

“VAZGEÇMEK MÜMKÜN MÜ?": KUŞAKLARIN DİJİTAL DETOKS DENEYİMLERİ ÜZERİNE BİR ANALİZ¹

Tuğçe Esin PINARBAŞI*
Fatma Kübra ASTAM**

ÖZ

İnternetin yaygınlaşması ve sosyal medya uygulamalarının çeşitlenmesine paralel olarak kullanıcı sayıları da her geçen gün artmaktadır. Bu durum, olumlu ve olumsuz bir takım sonuçları beraberinde getirmektedir. Bu noktada, hayatın her alanında kullanılan internetin olumsuz etkilerinden kaçınmak için dijital detoks gerçekleştirilebilir. Çalışmada, “İnternet ve sosyal medya olmadan günler nasıl geçirilir?” sorusunun cevabı fenomenolojik bir araştırma yürütülerek aranmış, internet/teknoloji bağımlılığı ve dijital hastalıklar çerçevesinde dijital detoks kavramına odaklanılmıştır. Araştırmada; X, Y ve Z kuşaklarından 4 katılımcı (2 kadın 2 erkek) olmak üzere toplamda 12 gönüllü katılımcının üç gün boyunca dijital detoks yapmaları sağlanmıştır. Katılımcılar ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş, veriler betimleyici analiz yöntemi ile kategorileştirilerek incelenmiştir. Katılımcıların detoks süresince gerçekleştirdikleri eylemlerin ve dijital bağımlılığa dair değerlendirmelerinin farklılaştığı gözlenmiştir. Katılımcıların, görüşleri doğrultusunda gündelik hayatın ve iş yaşamının dijitalleşmesiyle birlikte internetin her alanda zorunlu olarak kullanımı gerektirdiği ancak sosyal medyanın ise daha çok merak duygusunu karşılamak için tercih edildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Dijital Bağımlılık, Dijital Hastalıklar, Dijital Detoks, Kuşaklar

“IS IT POSSIBLE TO GIVE UP?": AN ANALYSIS ON THE DIGITAL DETOX EXPERIENCES OF THE BELTS

ABSTRACT

The number of users in parallel with the spread of the Internet and diversification of social media applications. This situation brings along positive and negative results. Digital detox can be performed. In the study, "How are the days spent without internet and social media?" The answer to the question is a phenomenological research focused on the concept of digital detox for internet / technology addiction and digital diseases. In the study; 12 volunteer participants, including 4 participants (2 female and 2 male) from X, Y and Z generations, were provided to perform digital detox for three days. Semi-structured interviews were conducted with the participants, and they were categorized and analyzed with a descriptive analysis method. It was observed the actions which have

¹ Bu çalışma 10-11 Ekim 2019 tarihinde Eskişehir’de düzenlenen “6. Uluslararası İletişim Öğrencileri Sempozyumu” nda “Sosyal Medya Olmadan Bir Gün Düşünülebilir Mi ? X,Y,Z Kuşakları ile Dijital Detoks Deneyimleri Üzerine Fenomolojik Bir Araştırma” başlığı ile sunulan bildirinin genişletilmiş halidir.

* Doktora Öğrencisi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basın ve Yayın Ana Bilim Dalı, tugceesinpinarbasi@anadolu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6790-0420.

** Doktora Öğrencisi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basın ve Yayın Ana Bilim Dalı, fatmakubraastam@anadolu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5056-4558.

Makale Geliş Tarihi: 29.07.2020

Makale Kabul Tarihi: 30.11.2020

been taken by the participants during the detox process and their evaluations on digital addiction become different. In accordance with the opinions of participants, it has been concluded that with digitalization of daily life and business life, the internet requires to be used compulsorily in every field, but it is reached the end of social media is preferred to meet the sense of wonder.

Keywords: Social Media, Digital Addiction, Digital Diseases, Digital Detox, Generations

GİRİŞ

Teknolojinin biçimsel formlarının yaygın olarak kullanılmaya başlamasıyla birlikte her alanda bir yenilenme süreci başlamıştır. Yeni iletişim teknolojilerindeki gelişimler paralelinde aile, iş ve arkadaşlık ilişkileri de değişim ve gelişim göstermiştir. Yeniliğin söz konusu olduğu her alandaki gibi, internet ve sosyal medya uygulamalarının yaygın olarak kullanılmaya başlanması da hem kişisel hem de küresel boyutta dönüşümlere neden olmuştur. Akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte her kuşaktan birey sosyal medya uygulamalarında bir araya gelmektedir. Bireyler arasında gerçekleşen yüz yüze iletişimin dijital ortamlara taşınmasıyla birlikte de bu ortamlarda gerçekleştirilen iletişimsel eylemlerin gözlenebileceği bir alan oluşmuştur.

Bireylerin zihninde gündelik hayat her gün tekrarlayan, üstünde çok fazla düşünmeyi gerektirmeyen rutinleşmiş bir yapıya işaret etse de Mihailidis'e (2014: 1059) göre, gündelik bilgilere ulaşımı kolaylaştırmak için, sosyal medya araçlarının ortaya çıkışı teknoloji ile iletişim arasındaki ilişkiyi ve gündelik hayata geleneksel katılım formülasyonlarını sorgulamak için bir alan oluşturmuştur. Bu bağlamda, sosyal medyanın kullanımının gündemi takip etmekten, önemli gelişmeleri paylaşmaya ve aile/arkadaş özel günlerini kutlamaya kadar farklı konularda sosyal davranış değişikliğine neden olduğu söylenebilir. Bu rutinler, doğal bir görünüm sergilese de kullanım şekli ve amacının bireyleri olumlu veya olumsuz olarak etkilediği de gözardı edilmemelidir.

Dijital ortamlarda geçirilen sürenin kontrolünün sağlanamaması, teknolojinin bilinçsizce ve aşırı kullanımından kaynaklı yaşanan olumsuz durumlar bağımlılık oluşturan davranışları ve psikolojik problemleri de beraberinde getirmektedir. Bu noktada bir farkındalık oluşturmak adına, bireysel bir tercih ya da bir etkinliğe dâhil olma şeklinde gerçekleştirilebilecek dijital detoks önem arz etmektedir. Detoks kavramı genel olarak "arınma" anlamına gelmektedir. Dijital detoks ise "hayatın içerisine sinmiş ve hayatı kuşatmış teknolojik anlamlardan ve teknolojik düzenden kaçıp uzaklaşmayı, böylece zihinsel rahatlamayı ifade etmektedir. Bu rahatlamanın kişisel anlam arayışına yardımcı olacağı ve bireyin kendini daha huzurlu hissedeceği ileri sürülmektedir" (Aksu Uylaş ve Işıklı, 2010: 64). Bu çalışmada, internetin ve sosyal medyanın gündelik hayat içerisinde nasıl bir alan kapladığını ortaya koymak amacıyla "İnternet ve sosyal medya olmadan günler nasıl geçirilir?" sorusunun yanıtı üç gün süren dijital detoksun ardından X, Y ve Z kuşakları bağlamında aranmıştır. Bu noktada, öncelikle internet ve sosyal medyanın kontrolsüz kullanımının sebep olacağı fiziksel ve psikolojik etkilerine odaklanmak gerekmektedir.

1. İNTERNET/TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE DİJİTAL HASTALIKLAR

Teknolojinin hızla gelişmesi, dijital araçların çoğalması, sosyal medya uygulamalarının çeşitlenmesi ve kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte dijital bağımlılık da artmaktadır. Dijital bağımlılığının sonucunda dijital rahatsızlıklar ya da dijital hastalıklar ortaya

çıkılmıştır. Hastalık, biyolojik, fizyolojik ve psikolojik açıdan bireyin iyi olmama durumu olarak tanımlanabilir. Teknolojinin gelişmesi ve dijitalleşmeyle birlikte insanların korkuları değişim göstermiş, internet kullanım alışkanlıklarına göre de hastalıklar çeşitlenmiştir. Bu çalışmada ise, internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımından kaynaklı ortaya çıkabilecek olumsuz durumlar internet bağımlılığı başta olmak üzere çalışmanın araştırma bulguları ile bağlantılı olarak, dijital rahatsızlıklardan Netlessfobi, Nomofobi, FOMO ve Phubbing'e yer verilecektir.

İnternet/Teknoloji Bağımlılığı: Mobil cihazların yaygınlaşmasıyla beraber, iş yaşamından eğitim hayatına kadar kullanılan internet ile istenilen bilgilere kolayca erişim sağlanabilmektedir. İnternetin sağladığı olanaklarla mesajlaşma, görüntülü görüşme gerçekleştirebilmekte, e-mail gönderebilmekte hatta dünyanın herhangi bir yerindeki müzelerde sanal olarak gezilebilmektedir. Gündelik hayatımızda, internetin kullanım nedenlerinin çeşitlenmesi ve kullanıcı oranlarının artış göstermesi "bağımlılık" ve "internet/teknoloji bağımlılığı" kavramlarını ortaya çıkarmıştır. Bağımlılık kavramı, bir madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe olarak ifade edilmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996: 8). İnternet bağımlılığı kavramı, ilk kez 1996 yılında psikiyatrist Dr. Ivan K. Goldberg tarafından şaka amaçlı bir mailde kullanılmıştır (Goldberg, 1996). İnternet bağımlılığı ile ilgili aynı yıl Young tarafından "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder" isimli çalışma yürütülmüştür.

İnternet bağımlılığı ile ilgili statik bir tanım mevcut değildir ancak, genellikle bir tür davranışsal bağımlılık ya da teknolojik bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (Griffiths, 1997: 81). İnternet ve teknoloji bağımlılığı sıklıkla "kontrolsüz" ve "aşırı internet kullanımı" olarak tanımlanmaktadır. Bu bağımlılık türü, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlı olduğu internet ya da teknolojiye ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak ifade edilmektedir. Belirtileri ise şu şekilde sıralanabilir (yesilay.org.tr):

- Birkaç dakika denilerek saatler geçirmek,
- Çevreye geçirilen süre hakkında yalan söylemek,
- Uzun süre kullanımdan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek, anonim bir kişiliğe bürünmek,
- İnternet üzerinden konuşmayı tercih etmek,
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek,
- Bilgisayar başında çok fazla zaman geçirildiğinde suçluluk duymak, bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygu arasında kalmak,
- Bilgisayardan uzak kalındığı zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek,
- Gecenin geç saatlerine kadar bilgisayar başında vakit geçirmek.

İnternet ve teknoloji bağımlılığı ciddiye alınmadığı takdirde çok ciddi zararlara sebep olabilmektedir. Bağımlılığın zararları arasında; gündelik hayat düzenin bozulması, sosyal ilişkilerin azalması, kişilerin kaygı, korku, huzursuzluk gibi olumsuz duyguları hissetmesi, nefes darlığı ve baş dönmesi gibi birtakım fizyolojik ve psikolojik belirtilerin görülmesi sorunlar arasında sayılabilir. Ayrıca bağımlılık, bireylerin sosyal ilişkilerinde erozyonlar yaşamasına da neden olmaktadır (Balcı ve Tiryaki, 2014: 119). İnternet, mobil cihaz ve sosyal medya kullanımındaki artış hızı göz önüne alındığında, internet ve teknoloji bağımlılığını azaltmaya yönelik çalışmaların önemi ortaya çıkmaktadır.

Netlessfobi (Being NetlessFobia): Mobil telefonlar ile bireyler online alışverişten e-bankacılık işlemlerine kadar pek çok işlemi anında gerçekleştirebilmektedir. Sosyal ağlar bireylerin sosyalleşmesine, yeni arkadaşlıklar kurmasına ve arkadaşları ile iletişimde kalmasına olanak sağlarken, kimi zamanda gündelik hayatından ve gerçek kimliğinden uzaklaşmasına neden olabilmektedir. Bu durum, kullanıcılarda sürekli online olma isteğini ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin internetsiz kalmamaya veya internetin olmadığı bir ortamda bulunmaya çabası ise “Netlessfobi” olarak ifade edilmektedir. İngilizce “Being NetlessFobia” olan, “internetsiz kalma korkusu” anlamında kullanılan Netlessfobi kavramı, “benzetmelerden ve varsayımlardan yola çıkarak belirli yönleriyle fobik özellikler göstermiş, kişilerdeki ruhsal ve psikolojik sıkıntıları açıklamak için ortaya konulmuştur” (Güney, 2017: 211).

Bir kişinin “Netlessfobik” olarak tanımlanması için yalnızca internette çok vakit harcaması veya sürekli olarak akıllı telefonunu yanında taşıması yeterli bir neden değildir. Bireyin internet bağlantısı bulunmayan bir ortamda sıkıntı yaşamaması, fiziksel tepkiler göstermesi, bağlantıya geçebilmek için seçenekler oluşturması, daima zihninde kişisel profilini güncelleme isteğinin olması gerekir. Netlessfobi'nin gözlemsel boyutta belirtileri şu şekilde sıralanabilir: Aynı anda üçten fazla kişisel amaçlı internet bağlantılı elektronik cihaz kullanılması, kamusal alanda internet bağlantılı mekanların tercih edilmesi, internette günde on saatten fazla vakit geçirilmesi, internet bağlantısı kesildiğinde bir şeyleri atlama ya da geri kalma hissinin oluşması, internet bağlantılı araçların uyku süresinde de yakın mesafede tutulması, bildirim ve mesaj seslerini duymaktan keyif alınması, internet erişiminin olmamasına bir saatten fazla dayanamamak, günlük yirmiden fazla sosyal amaçlı bildirimde bulunma, fiziki etkinliklerden ziyade online tercihlerde (fatura ödeme vs.) bulunma, nomofobik ve internet bağımlısı olmaktır (Öztürk, 2015: 634).

Nomofobi (Nomophobia): Günümüzde cep telefonları, konuşma ve mesajlaşma özelliğinin yanı sıra akıllı telefonlar ile birlikte internet ve sosyal medya uygulamalarına bağlanabilme, her türlü bilgiye erişim, oyun oynama ve alışveriş yapabilme gibi pek çok olanaklar sunarak adeta avuç içine sığan bir bilgisayara dönüşmüştür. Cep telefonlarının kullanımı ile hayatımız kolaylaşırken aynı zamanda bağımlılık gibi olumsuz bir etkiyle de karşı karşıya kalınmaktadır. Nomofobi, genellikle “telefonsuz kalma korkusu” olarak ifade edilmektedir. Nomofobi kavramı ilk kez 2008 yılında İngiltere’de Posta İdaresi’nce gerçekleştirilen bir araştırma verileri sonucunda ortaya çıkmıştır (securevoy.com). Kavram İngilizce “No-Mobile-Phone” ifadesi kısaltılarak Nomofobi şeklini almıştır ve kısaca “Cep telefonum olmadan ne yapabilirim?” korkusu olarak açıklanmaktadır. Nomofobi, cep telefonu aracılığıyla iletişim gerçekleştirememekten aşırı korkma durumudur (Ağaoğlu, 2019).

Nomofobi, çağdaş dijital toplumun bir bozukluğu olarak kabul edilir ve bir cep telefonu veya bilgisayarla temas etmemenin neden olduğu rahatsızlık, endişe, gerginlik veya kızdırıp anlamına gelmekte ve genel olarak, teknolojiyle iletişimin dışında kalmanın patolojik korkusudur (Bragazzi ve Del Puente, 2014: 156). Birey, mobil telefonundan yoksun olduğunda kaygı ve korku duymaya başlamaktadır ve bu kaygı, yaşam konsantrasyonunu olumsuz yönde etkilemektedir (Dixit vd., 2010). Bu belirtileri gösteren kişi birinci evrededir, akıllı mobil cihaz kullanımı arttıkça beyne dopamin salgılayan mutluluk hormonu artmaktadır. Kullanıcıya mutluluk hissi veren hormonlar, kişinin cihazına bildirim geldikçe salgılanıyorsa, bu durum bağımlılık evresinin arttığını göstermektedir (Polat, 2017: 168). Yapılan araştırmalarda, dünyada nomofobinin çağın önemli bir

psikolojik problemi olarak artarak yayıldığı görülmektedir. Yarattığı stres, kaygı ve endişenin boyutları ile yayılma hızına bakarak, Bragazzi ve Del Puente (2014: 158) nomofobinin DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'na (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V) dâhil edilmesini teklif etmiştir. Özellikle genç nüfusun mobil cihaz kullanma oranının yüksekliği dikkate alındığında, yeni bir tehlike ile karşı karşıya olduğu vurgulanmaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016: 146). Günümüzde kaybedildiğinde ilk fark edilen eşyalar arasında yer alan telefon pek çok işlemin kolayca yapılmasını sağlasa da zaman zaman olumsuz sonuçlara da neden olabilmektedir. Bu durumları engellemek adına özellikle sosyal medya uygulamaları için günlük zamanlayıcıların kullanılması ise önemli bir husustur.

Fomo (Fear of Missing Out): Bireyler gündelik hayatlarında sosyal ağları bilgi paylaşmak, gündemi takip etmek, arkadaşlarıyla iletişim kurmak ve durumlarını güncellemek amacıyla kullanmaktadır. İnternetin ve özellikle akıllı telefon kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte "gelişmeleri kaçırma korkusu" olarak ifade edilen kavram ortaya çıkmıştır. Bu kavram literatürde FOMO olarak adlandırılmaktadır. FOMO, sosyal ağlarda sürekli güncelleme ve izleme durumunun bir sonucudur. Kaçırılan bir şey olma ihtimali bireye kaygı vermekte ve gelişmeler takip edilmediğinde de büyük bir şey kaçırma hissi oluşmaktadır. Bu durum, kaygı ve korkuya neden olmakta ve bu da sürekli olarak gelişmeleri takip etme isteğine yol açabilmektedir.

Przybylski vd.,'ye (2013: 1841) göre, bireyler çeşitli sosyal ağlardan gerçekleştirdikleri etkinlik ve sohbetlerle bilgilere kolaylıkla ulaşır. FOMO, yaygın olarak sosyal ağlarda gerçekleştirilen güncelleme ve gelişmelerin kaçırılması konusunda duyulan bir endişe olarak ifade edilmektedir. FOMO, sürekli bağlantıda kalma arzusu ile karakterizedir ve gelişmeleri kaçırma korkusu olanlar için, sosyal medyaya katılım özellikle çekici olabilmektedir. Eksiklikten korkanların yüksek düzeyde sosyal medya katılımı bununla bağlantılıdır. Dossey (2014: 69) ise, gelişmeleri kaçırma korkusu taşıyan bireylerin, sürekli olarak gelişmeleri kontrol ettiğini belirterek, yoğun sosyal medya kullanımı nedeniyle yüz yüze iletişimi tercih etmemelerine, izole olmalarına ve giderek daha fazla yalnızlık hissetmelerine yol açtığını vurgulamaktadır.

Phubbing: Gündelik hayatta telefonlar, bireylerin neredeyse yanından hiç ayırmadığı elektronik cihazlar listesinde birinci sırada yer almaktadır. Gelişen iletişim teknolojileri ile cep telefonları, arama ve mesajlaşma özelliklerine ek olarak birçok farklı özelliklere sahip akıllı telefonlara dönüşmüştür. Akıllı telefonların adeta küçük bir bilgisayar olma özelliği zaman zaman olumsuz sonuçlara da neden olmaktadır. Bu olumsuz sonuçlar doğrultusunda ortaya çıkan dijital hastalıklardan biri de akıllı telefon bağımlılığıdır. "Phubbing" olarak ifade edilen kavram, telefon (phone) ve yok saymak (snubbing) kelimelerinin birleşmesiyle oluşmuştur. Phubbing, akıllı telefonun sürekli elde tutulması ve karşıdaki kişinin söylediklerini dinlemek yerine telefon ekranına dikkatli bakılması ve karşıdaki kişiye kısa cevaplar verilmesi olarak ifade edilmektedir. Başka bir ifadeyle, iletişim halinde olunan kişiye karşı umursamaz bir tutum geliştirmek ve sanal ortamı tercih etmektir. Karadağ vd., (2016: 224) tarafından "sosyotelizm" olarak çevrilen kavram, bireyin başka birey(ler)le iletişim hâlindeyken dikkatini akıllı telefona vermesi, akıllı telefonla ilgilenmesi ve algısını bireyler arası iletişimden kaçırmasıdır. Bu bağımlılık davranışlarını sergileyen bireyler "phubber" olarak nitelendirilmiştir. Sosyotelizm sözcüğünün İngilizce karşılığı olan Phubbing sözcüğü MacGuarie Sözlük'ün güncellemesi sırasında ortaya çıkmıştır.

Phubbing kavramı diğer bağımlılık türleri ile ilişkilendirilmektedir. Bilgiye erişimin ve sosyal medya kullanımının amacı veya nedeni ne olursun aşırı akıllı telefon kullanımının Phubbing'e sebep olması olasıdır. Bu durum sosyal alanda bireysel etkileşimde azalmalara neden olmakta ve kişilerin iletişim kurma yeteneğini ortadan kaldırmaktadır. Phubbing'in nedenleri; internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı, depresyon ve nomofobi gibi pek çok bağımlılıkla iç içedir. Phubbing, bireyler arası iletişim kaybına, davranış ertelemeye, başarının düşmesine, konsantrasyon kaybına ve yalnızlığa neden olmaktadır (Afdal vd., 2019: 272).

2. DİJİTAL DETOKS

Dijital ortamların gündelik yaşamın neredeyse her alanıyla bütünleşmesi bireylerin alışkanlıklarını da büyük ölçüde değişime uğratmıştır. “We Are Social Digital 2020 in Turkey” raporuna göre, kullanıcılar günün 7,5 saatini internette, yaklaşık 3 saatini ise sosyal medyada geçirmektedir (wearesocial.com). Bu süre üretken zaman kaybına işaret etmekle birlikte, güne ilk başlanan dakikadan itibaren elektronik cihazlara yönelim ve gün boyu bağlantıda kalma durumu, teknolojinin kontrolsüz kullanılmasına fiziksel ve ruhsal zararlara da yol açabilmektedir.

Teknolojinin ölçsüz kullanımının zararları hakkında farkındalık geliştirmek için dijital detoks işlevsel olarak kullanılabilir. Dijital detoks genel anlamda ‘arınma’ anlamına gelen detoksun dijital ortamlara uyarlaması olarak düşünülebilir. Kısaca, dijital detoks tüm cep telefonlarını, tabletleri ve dizüstü bilgisayarları belli bir süre için kullanıma kapatmak olarak açıklanabilir (Pathak, 2016: 60). Dijital detoks sosyal veya çevrimçi medyadan periyodik olarak ayrılma ve dijital medyayı azaltma stratejileri tutumdur. Uzun bir medya direnci geleneğine dayanmakta ve yeni iletişim teknolojilerinin kullanılmasına karşı denge ve farkındalığı savunmaktadır (Syvertsen ve Enli, 2019: 1). Diğer bir ifadeyle; dijital detoks, fiziksel dünyadaki stresi azaltma ve sosyal etkileşime odaklanma fırsatı olarak da değerlendirilebilir (lexico.com). Bu başlık altında, dijital detoks üzerine yapılan çalışmalara, Dünya’da ve Türkiye’de dijital detoksa yönelik çeşitli uygulamalara ve dijital zaman yönetimi uygulamalarına yer verilecektir.

Dijital Detoks Araştırmaları: Literatüre bakıldığında, dijital bağımlılıkla ilgili pek çok çalışmanın yürütüldüğü ve çeşitli çözüm önerileri getirildiği görülmektedir. Son yıllarda, bağımlılığı önlemede bir alternatif olarak dijital detoksa vurgu yapan çalışmaların artış gösterdiği gözlenmektedir. Bu çalışmalardan biri White'nin 2013 yılında 25 yükseköğrencisini teknolojik cihazları evde bırakarak, on saatlik yüz yüze etkinliğe katılmaya davet ettiği araştırmadır. Araştırmanın amacı, dijital teknolojinin dikkati dağıtmasına izin vermeden sosyalleşme ve etkileşim kurma açısından sosyal davranış ve iletişim kalıplarını gözlemlemektir. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular, dijital medyanın aşırı kullanımından kaynaklı çağdaş eğitim ortamında oluşabilecek potansiyel etkilerin ve sorunların saptanmasında kullanılmıştır. Bir diğer çalışma, Wilcockson vd.,'nin 2019 yılında 45 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmadır. Bu çalışmada, akıllı telefonun yoksunluğunun ruh hali, kaygı ve özlem üzerindeki etkisi incelenmiştir. Katılımcılar, 24 saat boyunca akıllı telefonlarını kullanmamıştır. Bu süre sonunda katılımcıların, akıllı telefon yoksunluğunda özlem seviyelerinin arttığı ancak duygu durumlarında ve kaygı seviyelerinde bir değişim yaşanmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Lercher vd., ise 2019 yılındaki çalışmalarında, dijital cihazların toplumun tüm katmanlarına nüfuz ettiği

çocukların bile cep telefonlarını düzenli ve uzun süre kullandıklarını, aşırı kullanımın ise davranış değişikliği ve bağımlılık belirtileri ile ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Literatürü analiz ederek ekran zamanı ve değişen sosyal davranış ilişkisine cevap verebilecek alanları tanımlamışlardır. Araştırmanın sonucunda, teknolojinin patolojik kullanımından muzdarip birey ve ailelere dijital detoks yapabilmelerini sağlayacak tatil kamplarının kurulumu önerilmiş bu projeye ayrılacak bir Yunan adası arayışında oldukları belirtilmiştir. Diğer bir çalışma ise Schmuck'un 2020 yılında "Dijital Detoks İşe Yarıyor Mu?" sorusu çerçevesinde detoks uygulamalarını kullanan ve kullanmayan 18-35 yaş arasındaki 500 örneklem ile gerçekleştirdiği araştırmadır. Araştırmanın sonucunda, katılımcıların büyük bir kısmının (yüzde 41,7) dijital detoks uygulamalarını kullandığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca, dijital detoks uygulamalarının sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini önlemek için önemli bir araç olduğu da tespit edilmiştir.

Dijital Detoksa Yönelik Uygulamalar: Dijital detoks uygulaması bireysel ve grup olarak iki şekilde gerçekleştirilebilir. Dijital detoksun uygulanma şekline bireysel tercihler doğrultusunda karar verilebilir. Bireyin verdiği karar neticesinde birkaç günlük, bir haftalık ya da dönemlik olarak uygulanabilir. Bireysel deneyimlerin yanı sıra bazı kuruluşlar da dijital çağda dengeyi sağlamak adına bireylere internet bağlantısından uzaklaşmaları için kaçış alanları ve etkinlikler oluşturmaktadır. Örneğin, bir Avustralya makarna sosu markasının Dolmio Pepper Hacker adıyla ürettiği biber öğütücüsü wi-fi bağlantısını devre dışı bırakarak yemek masasında dijital bağlantıdan uzak alan oluşturmak için bir prototip üretmiştir (bilmiyorsan.com). Yemek yenen süre içerisinde bağlantıyı keserek, aile içerisinde etkileşimi arttırmayı hedefleyen ürünün zamanla satış pazarlamasının yapılması planlanmaktadır. İngiltere'de Innocent markasının bir kampanyası olan "Unplugged Music" adıyla düzenlenen festival ise cep telefonlarından ve wi-fi bağlantısından uzak, doğayla iç içe olmayı hedeflemektedir. Aynı amaçla 2018 yılında Bodrum'da Türkiye'nin ilk "Kablosuz Müzik Festivali" düzenlenmiştir. İnternet bağlantısından uzak anlar müzik, yoga ve workshoplar ile değerlendirilmeye çalışılmıştır (nezamannereye.com).

Bireylerin yaşam alanlarının dışında gerçekleştirilen dijital detoks programlarında turizm sektörü oldukça ön plana çıkmaktadır. Teknoloji kaynaklı fiziksel, zihinsel ve duygusal olumsuzlukların oluşturduğu etkileri dengelemek adına şirketler müşterilerine bu kapsamda paket programlar sunmaktadır. Bu amaçla kurulan dijital detoks şirketi oluşturduğu programlara "Dijital Sağlık Hareketi" ismini vermiştir (digitaldetox.com). Dijital bağlantının yerine yüz yüze etkileşimi ön plana çıkarmaya çalışan şirket, kişiye ya da kurumlara özel olarak anlaşmalı mekanları ile unplugged da (teknolojik cihazların devre dışı bırakıldığı zaman) geçirilen zamanın değerini anlamalarını sağlamaya yönelik olarak çalışmalar gerçekleştirmektedir. California'da "yeniden çocuk ol" sloganıyla düzenlenen kampanyada da hafta sonunu kapsayan turlarda ziyaretçilere saklambaç gibi geleneksel oyunlar oynatarak teknolojik uzaklaşma ile nostaljik bir yolculuk sunulmaktadır (Ereren, 2015). Dijital detoks programları oteller özelinde de yaygınlaşmaya başlamıştır. Hong Kong'da Mandarin Oriental isimli otel 2016 yılından itibaren spa merkezlerinde dijital detoks uygulamaktadır (meetingstoday.com). Kanada'da Echo Vally Ranch isimli otel de dijital detoks programını çeşitlendirerek müşterilerine yoga dersi, biniş dersi, çiftlik hayatını öğrenme, doğal ürünlerle beslenme, yıldız izleme gibi etkinlikler düzenlemektedir.

Yeni otel konseptleri ve paketler turistlerin ilgisini çekmekte başarı sağlamaktadır. Türkiye'de oteller dijital çağda detoks hizmeti olarak spa, sauna ve hamam seçenekleri

sunsa da müşterilerin sosyal medya profillerini kontrol etmesi ve güncellemesi tatil döneminin önemli bir zamanını almaktadır. Bu noktada, dijital detoks hizmeti sunan otellere ihtiyaç hissedilmesi olasıdır. Şile Belediyesi tarafından 2014 yılında düzenlenen bir çalıştayda dijital detoksun turizme olası katkıları tartışılmıştır. Şile'nin, İstanbul merkeze yakın bir yerleşim yeri olması ve doğası sebebiyle yararlı bir dijital detoks destinasyon merkezi olabileceği noktasında uzlaşmıştır (Emek, 2014: 6). Türkiye'de dijital detoks hizmeti ya da paketi sunan bir otel mevcut değildir fakat 2020 yılında Bodrum'da tamamlanması planlanan otel projesinde otelin belli bölümlerinde dijital detoksa uygun hizmet ve uygulamaların hayata geçirilmesi planlanmaktadır (turizmaktuel.com).

Dijital Zaman Yönetimi Uygulamaları: Dijital detoks anlayışı, bireyleri teknolojinin biçimsel ürünlerinden uzaklaştırarak kendilerine yönelmelerini sağlamakta fakat teknolojinin bu denli hız kazandığı günümüzde detoksu uygulamak her zaman mümkün olmamaktadır. Bu sebeple, teknolojik bağlantıları tamamen koparmadan dijital ortamların etkilerini en aza indirmeye yönelik ya da teknolojiyi kişisel fayda sağlayacak şekilde kullanmanın yollarını gösteren uygulamalar ve güncellemeler kullanıcılara sunulmaya başlanmıştır. Teknoloji kullanımında farkındalığı arttırmak adına, sosyal medya uygulamalarında zamanı yönetebilmek için günlük hatırlatma ayarı güncellemesi getirilmiştir. Uygulama içerisinde kullanıcının belirlediği süre dolduğunda programın uyarı vermesi sayesinde sosyal medyada geçirilen süreyi kişi kendisi sınırlandırabilmektedir. Dijital detoksu uyku zamanları ile bağdaştıran Apple, ekran kullanım sürelerinin artması ile oluşan uyku problemine yönelik olarak “düzenli yaşayın, daha iyi uyuyun” sloganı ile uykuya bağlı özellikler içeren “Yatma Zamanı” uygulamasını oluşturmuştur. İos kullanıcıları için geliştirilen ShutApp-Digital Detoks uygulaması ise “Live the moment, leave the phone” sloganıyla kullanıcılara dijital detoks için hatırlatmalar yapmaktadır. Mote-less screen time, Quality Time, Moment gibi uygulamaların ortak özelliği ise gün, hafta ve aylık periyotlar da uygulamalar içinde ne kadar vakit geçirildiğini arşivlemesidir. Belirtilen gelişmeler kişilerin kendi sosyal medya kullanım alışkanlıklarını detaylı olarak saptamasına ve öz denetim yapmalarına olanak sağlaması açısından önemlidir.

3. YÖNTEM

Bu çalışmada, “İnternet ve sosyal medya olmadan günler nasıl geçirilir?” genel araştırma sorusu çerçevesinde X, Y ve Z kuşaklarının dijital detoks deneyimlerine dair bir analiz gerçekleştirmek amaçlanmıştır. Amaca yönelik olarak niteliksel verileri elde etmek için nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik araştırma deseninden faydalanılmış ve yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Anlatı çalışmaları tek bir bireyi anlamlandırmaya çalışırken, fenomenolojik araştırma birkaç bireyin anlamlandırma sürecine odaklanmaktadır. Bir kavram veya olguya dair yaşanmışlıklar ve bireyler arasındaki deneyimler ortaklaşınca açıklanmaktadır. Araştırma yürütücüsü ise olguyu deneyimlemiş kişilerden veri toplamakta ve deneyimin özüne inerek, yaşadıklarının “neliğine” ve “nasıl” deneyimlediklerine dair açıklama getirmeye çalışmaktadır (Creswell, 2007: 57-58). Fenomenolojik araştırma çerçevesinde, “İnsanların ne düşündüğünü öğrenmek istiyorsan onlara sor” düşüncesinden hareketle niteliksel araştırma tekniklerinden görüşme ile toplumsal bir eylem olan dil kullanımı, öznenin eylemi ve toplumsal bir etkinlik olarak görülmüş ve görüşmelerdeki cümleler yanlış veya doğru olarak değerlendirilmemiştir (Geray, 2017: 158).

Araştırmada katılımcıların belirlenmesinde olasılıksız (ihtimali olmayan) örneklem tekniklerinden amaçlı örneklem alma tekniği esas alınmıştır (Aziz, 2008: 55). Amaçlı örneklem, zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen durumların derinlemesine çalışılmasına imkan vermesi (Yıldırım ve Şimşek, 2008: 107) nedeniyle tercih edilmiştir. Bu bağlamda, X, Y ve Z kuşaklarının dijital detoks deneyimlerine odaklanan çalışmada, kuşaklar ve cinsiyetler arası eşit dağılım gözetilerek 2 kadın 2 erkek olmak üzere 12 gönüllü katılımcıdan 21-22-23 Haziran 2019 tarihlerinde 3 günlük dijital detoks gerçekleştirilmesi istenilmiş, internet ve sosyal medya uygulamalarını kullanmama (iş gereği haricinde) sözü alınmıştır. Dijital detoks sonrası katılımcıların öznel değerlendirmelerine ulaşabilmek amacıyla online yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme tekniği hem bireylerin bakış açılarının, kişisel deneyimlerinin, duygu, değer ve algılarının saptanmasında hem de araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini artırmada araştırmayı desteklemiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2008: 40-41). Ancak araştırma grubu oluşturulurken katılımcı dahil etme noktasında zorluk yaşanmış, araştırma yürütücülerinin ve katılımcıların farklı şehirlerde olmasından dolayı görüşmeler online olarak gerçekleştirilmiştir. X, Y ve Z kuşaklarından 12 gönüllü katılımcı ile sınırlandırılan çalışmada görüşmelerden elde edilen veriler önce bir bütün haline getirilmiş daha sonra temalara ayrılmış ve betimsel bir analiz ile yorumlanmıştır.

“İnternet ve sosyal medya olmadan günler nasıl geçirilir?” genel araştırma sorusunun cevabına ulaşmak amacıyla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmede katılımcılara yöneltilen görüşme soruları ise şunlardır:

S1: Detoks sürecinde uygulamalardan çıkış yaptınız mı yoksa bildirimleri almak istediniz mi?

S2: Detoksun birinci, ikinci ve üçüncü gününü değerlendiriniz.

S3: Detoksun ilk günü internete girmek istediğinizde ve giremediğinizde ne hissettiniz, nasıl bir çözüm buldunuz?

S4: Detoks sürecinde en zorlandığınız gün hangisi oldu nedenleri ile açıklayınız.

S5: Sosyal medyada geçirdiğiniz süreyi detoks sürecinde nasıl değerlendirdiniz?

S6: Çevrimiçi haberleşme uygulamalarını kullanamadığımız için iletişim kurmak isteyenlere hangi kanalları kullanarak ulaştınız?

S7: Detoks sürecinde hayatınızda ne gibi değişiklikler oldu?

S8: Detoks süresince aile ve arkadaşlarımızla yüz yüze iletişiminizde bir değişiklik oldu mu?

S9: İnternet ve sosyal medya uygulamalarını kullanmamak sizce sosyalleşmenize engel oldu mu?

S10: Detoksun hayatınıza olumlu ya da olumsuz etkileri neler oldu?

S11: “Dijital bağımlılık” kavramı çerçevesinde 3 günlük detoks sonunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz.

S12: Sizce internet ve sosyal medyadan vazgeçmek mümkün mü? Nedenleri ile açıklayınız.

3.1. Katılımcıların Karakteristik ve Demografik Özellikleri

Literatüre bakıldığında kuşakların araştırmacılar tarafından tarihsel olaylar ve teknolojik gelişmeler odaklı çeşitli sınıflandırmalara tabi tutulduğu ancak üzerinde uzlaşmış tek bir sınıflandırma şekli olmadığı görülmektedir. Berkup Baysal'a (2014) göre, kuşak kavramı belirli bir süre içinde doğan, büyüyen ve hayatları sırasında meydana gelen olaylardan etkilendikleri için ortak özelliklere ve bakış açılarına sahip oldukları düşünülen insan grupları olarak tanımlanabilir. Bu çalışmada Levickaite'nin (2010) kronolojik kuşak sınıflandırılması temel alınarak, kuşaklar doğum tarihlerine göre şu şekilde belirlenmiştir: X Kuşağı: 1960'ların başından 1974 yılına kadar doğanlar, Y Kuşağı: 1975-1989 yılları arasında doğanlar, Z Kuşağı ise 1990'ların ortası ve 2000'lerin sonuna kadar doğanlar.

Kuşakların karakteristik özellikleri ise şu şekildedir (Berkup Baysal, 2015: 115):

- *X Kuşağı:* Otoriteye şüpheyle yaklaşma ve otoriteyi sorgulama isteği, şüphecilik, eğlence, resmi olmama, duygusallık ve rasyonelliğin dengesi, değişime açık olma, farklılıklara karşı hoşgörü, yaratıcı yetenek sahibi olma, bağımsızlık.
- *Y Kuşağı:* Otoriteye güvensizlik, gerçekçilik, ekstrem eğlence, sosyal bilinç, sonuç odaklılık, duygusallık, dijital yatkınlık, değişim ve farklılık, fark yaratma, özgür ruh, sabırsızlık, küresel bakış açısı, sorumluluk alma isteği, neden sorusu, aynı anda birden fazla işle ilgilenebilme yeteneği.
- *Z Kuşağı:* Teknolojik bağımlılık, sorumluluk verildiğinde başarıyla tamamlama, küresel dünya vatandaşlığı, 7/24 çevrimiçi olma, sürekli bağlı olma, sabırsızlık, hemen isteme, aynı anda birden fazla konuyla ilgilenebilme yeteneği, hız.

Katılımcıların araştırmaya dâhil olması gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırmada, kuşaklar ve cinsiyet arasında eşit bir dağılım sağlanmasına dikkat edilmiştir. Sözü edilen kriterler doğrultusunda her kuşaktan 2 kadın 2 erkek olmak üzere toplam 12 katılımcı belirlenmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler bilimsel araştırma etiğine uygun olmasına özen gösterilerek 1, 2 ve K/E numaralandırması yapılarak bulgular değerlendirilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri ise şu şekildedir:

X K 1: Yaş 47/ Ev Hanımı, X K 2: Yaş 49/ Hizmet Sektörü Çalışanı, X E 1: Yaş 56/ Serbest Meslek, X E 2: Yaş 53/Memur, Y K 1: Yaş 31/Öğretmen, Y K 2: Yaş 31/Gazeteci, Y E 1: Yaş 34/Avukat, Y E 2: Yaş 32/Gazeteci, Z K 1: Yaş 14/Öğrenci, Z K 2: Yaş 13/Öğrenci, Z E 1: Yaş 15/Öğrenci, Z E 2: Yaş 13/Öğrenci.

3.2. Bulgular

3.2.1. İnternet ve sosyal medyasız günler

İnternet ve sosyal medyadan uzak kalarak günlerini geçiren katılımcılara zamanlarını nasıl değerlendirdikleri sorulduğunda, bağlantılarını kestikleri gün ve sonrasında uyum sağlamakta zorlandıklarını ifade eden katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

XK1: “İlk gün detoksta olduğumu unutup sürekli sosyal medyaya girmek istedim, ikinci gün çok zorlandım ve eksikliğini yoğun olarak hissettim. Üçüncü gün biraz daha alışmış hissettim son gün olduğumu düşünerek motive oldum.”

YK1: “Birinci gün biraz daha zor oldu işten erken çıktığım için telefona daha çok ihtiyacım oldu, dışarıdayken özellikle otobüse binerken kullandığım uygulamalara baktım hiçbiri internetsiz çalışmıyor. Sosyal medyayı kullanamamak çok canımı sıkmadı ama üçüncü gün hava çok yağmurlu gözüküyor diye ayakkabı ve ceket

tercihimi ona göre yapmıştım bütün gün terledim. İnternet üzerinden takip ettiğim haberlere ve hava durumuna ulaşamadım. İşten eve geç geldiğim için televizyondan da takip edemedim. Telefon elimdeyken bütün gün onları kontrol edebilme şansım vardı üçüncü gün ise tamamen dünyadan habersizdim aslında.”

YK2: “Birinci gün interneti ve sosyal medya hesaplarımı kullanmadığım için telefonu çok elime almadım. İkinci gün merak ve can sıkıntısı başladı telefon görüşmeleri dışında yine telefonu elime pek almadım. Üçüncü gün detoks bozmayı düşündüm ancak kendime engel oldum ve oyun oynamak dışında hiçbir şey yapmadım.”

Bazı katılımcılar, detoks süresince hayatlarında çok fazla bir farklılık olmasa da günlere göre düşünce ve eylemlerinin değiştiğini ifade etmişlerdir:

XK2: “İlk iki günde pek sorun olmadı ancak üçüncü gün epey zorlandım.”

XE1: “Geleneksel medyayı kullandığım için interneti kullanmamak etkilemedi.”

ZE1: “İlk gün okuluma gittiğim için ve okulda telefon kullanımı olmadığından dolayı rahat oldu. İkinci gün arkadaşlarım ile sinemaya gittim o gün sosyal medyayı kullanamamak beni kötü etkiledi, üçüncü günümde ise çok yoğun bir gün geçirdiğim ve dışarıda olduğum için telefonla ilgilenmeye pek vaktim olmadığından o kadar zorlanmadım.”

Çalışan katılımcılar ise, iş hayatında internet ve sosyal medya kullanımının işleri tamamlamada ve haberleşmede çok fazla kullanıldığını belirtmiştir. İş hayatının zorunlu kıldığı dijital bağlantıda olma durumundan dolayı zorlandıklarını belirten katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

YE1: “İş gereği araştırma yapmak için internete girmek zorunda kaldım ve bazı işle ilgili WhatsApp mesajlarına cevap verdim. “

YE2: “Uzun süredir hem iş nedeniyle hem de kişisel olarak sosyal medyada çok fazla vakit geçirdiğim için detoks süresince zorlandığım anlar oldu. Sosyal mecralarda günde beş saatten fazla zaman geçirdiğim için psikolojik bir boşluğa düştüğümü ve boş zaman oluştuğunu hissettim.”

Sosyal medya uygulamalarının birçoğu görsel paylaşma üzerine kurguludur. Sosyal medya kullanıcıları uygulamalarda kendisinin, ailesinin ve arkadaşlarının fotoğrafını paylaşabilecekleri gibi mesleki ya da kişisel ilgi alanlarına ait fotoğrafları da paylaşabilmektedir. Uygulamaların hikaye özelliği ise kullanıcıların gün içerisinde gerçekleştirdikleri eylemleri, günlük rutinlerini ve düşüncelerini daha çok paylaşmaya teşvik etmektedir. Bu tür paylaşımları alışkanlık haline getiren kullanıcılar, internet bağlantısına sahip olmadıkları zamanlarda bir eksiklik hissedebilmekte ve bu kez de çektikleri fotoğrafları daha sonra paylaşabilmek için arşiv yapmaktadır. Katılımcıların bu yöndeki görüşleri şunlardır:

XE2: “Ailemle pikniğe gittiğimizde hatıra olsun diye fotoğraf çekindik. Fotoğrafi paylaşma isteği oluştu interneti kullandığımda paylaşmak için birikim yaptım.”

YE2: “Tabi bu sürede paylaşım yapmadığım için çok fazla fotoğraf da çekmedim veya paylaşmak istediğim bir şeyi kaydedip detoks sonrası paylaşımaya bıraktım. “

ZK1: “Bu süreçte fotoğraf çektim ama paylaşmadım.”

3.2.2. Sadece bir “el alışkanlığı” mı?

Akıllı telefonlar çoğu zaman sabah uyandıığımızda ilk, gece uyumadan önce de son gördüğümüz teknolojik cihazlardan birisidir. Yemek yerken, spor yaparken hatta televizyon izlerken bile ikinci ekran olarak kullanılan akıllı telefonlar zamanla “el alışkanlığı” na dönüşmüştür. Katılımcılar, detoksun ilk gününde bu alışkanlıklarına ara vermekte zorlanmışlardır:

XK1: “İlk gün zorlandım sürekli olarak telefonu elime alıyordum unutup daha sonra detoksta olduğum aklıma gelince bir kenara bırakıyordum.”

YE1: “Hem mesai saatine denk gelmesi hem de ilk gün olması nedeniyle diğerlerine göre çok daha zor oldu. Diğer günlerde neredeyse hiç kullanmadım.”

YE2: “Tabi ilk gün daha zor geçti ama üçüncü gün diğer günlere oranla kolay oldu. İlk gün bir anda alışkanlıklardan vazgeçince zorlandım.”

ZK1: “İlk gün çok zorlandım çünkü ondan önceki gün fazla telefon kullanmıştım diğer günlerde biraz alıştım.”

ZK2: “İlk gün sosyal medyayı çok kullandığım için biraz zorlandım.”

Katılımcılardan bazıları detoks sürecinin sadece üç gün olduğuna ve süre bitiminde eski alışkanlıklarına geri döneceklerine dair bir motivasyon geliştirmiştir, sürenin sonlanması yaklaşırken otokontrol sağlamakta ise zorluk çekmişlerdir:

YK1: “Son gün hava durumuna bakamadığım için biraz kalın giyinip güneşli havada zorlandım.”

YK2: “Son gün merak duygusu had safhaya çıktı. Bununla birlikte haber alma ihtiyacı son gün daha çok arttı.”

ZE2: “Son gün çok zorlandım zaman geçmek bilmedi. Arkadaşlarımla sürekli oynadığımız oyundan geri kalmak beni strese soktu. Vakit kaybediyordum gibi hissettim çünkü arkadaşlarımla aramızda bir yarış vardı.”

3.2.3. Sosyal medyasız günlerde gerçek hayata bağlanmak

Günlük internet ve sosyal medya kullanım süreleri ortalama beş saat olan katılımcılar, detoks süresince oluşan bu boş zaman dilimini farklı şekilde değerlendirmiştir. Arta kalan bu zaman, katılımcıların yapmak isteyip de vakit bulamadıkları ve erteledikleri eylemleri gerçekleştirmelerine olanak sağlamıştır. Sosyal medyayı bir boş zaman değerlendirme aracı olarak gören katılımcılar, internette ve sosyal medyada geçirdikleri zamanı detoks süresince hobilerine, hedeflerine, ailelerine/arkadaşlarına ve etkinliklerine ayırmışlardır:

XK1: “Sosyal medyada geçirdiğim süreci evde hobilerime ayırarak değerlendirdim.”

XE2: “Eksikliğini aşırı hissetmedim ertelediğim işlerimi bu sayede yapmış oldum. Üretici olmama neden oldu bu süreç. Hafta sonu olduğu için ailece pikniğe gittik.”

XK2: “Ailemle sohbet ederek geçirdim, el işi ve ev işi yaparak zamanımı geçirdim.”

YK1: "Kitap okuyarak, soru çözerek değerlendirdim onların dışında arkadaşlarımla biraz daha muhabbet ettim ve telefonla konuştum."

YK2: "Bu zamanı ders çalışmakla ve kardeşimle daha uzun sohbet ederek geçirdim."

YE2: "Oyunlarla zaman geçirmeye çalıştım. Onun dışında biraz daha fazla kitap veya köşe yazısı okumaya çalıştım."

ZK1: "Daha fazla test çözdüm, daha önce hiç okumadığım kadar kitap okudum."

ZE2: "Arkadaşımınla vakit geçirdik, top oynadık, bisiklete bindik."

Katılımcılardan bazıları detoks süresince geleneksel medyaya yönelmiş ve boş zamanlarını televizyon izleyerek değerlendirdiklerini ifade etmiştir:

XK1: "Zaman geçirmekte zorlandım, daha çok televizyon izlemeye başladım."

XE2: "Televizyon izledim maç seyrettim bu süreçte evde tamir edilmesi gereken eşyaları tamir ettim, ertelediğim işlerimi yaptım."

YK2: "Televizyon seyretmeyen biri olarak bu zamanı televizyon izleyerek harcadım."

ZK1: "Sosyal medyaya çok fazla girmek istedim fakat giremediğim için televizyon izledim."

ZE1: "Kitap okumak ve dışarı çıkmak dışında televizyon izlemek gibi çözüm yolları buldum. Daha fazla televizyon izledim."

Sosyal medya kullanıcıları kendi hesaplarında bir tür "performans" sergilemektedir. Kullanıcılar, günlük rutin paylaşımlarında farklı bir mekanda farklı bir yemek yerken ya da herhangi bir zamanda kahve içerken önce sunumu fotoğraflamakta daha sonra yiyecek ve içeceği tüketmeye yönelmektedir. "Önce çektim sonra yedim" durumu sosyal medyanın bireyler üzerinde oluşturduğu sosyal davranış değişikliklerine verilebilecek bir örnektir. Katılımcıların dijital detoks süresince gündelik hayatlarında ne tür bir sosyal davranış değişikliği olduğu sorusuna verilen yanıtlar ikiye ayrılmaktadır. Bazı katılımcılar bu süreçte kendilerinde sosyal medya kullanımında bir farkındalık oluştuğunu ve hayatlarında kendileri için olumlu davranış değişikliğine neden olduğunu ifade ederken, bazı katılımcılar aksine yaşamlarında bir boşluk oluştuğunu ve bu boşluğu başka bir yönelimle doldurmak istemediklerini sadece dijital detoksun bir an önce sonlanmasını düşündüklerini belirtmiştir. Farkındalık oluştuğunu düşünen katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

XK1: "Uyku alışkanlığımın düzenlenmesine yardımcı oldu."

XK2: "Herkesin telefonu ile iç içe olduğunu fark ettim deyim yerindeyse adeta telefon insanların ellerine yapışmış gibi onu gözlemledim. "

XE1: "Normal hayata döndük."

YK1: "Vakit bulamıyorum dediğim şeyleri telefonla ilgilenmeyince yapmaya zamanım olduğunu gördüm."

YK2: "Farkındalık oluştu. Aslında bulduğum her boş vakti böyle değerlendirdiğimi fark ettim. Bunun yerine kitaplarla daha çok içli dışlı oldum. Daha erken uyudum ve sabahları daha erken kalktım."

YE1: “Daha çok kendimle vakit geçirdiğim bir dönem oldu.”

ZK2: “Daha çok kendime vakit ayırdım ama çevremle de zaman geçirdim.”

ZE1: “Ne kadar fazla zamanımızı sosyal medyaya hapsolarak geçirdiğimizi anladım ve gereksiz buldum. Belki de bundan sonra daha az zaman geçireceğim.”

İnternet ve sosyal medyanın hayatlarında önemli bir yer kapladığını ve harcanan bu zamandan rahatsızlık duymadıklarını, bazı durumlarda ise internet ve sosyal medyayı kullanamamaktan kaynaklanan zorluklar yaşadıklarını belirten katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

YK1: “Bazı şeylerde hayat zorlaşıyor bankamatiğe gitmeye gerek kalmazken bankamatiğe gitmek zorunda kaldım. Otobüs saatine günümüzde başka türlü bakma şansımız yok sadece internet üzerinden ulaşılabilir. Beni en çok zorlayanlar bunlar oldu. İnternette geçirdiğim vakti kaybedilmiş bir zaman olarak görmüyorum çünkü hayatımı kolaylaştıracak araştırmalarda bulunuyorum. Bu araştırmayı yapamadığım için günlük hayatta daha fazla efor harcamak zorunda kaldım bu durum daha fazla yorulmama neden oldu.”

YK2: “Sosyal medya ve internete erişim sağlayamadığım için anlık bilgiye ulaşımım kısıtlandı.”

YE2: “Detoks süresinde hayatımda koca bir boşluk oluştu çünkü günün önemli bir kısmını sosyal medyada geçiriyordum.”

ZE2: “Oyalanacak bir şeyler bulamadım sadece vaktin geçmesini istedim ve daha fazla uyudum.”

3.2.4. Bildirimsiz anlarda iletişim

İnternet siteleri ve sosyal medya uygulamaları anlık bildirim sistemini bilgilendirme, reklam ve uyarı için kullanılmaktadır. Kullanıcılar, bu bildirimleri açıp kapatabilmekte ya da hangi konuda bildirim almak istediğini hangi konuda almak istemediğini yönetebilmektedir. Mobil bildirim türlerini yönetebilen kullanıcılar, ilgilendikleri konuda anlık bildirimleri aldığı anda ise merak duygularını gidermektedir. Detoks süresince bazı sosyal medya kullanıcıları merak duygusunu karşılamak için bildirimleri açık bırakırken, bazı kullanıcılar bildirimleri gördüğünde merak duygusuna yenileceklerini düşündükleri için bildirimleri kapatmış veya uygulamalardan çıkış yapmışlardır:

XK1: “Sosyal medya uygulamalarını silmedim oradan gelecek olan bildirimleri almak istedim.”

XE1: “Bildirimler kapalıydı, uygulamalardan çıkış yaptım.”

YK1: “Uygulamalardan çıkış yapmadım bildirimleri almak istedim çünkü insanlar bana bir şey yazdıkları zaman ne yazdıklarını göreyim ona göre kısa mesaj yazayım veya telefonla geri dönüş yapayım diye.”

YK2: “Uygulamalardan çıkış yapmadım. Ancak görüp merak edip kendime engel olamaz girerim diye bu süreçte bütün sosyal medya hesaplarımdan gelen bildirimleri kapattım.”

YE2: "Detoks sürecinde sosyal medya işimin bir parçası olduğu için uygulamalardan tamamen çıkış yapmadım ancak iş dışında kendi hesaplarıma girmemeye özen gösterdim."

ZK2: "Bildirimleri aldım ama cevap vermemek canımı sıktı biraz."

ZE2: "Uygulamaları sildim bildirimleri görürsem dayanamaz merak eder belki girerim diye düşündüm."

İnternet ve sosyal medyanın kontrolsüz kullanımının yüz yüze ve bireyler arası iletişimi olumsuz yönde etkilediği yönünde araştırmalar ve görüşler mevcuttur. Gündelik hayatlarında çevrimiçi haberleşme uygulamalarını kullanarak iletişim kuran katılımcılar, detokstayken telefonla konuşmayı veya kısa mesaj yoluyla haberleşmeyi birer alternatif olarak kullanmıştır. Detoks süresince aile ve arkadaşları ile yüz yüze iletişimde değişiklik olduğunu ifade eden kullanıcıların deneyimleri şu şekildedir:

XK1: "Ailemle yüz yüze ilişkilerimde değişiklik oldu. Normal şartlar altında ev içindeki bireylere ulaşmak için bile sosyal medya uygulamalarını kullanırdım başka bir odaya çağırmak için ya da bir şey istemek için mesaj attığım zamanlar oluyordu. Daha fazla yüz yüze iletişime geçtik."

XE2: "Bu süreçte ailemle daha fazla vakit geçirdim, yürüyüş yaptım çocuklarla maç yaptık, keyifli bir süreç oldu."

YK2: "Detoks yüz yüze iletişimimi artırdı. Sosyal medyadan arta kalan vakit sizi yüz yüze iletişime bir nevi zorluyor. Bu yüzden aile arasında daha çok muhabbet etme, iletişim kurma ihtiyacı ortaya çıkıyor."

YE2: "İş arkadaşlarımla daha fazla yüz yüze sohbet etme imkanım oldu. Boş zaman oluştuğu için bu zamanı sohbet ederek geçirmeye çalıştım."

ZK2: "Ailemle daha fazla vakit geçirdik."

Detoksun iletişim kurma becerilerinde bir değişiklik oluşturmadığını ya da sosyal medya üzerinden kurulan iletişimin kesintiye uğradığını belirten katılımcılar, bu durumu kişisel bir özellik veya bir tercih olarak yorumlamaktadır:

XK1: "Sosyalleşmeme engel olduğunu düşünüyorum, daha çok evde vakit geçirmeyi sevdiğim için arkadaşlarımla nadir olarak yüz yüze görüşürdüm, sosyal medya aracılığıyla iletişim kuruyordum ve kim nerede ne yapıyor bunlara hakimdim. Detoksta arkadaşlarımla sohbet edemedim ve ne yaptıklarına dair bir bilgim olmadı ara ara ne yaptıklarını düşündüğüm anlar oldu."

XE1: "Aile ve arkadaşlarımla iletişimimde değişiklik olmadı."

YK1: "Daha fazla sohbet etme isteği olmadı, zaten konuşmayı seven biri değilim."

YK2: "Detoksu evde geçirdiğim için sosyalleşme açısından engel olduğunu düşünüyorum. Dış dünyayla olan bağım bir nebze olsa koptu sonuçta."

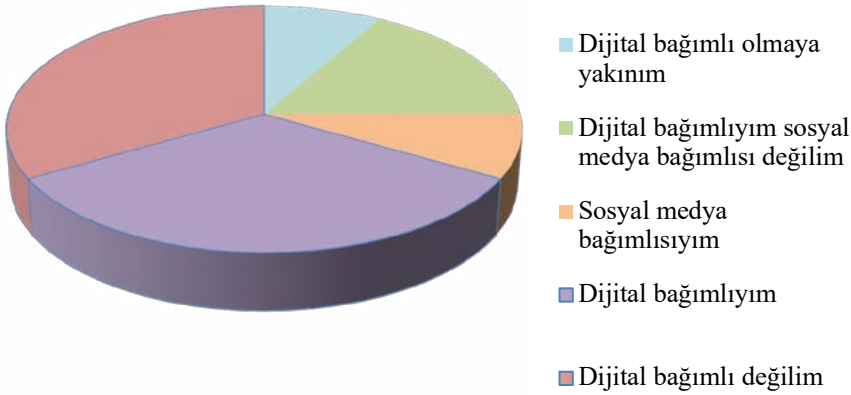
YE2: "İletişimim sosyal medya olmayınca kesintiye uğradı."

ZE2: "Ailemle değişiklik olmadı odamda vakit geçirdim çok görmedim onları çünkü herkes telefonla ya da tabletle ilgileniyordu gördükçe moralim

bozuluyordu. Oyun içindeki sohbetlerden de geri kaldım sosyalleşemedim bu yüzden.”

3.2.5. Dijital bağımlılık mı yoksa merak duygusunun esiri olmak mı?

İnternet ve sosyal medyanın aşırı ve kontrolsüz kullanımı nedeniyle ortaya çıkan bağımlılık, “dijital bağımlılık”, “internet bağımlılığı” veya “teknoloji bağımlılığı” olarak ifade edilmektedir. Katılımcılar ise kendilerini “dijital bağımlıyım”, “dijital bağımlı değilim”, “dijital bağımlı olmaya yakınım”, “dijital bağımlıyım sosyal medya bağımlısı değilim”, “sosyal medya bağımlısıyım” şeklinde tanımlamıştır. Bağımlılık türünde kişi bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşamaktadır. Detoks süresince bazı negatif hisler hissettiklerini belirten katılımcılar, bu duyguları “boşluk hissi” ve “stres” olarak tanımlamıştır.



Grafik 1: Katılımcıların Dijital Bağımlılık Değerlendirmeleri

Katılımcılar, kendilerini dijital bağımlılık açısından değerlendirdiklerinde, büyük bir çoğunluğu internet ve sosyal medyaya bağımlı hale geldiklerini fark ettiklerini belirtmiştir:

XK1: “İnternete ve sosyal medyaya girmek istediğimde bunu yapamamak canımı sıktı, çok zorlandım sosyal medyaya çok bağımlı kalmışım zaman geçmek bilmedi.”

YK1: “Dijital bağımlı olduğumu düşünüyorum ama sosyal medya bağımlısı değilim internet daha önemli benim için. Dijital bağımlıyım internetsiz kalırsam ben biterim onu anladım.”

YK2: “Detoksa kadar bağımlı olmadığımı düşünüyordum ancak öyle olmadığını fark ettim. Belli bir bağımlılığım var ve bu beni az da olsa endişeye sürükledi.”

YE1: “Zorunluluk halleri dışında kullanmadım fakat internet bağımlılığının bizlerde yoğun bir şekilde oluştuğunu, alıştığımız uygulamalardan kopmanın zor olduğunu gördüm. Sosyal medya hesaplarına bakmadım ve çok eksikliğini hissetmedim.”

YE2: “İnternet ve sosyal medyayı iş hayatımda kullandığımı düşünsem de gündelik hayatımda da önemli bir parça haline gelmiş bu yüzden zaman zaman boşluğa düştüğümü hissettim. İnternet olmadan nasıl geçer tüm günler bilemiyorum, dijital bağımlı olmamaya özen göstersem de sanırım olmaya çok yakınım.”

ZK1: “Detoks süresinde dijital bağımlı olduğumu öğrendim.”

ZE1: “İnterneti kullanamadığımda kötü hissettim kesinlikle dijital bağımlı olduğumu düşünüyorum.”

ZE2: “Arkadaşlarımla sürekli oynadığımız oyundan geri kalmak beni strese soktu. Dış dünyadan bağım kopmuş gibi hissettim, aslında ne kadar çok zaman geçirdiğimi de anladım, dijital bir bağımlıyım bence.”

Katılımcıların bazıları kendilerini dijital bağımlı olarak nitelendirmemekte ve bu süreçte otokontrol sağlayabildiklerini düşünmektedir:

XK2: “Telefonumu çok elime almamaya çalıştım, kendimden uzak bir alanda bıraktım. Bağımlı olduğumu düşünmüyorum ama sosyal medyada gezinmek, fotoğraf paylaşmak, mesajlaşmak, internetten müzik dinlemek ve video izlemek alışkanlık olmuş onu fark ettim.”

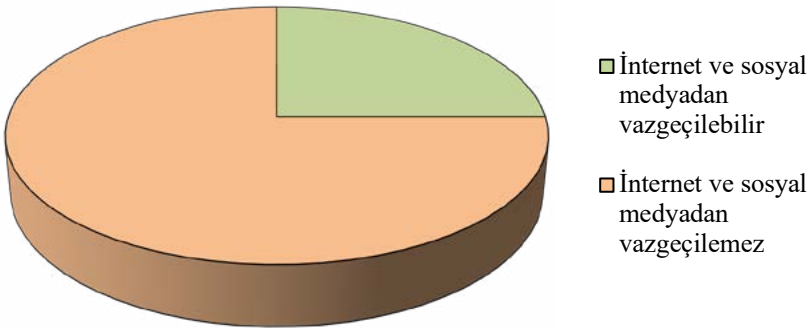
XE1: “Çok iyi geçti 1 haftada olsa yapardım sonradan alıştım.”

XE2: “Bağımlı değilim ancak internet merak duygusunun esiri olduğumu fark etmeme neden oldu.”

ZK2: “Dijital bağımlı olduğumu düşünmesem de internet ve sosyal medya olmadan çok zor geçiyor günler diyebilirim.”

3.2.6. Vazgeçmek mümkün mü?

“İnternet ve sosyal medyadan vazgeçmek mümkün mü?” sorusuna ise katılımcıların büyük çoğunluğu “vazgeçilemez” şeklinde görüş bildirmiştir.



Grafik 2: Katılımcıların İnternet ve Sosyal Medya Kullanımına Yönelik Değerlendirmeleri

Katılımcıların dörtte biri “vazgeçmenin mümkün” olduğunu belirterek, sosyal medyada geçirilen süreyi “zaman kaybı” olarak değerlendirmiştir:

XK2: “Vazgeçmek mümkün, telefonda yaptığımız birçok aktiviteyi farklı şekillerde de gerçekleştirebiliyoruz, çok fazla oyun oynayan biri değilim ama kızımın oyun oynayarak keyifli bir üç gün geçirdik.”

XE1: “Zamanın değerli ise internette fazla zaman harcamayacaksın. Zaman kaybı olarak değerlendiriyorum. 1 GB internet 1 ay bana yetiyor.”

XE2: “Vazgeçilebilir, çünkü akıllı telefon kullanma sürecim henüz yeni bu nedenle çok alışkın değilim, genellikle fotoğraf paylaşım sosyal medyadan arkadaşlarımı takip ederim ama etmesem de olur. Birkaç gün detoks yapınca sosyal medyada geçirdiğim sürenin zaman kaybına neden olduğunu düşünmeye başladım.”

Vazgeçmenin mümkün olmadığını düşünen katılımcılar ise, internetin haber ve bilgi alma konusundaki rolüne dikkat çekerek pek çok açıdan gündelik hayatı kolaylaştırdığını vurgulamış ve sosyal medyada geçirilen zamanın kısıtlanabileceğini ancak tamamen vazgeçmenin zor olduğunu ifade etmiştir:

XK1: “Sevdiklerimizle iletişim azaldığı için bence vazgeçmek mümkün değil.”

YK1: “Sosyal medyadan ve internette vazgeçmek mümkün değil. Şuan teknoloji tamamen buna evrildiği için eskiden duraklarda otobüslerin saatleri yazardı ama şimdi öğrenmek için internet bağlantısı olması gerekiyor. Birileriyle görüntülü konuşabilmek için internete ihtiyacın var teknoloji hayatımızı kolaylaştıran bir şeyken vazgeçmek çok da mümkün görünmüyor. Vazgeçilir mi, vazgeçilir ama ben vazgeçmem.”

YK2: “Tam olarak vazgeçmek mümkün değil ancak kullanımı ihtiyaç dahilinde kısıtlayabiliriz. Çünkü özellikle internet gündelik yaşantımızı kolaylaştırıyor. Anlık bilgi akışı, alışveriş, haber alma, iletişim kurma açısından vazgeçilmez konumda. Aynı şekilde yakın çevrendeki akraba ve arkadaşlarının neler yaptığını bilmek ve gündemi takip etmek sosyal medyayı cazip bir konuma getiriyor. Teknoloji çağında yaşadığımız düşünülürse tamamen vazgeçmek mümkün gözüküyor.”

YE1: “Mümkün değil. Çünkü sosyal hayatımızdan, iş hayatımıza kadar her şeyde internet etkin bir şekilde kullanılmakta. İnternette vazgeçmek zorunluluk açısından zor olsa da, sosyal medyadan vazgeçmek mümkün. Ancak genel anlamda vazgeçmek çok zor. Çünkü internet yeni bir sosyal dünya. Bu dünyada yaşamaya başlamış durumda insanlar. Daha geniş kitlelere daha rahat şekilde ulaşmak ve daha çok şey paylaşmak, insanlar için çok cazip bir durum. Hatta maalesef bunlar ihtiyaç haline gelmiş durumda. Bu nedenle ihtiyaç hissedilen bir durumdan kurtulmak çok zor.”

YE2: “Vazgeçmek mümkün değil, internet hayatımızın her alanında ve işlerimizi oldukça kolaylaştırmakta bu nedenle vazgeçmem, vazgeçmeyiz artık.”

ZK1: “Bence vazgeçmek mümkün değil çünkü bir kere bağımlısı olunca bırakması zor oluyor vazgeçilmese de biraz uzak durulması mümkün olabilir.”

ZK2: “Vazgeçmek mümkün değil.”

ZE1: “Topluma ayak uydurmak zorunda olduğumuz için zor ya da mümkün değil gibi görünüyor ama belki de toplum olarak daha az ilgilenirsek hem mümkün olur hem de toplumuz daha çok gelişir.”

ZE2: “Vazgeçmek mümkün değil, sosyal medyanın olmadığı zamanlarda başka yapacak bir şeyim yok çünkü.”

Vazgeçmenin mümkün olmadığını ifade eden katılımcılar, bu durumu dijitalleşmenin bir sonucu olarak görmeye birlikte kullanım kontrolünün sağlanabileceği konusunda bir konsensüs oluşturmuştur.

SONUÇ

Üç gün boyunca gerçekleştirilen dijital detoksa X, Y ve Z kuşaklarından gönüllü 12 kişi katılmıştır. İnternet ve sosyal medya kullanımını bir “boş zaman değerlendirme aracı” olarak gören katılımcılar, dijital ortamlarda geçirdikleri zaman dilimini değerlendirmek amacıyla farklı eylemlerde bulduklarını ifade etmiştir. Kuşaklara ve cinsiyete göre farklılık gösterse de bu eylemler genel olarak şunlardır: aile ve arkadaşlarla vakit geçirme/sohbet etme, kitap okuma, tamirat işleri ile ilgilenme, bisiklete binme, oyun oynama, el ve ev işleri yapma, müzik dinleme, televizyon izleme. Katılımcıların eylemlerinin ortak yanı ise ailelerine/arkadaşlarına/hobilerine daha çok vakit ayırma, hedeflerine yeniden odaklanma ve ertelenen işlerin yapılmasıdır. Bu eylemler katılımcıların kendilerine daha fazla vakit ayırarak iç seslerini dinlemelerine neden olmuş, hedeflerine yönelik eylemlere geçmelerini sağlamış ve aile/arkadaş bağlarının güçlenmesine de olanak tanımıştır. Katılımcılar üzerinde düşünce boyutunda farkındalık oluşturmaya katkı sağlayan detoksun aynı zamanda “uyku alışkanlığının düzenlenmesi” gibi olumlu davranış değişikliği geliştirmede de etkisi olmuştur.

Görüşmede, günde ortalama beş saat internet ve sosyal medya kullandıklarını belirten katılımcılar, detoks sürecinde kısıtlamadan dolayı zorluk çektiklerini ifade etmiştir. Ayrıca katılımcılar, akıllı telefon kullanımının bir “el alışkanlığı”na dönüştüğünü fark ettiklerini belirtmiş, özellikle detoksun ilk gününde sürekli telefonu kontrol etme isteği duymuştur. Bu durum, aynı zamanda “eksiklik”, “yoksunluk” ve “boşluk hissi” duymalarına neden olmuş katılımcılar da bu hisle mücadele ettiklerini ifade etmiştir. İşaret ettikleri hisler, çağın dijital hastalıklarının belirtileri ile benzerlik göstermektedir. Bir başka yoksunluk hissi ise fotoğraf paylaşma isteğidir. Sosyal medya kullanıcısı olarak gündelik deneyimlerini paylaşan katılımcıların, bağlantıya sahip olmadıkları zamanlarda daha sonra paylaşmak amacıyla depolama yaptıkları gözlenmiştir. Bu durum, fotoğraf çekme eylemini anı olarak kalma isteğinden uzaklaştırıp daha çok “çek, biriktir, zamanı gelince paylaş” motivasyonuna dönüştüğünü göstermektedir.

Detoks süresince genellikle yüz yüze iletişimlerinde bir gelişme olduğunu ifade eden katılımcıların yanı sıra sosyal ağlar aracılığı ile kurdukları iletişimde kesinti yaşadıklarını belirten katılımcılar da olmuştur. Katılımcıların zorluk yaşadıkları diğer durumlar ise, bireysel nedenlerden ziyade gündelik hayatın dijitalleşmesiyle yakından ilişkilidir. Katılımcıların sadece internet bağlantısı ile erişim sağlanabilen bilgilere (otobüs saatleri

gibi) ulaşamamaları zaman yönetiminde zorluk yaşamalarına neden olmuştur. Ayrıca anlık bilgi ve haber alma noktasında kısıtlama yaşamaları da gündelik hayatlarını etkilemiştir. Katılımcılardan birinin hava durumuna ulaşamayıp ona göre planlama yapamaması bu etkilere bir örnek olarak verilebilir. İş hayatının iletişimsel boyutunun dijitale taşınmasıyla birlikte çalışanların aynı zamanda kurumsal sosyal medya hesaplarının da yöneticisi olmaları gibi zorunlu haller detoks yapabilmelerini zorlaştırmıştır.

Dijital bağımlılık noktasında bir farkındalık geliştirmeyi amaçlayan detoks sonunda, katılımcılar kendilerini “dijital bağımlıyım”, “dijital bağımlı değilim”, “dijital bağımlı olmaya yakınım”, “dijital bağımlıyım ama sosyal medya bağımlısı değilim”, “sosyal medya bağımlısıyım” şeklinde değerlendirmiştir. Katılımcıların bir kısmı kendilerini dijital bağımlı olarak görmese de kontrolsüz internet ve sosyal medya kullanımlarını “merak duygusu” na yenik düşmek olarak tanımlamıştır. Bunun yanı sıra bazı katılımcılar da detoks sürdürmek adına içsel bir motivasyon geliştirerek detoksun biteceği güne odaklanmış ve alışkanlıklarına geri dönmeyi beklemişlerdir. “İnternet ve sosyal medyadan vazgeçmek mümkün mü?” sorusuna verilen yanıtlar doğrultusunda ise X, Y ve Z kuşaklarından sadece X kuşağı erkek katılımcıları ve X kuşağından bir kadın katılımcı “vazgeçmek mümkün” şeklinde görüş bildirmiştir. Vazgeçmek mümkün değil yanıtı veren katılımcılar ise internet kullanımının yaşamın dijital bir forma bürünmesinden kaynaklı bir tür zorunluluk halini aldığını ancak kullanım sınırının kişinin kendi otokontrolünde olduğu noktasında uzlaşmıştır.

“İnternet ve sosyal medya olmadan günler nasıl geçirilir?” sorusunun ışığında bu araştırma sonucunda, kuşaklar arasında internet kullanım nedenlerinin farklılaştığı ancak sosyal medya kullanım sebeplerinin benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Katılımcıların görüşleri doğrultusunda, internet kullanımının hayatın her alanında yaygınlaştığı ve bu durumun zorunlu bir kullanımı da beraberinde getirdiği söylenebilir. Sosyal medyanın ise zorunluluktan öte daha çok merak duygusunun yönelimiyle kullanıldığı, bu yüzden de vazgeçmenin ya da kontrollü kullanımının internete oranla daha mümkün olduğu ifade edilebilir. Bu noktada, dijital detoks farkındalık oluşturması açısından işlevsel olarak gerçekleştirilebilir aynı zamanda internet ve sosyal medyada geçirilen süreyi yönetme açısından çeşitli araçlardan da yararlanılabilir.

Çalışmada, “dijital detoks” başlığı altında alanda yürütülen araştırmalara yer verilmiştir. Ancak daha önce yürütülen araştırmalar, bu çalışma ile “dijital detoks” konusunda gerçekleştirilmeleri dışında herhangi bir benzerlik göstermemektedir. Bu nedenle araştırmalar kıyaslanamamakta, katılımcılar ve veri toplama sürecindeki farklılıklardan dolayı tartışma da yürütülememektedir. Bu noktada, özgün değer taşıyan araştırmanın alanda gerçekleştirilecek olan çalışmalara öncülük etmesi öngörülmektedir. Sonuç olarak, bu çalışma internetin/sosyal medyanın kontrolsüz ve aşırı kullanımı noktasında dijital detoksun bir farkındalık sağlayabileceğini önermektedir. İnternet/teknoloji bağımlılığı ve dijital hastalıklar ile mücadele etme yöntemlerine ek olarak, dijital detoks uygulamasının dahil edilmesinin de fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- ADNAN, Müge ve GEZGİN, Deniz Mertkan (2016). "Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Prelansı", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. C. 49, No: 1, 141-158.
- AFDAL, Afdal, ALİZAMAR, Alimazar, IFDİL, Ifdil, ARDİ, Zadrian, SUKMAWATİ, Indah, ZİKRA, Zikra, vd. (2019). "An analysis of phubbing behaviour: Preliminary research from counseling perspective", In International Conference on Educational Sciences and Teacher Profession (ICETeP 2018), *Atlantis Press*, 270-273.
- AĞAOĞLU, Onur (2019) "*Çağın En Tehlikeli Hastalıklarından Netlosfobi ve Etkileri*" (Çevrimiçi) <https://yetenekvegitim.com/cagin-en-tehlikeli-hastaliklarindan-netlesfobi-ve-etkileri/>. (Erişim Tarihi: 10.03.2020).
- AKSU UYLAŞ, Zeyneb ve İŞIKLI, Şevki (2010). Teknolojik Zehirlenme, Semptomları ve Teknolojik Düzen. *Uluslararası Bilişim, Teknoloji ve Felsefe Dergisi*. C. 2, No: 2, 56-87.
- AZİZ, Aysel (2008). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri ve Teknikleri*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- BALCI, Şükrü ve TİRYAKİ, Salih (2014). "Facebook Addiction among High School Students in Turkey". *IISES Vienna 10th International Academic Conferances*, Vienna: International Institute of Social and Economic Sciences, 119-133.
- BERKUP BAYSAL, Sezin (2014). "Working with generations X and Y in generation Z Period: Management of different generations in business life." *Mediterranean Journal of Social Sciences*. C. 5, No: 19, 218-229.
- BERKUP BAYSAL, Sezin (2015). *Sosyal Ağlarda Bireysel Mahremiyet Paylaşımı: X ve Y Kuşakları Arasında Karşılaştırmalı Bir Analiz*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- BRAGAZZI, Nicola Luiqui ve DEL PUENTE, Giovanni (2014). "A proposal for including nomophobia in the new DSM-V". *Psychology research and behavior management*. C. 7, 155-160.
- CRESWELL, John W. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design Choosing Among Five Approaches*, 2nd Press. SAGE Publications.
- DIXIT, Sanjay, SHUKLA, Harish, BHAGWAT, AK., BINDAL, Arpita, GOYAL, Abhilasha, ZAIHİ, Alia K., vd., (2010). "A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence Among Students of a Medical College and Associated Hospital of Central India", *Indian Journal Community Medicine*, 339-341.
- DOSSEY, Larry (2014). "FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment", *Explore: The Journal of Science & Healing*, C. 2, No: 10, 69-73.
- EGGER, Oliver ve RAUTERBERG, Matthias (1996). "Internet Behaviour and Addiction", *Work & Organisational Psychology Unit (IfAP)* , Swiss Federal Institute of Technology (ETH), 1-173.

- EMEK, Mehmet (2014). *Digital Detox For The Holidays: Are We Addicted?*(Çevrimiçi) <https://openaccess.dogus.edu.tr/xmlui/handle/11376/1059#sthash.NU9m3HfQ.dp> b. (Erişim Tarihi: 20.07.2019).
- EREREN, Sema (2015). *Dijital Detoks İçin 12 Durak*. Habertürk <https://www.haberturk.com/yasam/haber/1067656-dijital-detoks-icin-12-durak>. (Erişim Tarihi: 20.07. 2019).
- GERAY, Haluk (2017). *İletişim Alanından Örneklerle Toplumsal Araştırmalarda Nicel ve Nitel Yöntemlere Giriş*, Ankara: Ütopya Yayınları.
- GOLDBERG, Ivan (1996). *Goldberg's Message* (Çevrimiçi) John Suler's The Psychology of Cyberspace: <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>. (Erişim Tarihi:20.04.2020).
- GRIFFITHS, Mark (1997). "Psychology of Computer Use: XLIII. Some Comments on 'Addictive Use of the Internet' by Young", *Psychological Reports*, 81-82.
- GÜNEY, Büşra (2017). "Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi", *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 207-213.
- <https://www.meetingstoday.com/newsevents/industrynews/industrynewsdetails/articleid/28933/title/hotel-chain-launches-digital-detox-program>. (Erişim Tarihi: 15. 07. 2019).
- <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>. (Erişim Tarihi: 20. 03. 2020).
- <https://nezamannereye.com/unplugged-music-festival-hakkinda-bilinmesi-gerekenler/>. (Erişim Tarihi: 16. 04. 2020).
- <http://bilmiyorsan.com/biber-ogutucu-pepper-hacker-evinizdeki-teknolojiyi-hackliyor/>. (Erişim Tarihi: 20. 07. 2019).
- <https://www.digitaldetox.com/our-story>. (Erişim Tarihi: 13. 07. 2019).
- https://www.lexico.com/definition/digital_detox. (Erişim Tarihi: 05. 02. 2020).
- <https://wearesocial.com/digital-2020>. (Erişim Tarihi: 02. 04. 2020).
- <https://www.turizmaktuel.com/haber/luks-turizmde-dijital-detoks-donemi>. (Erişim Tarihi 3 Nisan 2020).
- <https://www.securevoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone>. (Erişim Tarihi: 08. 04. 2020).
- KARADAĞ, Engin, TOSUNTAŞ, Şule Betül, ERZEN, Evren, DURU, Pınar, BOSTAN, Nalan, MIZRAK-ŞAHİN, Berrak, vd. (2016). "Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (Phubbing)" *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, C. 3, No: 2, 223-269.
- LERCHER, Piero, CANNA-MICHAELIDOU, Stella, PROKAKIS, K., STAVROU, A., CARLO, G., ve MOSGOELLER, W. (2019). "What can we do about Smartphone-addiction – or the dream of a wireless - free digital detoks Island?" *16th International Conference on Environmental Science and Technology Rhodes*, 4-7.

- LEVICKAITE, Rasa (2010). "Generations X,Y,Z: How Social Networks Form The Concept Of The World Without Borders(The Case Of Lithuania)." *LIMES*, C. 3, No: 2, 170-175.
- MIHAILIDIS, Paul (2014). "The civic-social media disconnect: exploring perceptions of social media for engagement in the daily life of college students" *Information, Communication & Society*, C.17, No:9, 1059-1071.
- ÖZTÜRK, Umut Can (2015). "Bağlantıda Kalmak ya da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu ve Örgütsel Yansımaları", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 629-638.
- PATHAK, Narendra Kumar (2016). "Digital Detoks in India", *International Journal of Research in Humanities & Soc.*, C.4, No:8, 60-66.
- POLAT, Reyhan (2017). "Dijital Hastalık Olarak Nomofobi", *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 164-172.
- PRZYBYLSKI, Andre K., MURAYAMA, Kou, DEHAAN, Cody R., GLADWELL, Valeria (2013). "Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out", *Computers in Human Behavior*, 1841-1848.
- SCHMUCK, Desiree (2020). "Does digital detox work? Exploring the role of digital detox applications for problematic smartphone use and well-being of young adults using multigroup analysis", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 526-532.
- SYVERTSEN, Trine ve ENLI, Gunn (2019). "Digital Detoks: Media Resistance And The Promise Of Authenticity", *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 1-15.
- WHITE, Theresa Renee (2013). "Digital social media detoks (DSMD): Responding to a culture of interconnectivity" *Social media and the new academic environment:Pedagogical challenges*, (Der. B. Patrut, M. Patrut, & C. Cmeciu Hershey). PA: IGI Global. 414-430.
- WILCOCKSON, Thomas, OSBORNE, Ashley, ELLIS, David (2019). "Digital Detoks: The Effect of Smartphone Withdrawal on Mood, Anxiety, and Craving", *Addictive Behaviors*, C: 99, 1-4.
- YILDIRIM, Ali ve ŞİMŞEK, Hasan (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (6. Baskı), Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- YOUNG, Kimberly S. (1996). "Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder", *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

