

---

# TEKNO – OBEZİTE

*Sena BAKIR<sup>1</sup>*

## *Techno – Obesity*

### **Extended Summary**

Technology is the ability to produce machinery and devices based on scientific knowledge (Gunay, 2017). In Heidegger's terms, it functions as a technical instrument and is associated with human activity (Heidegger, 1998). Technology is an extension of human limited capabilities, enhancing and augmenting these abilities. For instance, if we could grasp objects without burning our hands, we might not need tongs. If we could drive a nail with our bare hands, a hammer might be unnecessary. If we could fly and swiftly reach distant places, there might be no need for transportation vehicles. Moreover, if we could observe the internal structure of the human body with the naked eye, there might be no need for MRI and tomography devices. If our mental abilities could effortlessly perform all kinds of mathematical operations, calculators might not be necessary. Science emerges as a result of human curiosity and necessity (Gunay, 2017). As long as humans exist, the inevitability of the existence of needs and curiosity suggests that the history of technology can be considered as ancient as human history itself.

The initial developments related to the internet globally are attributed to the efforts initiated by the United States Department of Defense in 1969. In Turkey, the first wide-area network was introduced in 1986. However, by the year 1991, it became evident that this network was inadequate. Consequently, ODTU (Middle East Technical University) and TUBITAK (Scientific and Technological Research Council of Turkey) initiated a project to establish a new network. As a result of the project's development, the first internet connection in Turkey was established in 1993 (Parlak, 2005). In the early years of internet access, both in Turkey and globally, users were relatively few compared to today. However, it is observed that the number of internet users worldwide has been increasing exponentially over the years. The rapid growth of internet usage can be attributed to factors such as easy access to services, instant access to information, the ability for individuals to establish interpersonal relationships on this platform, and satisfaction with the services provided. Until the 2000s, individuals had limited knowledge about the internet and technology. However, with the advancement of technology, individuals have become increasingly dependent on the internet and tools used with it (such as computers, smartphones, game consoles, etc.) to

---

<sup>1</sup> Doktora Öğrencisi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, [senabakir50@gmail.com](mailto:senabakir50@gmail.com)

carry out various tasks (Doğan ve ark, 2008).

When used correctly, technology emerges as a digital force that facilitates our lives. However, in uncontrolled usage, it can perform the opposite function and negatively impact our lives from various perspectives (YEDAM, 2023). In connection with this situation, scientists frequently raise and discuss the question, 'Can technology be addictive?' (Widyanto ve Griffiths, 2007; Griffiths, 1999).

The symptoms of addiction are documented in the literature as follows (Dinç, 2015);

- The increasing amount of time devoted to the particular behavior,
- Experiencing withdrawal symptoms such as restlessness, insomnia, anger when the frequency of the behavior decreases or it is completely stopped,
- Persisting in a specific behavior despite mental, social, legal, or physical problems,
- Losing control over a specific behavior and exhibiting it more than originally intended,
- Spending a significant portion of both physical and mental time on a specific behavior,
- Impairing the individual's ability to fulfill personal and social responsibilities.

The addiction symptoms mentioned above indicate a process that may have an uncertain outcome. To underscore the issue of addiction and raise awareness against it by making its possible consequences tangible in people's minds, within the scope of this study, the concept of 'Techno-obesity' has been introduced and developed.

Techno-obesity is a concept inspired by the definition of obesity. The concept of techno-obesity explains the technological pollution that occurs in the human mind as a result of continuous exposure to technology, whether intentional or unintentional, in an unnecessary and health-detrimental manner. Although the term techno-obesity is used in the definition, excessive use of the internet, smartphones, digital games, and social media is also included in the scope of the definition, as they are associated with technology addiction. In the concept of obesity, individuals with a body mass index (BMI) of 25 or higher are considered overweight, and those with a BMI of 30 or higher are classified as obese. In this context, being overweight is seen as a process leading to obesity, and obesity is evaluated as a pathological outcome of being overweight. Similarly, technology addiction is seen as a process that culminates in techno-obesity as its outcome.

The definition provided encompasses other terms that bear similar meanings to the concept of techno-obesity. Although generally used as technology addiction, various terms such as pathological internet use (Morahan et al., 2000),

problematic internet use (Davis et al., 2002), and compulsive internet use (Black et al., 1999) have been employed by different researchers. Fundamentally, these terms are defined as the individual losing control as a result of continuous interaction with technology-containing devices, exhibiting emotional withdrawal responses such as restlessness, anger, tension, and irritability when losing access to technology or the internet (Akkaş, 2019). In this context, other terms related to techno-obesity are listed below.

Although they may seem similar in terms of definition, they are fundamentally considered interconnected and triggering. Techno-obesity emerges as a result of excessive exposure to technology due to addictive or, according to other definitions, pathological, problematic, or compulsive technology and internet use. In this context, it is possible to express that the mentioned concepts are sub-dimensions of techno-obesity and there is a cause-and-effect relationship among them, based on Figure 1 (Figure 1 is included in the full text below).

Techno-obesity has many causes, including social, psychological, and the consequences of the modern era. These are further detailed in the following subsections.

Techno-obesity has physical, psychological, social, mental, and spiritual consequences on individuals. While the focus has generally been on its impact on individuals, it can be stated that techno-obesity will affect not only individuals but also societies in many areas in the long term. It is believed that members of a society who have lost their physical, mental, social, and intellectual health due to falling into techno-obesity may find it challenging to engage in healthy communication, receive quality education, provide quality educational services, and contribute to the society by generating beneficial knowledge and science. Therefore, it is thought that techno-obesity, in addition to the personal harm it causes, will also lead to negative outcomes on a societal level.

In the context of combating techno-obesity:

- The implementation of the Techno-Fasting experiment conducted by Erdem and colleagues (2019),
- Adapting and applying rehabilitative treatment methods aimed at addressing techno-obesity, specifically tailored for individuals affected, as part of the anti-addiction efforts in Isparta,
- The study conducted by Hou and colleagues (2019) is believed to be beneficial when applied to individuals under appropriate conditions and environments.
- In this study, the emergence, definition, sub-dimensions, risk factors, potential consequences for individuals and society, and methods of combating the concept of techno-obesity have been discussed in broad terms. It is believed that more detailed studies could deepen the understanding of this concept. By evaluating it as a result of technology addiction (such as internet addiction, social media addiction, digital

game addiction, and smartphone addiction), it is thought to contribute to emphasizing the severity of existing technology addiction. In this context, detailed studies can be conducted on the introduction (why and when the problem manifests itself), development (how it is noticed and what the symptoms are), and conclusion (changes it brings about in an individual's life) phases, and recommendations can be developed to prevent possible negative outcomes.

**Key Words:** Technology, Technology Addiction, Techno-obesity, Addiction

## Özet

Günümüzde teknolojinin insanların bir uzvu haline gelmesi nedeniyle teknoloji ile geçirilen zaman her geçen gün artmış ve artmaya devam etmektedir. Teknolojinin kontrolsüz bir şekilde kullanılması sonucunda bu durum bağımlılık hâlini almış ve internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı gibi farklı şekillerde kendini göstermeye başlamıştır. Bu çalışma kapsamında bu bağımlılıkların bir sonuç değil bir süreç olduğu ve tekno-obezite kavramının da bu bağımlılıkların patolojik bir sonucu olduğu vurgulanmaktadır. Tekno-obezite kavramı; teknolojiye istemli veya istemsiz olarak, gereksiz ve sağlıklı olumsuz etkileyecek bir biçim ve miktarda sürekli maruz kalınması sonucu insan zihninde oluşan teknoloji kirliliğini açıklamaktadır. Çalışma kapsamında teknoloji kullanımındaki artış, tekno-obezite kavramının ortaya çıkışı, tekno-obezite kavramının alt boyutları ve alt boyutlarıyla ilişkisi, risk faktörleri, sonuçları, tekno-obezite ile mücadele kapsamında yapılması gerekenler ve son olarak gelecek araştırmacılar için önerilere yer verilmiştir.

**Key Words:** Teknoloji, Teknoloji Bağımlılığı, Tekno-obezite, Bağımlılık

## Giriş

Teknoloji, bilimsel bilgiyi esas alarak, makine ve cihazları üretme becerisidir (Gunay, 2017). Heidegger'in ifadesiyle, teknik bir araç olarak işlev görür ve insan etkinliğiyle ilişkilendirilir (Heidegger, 1998). Teknoloji, insanın sınırlı yeteneklerinin bir uzantısıdır ve bu yeteneklerini artırır. Örneğin, elimizi yakmadan nesnelere tutabileseydik, maşaya ihtiyaç duymayabilirdik. Çiviye elle çakabileseydik, çekice ihtiyaç olmayabilirdi. Eğer uçabilseydik ve hızla uzak mesafelere ulaşabilseydik, ulaşım araçlarına gerek kalmayabilirdi. Ayrıca, insan vücudunun iç yapısını çıplak gözle görebilseydik, MR ve tomografi cihazlarına ihtiyaç olmayabilirdi. Eğer zihinsel yeteneklerimiz her türlü matematiksel işlemi kolayca yapabilseydik, hesap makinelerine gerek duyulmayabilirdi. Bilim, insan merakı ve ihtiyacının bir sonucu olarak ortaya çıkar (Gunay, 2017). İnsan var olduğu sürece ihtiyaç ve merakın da var olacağı kaçınılmaz olduğu için teknolojinin geçmişinin insanlık tarihi kadar eski olduğu ifade edilebilmektedir.

Amerika Birleşik Devletleri Savunma Bakanlığı tarafından 1969 yılında başlatılan çalışmalarla, dünyada internetle ilgili ilk gelişmelerin ortaya çıktığı bilinmektedir. Türkiye'de ise ilk geniş alan ağı 1986 yılında kullanılmaya başlanmıştır. Ancak,

1991 yılına gelindiğinde bu ağın yetersiz olduğu anlaşılmış, bu nedenle ODTÜ ve TUBİTAK, yeni bir ağ oluşturma projesini başlatmıştır. Projenin geliştirilmesi sonucunda ise 1993 yılında Türkiye'de ilk internet bağlantısı sağlanmıştır (Parlak, 2005). İnternete erişiminin sağlandığı ilk yıllarda hem Türkiye hem Dünya genelinde kullanıcılar günümüze kıyasla oldukça az sayıdaydı ancak Dünya'da internet kullanıcılarının sayısının her geçen gün katlanarak arttığı görülmektedir. İnternet kullanımının hızla artmasının nedenleri arasında, hizmetlere kolayca erişim sağlanabilmesi, anında bilgiye erişim imkânı, insanların geçici dahi olsa kişilerarası ilişkilerini bu platformda kurabilmesi ve sunulan hizmetlerden memnun olmaları gibi faktörler yer almaktadır. 2000'li yıllara kadar, bireylerin internet ve teknoloji hakkındaki bilgileri sınırlıydı. Ancak teknolojinin gelişimiyle birlikte bireyler, iş yapabilmek için internete ve internetle kullanılan araçlara (bilgisayarlar, akıllı telefonlar, oyun konsolları vb.) bağımlı hale gelmiştir (Doğan ve ark., 2008). Buna bağlı olarak son yıllarda teknolojinin ve teknolojik ürünlerin sık ve sınırsız kullanımı, problemlili veya patolojik kullanımı da artırmıştır (Widyanto ve Griffiths, 2007; Griffiths, 1999). Teknoloji doğru kullanıldığında hayatımızı kolaylaştıran dijital bir güç olarak karşımıza çıkmaktadır ancak kontrolsüz kullanımda tam tersi işlev görüp hayatımızı farklı açılardan olumsuz etkilemektedir (YEDAM, 2023). Bu durumla ilişkilendirilerek, bilim insanları sıkça “Teknoloji bağımlılık yapabilir mi?” sorusunu gündeme getirmeye ve tartışmaya başlamışlardır (Widyanto ve Griffiths, 2007; Griffiths, 1999). Zihinsel bir sağlık sorunu olarak tanımlanan teknoloji bağımlılığı kavramı farklı araştırmacılar tarafından fazla iddialı bulunup daha iddiasız bir kavramla açıklanması öne sürülmesine rağmen çeşitli araştırmacılar ve kamuoyu bağımlılık kavramını benimsemiştir (Pezoa-Jares & Espinoza-Luna 2013; Yeşilay, 2017) ve teknoloji bağımlılığının konu edildiği çok sayıda çalışma yapılmıştır (örn; Sherer ve Levounis, 2022; Savcı ve Aysan, 2017). Kumar, alkol ve madde bağımlılığı gibi diğer bağımlılık türleri ile benzer semptomlar göstermesinin (Dinç, 2015) de bu konunun bağımlılık olarak ele alınmasında etkili olduğu ifade edilebilmektedir.

We Are Social 2022 Raporu, internet kullanıcılarının son 10 yılda iki katından fazla artarak, 2012'nin başında 2,18 milyon iken 2022'nin başında 4,95 milyara ulaştığını gösteriyor. Sosyal medya kullanıcıları ise son on yılda internet kullanıcılarından daha hızlı bir büyüme kaydetmiş olup bugün itibarıyla toplam 4,62 milyar sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır, ki bu rakam 2012'deki 1,48 milyar kullanıcı sayısından 3,1 kat daha fazladır. En güncel verilere göre, 2021 yılında 424 milyon kişinin sosyal medya platformlarını kullanmaya başladığı görülmektedir. Bu, her gün ortalama 1 milyondan fazla yeni kullanıcının katıldığı veya her saniye yaklaşık 13.5 yeni kullanıcının ortaya çıktığı anlamına gelir. 2013 yılına kıyasla, günlük çevrimiçi geçirilen süre 49 dakika artarak 6 saat 58 dakikaya ulaşmıştır. Ortalama bir insanın günde 7-8 saat uyuduğu varsayılırsa, sıradan bir internet kullanıcısının uyanık olduğu sürenin %40'ından fazlasını internet üzerinde geçirdiği söylenebilir (We Are Social, 2022). Veriler incelendiğinde teknolojinin en önemli uzantısı olan internetin kullanıcı sayısının ve internetle geçirilen sürenin yıllar geçtikçe arttığı gözlemlenmektedir. Kullanıcı sayıları her yaş grubundan bireyi kapsamaktadır ancak internet kullanıcılarında yaş grupları oranına rastlanmamıştır.

Teknoloji bağımlılığı sorunu incelendiğinde her yaşta bireyin teknoloji bağımlılığı ile karşı karşıya olduğu ifade edilebilmektedir. Ancak bireyler Y (1980-2000 yılları arasında doğan bireyler), Z (2000- 2012 yılları arasında doğan bireyler) ve Alfa (2013 ve sonrasında doğan bireyler) kuşağı olarak nitelendirildiğinde kuşaklar arası teknolojiye maruz kalma konusunda farklılıkların olduğu ifade edilebilmektedir. Y kuşağı teknoloji ile büyüme aşamasında tanışırken Z kuşağı bebeklik döneminden itibaren teknolojiye maruz kalmıştır. Alfa kuşağı ise doğrudan teknolojinin içine doğmuş olup teknolojinin hayatımızla bu kadar iç içe geçmiş olmadığı bir dönemi deneyimlememiştir (Ertemel ve Aydın, 2018). Bu anlamda genç yaşta bireylerin teknolojiye daha uzun süre maruz kaldığı ve teknoloji bağımlılığına daha yatkın olduğu söylenebilmektedir. Küresel bir iyilik hâlinin sağlıklı ve zinde gençlerle mümkün olacağı yadsınamaz bir gerçektir bu sebeple hâli hazırda var olan teknoloji bağımlılığı sorunu ile sağlam bir mücadele gerekmektedir.

Her geçen gün teknoloji ve buna bağlı olarak internet kullanımının arttığı yapılan çalışmalarla ortaya koyulmuştur. Teknolojinin ortaya çıkışının insan hayatını kolaylaştırma amacına dayandığı da bir gerçektir. Ancak son yıllarda teknolojinin ihtiyaçları karşılamanın yanı sıra bir haz aracı olarak da kullanıldığı düşünülmektedir. Instagram, Twitter, Facebook, YouTube ve Tiktok gibi sosyal medya platformlarının bireylerin günlük yaşamlarında büyük bir yer kapladığı yadsınamaz bir gerçek hâline gelmiştir. Bu bağlamda teknoloji kapsamında internete gereğinden fazla ve ölçsüz miktarda maruz kalındığı düşünülmektedir.

Bağımlılığın belirtileri literatürde şu şekilde yer almaktadır (Dinç, 2015); (Burada teknoloji bağımlılığına dikkat çekilmek istendiği için sadece davranışa yönelik belirtiler ele alınacaktır.)

- Söz konusu davranışa ayrılan sürenin artması,
- Davranışın sıklığı azaldığında veya tamamen kesildiğinde, bu duruma bağlı olarak huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
- Ruhsal, sosyal, adli veya bedensel bir soruna rağmen belirli bir davranışı sürdürmek,
- Bireyin belirli bir davranış üzerinde kontrol kaybetmesi ve önceden tasarladığından daha fazla bu davranışı sergilemesi,
- Kişinin zamanının büyük bir kısmını hem fiziksel olarak hem de zihinsel olarak belirli bir davranışla geçirmesi,
- Belirli bir davranışın, bireyin kişisel ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesini engellemesi.

Yukarıda belirtilen bağımlılık semptomları bir sürece işaret etmekte olup sonucu muallakta kalabilmektedir. Bağımlılık sorununun altını çizmek, olası sonuçlarını zihinlerde somutlaştırarak bağımlılığa karşı bilinç uyandırmak adına bu çalışma kapsamında “Tekno-obezite” kavramı ortaya atılmış ve geliştirilmiştir.

## Tekno – Obezite

Tekno-obezite, obezite tanımından ilham alınarak keşfedilmiş bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) obeziteyi, insan sağlığını bozabilecek ölçüde anormal ve aşırı yağ birikmesi sonucu oluşan bir hastalık olarak tanımlamaktadır. Vücut kitle endeksi 25'in üzerinde olan bireyler aşırı kilolu, 30'un üzerinde olanlar ise obez olarak değerlendirilmektedir (WHO, 2021). Obezitenin risk faktörleri; aşırı ve yanlış beslenme, fiziksel aktivitenin az olması, yaşın ilerlemesi, eğitim düzeyi, sosyo-kültürel etmenler, sahip olunan kronik hastalıklar, genetik faktörler, psikolojik etkenler, yanlış diyet uygulamaları, alkol ve tütün gibi zararlı alışkanlıklara sahip olunması, kullanımı yapılan bazı ilaçlar, gebelik ve doğum ve hormonal bozukluklar olarak ifade edilmektedir. Sonuçları noktasında obezitenin hem bedensel hem de psikolojik anlamda birçok farklı sağlık sorununa yol açtığı bilinmektedir. Tedaviye sıra gelmeden önce hastalığın önlenmesi daha önceliklidir ancak hastalığa yakalanan bireylerin tedavisinde hastalığın boyutu ve her hastanın ve hastalığın özel olması gibi faktörler göz önünde bulundurularak farklı tedavi yöntemleri izlenebilmektedir. Bu yöntemler tıbbi beslenme (diyet) tedavisi, egzersiz tedavisi, davranış değişikliği tedavisi, farmakolojik ve cerrahi tedavidir. (Sağlık Bakanlığı, 2023; WHO, 2023).

Yukarıda belirtilen tanım ve süreçten ilham alınarak tekno-obezite kavramı ve süreci şekillenmiştir. Tekno-obezite kavramı; teknolojiye istemli veya istemsiz olarak, gereksiz ve sağlığı olumsuz etkileyecek bir biçim ve miktarda sürekli maruz kalınması sonucu insan zihninde oluşan teknoloji kirliliğini açıklamaktadır. Tanımlamada tekno-obezite kavramı kullanılmış olsa da internet, akıllı telefon, dijital oyunlar ve sosyal medyanın aşırı kullanımları da teknoloji bağımlılığı ile ilişkili olduğu için bu kavramlar da tanımlama kapsamına dahil edilmektedir. Obezite kavramında vücut kitle endeksi 25 ve üzeri olanlar aşırı kilolu ve 30 üzeri olanlar obez olarak tanımlanmaktaydı. Bu bağlamda aşırı kilolu olmak obeziteye giden yolda bir süreç olarak görülmekte ve obezite aşırı kilolu olmanın patolojik bir sonucu olarak değerlendirilmektedir. Aynı şekilde teknoloji bağımlılığı bir süreç olarak görülmekte ve süreç tekno-obezite ile sonuçlanmaktadır.

Yapılan tanım çerçevesinde tekno-obezite kavramıyla benzer anlamları taşıyan başka kavramlar da mevcuttur. Genel olarak teknoloji bağımlılığı olarak kullanılsa da farklı bilim insanları tarafından patolojik internet kullanımı (Morahan ve ark, 2000), problemlili internet kullanımı (Davis ve ark, 2002) ve kompulsif internet kullanımı (Black ve ark, 1999) gibi terimler de kullanılmıştır. Temelde bu kavramlar; bireyin sürekli olarak teknoloji içeren araçlarla etkileşimde bulunması sonucu kontrolünü kaybetmesi ve teknoloji veya internet erişimini kaybettiğinde huzursuzluk, öfke, gerginlik ve sınırlılık gibi duygusal yoksunluk tepkileri sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Akkaş, 2019). Bu bağlamda tekno-obezite ile bağlantılı olabilecek diğer kavramlara aşağıda yer verilmiştir.

Teknoloji bağımlılığı, bilinçsiz ve kontrolsüz bir şekilde teknoloji ve internet kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar, oyun oynama bozukluğu, kumar oynama bozukluğu, sosyal medya ve akıllı telefonların aşırı kullanımı gibi bağımlılık yaratıcı alt davranışlarla karakterize edilen bir bağımlılık türü olarak ifade edilir (Yeşilay, 2017). Teknoloji bağımlılığı kavramı internet,

oyun, sosyal medya ve akıllı telefon gibi kullanım bozukluklarının tamamını kapsamına almaktadır, bahsedilen kullanım bozukluklarına aşağıda daha detaylı yer verilmiştir.

İnternet bağımlılığı, internette yapılan faaliyet türünden bağımsız olarak güçlü bir biçimde internete bağlı olma isteği ve çevrimdışı olunan zamanlarda yaşanan depresyon, kaygı ve mutsuzluk duygularının ortaya çıkması olarak tanımlanmaktadır (Kendall, 1998). Yukarıda da bahsedildiği üzere farklı çalışmalarda patolojik internet kullanımı, problemlili internet kullanımı ve kompulsif internet kullanımı, farklı şekillerde adlandırıldığı görülmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı, oyun oynama davranışının kontrolünün kaybedilmesi, oyun oynama davranışına verilen önceliğin, oyun oynamanın diğer yaşam ilgi alanlarının ve günlük faaliyetlerin önüne geçtiği ölçüde artması ve olumsuz sonuçlara rağmen (örneğin, aile çatışması, zayıf okul performansı, sağlık sorunları) oyun oynama davranışının devam etmesi veya artması şeklinde kendini gösteren, genellikle çevrimiçi (internet veya benzeri elektronik ağlar aracılığıyla) veya çevrimdışı olan, kalıcı bir oyun davranış modeli olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2023).

Bireylerin aşırı kullanma ihtiyacı hissettiği bir internet bağımlılığı şekli olarak değerlendirilebilecek sosyal medya bağımlılığı, genellikle bireylerin sosyal medya konusunda aşırı endişe duymalarını ve kontrol edilemeyen bir şekilde sosyal medyaya giriş yapma ve kullanma dürtüsüyle hareket etmelerini içerir (Hou ve ark, 2019).

Akıllı telefon bağımlılığı, bireyin akıllı telefonunu aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanma eğilimi olarak tanımlanır. Bu durum, kişinin akıllı telefonunu sürekli olarak kontrol etme, sosyal medya kullanımı, oyun oynama veya diğer uygulamalara aşırı bağımlılık geliştirmesiyle kendini gösterir. Akıllı telefon bağımlılığı, kişinin günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkileyebilir, sosyal ilişkilerini zayıflatabilir ve genel yaşam kalitesini düşürebilir (Göymen ve Ayas, 2019).

Tanımlama anlamında benzer gibi görünse de temelde birbiriyle bağlantılı ve tetikleyici nitelikte oldukları düşünülmektedir. Bağımlılık hâline gelen ya da diğer tanımlamalara göre patolojik, problemlili ya da kompulsif teknoloji ve internet kullanımı sonucunda maruz kalınan aşırı teknoloji sonucu tekno-obezite ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda bahsedilen kavramların tekno-obezitenin alt boyutu olduğunu ve aralarında sebep sonuç ilişkisinin bulunduğunu Şekil 1'den yola çıkarak ifade etmek mümkündür.



Şekil 1. Tekno-Obezite'nin Alt Boyutları



Şekil 1'den de anlaşılacağı üzere tekno-obeziite kavramı birdenbire ortaya çıkan bir kavram değildir. Teknoloji bağımlılığı ile fazla teknolojiye maruz kalma sonucunda ortaya çıkan patolojik bir sonuçtur. Teknoloji bağımlılığı olarak genel bir nitelendirme yapılırsa da alt boyutlarda daha özel alanlara yönelik bağımlılık çeşitleri de teknoloji bağımlılığı çatısı altında birleşmektedir. İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sonucunda da tekno-obeziite kavramı ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda oyun bağımlılığı da önemli bir etkidir ancak çevrimiçi ve çevrimdışı olarak ele alındığında etkileşim içinde olduğu bağımlılık türleri değişiklik gösterebilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı temelde teknoloji bağımlılığıyla ilişki içindedir ancak çevrimiçi oyun bağımlılığı aynı zamanda internet bağımlılığı ile de ilişki içindedir. İnternete erişimin olmadığı bir ortamda çevrimiçi oyun bağımlılığından bahsedilmeyecektir ancak çevrimdışı oyun bağımlılığı akıllı telefon veya normal cep telefonunun olduğu ortamda ortaya çıkabilmektedir.

### Tekno – Obeziteye İten Sebepler

Tekno-obeziitenin birçok sebebi vardır; sosyal, psikolojik ve çağın getirileri bunlardan bazılarıdır. Bunları ayrı ayrı değerlendirmekte fayda vardır.

***Sosyo-Psikolojik Etmenler:*** Sosyal çevre ve bununla bağlantılı olarak psikolojik durumumuzun bedensel ve ruhsal anlamda sağlığımızı etkilediği yadsınamaz bir gerçektir (Şener, 2021). Sosyal çevrenin farkındalık düzeyi bireylerin farkındalık düzeylerini ve davranış biçimlerini etkilemektedir. Bu anlamda bilinçli, farkındalığı yüksek ve kaliteli zaman geçirme alışkanlıklarına sahip bir çevrede yaşayan bireylerin söz konusu tekno-obeziite konusunda daha kontrollü hareket edeceği düşünülmektedir. Ancak tam tersi bir durumda çevrenin tekno-obeziiteye karşı itici bir faktör hâline geleceği ifade edilebilmektedir. Bu bağlamda sosyo-psikolojik etmenleri incelediğimizde aşağıdaki itici faktörler ortaya çıkmaktadır. (Dinç, 2016);

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın tanımı hakkındaki bilgi eksikliği,
- Bağımlılık sonuçlarını ihmal etmek veya umursamamak,
- Merak duygusunu kontrol edememek,

- Bağımlı bir arkadaş çevresinde bulunmak,
- Can sıkıntısı ve daha iyi bir şey bulamamaktan,
- Arkadaşların isteklerini dışlanma korkusuyla kabul etmek,
- Sorunları çözmek yerine teknoloji bağımlılığına yönelmek ve problemleri nasıl çözeceğini bilmemek,
- Dürtüleri kontrol etmekte zorlanmak,
- Aşırı içe kapanıklık,
- Çevre tarafından beğenilmeme korkusu,
- Karamsar düşünce yapısı,
- Doğru bir hayat hedefi bulamamak,
- Özgüven eksikliği,
- Hayatı sevmeme,
- Sosyal ilişki kurma zorluğu,
- Kendini tanıma ve gerçek hayatta yapabileceklerini bilmeme,
- Gerçek dünyada ulaşılamayan başarıyı sanal dünyada elde etme çabası.

**Çağın Getirileri:** Giriş bölümünde teknolojinin gelişiminden bahsedilmiştir. Özellikle akıllı telefon, bilgisayar, internet gibi 20. yüzyılın sonlarına doğru dünyada yayılan teknoloji ürünlerinin o dönemlerde bu kadar yaygın olmadığı ve kullanıcı sayılarının da az sayıda olduğu belirtilmiştir. Ancak küreselleşmenin etkisi ve teknolojiye çok kolay bir şekilde ulaşım sağlama imkânıyla birlikte teknoloji kullanımı artmıştır. We Are Social verileri (giriş bölümünde yer verilmiştir) de bunu destekler niteliktedir. Günlük işler, eğitim hayatındaki ve çalışma hayatındaki sorumlulukların teknoloji vasıtasıyla yerine getirilmesi, teknolojiyle böylesi iç içe yaşama, teknoloji bağımlılığına (Doğan ve ark, 2008) ve buna bağlı olarak tekno-obeziteye yol açmaktadır. Bir noktada çağın getirileri bize hayatımızı kolaylaştıracak birçok katkı sağlamıştır. Ancak (Dinç, 2016) teknolojiyi;

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşamın sorumluluklarını aksatacak şekilde,
- Uzun süreli ve uygun olmayan içeriklerle,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek biçimde kullandığımızda teknolojinin artılarını değil eksilerini hayatımıza çekmiş olduğumuzun altını çizmektedir.

## Tekno – Obezitenin Sonuçları

Tekno-obezitenin bireyler üzerinde fiziksel, psikolojik, sosyal, zihinsel ve manevi sonuçları görülmektedir. Aşağıda bu sonuçlara daha detaylı yer verilmiştir (Yeşilay, 2016; Leroy, 2009; Beard, 2005).

Fiziksel sorunlara bakıldığında; uyku düzeninde bozulmalar görülebilir, çünkü bireyler, daha fazla televizyon izleyebilmek, daha fazla internette vakit geçirmek, daha fazla dijital oyun oynayabilmek veya arkadaşlarıyla cep telefonları aracılığıyla daha fazla mesajlaşabilmek için daha az uyumaktadırlar. Bu durumda saldırgan ve dürtüsel davranışlar artabilir, dikkat eksikliği artabilir ve buna bağlı olarak öğrenmede güçlük yaşanabilir. Uyku düzeninin yanı sıra bireyler, teknoloji ile geçirdiği zamanı kaybetmemek adına beslenme ve hareket noktasında sorunlar yaşayabilir.

Psikolojik sorunlar; psikolojik gelişimde, bireyin kendi ilgi alanlarını, yeteneklerini ve kabiliyetlerini doğru bir şekilde tanıması, artularının ve eksilerinin farkında olması, eksik yönlerini geliştirme ve kendiyi barışık olması beklenir. Ancak teknolojinin amacından sapmış ve sınırsız kullanımı, bireyin bu önemli soruları sormasını, zaman ayırmasını ve bu ihtiyacı hissetmesini engelleyebilir. Bu unsurlar olmadan duygularını yönetme, iradesini güçlendirme, kendine hâkim olma ve bir hedefe odaklanma gibi psikolojik gelişim sağlamak oldukça zor hatta imkânsız olabilir.

Sosyal sorunlar; bireyin sağlıklı sosyal gelişimi için önemli bir kriter, yakın çevresiyle düzenli ve derinlikli, uzak çevresiyle de seviyeli ve mesafeli ilişki kurabilmesidir. Bu bağlamda, bireyin hem yakın hem de uzak çevresiyle duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını kırmaya ve kırılmaya izin vermeden ifade edebilmesi önemlidir. Sağlıklı sosyal becerilere sahip olmak isteyen bir kişi, toplumun içinde yer alarak, toplumun kültürünü, gelenek ve göreneklerini, toplumun kabullerini ve retlerini bilerek ilişkilerini şekillendirmelidir. Ancak tekno-obezite sağlıklı ve derinlikli ilişki kurmaya izin vermemektedir.

Zihinsel sorunlar; Dinç'e göre zihinsel gelişimin sağlanabilmesi için; bilgiyi sevmek, doğru ve faydalı bilgi kaynaklarına yönelmek, okumak, görmek, düşünmek, bilgi kanallarını doğru kullanmak, zihni temiz tutmak gerekmektedir. Ancak fazla teknolojiye maruz kalmak bireyin zihinsel kapasitesinde boşuna yer kaplamasına ve bilginin zihnin içinde yer bulamamasına sebebiyet vermektedir.

Maneviyat sorunları; yalnızlık duygusunun artması, aile içi iletişimin ve değerlerin zarar görmesinin yanı sıra teknolojiye fazla maruz kalmak kişilerin ne istediğini bilmeyen maymun iştahlı kişilere dönüşmesine sebep olup, ilerde ne satın alırlarsa alsınlar içlerinde doldurulamayacak bir boşluk oluşur.

Yukarıda tekno-obezitenin kişiler üzerinde bırakabileceği sonuçlara değinilmiştir ancak tekno-obezitenin sadece kişileri değil toplumları da uzun vadede birçok alanda etkileyeceği ifade edilebilir. Tekno-obeziteye yakalanarak fiziksel, ruhsal, sosyal ve zihinsel sağlığını kaybetmiş bir toplumun üyelerinin sağlıklı iletişim kurması, kaliteli eğitim alması ve kaliteli eğitim hizmeti sunması, topluma yararlı bilim ve ilim üretmesinin güçleşeceği düşünülmektedir. Bu sebeple kişisel olarak

verdiği zararların yanı sıra toplumsal anlamda da olumsuz sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir.

### **Tekno – Obezite ile Mücadele**

Tekno-obeziteye tıpkı obezitede olduğu gibi bir halk sağlığı problemi olarak yaklaşılmalı ve tedavi edici yöntemlerden daha öncelikli olarak koruyucu hizmetler göz önünde bulundurulmalıdır. Ancak hâli hazırda yaşanan teknoloji bağımlılığı ve tekno-obezite ile mücadele noktasında bazı yöntemler mevcuttur. İlk olarak Erdem ve arkadaşları tarafından yapılan deneyden söz etmek mümkündür. Tekno-oruç adı verilen deney kapsamında bireyler 10 gün süreyle günün en yoğun teknoloji trafiğinin yaşandığı 21.00-23.00 arasında telefon, bilgisayar, televizyon ve tablet gibi teknolojinin her çeşidinden uzak kalmaktadır. Bu süre içerisinde bireylere ne yapacakları söylenmeyip davranışlarında özgür bırakılmışlardır. Deney sonucunda katılımcıların görüşlerinden yola çıkarak *“bu saatler hapse mahkûm edilen insanların iki saat bahçeye çıkıp hava alması kadar kıymetli ve faydalı!”* çıkarımı yapılmıştır (Erdem ve ark, 2019). Bu yöntemi bireysel, aile üyeleri, sınıf veya diğer arkadaş gruplarıyla yapmanın oldukça basit ve etkili olacağı düşünülmektedir.

Bir diğer mücadele yöntemi ise rehabilitasyona yönelik tedavi yöntemlerinin izlendiği Uyuşturucu, Bağımlılıklarla ve Alkolizmle Mücadele Derneği (UYUMDER)’in izlediği mücadele yöntemidir. Isparta ilinde faaliyet gösteren bu kurumda genellikle madde ve alkol bağımlısı gençler tedavi görmekte ve bu tedavi süreçlerine psikolojik danışmanlar da eşlik etmektedir. Bağımlı gençler, durumlarına göre 6 ile 8 ay arasında süren bir süreç içinde, bağımlılıklarından kurtulma çabası göstermektedirler. Bu süre zarfında, psikolojik danışman desteğiyle birlikte çeşitli sosyal etkinlikler, meslek kursları, spor ve eğitim faaliyetlerinin yanı sıra tarım ve hayvancılık uygulamalarına da katılarak eski yaşantılarından uzaklaşmaya çalışmaktadırlar. Merkez, ilk kurulduğunda usta öğreticilerden meslek öğrenen ve bağımlılıklarından kurtulan gençlerin şu anda yeni gelen arkadaşlarına usta öğreticilik yaptığı bir ortam sunmaktadır. Merkezde, gençler için at çiftliği, iş atölyeleri, hobi bahçesi, oyun salonu, kütüphane, spor salonu gibi birçok faaliyet alanı bulunmaktadır (Isparta Valiliği, 2020). UYUMDER madde ve alkol bağımlılığı için kurulmuştur ve temelde madde ve alkol bağımlılığıyla ilgili tedavi yöntemlerinde farklılıklar olacağı yadsınamaz bir gerçektir ancak temel de bütün bağımlılıkların benzer sebeplerle başladığı ve benzer semptomlar gösterdiği bilinmektedir (Dinç, 2015). Bu sebeple imece usulü iş yapmanın, teknolojiden uzak kalmanın, doğal bir ortamda vakit geçirmenin tedavi yöntemi olarak benimsendiği bir çözümün mümkün olduğu düşünülmektedir.

Hou ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada ise internet bağımlılığına müdahale kapsamında katılımcılara aşağıdaki sorular yöneltilmiş ve çalışma sonucunda müdahale edilen grubun sosyal medya bağımlılık düzeyinin azaldığı, akademik verimlilikleri ve zihinsel sağlıklarının arttığı gözlemlenmiştir (Hou, 2019);

1. Günde ve haftada sosyal medyada ne kadar zaman harcadılar?

2. Bu sürede başka ne gibi anlamlı şeyler yapabilirlerdi?
3. Sosyal medya kullanmamanın faydaları nelerdi?
4. Sosyal medyayı neden kullandılar ve amaçlara ulaşmanın alternatif bir yolu var mıydı?
5. Sosyal medya kullanımının olumsuz etkileri nelerdi?

Bahsedilen çalışmadan yola çıkarak bireylerin kendilerinin bu durumun farkına varmaları ve bu doğrultuda değişim için adım atmaları da sağlanabilir. Yukarıda yer verilen mücadele yöntemlerinin yanı sıra güçlü sosyal ilişkiler kurmak, anlamlı bir hayat gayesi bulmak, sanata ve spora hayatında yer vermek de hem önleyici hem de tedavi edici yöntemler olarak önerilebilir.

## Sonuç

Bu çalışmada tekno-obeziye kavramının ortaya çıkışı, tanımlanması, alt boyutları, risk faktörleri, kişilerde ve toplumda meydana gelebilecek sonuçları ve mücadele yöntemleri genel hatlarıyla ele alınmıştır. Daha detaylı çalışmalarla bu kavramın derinleştirilebileceği düşünülmektedir. Teknoloji bağımlılığının (internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı) sonucu olarak değerlendirilerek mevcut teknoloji bağımlılığının ciddiyetini vurgulamak noktasında yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu anlamda giriş (sorunun neden ve ne zaman kendini gösterdiği), gelişme (nasıl fark edildiği ve belirtilerin ne olduğu) ve sonuç (kişinin yaşamında meydana getirdiği değişiklikler) evreleri noktasında detaylı çalışmalar yapılabileceği düşünülmektedir. Son olarak tekno-obeziye kavramının derecelendirilmesi ile ilgili henüz bir model geliştirilmemiş olup sonraki araştırmacıların bu konu üzerinde çalışmaları tavsiye edilmektedir.

## KAYNAKÇA

Akkaş, İ., Teknoloji Bağımlılığı, 2019, Site 19.11.023 tarihinde ziyaret edilmiştir.  
Link:

<https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=MXmvDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA13&dq=#v=onepage&q&f=false>

Beard, K. W. (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7–14.

Black, D.W., Belsare, G., Schlosser, S., Clinical Features, Psychiatric Comorbidity, and Health-Related Quality of Life in Persons Reporting Compulsive Computer Use Behavior. *J Clin Psychiatry*, 1999, Site 26.09.2023 tarihinde ziyaret edilmiştir. Link:  
<https://www.psychiatrist.com/jcp/medical/comorbidity/clinical-features-psychiatric-comorbidity-health-related>

Davis, R.A., Flett, G.L., Besser, A., Validation of A New Scale For Measuring Problematic Internet Use: Implications For Pre-employment Screening. *Cyberpsychol Behav*, 2002, Site 26.09.2023 tarihinde ziyaret edilmiştir. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12216698/>

Din, M., (2016), *Teknoloji Yerinde Yeterince*, İstanbul, Yeşilay TBM Alan Kitaplığı Dizisi No: 9.

Diñç, M., (2015), *Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik*, *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3) 31-65.

Doğan, H., Işıklar, A., Erođlu, ES., *Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. 2008.

Erdem, R., Erdem, İ., & Alkan, A., (2019). Bir Zihinsel Arınma Yöntemi Olarak Tekno-Oruç: Deneysel Bir Çalışma. 15th International Conference on Knowledge, Economy Management.

Ertemel, A. V. & Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 665–690. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0038>

Göymen, R., Ayas, T., *Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*. 2019;6(2).

Griffiths, M., *Internet Addiction: Fact or Fiction? The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society*. 1999.

Gunay, D., (2017) *What is technology? a philosophical approach*. *Journal of Higher Education and Science*, 7(1):163.

Heidegger, M., *Tekniđe İlişkin Soruşturma*. Doğan Özlem, editor. 1998.

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., Wang, Q., *Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, and Intervention* *Cyberpsychology*, 2019;13(1).

Isparta Valiliği, (2020), Site 10.12.2023 tarihinde ziyaret edilmiştir. Link: <http://www.isparta.gov.tr/uyumder-gencleri-yeniden-hayata-bagliyor>

Kandell, J.J., *Internet Addiction On Campus: The Vulnerability of College Students* *Cyberpsychology and Behavior*. 1998;1(1):11–7.

Leroy, S. (2009). Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 109(2), 168–181.

Morahan, M.J., Schumacher, P., *Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students*. *Comput Human Behavior*, 2000, 31;16(1):13–29.

Parlak, A., *İnternet ve Türkiye’de İnternetin Gelişimi*. [Elazığ]; 2005.

Pezoa-Jares, R. E., Espinoza-Luna, I. L., Vasquez-Medina, J. A. (2013). Internet addiction: A review. *Journal of Addiction, Research & Therapy*, 6, 004. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.S6-004>

Sağlık Bakanlığı, (2023), Site 13.12.2023 tarihinde ziyaret edilmiştir. Link: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite>

Savcı, M., Aysan, F., Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi, (2017), 30:202-216, Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences.

Sherer, J., Levounis, P. Technological Addictions. *Curr Psychiatry Rep* 24, 399–406 (2022). <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01351-2>

We Are Social. We Are Social 2022: Dünyada ve Türkiye’de İnternet-Sosyal Medya Kullanımı, (2022), Site 23.09.2023 tarihinde ziyaret edilmiştir. Link: <https://recrodigital.com/dunyada-ve-turkiyede-internet-sosyal-medya-kullanimi-2022/>

WHO, (2023), Site 10.12.2023 tarihinde ziyaret edilmiştir, Link: <https://www.who.int/news/item/17-05-2023-new-WHO-framework-available-for-prevention-and-management-of-obesity>

WHO, ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics Site 19.11.2023 tarihinde ziyaret edilmiştir. Link: <https://icd.who.int/browse11/l1-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1448597234>

WHO. Obesity and overweight. (2021), Site 18.10.2023 tarihinde ziyaret edilmiştir, Link: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Widyanto, L., Griffiths, M., Internet Addiction: Does It Really Exist? (Revisited). 2007.

Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM), (2023), Teknoloji Bağımlılığı, Site 20 Kasım’da ziyaret edilmiştir, Link: <https://www.yedam.org.tr/teknoloji-bagimliliği> .

Yeşilay, (2016), Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı, Teknoloji Yerinde Yeterince, İstanbul.

Yeşilay. (2017). Teknoloji bağımlılığı. <http://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği> adresinden edinilmiştir.