



T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Yazı İşleri Müdürlüğü

Sayı : E-15386878-820-52797
Konu : Bağımlılıkla Mücadele Kapsamında
Hazırlanan Yazı Metni

18.01.2022

DAĞITIM YERLERİNE

Bağımlılıkla mücadele kapsamında, internet ve teknoloji bağımlılığına dikkat çekmek amacıyla hazırlanan ve yazımız ekinde gönderilen "**İnternet ve Teknoloji Bağımlılığı**" başlıklı yazı metninin biriminizin web sayfasına konulması hususunda gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Süleyman ELMACI
Rektör

Ek:Yazı Metni (2 Sayfa)

Dağıtım:
Bilgi İşlem Daire Başkanlığına
İdari ve Mali İşler Daire Başkanlığına
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığına
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığına
Personel Daire Başkanlığına
Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığına
Strateji Geliştirme Daire Başkanlığına
Yapı İşleri ve Teknik Daire Başkanlığına
Yazı İşleri Müdürlüğüne
Basın Yayın ve Halkla İlişkiler Müdürlüğüne
Döner Sermaye İşletme Müdürlüğüne
Hukuk Müşavirliğine
Uluslararası İlişkiler Birimi Başkanlığına
Fen Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne
Eğitim Fakültesi Dekanlığına
Fen-Edebiyat Fakültesi Dekanlığına
İlahiyat Fakültesi Dekanlığına
Merzifon İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS54M00DRC Pin Kodu :81752

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5544&eD=BS54M00DRC&eS=52797>

Adres:Akbilek Mah. Hakimiyet Cad. No:4/3 P.K. :05100 Merkez/Amasya
Telefon:0 (358) 211 50 15 Faks:0 (358) 260 00 59
e-Posta:genelsekreterlik@amasya.edu.tr Web:http://www.amasya.edu.tr/idari
Kep Adresi:amasyauniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Şevki TAĞRAF
Unvanı: Memur
Tel No: 5034



Dekanlığına
Mimarlık Fakültesi Dekanlığına
Mühendislik - Mimarlık Fakültesi Dekanlığına
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığına
Tıp Fakültesi Dekanlığına
Yabancı Diller Yüksekokulu Müdürlüğüne
Amasya Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu
Müdürlüğüne
Amasya Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu
Müdürlüğüne
Gümüşhacıköy Hasan Duman Meslek
Yüksekokulu Müdürlüğüne
Merzifon Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne
Sabuncuoğlu Şerefeddin Sağlık Hizmetleri Meslek
Yüksekokulu Müdürlüğüne
Suluova Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne
Tasarım Meslek Yüksekokulu Müdürlüğüne
Taşova Yüksel Akın Meslek Yüksekokulu
Müdürlüğüne
Özel Kalem Müdürlüğüne
İç Denetim Birimine
Uzaktan Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi
Müdürlüğüne
Merkezi Araştırma Uygulama Laboratuvarı
Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğüne

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS54M00DRC Pin Kodu :81752

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5544&eD=BS54M00DRC&eS=52797>

Adres:Akbilek Mah. Hakimiyet Cad. No:4/3 P.K. :05100 Merkez/Amasya
Telefon:0 (358) 211 50 15 Faks:0 (358) 260 00 59
e-Posta:genelsekreterlik@amasya.edu.tr Web:http://www.amasya.edu.tr/idari
Kep Adresi:amasyauniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Şevki TAĞRAF
Unvanı: Memur
Tel No: 5034



İNTERNET VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

İnternet ve teknoloji modern hayatın kolaylaştırıcıları olmakla birlikte zaman içinde tahmin edildiğinden çok daha hızla artan kullanımları "**internet ve teknoloji bağımlılığı**" tanımına ihtiyaç duyulmasına neden olmuştur. Online oyunlar ve sosyal medyada harcanan uzun saatler, internetsiz ortamlarda zaman geçirememek, kontrolsüz internet alışverişleri, internet ve teknoloji bağımlılığının hayatımızı nasıl etkilediğinin bazı göstergelerindedir.

Bu bağımlılık tüm bağımlılıklarda olduğu gibi bağımlının, aile ve sosyal ilişkilerine, mesleki ya da akademik başarısına zarar verir. Bunun sonucu olarak ekonomik ve sosyal kayıplar yaşanır. Bu zorluklar, bağımlılığa bir takım başka psikiyatrik hastalıkların da eşlik etmesini kolaylaştırır. Hatta eğer bireyin bağımlılığa yatkınlığı varsa aynı anda birden fazla bağımlılık görülmesi de olasıdır. Örneğin; internet bağımlılığı ile aynı anda yeme ya da sigara bağımlılığının görülmesi gibi.

İnternet Bağımlısı Kimdir?

Aşağıdaki durumlardan 5 veya daha fazlasını 12 ayı aşan bir süredir yaşıyorsanız bir internet bağımlılığından söz etmek mümkündür.

- ✓ İnternet ile ilgili yoğun zihinsel meşguliyet,
- ✓ Doyum sağlamak için internet başında geçirilen sürenin giderek artması,
- ✓ İnternet kullanımını kontrol altına almak için tekrarlayan başarısız çabalar
- ✓ İnternete ulaşamadığında veya internet kullanımını durdurduğunda yorgun, depresif veya gergin hissetmek,
- ✓ İnternet başında planladığından daha fazla zaman geçirmek,
- ✓ Önemli bir ilişkiyi, mesleki, eğitimsel veya kariyeri ilgilendiren durumu riske atacak derecede internete zaman ayırmak,
- ✓ İnternet kullanımı hakkında aile üyelerine, çevresine veya terapistine yalan söylemek,
- ✓ Gündelik problemlerden veya istenmeyen duygu durumdan kaçmak için internette zaman geçirmek.

Teknoloji Bağımlılığı Tedavisi İçin Hangi Hayat Tarzı Değişikliklerini Yapmalıyım?

Teknoloji bağımlılığı olan veya teknoloji bağımlılığı olduğundan şüphe duyan kişiler bu durumdan kurtulmak için bazı hayat tarzı değişiklikleri yapabilir. Bunlar arasında:

Teknoloji kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak: Teknoloji kullanılan zamanları yeniden organize ederek tam zıt saatlere kaydırmak ve mekânı değiştirmek ilk adım olarak faydalı olabilir. Hafta içi düzenli olarak internet oyunu oynayan bir öğrencinin oyun saatlerini hafta sonuna kaydırması, uyanır uyanmaz internete giren birinin kahvaltısını yapana kadar beklemesini istemek bu öneriler arasında yer alabilir.

Teknoloji kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek: İnternet kullanım miktarına makul bir zaman sınırlaması getirmek şarttır. Öncelikli olarak eski kullanım yarıya düşürülüp bunu da haftanın günlerine uygun bir şekilde paylaşımak başlangıç için yoksunluktan korunmada etkili bir yöntem olabilir.

Dış durdurucular kullanmak: Zaman düzenlemesiyle beraber hedeflenen internet kullanımının bitişini hatırlatan alarm gibi bir uyarıcı veya yapılması zorunlu bir iş dış durdurucu olarak kullanılabilir.

Çok kullanılan belli işlevlerden uzak durmak: Teknoloji en çok kullanılma sebebi olan belli işlevlerden uzak durmaya çalışmak önemli bir adımdır. Mesela kişi interneti ağırlıklı olarak oyun oynamak için kullanıyorsa oyun sitelerine girmesi kısıtlanırken haber sitelerinde gezinmesine izin verilebilir.

Hatırlatıcı kartlar kullanmak: Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettiğini ya da bağımlı kullanım olmasa neler kazanacağını ifade eden bazı kartlar hazırlanması ve bunu cebinde taşıyarak zorlandığı zaman onları okuması istenebilir.

Kişisel defter oluşturmak: Teknoloji bağımlısı kişinin hep yapmak isteyip yapmaya vakit bulamadığını düşündüğü faaliyetleri tekerteker yazıp sırayla yapmaya başlaması da uygulanabilecek bir yöntemdir.

Aile terapisine başvurmak: Aileyi internet kullanımı konusunda eğitme, kişinin ailesi tarafından suçlanmasını azaltma ve aile desteğini artırmak tedavi için yararlı olabilecek yöntemler arasındadır.

Hedefler koymak: Teknolojiden uzak kalmayla alakalı düzenli olarak uyulacak hedefler koymak da kişiyi güçlendiren ve tedaviyi destekleyen yöntemlerden biridir.

Bağımlı olunan teknolojik cihazı ailece toplu kullanmak: Evde birden fazla sayıda olan televizyon, bilgisayar vb. bağımlılık konusu olan cihazları azaltıp tek bir cihazı, ortak kullanım alanında evin diğer üyeleriyle paylaşarak kullanmak da uygulanabilecek yöntemlerden biridir.

Spor yapmak: Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı boşaltabilmek anlamında yapılabilecek en uygun faaliyetlerden biridir. Düzenli sporun hayata girmesi bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştıracaktır.

Yardım istemek: Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan sorunu saklamayıp yardım istemek hem sürekli destek mekanizması bulabilme anlamında hem de tedavi sürecini devam ettirebilme anlamında kullanılması gereken önemli bir yöntemdir.

Düşünceleri kontrol etmek: Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerin incelenmesi ve bunların gerçek hayatta değerlendirilmeside üzerinde durulması gereken bir yöntemdir.

Yeni sosyal becerilerin kazanılması: Sosyal beceri eksikliği de teknoloji bağımlılığının sebebi ya da sonucu olarak ortaya çıkabilir. Bu noktada yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilecek bir uygulamadır.