

60 + Tazelenme Üniversitesi Koordinatörlüğü

"Teknoloji Bağımlılığı ve Mindfulness"

(06 Mayıs 2025 Salı Saat:15.00'da Yaşam Merkezi 2 Konferans Salonu)

Erzurum Teknik Üniversitesi 60+ Tazelenme Üniversitesi Koordinatörlüğü ve Bağımlılık Komisyonu iş birliğiyle, 6 Mayıs 2025 Salı günü saat 15.00'te Yaşam Merkezi 2 Konferans Salonu'nda "Teknoloji Bağımlılığı ve Mindfulness" konulu bir seminer düzenlenmiştir.

Seminerin amacı; özellikle ileri yaş bireylerinde teknoloji kullanımına bağlı gelişen bağımlılık davranışları konusunda farkındalık oluşturmak, dijital araçların aşırı ve kontrolsüz kullanımının fiziksel, zihinsel ve sosyal etkilerini değerlendirmek, ayrıca mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli baş etme stratejilerini tanıtmaktır.

Etkinlikte konuşmacı olarak, Erzurum Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Nurgül KARAKURT yer almıştır. Seminer kapsamında, teknoloji bağımlılığının tanımı ve belirtileri, ekran süresi yönetimi, bağımlılığın psikolojik ve davranışsal boyutları, dikkat ve farkındalık odaklı gevşeme teknikleri ile mindfulness uygulamaları ele alınmıştır.

Etkinliğe, 60+ Tazelenme Üniversitesi öğrencileri yoğun ilgi göstermiş; yaklaşık 80–100 kişilik bir katılımcı grubu yer almıştır. Katılımcılar, hem sunumdan hem de uygulamalı örneklerden yararlanmış; seminer sonunda soru-cevap bölümünde kişisel deneyimlerini paylaşma fırsatı bulmuşlardır.

Bu seminer, ileri yaş grubundaki bireylerin dijital yaşamla sağlıklı ilişki kurmalarını teşvik etmiş; bağımlılık davranışlarıyla baş etme kapasitelerini artırarak bireysel ve toplumsal düzeyde sağlıklı dijital alışkanlıkların yaygınlaşmasına katkı sunmuştur. Seminere katılanlara teşekkür belgeleri takdim edilmiştir.



T.C.
ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
60+ Tazelenme Üniversitesi Koordinatörlüğü



Sayı : E-96001039-101.01-2500017703
Konu : 60+ Tazelenme Üniversitesi Etkinlik

28.04.2025

ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Genel Sekreterlik)

Erzurum Teknik Üniversitesi 60 + Tazelenme Üniversitesi Koordinatörlüğü olarak, 06 Mayıs 2025 Salı Saat:15.00'da Yaşam Merkezi 2 Konferans Salonu'nda Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Karakurt'un, "Teknoloji Bağımlılığı ve Mindfulness" konusunda bir seminer vermesi planlanmaktadır. Bu seminer Bağımlılık Komisyonu ile birlikte ortak düzenlenecektir. Seminerle ilgili afiş oluşturulması, seminerin duyurulması ve katılımcılara teşekkür belgesi hazırlanması hususlarında gereğini bilgilerinize arz ederim.

Doç. Dr. Gülnihal DENİZ
Koordinatör