**"Bilgisayar Bağımlısı Olmak" Ne Demektir?**

Yoğun insan-bilgisayar ilişkisi başlangıçta "takıntı" diye anılırken, son yıllarda birçok psikolog, tedavi edilmesi gerekenler listesine "bilgisayar bağımlılığı"nın da konması gerektiğini düşünmektedirler. Özellikle internet kullanımının yarattığı bağımlılığın sonuçlarının, en az alkol ya da ilaç bağımlılığı kadar sorun yaşattığı düşünülmektedir. Yapılan bazı araştırmalar, bilgisayar bağımlılığının, kişiye sürekli uyarıcı sunması ve kişinin kendisini geliştirmesini sağlaması nedeniyle, fiziksel bağımlılıktan (alkol-madde bağımlılığı gibi) daha zor kontrol altına alınabileceğini belirtmektedir. Buna karşılık bazı araştırmalar, bilgisayar bağımlılığının en azından fiziksel sonuçları olmadığı ve kişinin kontrolü altında tutulabilme imkanı olması sebebiyle daha kolay tedavi edilebileceğini göstermektedir. Bu çelişkili sonuçlara rağmen ortak kanı, bilgisayar bağımlılığının olduğu ve tedavi edilmesi gerektiğidir. Bilgisayar bağımlılığı konusunda yapılan araştırmalar henüz sınırlı sayıda olmasına rağmen, hemen her kullanıcının bağımlı olma riski olduğunu göstermektedir. Bu durum dikkate alınırsa, ve giderek kullanıcı sayısının arttığı düşünülürse, konunun giderek daha fazla önemsenmesi gerektiği açıktır.

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.tedankara.k12.tr/public/DestekBolumler/pdr/images/bbagimli1.jpg | Bilgisayar bağımlıları, makine karşısında zaman kavramlarını yitirmekte, bazen bütün bir günün geçtiğini bile farketmemektedirler. Yemeği, uyumayı, okula gitmeyi, kısaca temel sorumluluklarını bilgisayar ile aralarında bir engel gibi görebilirler ve bunları yerine getirmeyi erteleyebilir ya da unutabilirler. Sanal dünya ile gerçek dünya birbiriyle yarışır ve genelde kazanan sanal dünya olur. Kaçırılan randevular, uyku saatlerinin düzensizliği, ders başarısında / iş performansında düşmeler, arkadaşlarla geçirilen zamanın kısıtlanması, vb. gerçek yaşamdaki ilişkileri olumsuz etkiler (http://www-cse.stanford.edu). |

**KİMLER "BİLGİSAYAR BAĞIMLISI" OLUR?**

Genç ya da yaşlı her yaştan insanın, cinsiyet, eğitim ya da entellektüel düzey farkı olmaksızın bilgisayar bağımlısı olma riski vardır (USA Weekend, Temmuz, 1995). Teknoloji ilerledikçe ve bilgisayar kullanımı günlük hayatın içine daha çok girdikçe, giderek daha çok sayıda insan bilgisayar, internet, oyun gibi farklı tür bağımlılık problemlerini yaşar hale gelmiştir. Sosyal becerileri çok gelişmiş olmayan, yüz-yüze ilişkilerde güçlük yaşayan, fiziksel görünüşünden memnun olmayan, kişiler arası ilişkilerde kendine güvenmeyen insanlar elektronik iletişimlerde (e-posta,MSN Messenger vb.) kendilerini daha rahat hissettiklerinden, bu tür ilişki ve iletişim biçimlerini, gerçek ilişki ve iletişime tercih edebilirler. Başlangıçta Web sayfalarının renkli dünyası, zengin bilgi arşivi, multimedya sunumları, farklı insanlarla iletişim kurma imkanı cazip gelirken ve bilgisayar ve internet ödev-iş amaçlı kullanılırken, zamanla bilgisayarın niteliği ve içindeki programlar önemsizleşip, tek gereksinim modem ve internet erişim programları haline gelmektedir. Bilgisayar kullanımı hakkında bilgili olmak ya da kullanımın işe yarar bir amacı olması, yerini sadece bilgisayar başında olma isteğine bırakabilir.



Çocuklar gibi yetişkinler de bilgisayar oyunlarıyla çok zaman harcamaktadırlar. Yetişkinlerin bilgisayar başında kaybettikleri zamanı ve bunun onlara bir faydası olmadığını farketmeleri daha kolayken, çocukları ve ergenleri anne-babaları izlemelidir. Çocukların bilgisayar başında geçirdikleri süre, bu süre içinde ne yaptıkları, bilgisayardan ayrılmakta zorlanıp zorlanmadıkları ve uzaklaştıklarında akıllarının bilgisayarda olup olmadığı kısacası bilgisayarın çocuğun hayatındaki yeri ebeveynler tarafından gözlenmelidir.

**BİLGİSAYAR BAĞIMLILIĞININ TÜRLERİ**

|  |  |
| --- | --- |
| Bilgisayar bağımlılığı  Bilgisayar oyunlarına gelişen bağımlılık  İnternet bağımlılığı (web)  Sanal sohbet bağımlılığı (chat, MSN Messenger, e-posta, e-haber grupları vb.)  Web temelli grup oyunlarına gelişen bağımlılık (FRP, dungeon, tavla, vb.) | http://www.tedankara.k12.tr/public/DestekBolumler/pdr/images/bbagimli3.jpg |

Bilgisayar ya da internet bağımlılığında, bağımlılığın içeriği karmaşıktır. Örneğin madde bağımlılığında sonuç önemliyken (madde, yarattığı etki yüzünden vücuda alınır - eylemin sonucu önemlidir), bilgisayar bağımlılığında süreç (makine başında geçirilen zaman) önemlidir. Koleksiyonlar ya da okuma gibi hobilerden farklı olarak, bilgisayar ile ilişkide kişiye sürekli olarak uyaran gider. Bu kadar yoğun uyaran sağlayan bir ilişkide kullanıcıların büyük çoğunluğu bağımlı olma riski ile karşı karşıyadır (The Addiction Letter, August, 1995).

**NE ZAMAN BİLGİSAYAR BAĞIMLISI OLDUĞUNUZDAN ENDİŞE ETMELİSİNİZ?**

**Bilgisayara Bağımlılık:**

* Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi, bilgisayara bağımlılıkta da bazı ortak belirtilerden söz edilmektedir. Bu belirtiler kişiden kişiye farklılık gösterse de genel olarak ortak yönleri bulunmaktadır (http://www.theway.uk.com).
* Bilgisayar kullanımı ile ilgili etkinliklerden zevk alma, mutlu olma ve rahatlama,
* Bilgisayar kullanılmadığı zamanlarda huzursuzluk, keyifsizlik, kaygı yaşama ve uyku bozuklukları,
* Sosyal, ailevi ve eğitim/iş alanında yapılan etkinlikler için zorunluluk hissetme,
* Kişisel ilişki, başarı ve maddi konularda risk alma,
* Günlük yaşamın büyük bir bölümünü bilgisayar başında geçirme,
* Bilgisayar kullanılmadığı durumda, iş yaşamında ve/veya çalışma alanında zorluk çekme ve performansta düşme,
* Bilgisayar kullanılmadığı durumda boşluk hissetme,
* Giderek bilgisayarın başında geçirilen süreyi kontrol edememe,
* Güne bilgisayar kullanımı ile başlama ve başından geç kalkma,
* Tatillerde de diz-üstü (lap-top) kullanma, Bilgisayarı gün boyu açık tutma,
* Gün boyunca bilgisayardan uzak kalındığında huzursuzluk ve sıkıntı hissetme,
* Bilgisayar kullanılmadığında zamanın geçmek bilmemesi,
* Bilgisayarın en iyi arkadaş olduğuna inanma,
* E-postalar kontrol edilemediğinde huzursuz olma,
* Hiç buluşulamasa da en iyi arkadaşlıkların bilgisayar ortamında kazanıldığını düşünme,
* Baş,bel,sırt ve boyun ağrısı, gözlerde kuruma-yaşarma, kişisel hijyene verilen önemde azalma vb. bazı fizyolojik belirtilerin ortaya çıkması (http://www.cse.stanford.edu).