

Doküman No	PD-BR-0004
Yayın Tarihi	10.11.2021
Değişiklik Tarihi	-
Değişiklik No	0
Sayfa No	1/2

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Teknoloji Ne Zaman Bağımlılık Olur?



Bireyin herhangi bir teknoloji aracını aşağıdaki kriterlere uyacak şekilde kullanması teknoloji bağımlısı olduğunu göstermektedir.

1- Teknoloji kullanımının kişinin hayatındaki en önemli şey haline gelmesi ve fiziksel ya da zihinsel olarak devamlı bu davranış ile meşgul olunması,

2- Teknolojinin duygu durumu değişimi için düzenli olarak kullanılması,

3- Teknoloji kullanımı davranışının sıklığının ve süresinin artması

4- Davranış engellendiğinde ya da herhangi bir sebeple gerçekleşmediğinde fiziksel ve psikolojik zorlanmalar yaşanması,

5- Teknoloji kullanımı nedeniyle aile içi ilişkilerinde sorunlar, tartışmalar ve çatışmalar yaşanması.

Teknoloji Kullanımını Sağlıklı Hale Getirebilmek İçin



Aşağıdaki adımları takip edebilirsiniz.

1. Teknolojiyi hak ve sorumluluklarınız çerçevesinde nasıl daha etkin ve doğru kullanabileceğinizi öğrenebilirsiniz.



2. Sosyal çevreniz ile etkileşiminizi ve kişilerarası iletişiminizi artırabilirsiniz.

3. Teknoloji kullanım sürenizi kısıtlayabilirsiniz.



4. Özgüveninizi ve sosyal becerilerinizi geliştirecek destek gruplarına katılabilirsiniz.

5. Çevrenizdeki kişilerden ve ailenizden sosyal destek alabilirsiniz.



6. Gerçek hayatta başarı elde edebileceğiniz işlere ve aktivitelere yönelebilirsiniz.

7. Gün içinde egzersiz ve hobileriniz için kendinize vakit ayırabilirsiniz.

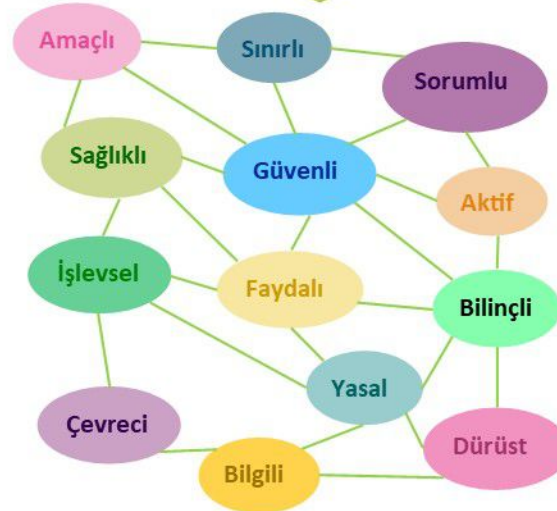


UNUTMAYIN!

İhtiyaç duyduğunuz her an Üniversitemizin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezinden psikolojik danışma hizmeti alabilirsiniz.



Teknoloji Nasıl Kullanılmalı ?



KAYNAKÇA

Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 60-66.

Avşar Arık, I. (2018). Teknoloji Bağımlılığı ve Sosyal Kimlik Oluşumu: Y Nesli. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Dinç, M. (2018). Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik, *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 39-48.

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu İnternet Daire Başkanlığı, <https://www.guvenliweb.org.tr/dokuman-detay/bilgi-teknolojileri-ve-internetin-bilincli-guvenli-kullanimi-kitabi>, Erişim tarihi: 23.04.2020