

## DİJİTAL BAĞIMLILIK ve TOPLUMSAL ETKİLERİ

### 1) KAVRAMSAL TANIM (Derin Açıklama)

Dijital bağımlılık; bireyin teknolojiyle kurduğu ilişkinin **kontrolden çıkması**, ekran süresinin yaşamın merkezine yerleşmesi ve bunun sonucunda **psikolojik, sosyal ve davranışsal** sorunların ortaya çıkmasıdır. Bu bağımlılık; yalnızca telefon veya oyun bağımlılığı değildir. Dikkat dağınıklığı, sürekli uyarılma ihtiyacı, yüz yüze ilişkilerden kaçış ve üretkenliğin düşmesi gibi çok boyutlu etkiler üretir.

Saadet Partisi'nin yaklaşımında dijital bağımlılık, bireysel zayıflık olarak görülmez; **kamusal bir sağlık ve eğitim sorunu** olarak ele alınır. Algoritmaların kâr odaklı tasarımları, bildirim ekonomisi ve veri sömürüsü; özellikle çocukları ve gençleri hedef alır. Bu nedenle çözüm, yasaklamak değil; **bilinç, denge ve kamusal koruma** üretmektir.

Gerçek çözüm; aile, okul ve kamu politikalarının birlikte çalıştığı, **insanı merkeze alan dijital ekosistem** kurmaktır. Teknoloji hayatı kolaylaştırmalı; hayatın yerini almamalıdır.

### 2) SAHA ANALİZİ (Türkiye Gerçekliği)

Sahada dijital bağımlılık; ebeveynler için **kaygı**, öğretmenler için **dikkat sorunu**, gençler için **yalnızlık** başlığıyla gündeme gelmektedir. İnsanlar çocuklarının “yanında ama aslında uzak” olduğundan şikâyetçidir. Yetişkinler de benzer biçimde iş ve aile dengesinin bozulduğunu ifade etmektedir.

Sahada sık duyulan ifadeler:

- “Çocuk elimizde kayıyor.”
- “Aynı evdeyiz ama konuşmuyoruz.”
- “Telefonu bırakamıyor.”
- “Dikkatini toplayamıyor.”
- “Herkes yalnız.”

Bu ifadeler, sahada asıl sorunun teknoloji değil; **kontrol ve yönlendirme eksikliği** olduğunu göstermektedir. Toplum, rehberlik ve çözüm beklemektedir.

### 3) SİYASİ İLETİŞİM ÇERÇEVESİ (Güçlü Söylem)

**Ana Mesaj:** Teknoloji esir almamalı, desteklemeli.

**Çatışma Mesajı:** Kontrolsüz dijitalleşme nesilleri zayıflatır.

**Kimlik Mesajı:** Saadet Partisi, dengeli dijital yaşamın savunucusudur.

**Güçlü söylem kalıpları:**

- “Teknoloji bizi değil, biz teknolojiyi yönetelim.”
- “Dijital denge şart.”
- “Ekran değil insan önemli.”
- “Bağımlı değil bilinçli nesiller.”

#### **4) KISA ANLATIM (1 Dakikalık Açıklama)**

“Dijital bağımlılık bugün en sessiz ama en yaygın sorunlardan biri. Çocuklar ekrana, yetişkinler alışkanlıklara teslim oluyor. Saadet Partisi olarak biz diyoruz ki: Yasak değil denge. Bilinçli kullanım, güçlü aile ve rehberlik şart. Teknoloji hayatı kolaylaştırsın, hayatın yerini almasın.”

#### **5) SOR–CEVAP SETİ (Vatandaşın Sorularına Güçlü Yanıtlar)**

**Soru:** “Telefonu yasaklayalım mı?”

**Cevap:** “Yasak değil, bilinçli kullanım gerekir.”

**Soru:** “Bu bağımlılık gerçekten ciddi mi?”

**Cevap:** “Evet. Ruh sağlığı ve eğitimle doğrudan ilgilidir.”

**Soru:** “Saadet neyi farklı yapacak?”

**Cevap:** “Aile–okul–kamu birlikte çalışacak.”

**Soru:** “Bu bize ne kazandırır?”

**Cevap:** “Sağlıklı nesiller, güçlü ilişkiler.”

#### **6) SAHA GÖREV HAVUZU (8–10 Görev)**

1. 5 ebeveyne “Çocuğunuzun ekran süresi sizi endişelendiriyor mu?” diye sor.
2. 3 gence “Telefonu bırakmakta zorlanıyor musun?” sorusunu sor.
3. “Teknoloji bizi değil, biz teknolojiyi yönetelim” cümlesine tepkileri kaydet.
4. Öğretmenlerden dikkat ve odak sorunlarını dinle.
5. Aile içi iletişimde dijital etkileri not al.
6. Mahallede yaygın uygulamaları belirle.
7. Küçük bir grupta 1 dakikalık dijital denge anlatımı yap.
8. Haftalık rapor: “Mahallede dijital bağımlılık algısı”.