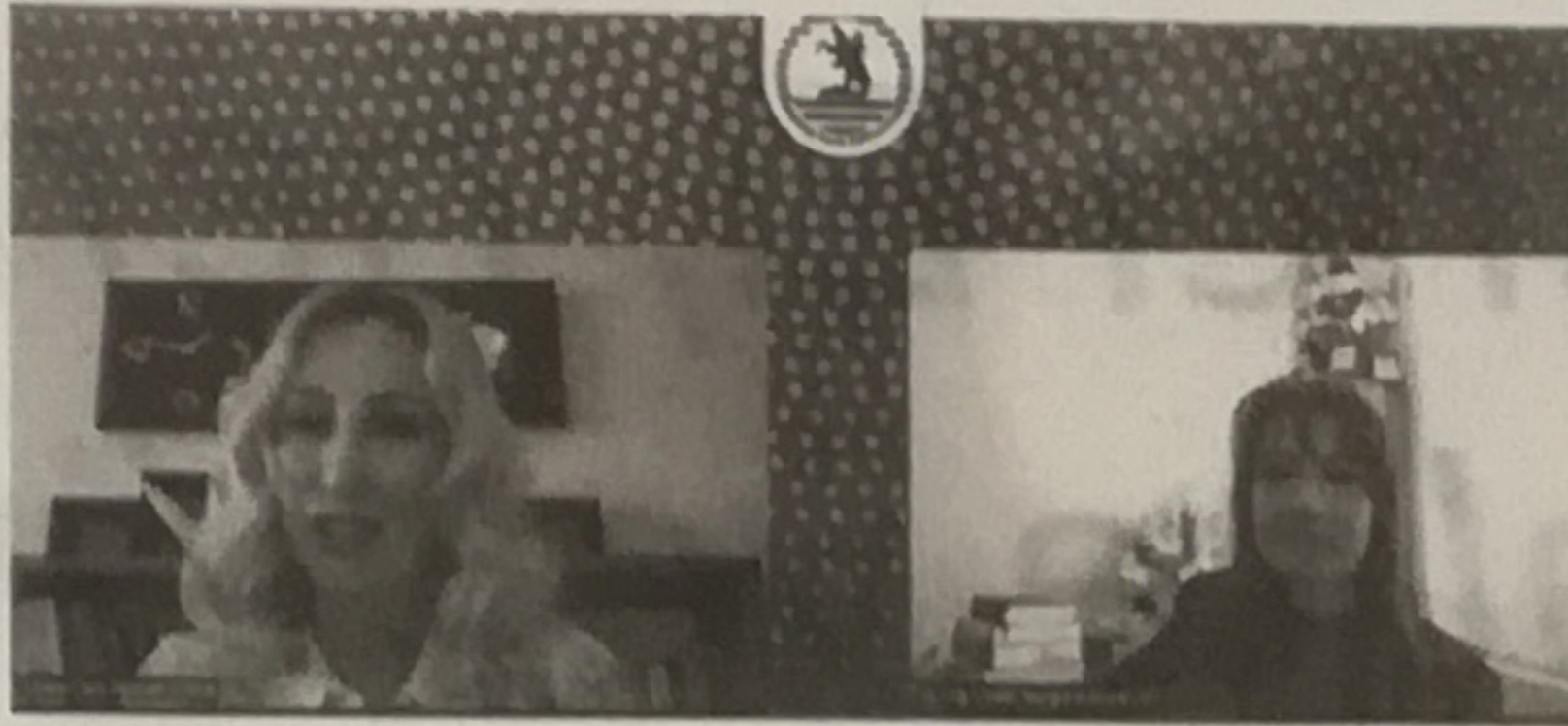


# OMÜBAM Bağımlılıkla Mücadele Etkinlikleri: Teknoloji Bağımlılığı ve Mücadele Yolları

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Bağımlılıkla Mücadele Uygulama ve Araştırma Merkezi (OMÜBAM) tarafından düzenlenen "Teknoloji Bağımlılığı ve Mücadele Yolları" konulu program OMÜBAM Yönetim Kurulu Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Oya Sevcan Orak'ın moderatörlüğünde Erzurum Teknik Üniversitesi Bağımlılıkla Mücadele Komisyonu Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Karakurt'un katılımıyla gerçekleşti

**DR. Öğr. Üyesi Nurgül Karakurt** konuşmasında teknoloji kullanımından bağımlılığa giden yolu açıklarken şu ifadelerle yer verdi, "Bireyin teknolojik ürün kullanımında



ilişki içindeyken tüm dikkatini telefonuna vermesidir" ifadesini kullandı. Ayrıca Karakurt konuşmasında anlaşılan temasın artırılması, çevreyle olan etkileşimden doyum alınması için

süre kısıtlaması yapamaması, giderek teknolojik ürüne ayırdığı zamanı arttırarak bir süre sonra zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyecek derecede günün büyük bir bölümünü teknolojik ürünle olan ilişki içinde geçirmesi sağlıklı bir durumun göstergesidir. Bireyin teknolojik ürünle bağına koparmakta zorlanması, rol ve sorumlulukların yerine getirememesi ile sonuçlanmaktadır."

Dr. Öğr. Üyesi Oya Sevcan ORAK'ın nomofobi ve phubbing kavramlarına yönelik sorusuna yönelik Karakurt, "Teknoloji bağımlılığı konusu konuşulurken nomofobi ve phubbing kavramları karşımıza çıkıyor. Nomofobi en genel ifadeyle akıllı telefonda yoksun kalma, akıllı telefonu kaybetme korkusudur. Nomofobi kavramı ilk olarak gençleri akla getirirse de bu durum herkes de görülebilmektedir. Phubbing ise kişinin sosyal

bilinçli farkındalık düzeyinin öneminden bahsetti.

"Teknoloji bağımlılığında teknolojik ürünlerle olan sağlıklı ilişki aile ilişkileri arasındaki ilişki biçimini de olumsuz etkiliyor. Bu durumdan yalnızca çocuklar değil eşler de önemli ölçüde zarar görüyor" diyen Karakurt, konuşmasına teknoloji bağımlılığıyla mücadele yollarını açıklayarak devam etti.

Teknolojiyle sağlıklı ve sağlıklı ilişki, teknoloji kullanımından bağımlılığa giden yol, teknoloji bağımlılığın belirtileri, nomofobi, phubbing, teknoloji bağımlılığının yaşama yansımaları, teknoloji bağımlılığıyla mücadele yolları ve teknoloji detoksu konularının ele alındığı program OMÜ YouTube kanalından canlı yayımlandı. Program katılımcıların sorularının cevaplanmasının ardından sona erdi. ■ Tuba KURUL