

DİJİTAL BAĞIMLILIK ÇEŞİTLERİ

01 Telefon Bağımlılığı: Bu bağımlılık türü, genellikle bir kişinin cep telefonunu aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanması ile karakterizedir. Cep telefonu bağımlılığı, genellikle mesajlaşma, arama yapma ve sosyal medya platformlarını kontrol etme gibi etkinliklerden dolayı oluşur.

02 İnternet Bağımlılığı: İnternet bağımlılığı, kişinin interneti aşırı derecede kullanmasından kaynaklanır. Bu durum, çevrimiçi etkinliklere aşırı derecede odaklanmayı ve günlük yaşamdaki diğer önemli aktiviteleri ihmal etmeyi içerebilir.

03 Sosyal Medya Bağımlılığı: Bu tür bağımlılık, sosyal medya platformlarını aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanma eğilimi ile karakterizedir. Sosyal medya bağımlılığı genellikle sürekli durum güncellemeleri, fotoğraf paylaşımları ve diğer kullanıcıların gönderilerini kontrol etme gibi davranışları içerir.

04 Video Oyun Bağımlılığı: Bu tür bağımlılık, video oyunlarına aşırı düşkünlük ve kontrol edilemez bir şekilde oynama eğilimini içerir.

05 Online Alışveriş Bağımlılığı: Bu tür bağımlılık, sürekli ve kontrolsüz online alışveriş yapma isteğini içerir.

BAĞIMLILIK

Bağımlılık; bir varlığa veya nesneye duyulan isteğin kişinin yaşamını olumsuz etkilemesine rağmen kendini durduramaması olarak tanımlanır.

Dijital bağımlılık ise bireyin dijital cihazlara olan bağlılığını kontrol etmekte zorlanması ve bunun sonucunda da sosyal, psikolojik ya da fiziksel sorunlar yaşaması durumudur.




Çocuklarda Dijital Bağımlılık Nasıl ve Neden Başlar?


Çocuklarda dijital bağımlılık, genellikle eğlence, öğrenme veya sosyal etkileşim amacıyla teknoloji kullanımının aşırıya kaçması ile başlar. Çocukların beyinleri hala gelişmekte olduğu için, dijital cihazları aşırı derecede kullanmaları, bağımlılık oluşturma riskini artırabilir.


BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Kemalpaşa Mahallesi Hacı Bektaşî Veli Cad. No:1 Bağcılar/İstanbul

 bagcilarram

 (0212) 432 78 15

 www.bagcilarram.meb.k12.tr

DİJİTAL BAĞIMLILIK

BROŞÜR
VELİ



Çocuklarda Dijital Bağımlılık Süreci Nasıl Gelişir?

1.EVRE

İlk olarak çocuk çevresinden dijital cihaz kullanımını örnek alır ve kendisi de bu cihazları kullanmaya başlar.

2.EVRE

Bu evrede yani ilerleme evresinde ise çocuğun ekran başında geçirdiği süre eskkiye göre büyük bir artış gösterir.

3.EVRE

Bu evre de ise çocuk sürekli ekran başında kalmaktan sıkılır ve ekran başında kalmaktan başka aktiviteler yapmak isteyebilir.

4.EVRE

Kendisini değiştirmeye ve farklı aktivitelerle ilgilenmeye çalışır. Ancak çocuk "biraz daha oyun oynasam bir şey olmaz" düşüncesine girer ve bir önceki evredeki katılık yerini daha hafif bir tutuma bırakır.

5.EVRE

Son evrede ise kişi ekran başında vakit geçirmeye tekrar alışacağından ekran başında geçireceği süre ilk aşamalardaki yüksek seviyeye çıkacaktır.

Dijital Bağımlılığın Etkileri Nelerdir?

Sosyal İzolasyon: Dijital cihazlar ve platformlar üzerinde çok fazla zaman geçiren bireyler, sosyal etkinliklerden ve yüz yüze etkileşimlerden uzaklaşabilirler. Bu durum, sosyal becerilerin azalmasına ve yalnızlık duygusunun artmasına neden olabilir.

Duygusal Sorunlar: Dijital bağımlılık, çeşitli duygusal sorunları tetikleyebilir. Anksiyete, depresyon, düşük özgüven ve duygu durum bozuklukları, dijital bağımlılığın yol açabileceği olası duygusal sağlık sorunlarıdır.

Uyku Bozuklukları: Aşırı ekran zamanı, uyku kalitesini ve miktarını olumsuz etkileyebilir. Bu durum, uykusuzluk, gece boyunca uyanma ve aşırı uykululuk gibi uyku bozukluklarına neden olabilir.

Öğrenme ve Bellek Sorunları: Dijital bağımlılık, bireyin dikkatini dağıtabilir ve konsantrasyonunu azaltabilir, bu da öğrenme ve bellek süreçlerini zorlaştırabilir. Ayrıca, çoklu görevler ve sürekli bilgi bombardımanı, bellek oluşumunu ve bilgiyi uzun süreli belleğe aktarmayı zorlaştırabilir.

Fiziksel Sağlık Sorunları: Dijital bağımlılık, göz yorgunluğu, boyun ve sırt ağrısı, el ve bilek rahatsızlıkları gibi fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir. Ayrıca, hareketsiz bir yaşam tarzına yol açabilir, bu da obezite, kalp hastalığı ve diyabet gibi ciddi sağlık sorunları riskini artırabilir.

Dijital detoks, dijital cihazların bilinçli ve planlı bir şekilde kullanımının azaltılması veya belirli bir süre tamamen bırakılması sürecidir. Bu süreç, dijital bağımlılığın etkilerini azaltmaya, teknolojiye olan bağımlılığı kontrol altına almaya ve daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirmeye yardımcı olabilir. Dijital detoks süreci boyunca, bireyler genellikle sosyal etkinliklere, fiziksel aktivitelere veya hobi edinmeye daha fazla zaman ayırır. Bu süreç, teknolojiye olan bağımlılığı azaltmanın yanı sıra, genel yaşam kalitesini de artırmaya yardımcı olabilir.

AİLELERE ÖNERİLER

- Günlük kullanılan internet süresi ve ekran başında kalma süresi sınırlandırılmalıdır. Çocuğa sürekli ekran başında kalmanın olumsuz bir şey olduğu uygun bir dille izah edilmelidir.
- Çocukların küçük yaşlardan kendilerini bulmaları için çeşitli hobilere yönlendirilmesi gereklidir. Resim, müzik, spor, kitap, sanat ve benzeri birçok farklı alan için uygundur. Dolayısıyla çocuklar hem dijital bağımlılıklarını azaltırlar hem de hayatları boyunca keyif alabilecekleri yeni uğraşlar edinirler.
- Çocuk boş vakitlerde sürekli yalnız başına bırakılmamalı, zaman zaman oyunlar oynanarak, bilgiler verilerek ya da birlikte çeşitli aktiviteler yapılarak gelişmesi sağlanmalıdır.
- Çocuğun dış dünyayla bağlantısı kesilmemeli ve ev dışında arkadaşlarıyla vakit geçirmesine izin verilmelidir.
- Çocuklarda bağımlılığa sebep olabilecek çeşitli oyunların ya da internet sitesi içeriklerinin güvenli internet sistemi aracılığıyla engellenmesi sağlanmalıdır.
- Çocuğu cezalandırmak amaçlı internete girmesi tamamen yasaklanmamalıdır. Bu durum çocuğun internet kullanımını bir ödül olarak görmesine sebep olabilir. Bununla birlikte, çocukta inatçı davranışlar gelişerek uygun bulunduğu ilk fırsatta hemen dijital ortama giriş yapabilir. Dolayısıyla; çocuğa internet kullanımını tamamen yasaklamak da internet kullanımını tamamen özgür bırakmakla aynı derecede olumsuz sonuçlara sebep olabilir.
- Dijital bağımlılığın neden olduğu sorunlarla baş etmekte zorlanıyorsanız, profesyonel destek alarak bu süreci daha başarılı bir şekilde yönetebilirsiniz.

DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Aşırı Zaman Harcama

Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma

Cihazsız Kalma Korkusu (Nomofobi)

Huzursuzluk ve İrritabilite

Fiziksel Sağlık Sorunları