uzun vadede **yıpratıcıdır**.

Dijital bağımlılık sadece zaman kaybı değildir; **duygu düzenleme becerisini** de zayıflatır. Sabırsızlık artar, yüz yüze iletişim zorlaşır, yalnızlık derinleşir. Saadet Partisi bu nedenle dijital bağımlılığı, bireysel irade zayıflığı olarak değil; **önleyici rehberlik ve sosyal destek eksikliği** olarak tanımlar.

2) SAHA ANALİZİ (Türkiye Gerçekliği)

Sahada gençlerle yapılan görüşmelerde dijital bağımlılık, çoğu zaman “kaçış alanı” olarak tarif edilmektedir. Gençler, ekran başında geçirdikleri zamanı fark ettiklerini; ancak bırakmakta zorlandıklarını ifade etmektedir.

Sahada sıkça duyulan ifadeler:

- “Telefonsuz duramıyorum.”
- “Zaman nasıl geçiyor anlamıyorum.”
- “Ekrandayken rahatlıyorum.”
- “Gerçek hayatta sıkılıyorum.”

Özellikle işsiz veya gelecek kaygısı yüksek gençlerde dijital bağımlılık daha yaygındır. Dijital ortam, başarısızlık hissini bastıran bir alan hâline gelmektedir. Sahada dikkat çeken önemli bir gerçek şudur:

Gençler ekranı sevdikleri için değil, **başka tutunacak alan bulamadıkları için** oradalar.

3) SİYASİ İLETİŞİM ÇERÇEVESİ (Güçlü Söylem)

Ana Mesaj:

Dijital bağımlılık teknoloji sorunu değil, yön sorunudur.

Çatışma Mesajı:

Hayata bağlanamayan genç, ekrana bağlanır.

Kimlik Mesajı:

Saadet Partisi, gençleri yasaklarla değil; **anlam ve hedefle** dijital bağımlılıktan kurtaran anlayışın temsilcisidir.

Güçlü söylem kalıpları:

- “Telefon doldurur ama doyurmaz.”
- “Ekran kaçışsa, sorun derindedir.”
- “Gençleri hayata bağlamak gerekir.”
- “Dijital dünya yönetilmezse gençleri yönetir.”

4) KISA ANLATIM (1 Dakikalık Açıklama)

“Bugün gençler telefon ve ekranla iç içe yaşıyor. Sorun teknoloji değil; hayattan kopuş. Gençlerin hedefi, umudu ve meşguliyeti olmadığına dijital dünya kaçış alanına dönüşüyor. Saadet Partisi olarak biz diyoruz ki: Gençleri yasaklarla değil, hayata bağlayarak bu bağımlılıktan kurtarabiliriz.”

5) SOR-CEVAP SETİ (Vatandaşın Sorularına Güçlü Yanıtlar)

Soru: “Telefon bağımlılığı neden bu kadar arttı?”

Cevap: “Çünkü gençlerin gerçek hayatta bağ kurabileceği alanlar azaldı.”

Soru: “Yasaklamak çözüm olmaz mı?”

Cevap: “Hayır. Anlam ve alternatif üretmeden yasak işe yaramaz.”

Soru: “Saadet ne yapacak?”

Cevap: “Gençleri sosyal, üretken ve anlamlı alanlara yönlendirecek.”

Soru: “Bu bağımlılık azalır mı?”

Cevap: “Evet. Doğru yönlendirme ve destekle.”

6) SAHA GÖREV HAVUZU (8–10 Görev)

1. **5 gençle** günlük ekran sürelerini konuş.
2. “Ekran dışında ne yapıyorsun?” sorusunu sor.
3. Dijital kaçış sebeplerini not al.
4. Yalnızlık–ekran ilişkisini gözlemle.
5. Küçük bir grupta **1 dakikalık dijital bağımlılık anlatımı** yap.
6. Sahadan en çarpıcı 3 ekran cümlesini yaz.
7. Alternatif sosyal faaliyetleri tespit et.
8. Spor, sanat, gönüllülük ilgisini ölç.
9. Haftalık dijital alışkanlık raporu oluştur.