

## ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

**İlk adım** deneysel kullanımdır. Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama vb. duyar ve onu merak eder. Bu merakını gidermek için o siteye girer, o oyunu oynar veya o uygulamayı kullanır. Birinci adım problem teşkil etmez. Denenmiş, bitmiştir. Merak giderilmiştir.

**İkinci adım** sosyal kullanımdır. Kişinin çevresinde belli bir oyunu oynayan, belli bir siteye giren ya da belli bir uygulamayı devamlı ve düzenli kullanan bir arkadaş grubu varsa o gruba girmek için ya da o grupta kalmak için kendisi de o siteye girer, o oyunu oynar, o uygulamayı kullanır. Çünkü bunun dışında bir davranışta bulunursa içinde bulunduğu grubun gündeminin dışında kalacaktır. Dolayısıyla deneysel kullanımı sosyal kullanım takip eder ki, bugün sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan ya da sürdüren sebep olarak görülmektedir.

**Üçüncü adım** bir amaca dönük kullanımdır. Bu amaçların birincisi zevk almak, diğeri problemlerden kaçmaktır. Boş zamanlarında yapacak çok fazla etkinlik bulamayan, aktif bir sosyal çevreye sahip olmayan insanlar can sıkıntısından kurtulmak için genellikle teknoloji kullanımını tercih ederler. Öte yandan kişi işinden, okulundan ya da kendinden kaynaklanan problemleri çözemediği, çözmek istemediği ya da çözmeye gücü yetmediği için problemlerini bir süre için bile olsa unutmak amacıyla teknoloji kullanımına yönelir. Böylece problemlerinin olduğu dünyadan sıyrılır. Kısa vadede çözüm gibi gözükse de uzun vadede çözülmeyen problemler varlığını devam ettirmekte, çoğu zaman da olduğu gibi kalmayıp büyümektedir.

**Dördüncü adım** ise bağımlı kullanımdır. Bu adıma gelindiğinde kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur. Merak etsin etmesin, sosyal çevresi bağımlı olsun olmasın, hayatında problemler olsun olmasın kişi artık bağımlısı olduğu teknoloji aracını kullanacaktır. Merak edecek bir şey yoksa arayıp bulacak, sosyal çevresinde kullanıcı yoksa kullanıcılardan oluşan bir sosyal çevre edinecek, bütün vaktini kullanımla dolduracağı için canı sıkılmayacaktır.

Hiç şüphesiz insan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bu adımlar bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir. Dolayısıyla söz konusu adımların takip ve kontrol edilmesi bağımlılığın başlamadan önlenmesi ve engellenmesi için çok önemlidir.

## **PAYLAŞMA!**

Sosyal medyada bu bilgileri paylaştığımızda ne kazanır veya ne kaybederiz?

Aşağıdaki maddelerin her biri üzerinde düşünüp fikirlerinizi kısaca not ediniz.

- \*Doğum tarihim      \*Havalı bir fotoğrafım
- \*En büyük hayalim   \*Favori müzik parçam
- \*En sevdiğim kitap   \*En sevdiğim film
- \*En son siyasi gelişmeler hakkındaki görüşlerim
- \*Şu anda yediğim yemeğin fotoğrafı   \*Şu anda bulunduğum yer

## **TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ve DİĞER PSİKOLOJİK RAHATSIZLIKLAR**

İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalar bu hastalığın diğer psikolojik hastalıklarla birlikte görülebileceğini ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılarının % 50'sinde başka bir psikiyatrik bozukluk daha görülmektedir. İnternet bağımlılığıyla birlikte görülen en sık psikiyatrik bozukluklar şöyle sıralanabilir:

- Anksiyete (kaygı) bozukluğu % 10
- Psikotik (şizofreni vb.) bozukluk % 14
- Depresyon % 25
- Madde kullanımı % 38

Ayrıca dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyon durumlarında veya ailede bağımlılığa yatkınlık söz konusu olduğunda riskli internet kullanımını görülebilmektedir.

(Kaynak: [http://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM\\_lise\\_teknoloji\\_icerik\\_web.pdf](http://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_lise_teknoloji_icerik_web.pdf))