



Dijital Bağımlılık Nedir?

Dijital bağımlılık eksik hissetme duygusu ile ortaya çıkan davranışsal boyutları olan bir teknoloji bağımlılığıdır. Dijital bağımlılık; medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi kavramları da kapsayan geniş bir terim olarak ifade edilebilir.



Dijital Bağımlığa Sebep Olan Faktörler

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out-FOMO);

Herkesin öğrendiği gelişmeleri kaçırma korkusu olarak ifade edilebilir.

Değişken Ödül:

Bu durumu bir örnekle ifade edebiliriz. Sosyal medyada yapılan paylaşımlar sonucunda bireylerin ne oranda beğeni alacağı belirsizdir. Bu belirsizliğin ortaya çıkardığı merakla davranışların pekişmesi değişken ödüle örnek gösterebilir.

Durma İşareti

Günlük hayatta yaptığımız bir çok etkinlikte durma işareti vardır. Fakat sosyal medya kullanımında sonsuz kaydırma (infinite scroll) özelliği olduğu için akışta sürekli bize yeni içerik sunmaktadır. Bu durum yani durma işaretinin olmaması teknoloji bağımlılığını pekiştirmektedir.

Alışkanlık

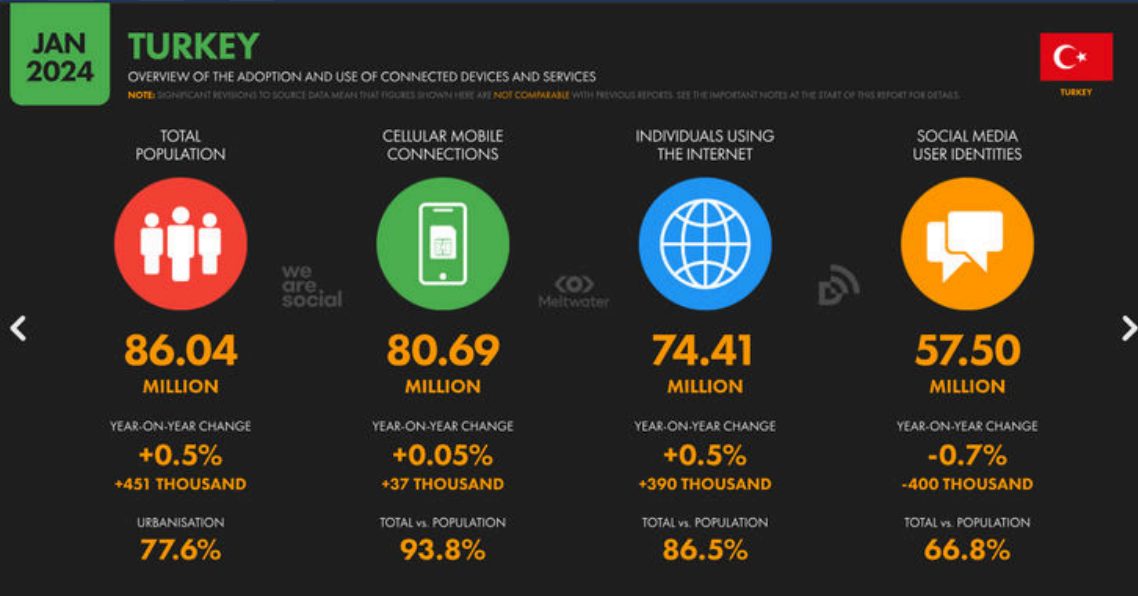
Alışkanlık döngüsü; tetikleyici bir etken sonucunda ortaya çıkan belirli bir rutin ve bu rutin sonucunda ödül ilişkisi ile meydana gelir.



Bağımlı nesil ; Yalnızlaşmış, internet ortamındaki her türlü yeniliklerden haberdar olmak isteyen, internet dışında sosyal bir ortamı olmayan, akranları ile sosyal medya üzerinden görüşen ve kendisine sosyal medya üzerinden yeni bir kimlik oluşturan bireylerdir. Bu platformlar aracılığıyla bireyler eksik yönlerini doldurmakta doyuma ulaşmaktadır.



We Are Social 2024 Türkiye raporunda, Türkiye'de internet kullanım verileri;



We Are Social Türkiye 2024 raporunda; Türkiye'de 86.04 milyon kişi internet kullanıcısı iken 80.69 milyon kişi ise mobil bağlantıya sahiptir. Aynı zamanda 74.41 milyon kişi internet kullanırken 57.50 milyon kişi ise sosyal medya hesaplarını kullanmaktadır.



Ailelere Tavsiyeler

- Telefon, tablet, bilgisayarlara yönelik bildirimler kapatılabilir.
- Aile üyeleri ile birlikte teknolojiye uzak saatler planlanabilir.
- Kullanılan sosyal medya hesaplarına ilişkin olarak kullanım süre sınırı koyan uygulamalar kullanılabilir.
- Ev içerisinde teknolojik araçlardan arındırılmış alanlar oluşturulabilir.
- Aileler olarak teknoloji kullanımını konusunda sınırlar belirleyerek çocuklara rol model olunabilir.
- Çocukların akranları ile sosyal ilişkiler kurabileceği ortamlar oluşturulabilir.
- Bilinçli farkındalık olarak çevrilebilecek "mindfulness" yöntemi konusunda profesyonel destek alınabilir.

