

## 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 çıkip **hayatın merkezine** yerleştiğinde bağımlılık oluşur.

Saadet Partisi'ne göre dijital bağımlılığın temelinde iki ana etken vardır: **anlam boşluğu ve yönsüzlük**. Genç, hayatta bir hedef göremediginde; başarı hissini, kabul görmeyi ve aidiyeti dijital dünyada arar. Oyunlar, sosyal medya ve sürekli ekran maruziyeti; gencin gerçek hayatı sorumluluklarından 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 hayatı 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, ekranla 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 gereklidir.”
  - “Dijital dünya yönetilmemezse 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 olmadığından 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 hayatı 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.