

NELER YAPABİLİRİZ?

Çocuklarda dijital bağımlılığın önüne geçmek ve sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmek için bazı önlemler alınabilir:

Zaman Sınırları Koymak: Çocukların dijital cihazları kullanma sürelerini sınırlandırmak, bağımlılık gelişimini önlemek için önemlidir. Örneğin, günlük belirli bir süre belirlemek ve bu süreyi kontrol altında tutmak faydalı olabilir.

Alternatif Etkinlikler Teşvik Etmek: Dijital cihazlara alternatif olarak, çocukları spora, sanata, hobilere ve doğada vakit geçirmeye teşvik etmek, bağımlılığı azaltabilir.

Ebeveynlerin Rol Model Olması: Çocuklar, ebeveynlerinin davranışlarını gözlemleyerek öğrenirler. Ebeveynlerin kendi dijital cihaz kullanımına dikkat etmeleri ve çocuklarına sağlıklı dijital alışkanlıklar kazandırmaları önemlidir.

Dijital İçeriklerin Kalitesine Dikkat Etmek: Çocukların yaşlarına uygun ve eğitici dijital içeriklerle vakit geçirmelerini sağlamak, bağımlılığı önleyici bir rol oynayabilir.

Dijital Detoks Günleri Planlamak: Ailecek belirli günlerde dijital cihazlardan uzak kalmak, çocukların dijital bağımlılığı azaltmasına yardımcı olabilir.



Kazım Karabekir Mahallesi
Hekimsuyu Caddesi No.58
Küçükköy/Gaziosmanpaşa
İSTANBUL

istanbulgopram

gaziosmanpasa_ram

0212 563 70 23

<https://gopram.meb.k12.tr>



GAZİOSMANPAŞA
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



DİJİTAL
BAĞIMLILIK



DİJİTAL BAĞIMLILIK

Bağımlılık; bir varlığa veya nesneye duyulan isteğin kişinin yaşamını olumsuz etkilemesine rağmen kendini durduramaması olarak tanımlanırken dijital bağımlılık; mobil cihazlardaki sanal gerçekliğe aşırı bağlanma sonucu ortaya çıkan davranışsal bir bozukluktur.

Bireyi bağımlı hale getiren etmenler zaman içerisinde çeşitliliğe uğramıştır. Günümüzde teknolojinin sürekli olarak gelişim göstermesi "*dijitale bağımlı birey*" kavramını ortaya çıkarmıştır.

Dijitale bağımlı birey, çevresiyle birebir iletişim kurmak yerine sosyal medya arkadaşlığını tercih eder ve mobil cihazlardan uzak kaldığı anda kendini yalnızlaşmış hisseder.

DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

Dijital bağımlılığın belirtileri, kişinin dijital cihazları ve çevrimiçi içerikleri kontrolsüzce kullanmasıyla ortaya çıkan fiziksel, zihinsel ve sosyal değişimlerle kendini gösterir. Bu belirtiler, bireylerin günlük yaşamlarına, ilişkilerine ve genel sağlıklarına olumsuz etki ederek dijital bağımlılığı işaret edebilir. İşte dijital bağımlılığın en yaygın belirtileri:

- ➔ KONTROLSÜZ KULLANIM İSTEĞİ
- ➔ ZAMAN YÖNETİMİNDE ZORLUKLAR
- ➔ UYKU DÜZENİNDE BOZULMA
- ➔ İŞ VE AKADEMİK PERFORMANS DÜŞÜŞÜ
- ➔ SOSYAL İZOLASYON
- ➔ RUH HALİNDE DEĞİŞİKLİKLER
- ➔ FİZİKSEL SAĞLIK PROBLEMLERİ
- ➔ GİZLİLİK VE KAÇINMA DAVRANIŞLARI
- ➔ DİJİTAL İÇERİKLERE ULAŞAMAMA KAYGISI



DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN TÜRLERİ

- ➔ SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI
- ➔ OYUN BAĞIMLILIĞI
- ➔ İNTERNET BAĞIMLILIĞI
- ➔ ÇEVİRİMİÇİ ALIŞVERİŞ BAĞIMLILIĞI
- ➔ VİDEO VE DİZİ İZLEME BAĞIMLILIĞI
- ➔ BİLGİ EDİNME BAĞIMLILIĞI

DİJİTAL BAĞIMLILIK NEDENLERİ

- ➔ ÖDÜL VE TATMİN ARAYIŞI
- ➔ KOLAY ERİŞİM VE ÇEKİCİLİK
- ➔ SOSYAL ONAY İHTİYACI
- ➔ KAÇIŞ VE RAHATLAMA İSTEĞİ
- ➔ YALNIZLIK VE SOSYAL İZOLASYON
- ➔ SÜREKLİ GÜNCEL KALMA KAYGISI
- ➔ ERKEN YAŞTA BAŞLAMA