

DİJİTAL BAĞIMLILIKLAR VE DİJİTAL BAĞIMLILIKLARDAN KURTULMA YOLU OLARAK DİJİTAL MİNİMALİZM

Zeynep BİRİCİK
Atatürk Üniversitesi, Türkiye
zeynepd@atauni.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0002-0889-469X>

<i>Atf</i>	Biricik, Z. (2022). Dijital Bağımlılıklar ve Dijital Bağımlılıklardan Kurtulma Yolu Olarak Dijital Minimalizm. The Turkish Online Journal of Design Art and Communication, 12 (3), 897-912.
------------	---

ÖZ

Dijitalleşmenin, iletişim teknolojileri ile entegre olmasının ardından günlük yaşam dijital araçların egemenliği altında devam etmektedir. Bireyler, yoğun bir teknoloji sarmalında hayatlarını sürdürmekte ve günlük rutinlerinde yapmaları gereken işlerde bu teknolojileri kullanmaktadır. Geçmişten günümüze kadar gelen süreçte, her yeni çıkan teknolojiye karşı çekimser ve kötümser bir bakış sergilenmekle beraber, internet ile hayatımıza giren dijital araçlar kadar hiçbiri, insan yaşamında bu kadar etkili ve bağlantılı olmamıştır. Dijital araçlara karşı da başlangıçta olan önyargı zaman içerisinde kendisini bir alışkanlığa bırakmış ve bu araçlar, bireylerin hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Dijital teknolojilerin sunmuş olduğu kolaylık, her an her yerde erişim sağlaması ve pahalı olmaması gibi avantajlı kullanım alanlarının dışında sürekli bağlantıda kalma ve kontrol etme dürtüsü bazı bireylerde dezavantaja dönüşerek bağımlılığa yol açmaktadır. Günümüzde bireylerin teknolojilerle olan sıkı ilişkisi, onları dijital bağımlıya dönüştürmeye başlamış ve bireyler, bu araçları amaçlı kullanmak yerine sürekli etkileşimde buldukları bir araç haline getirmişlerdir. Son zamanlarda dijital bağımlılıklardan kurtulma ya da önleme yollarından biri olarak dijital detoks, dijital diyet ve dijital minimalizm sıklıkla başvurulan yöntemlerdendir. Bu çalışmada, dijital bağımlılıklardan kurtulma ya da bağımlı olmayı önlemek adına dijital minimalizm bağlamında; bireylerin dijital araçları kullanırken minimize ettikleri kullanım alışkanlıklarının olup olmadığının ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu kapsamda, iletişim fakültesinde lisansüstü eğitim gören dört kadın ve dört erkek olmak üzere sekiz katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde, katılımcıların dijital araç kullanım sürelerinin bağımlılık derecesinde olduğu ve dijital araçları kullanırken teknolojik fayda ve zarar noktasında bir ayırım yapmadıklarına ulaşılmıştır. Aynı zamanda katılımcıların, boş zamanlarını bu teknolojileri kullanarak geçirdikleri ve teknoloji kullanımında bir önem sıralamasında bulunmayıp, dijital araçları kullanırken minimize ettikleri bir kullanım alışkanlıklarının olmadığı görülmüştür. Çalışma sonucunda katılımcıların aslında birer dijital bağımlı oldukları ve bunu önlemek adına da hiçbir girişimde bulunmadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Dijitalleşme, Dijital Bağımlılıklar, Dijital Minimalizm.

DIGITAL ADDICTIONS AND DIGITAL MINIMALISM AS A ROAD TO ESCAPE FROM DIGITAL ADDICTIONS

ABSTRACT

After digitalization is integrated with communication technologies, daily life continues under the dominance of digital tools. Individuals continue their lives in an intense technology spiral and use these technologies in the work they need to do in their daily routines. In the process from the past to the

present, although a reluctant and pessimistic view is displayed against every new technology, none of them has been as effective and connected in human life as the digital tools that have entered our lives with the internet. The prejudice against digital tools at the beginning has left itself a habit over time, and these tools have become an inseparable part of the lives of individuals. The urge to stay in constant connection and control outside of the advantageous areas of use, such as the convenience offered by digital technologies, providing access anywhere at any time, and being inexpensive, turns into a disadvantage for some individuals and leads to addiction. Today, individuals' close relationship with technologies has started to turn them into digital addicts, and individuals have made these tools a tool that they interact with instead of using them for purpose. Recently, digital detox, digital diet, and digital minimalism are frequently used methods as one of the ways to get rid of or prevent digital addictions. In this study, in the context of digital minimalism, in order to get rid of digital addictions or prevent addiction, it is aimed to reveal whether individuals have minimized usage habits while using digital tools. In this context, semi-structured interviews were conducted with eight participants, four women, and four men, studying at the faculty of communication. In the interviews, it was concluded that the duration of digital tool use of the participants was at the level of addiction, and they did not make a distinction between technological benefits and harms while using digital tools. At the same time, it has been observed that the participants spend their free time using these technologies and do not have usage habits that they do not place in the order of importance in technology use and that they minimize while using digital tools. As a result of the study, it was concluded that the participants were actually digital addicts, and they did not take any action to prevent it.

Keywords: *Digitalization, Digital Addication, Digital Minimalism.*

GİRİŞ

Çağlara ayrılan insanlık tarihinin yaşadığı son yüzyıl dijital çağ olarak adlandırılmakta ve bu çağda dijital araçlar birey yaşamına derinden nüfuz etmektedir. İnternet, masaüstü bilgisayar, dizüstü bilgisayar, akıllı telefon, akıllı TV, tablet gibi dijital cihaz ve hizmetlerin ortaya çıkması ve yaygınlaşması dijitalleşme sürecinin başlamasına ve hızlı bir şekilde yayılmasına olanak sağlamıştır. Bu dijital cihazlar, eğitimden sağlığa, bilgiye erişimden paylaşım, iletişim kurma biçiminden çocuk oyunlarına kadar bütün alanlara yayılmış ve kültürel olarak bu alanları dönüştürmüş ve dijital kültürü oluşturmuştur. Dijital teknolojilerin ekseninde oluşan bu kültürel sistem, yeni bir dijital tabanlı yaşam formu yaratmış ve gündelik hayatta bütün yapıp etmelerine dokunacak şekilde bireyin yaşamına eklenmiştir (Bilginer Kucur,2018:35). Dijital teknolojilerin, nötr olduğuna dair söylemler toplumsal düzlemde sıklıkla karşımıza çıkmış olsa da teknoloji, nötr olmamakla beraber dijital cihazları kullanma özelliği bize bağlı bir durum değildir. Bu teknolojileri üretenler, belirli bir şekilde, uzun bir süre kullanım amacı ile üretimi gerçekleştirmektedir. Uzun süreli kullanım, bireylerde bağımlılık yaratmakta ve sürekli kullanımda kalma isteğini meydana getirmektedir. Son yirmi yılda, hemen hemen bütün insanlık, internet bağlantılı bir hayat yaşamakta ve bu bağlantılılık bireylere büyük bir kolaylık ve zamandan tasarruf sunarken; aynı zamanda insanların zamanın büyük bir bölümünü bu araçlara bağlı halde geçirmesine neden olmaktadır. Bu durum da nihayetinde davranışsal bağımlılık olarak tanımlanan dijital bağımlılığın ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

Dijital araçlar ve bu araçlarla bağlantıda olmanın aşırı hale gelmesi ve bilinçsiz kullanımı günümüzde birçok bireyin dijital bağımlı olmasına neden olmaktadır. Dijital mecralarda ve dijital araçlarla geçirilen süreyi azaltmak ve bireyleri daha çok gerçek yaşama adapte etmek adına son zamanlarda dijital diyet, dijital detoks ve bu iki uygulamayı aslında bir çatı altında toplayan dijital minimalizm olarak bilinen felsefe yaygın hale gelmeye başlamıştır. Dijital detoks, dijital diyet ve dijital minimalizm, bir nevi arınma ya da temizlenme anlamına gelen kavramlardır. Hemen hemen aynı anlamı taşımalarına rağmen dijital minimalizm diğerlerinden farklı olarak dijital araçlardan ya da mecralardan tamamen kendini soyutlamayı değil onları fayda sağladığı ölçüde kullanmayı öngören bir bakış açısı sunmaktadır. Yaşadığımız çağda, bireylerin dijital araçlardan tamamen kendilerini izole etmeleri mümkün görünmemektedir. Birçok insan dijital araçları kullanarak hızlı ve kolay bir şekilde günlük hayat rutinlerini gerçekleştirmektedir. Bu bağlamda da dijital diyet ya da dijital detoks yerine dijital

minimalizmin daha uygulanabilir olduğu söylenilebilir. Dijital araçlarla daha sıkı ilişkide olan kitlenin gençler olduğu görülmektedir. Çünkü bugünün gençleri, dijital yerli olarak tanımlanan ve dijital araçlarla doğup büyüyen, onlarsız bir yaşam düşünemeyen bireylerdir. Dijital bağımlılık noktasında da en çok etkilenenlerin gençler olduğu bilinmektedir.

Bu çalışma, özellikle genç kitlenin hayatlarını çevreleyen dijital araçlara bağımlı olmaktan kurtulmak için bu araçları kullanırken minimize ettikleri kullanım alışkanlıkları ve davranışlarının neler olduğunu ortaya koymak amacı ile inşa edilmiştir. Çalışmada, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile lisansüstü eğitim gören dördü kadın, dördü erkek olmak üzere sekiz katılımcı ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların, dijital teknolojileri kullanırken bağımlı olmamak adına farkındalık düzeyleri, dijital bağımlı olmamak ya da kurtulmak adına dijital teknolojileri kullanırken minimize ettikleri kullanım alışkanlıkları ya da davranışları tespit edilmeye çalışılmıştır.

Dijitalleşme

Dijitalleşmenin, birey yaşamına girmesi son yirmi yıllık bir süreç olarak görünmesine rağmen aslında tarihi çok daha eskiye dayanmaktadır. Son yıllarda küreselleşme, serbest pazarın piyasa da üstünlük elde etmesi, iletişim ve dijital teknolojilerinin aynı anda her yerde bulunabilmeyi sağlaması dijitalleşmenin yaşamımızdaki etkisini daha da belirginleştirmiştir. Aynı zamanda dijital teknolojilerin sunduğu yakınsama ve birleşme olanağı, bu teknolojilerin medya ve iletişim alanındaki tüm gelişmelere hükmetmesine olanak sağlamıştır. Bu bağlamda da dijital teknolojiler, hayatlarımızda oldukça önemli rol oynamaya başlamış ve dijitalleşme bir kültür haline gelmiştir (Gere, 2019:16-17).

Dijitalleşme, iletişim teknolojileri bağlamında ele alındığında yenilenen medyanın ortaya çıkışı iki ayrı koldan oluşmuştur. Manovich, bu süreci medyada yaşanan gelişmeler ve bilgisayarların ortaya çıkışı olarak ifade etmiştir. Süreç, 1830’larda Charles Babbage’in “analitik makine” ve Louis Daguerre’in “dagerotip”i icadıyla başlayarak, 20. yy’ da dijital bilgisayarların gelişimine kadar sürmüştür. Sonrasında yirminci yüzyılın ortalarında, sayısal veriler üzerinde daha verimli hesaplamalar yapmak için modern bir dijital bilgisayar geliştirilmiş ve bu yüzyılın başından itibaren şirketler ve hükümetler tarafından bu bilgisayarlar yaygın olarak kullanılan çok sayıda mekanik tablo ve hesap makinesinden bu görevi devralmıştır. Bu gelişmeler aynı zamanda görüntülerin görüntü dizileri, sesler ve metinlerin farklı malzeme formları kullanılarak fotoğraf plakaları, film stokları, gramofon kayıtları vb. kullanılarak depolanmasını sağlayan modern medya teknolojilerinin yükselişine olanak sağlamıştır (Manovich,2001:20).

Hem modern medyanın doğuşu hem de bilgisayarın gelişiminin aynı zamanda başlamış olması tesadüfi değildir. Fakat uzun bir süre bu iki teknolojinin yolu kesişmemiştir. Ancak yirminci yüzyılın başlarında iletişim ve hesaplama tarihi için en önemli yıl 1936 olmuştur. İngiliz matematikçi Alan Turing “Hesaplanabilir Sayılar Üzerine” başlıklı bir çalışma kaleme almış ve bu çalışmasından sonra kendi adıyla anılacak olan genel amaçlı bir bilgisayar olan “Evrensel Turing Makinesi”ni icat etmiştir. Yalnızca dört işlem yapabilmesine rağmen bu makine bir insan tarafından gerçekleştirilecek her türlü hesaplamayı yapabilmekteydi ve Turing’in makinesi, sonsuz bir bant üzerinde sayıları okuyup yazabildiği için bilgisayarın atası olarak tarihteki yerini almıştır (Crowley ve Heyer, 2014: 372-373).

Başlangıçta hesap makinesi olarak ortaya çıkan bilgisayarların, ilk işlevsel kullanımı Soğuk Savaş döneminde olmuştur. İlk dijital temelli bilgisayarın kullanımı ise askeri amaçlıdır ve daha sonra yaşanan teknolojik gelişmelerle beraber oldukça geniş alanlara yayılmıştır. Bilgisayarın yaygınlaşması devam ederken bilgisayar üzerinden artık iletişime geçme vakti gelmiştir. 1950’li yıllar soğuk savaşın yoğun olarak sürdüğü yıllardır. ABD ve Rusya ekseninde devam eden ama galibi olmayan soğuk bir savaş dönemini kapsayan bu yıllarda, her iki ülke de birbirine üstünlük kurma çabaları içindeydi. Birbirlerine gözdağı verme ve bunu başarma isteği için başlayan uzay yarışı, bugün yaşanan teknolojik gelişmeleri tetikleyen başlıca dinamiklerden biri olmuştur. Savunma refleksi ile iki ülkenin teknolojik açıdan üstün gelme çabaları ve bu çabaların sonucu olarak uzaya uydu fırlatmaları ve bu uyduların iletişim alanında

kullanımı, iletişimin gelişmesinin ve internetin ilk ayak seslerini duyulmasını sağlamıştır (Bayzan, 2015:382).

ABD, Rusya'nın Sputnik1 uydusuyla elde ettiği başarıya, ABD Uzay ve Havacılık Dairesi (NASA) ve Savunma İleri Araştırma Projeleri Ajansı'nın (ARPA) kurarak karşılık vermiştir. ARPA, askeri amaçlı kurulan bir yapıdır. Bilgi teknolojilerine büyük finansal yatırımlar yapan ARPA, özellikle bilgi paylaşım ağları konusunda önemli teknolojik gelişmelere öncülük etmiştir. İki bilgisayar arasındaki ilk bağlantıyı sağlayan ağ yapısı ARPANET'tir. ARPANET, Los Angeles'taki Kaliforniya Üniversitesi ile Stanford Araştırma Enstitüsünü 29 Kasım 1969 saat 22.30'da birbirine bağlamıştır (M.T. 2018:160). Askeri amaçlı olarak kurulan internetin, iletişim ağını sağlayabilmesi ve yayılması için TCP/IP protokolleri oluşturulmuştur. İnternet, ARPA ile ortaya çıksa da webin doğması başka bir toplulukta gerçekleşmiştir. CERN'de bilgisayar uzmanları web sunucuları, tarayıcıları ve içeriği sağlamaya çalışan bir yazılım endüstrisi inşa etmişlerdir. Web 'in ilk somut örneği, 1990'da CERN' de çalışan Tim Berners- Lee, Robert Cailliau ve arkadaşları tarafından ortaya koyulmuştur (Crowley ve Heyer, 2014: 381). World Wide Web, kısa adıyla web'in ortaya çıkması ve kişisel bilgisayarların kullanımının artması internetin küreselleşmesine ve oluşturduğu dijitalleşmenin tüm dünyaya yayılmasına yol açmıştır.

1990'lı yıllarda hayatımıza girmeye başlayan internet, otuz yıl içerisinde oldukça yoğun bir şekilde bilimden ekonomiye, siyasetten sosyal yaşama kadar hayatın tüm alanlarına etki etmeye başlamıştır. İlk ortaya çıktığında Web 1.0. olarak bildiğimiz ağ, tek taraflı iletişim olanağı olan, web sitelerine erişim sağlayan ve sadece e- posta hizmeti sunan bir yapıya sahipti. Zaman içerisinde yetersiz olmaya başlayan ve etkileşim noktasında eksik kalan Web 1.0. geliştirildi ve yerini Web 2.0. 'a bıraktı. Web 2.0. bireyin aktif olarak katılımını sağlayan etkileşimli yapısı ve aynı zamanda her kullanıcıya içerik üretme imkânı sunan doğası ile iletişim alanında yeni bir devrimin kapısını aralamıştır. İnternetin gelişimi, yayılımı, akıllı telefonlarda kullanımı ve özellikle de Web 2.0. ile sosyal medyanın doğuşu iletişimin dijitalleşip yeni bir boyuta evrilmesine yol açmıştır. Günümüzde artık iletişim, dijitalleşme ekseninde devam etmekte ve bireyler bu dijital izlekte yaşam sürmektedir.

Teknolojinin, kültürümüzü farklı yönlerini etkilediği iddiası basitleştirilmiş ve deterministik olabilir görülsede tamamen yanlış bir olgu değildir. Bütün teknolojilerin, insanın yaşamsal ortamına müdahale ettiği ve bir noktaya kadar değiştirdiği, bu yüzden de farklı kültürlerin var olma koşullarını etkilediği bilinen bir gerçekliktir. Bu değişim, teknolojik mantıkla gerçekleşmez, bu değişim, toplumun onu nasıl kabul ettiğine, nasıl kullandığına ve nasıl düzenlediğine bağlıdır. Bu bağlamda da teknolojinin belirli toplumsal değişimleri etkilediği ve yansıttığı söylenebilir. Teknoloji, bir iletişim teknolojisi olduğunda, etkisi daha da önemlidir çünkü kullanımı, iletişimsel ve kültürel örüntülerimizi değiştirebilir (Uzelac,2008). Dijital teknolojiler de, insanların kültürel yapısını etkileyerek; bireysel olarak boş zamanlarını dönüştürmüş ve değiştirmiş; bilgisayarlar, akıllı telefonlar, tabletler ve diğer teknolojik araçlarla birlikte boş zamanları dolduran mükemmel ekranlar olarak yerlerini almışlardır. Kısacası boş zaman kavramı, dijitalleşme ile dijital boş zamana dönüşmüş ve insanlar bu boş zamanlarında dijital araçları kullanarak günlük aktivitelerini gerçekleştirmeye başlamıştır. Yeni medya, dijitalleşme özelliğiyle bireyler tarafından sürekli kullanılmaya başlanmış ve her an her yerde çevrimiçi olabileme durumunu sağlamıştır. Bu durum da fiziksel ve sanal kimliğin bir arada işlerliğini ortaya koymuş ve bağlantılılığın sürekli ve yoğun şekilde artması daha çok dijital kimliğin kullanımını ön plana çıkartmıştır. Bu bağlamda da bireyler, dijitalleşmenin esiri haline gelip bağımlılık derecesinde dijital teknolojileri kullanan kişilere dönüşmüştür (Yengin ve Bayındır, 2019:107).

Dijital Bağımlılıklar

Dijitalleşmenin hızlı bir şekilde internet ile iletişim araçlarına giriş yapması, birey yaşamında önemli değişikliklere yol açmıştır. Her alanda etkili olan teknolojiler, iletişim alanına da nüfuz etmiş ve iletişim formlarımız, bu araçlarla şekil değiştirmiştir. İnternetin iletişim araçlarına eklenmesi iletişim, bilgiye erişimde kolaylık, araştırma yapma, ticari işlemlerde bulunma ve eğlenmek gibi çok çeşitli alanlarda bireylere kolaylık sunmakta ve parmak uçlarıyla birçok işlemi kolayca yapabileme imkânı vermektedir.

Bütün bu olumlu gidişatin yanında internetin, dijital araçlarla hayatımıza girmesi ile aşırı kullanımın bazı olumsuz sonuçlara da yol açtığı görülmektedir. Bu olumsuz sonuçlardan belki de en önemlilerinden birisi dijital bağımlılıklar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bauman (2004), günümüz toplumundan insanların belirsizliklerden, güvensizliklerden ve kaygılarından kurtulmak için tüketim ve maddi mallara bağımlılık gösterdiklerini ve hayatlarını bir şekilde bu davranışlarla güvence altına aldıklarından ve ilişkilere sığındıklarından; bu çağı, akışkan modern dünya olarak tanımlar. Bu çağın insanları, yalnızlıktan aşırı korktukları için yoğun bir ilişki arayışına girerler. Bu arayış, modern dijital çağ ilişkilerinin sonunda bağımlılık gibi semptomların şiddetlenmesi ile sonuçlanır. İnternet ile değişen iletişim kurma biçimimiz de bireyler, ilişkiler üzerinde istikrar ve kontrol sağlayarak, oldukça fazla arkadaşına sahip olur ve ilişki yaşarlar. İstedığı an bir tuşla arkadaşlığını siler, ya da yine bir tuşla yeni bir arkadaşlık kurar. Bireyin, kontrolde hissetmesine rağmen bu durum, internet kullanım sıklığını ve yoğunluğunu artırırken; aynı zamanda dijital teknolojilere bağımlı ve gerçek hayattan kopuk bir halde yaşamasına yol açar.

Dijitalleşen çağda, sıklıkla karşılaştığımız bir kavram olan bağımlılık, bir bireyin tüm zararlı sonuçlarını bilmesine rağmen, ödüllendirici etkilerinin cazibesine kapılıp, belirli bir maddeyi tekrar tekrar kullanması ve belirli bir davranışı sergilemeye devam etmesidir (Newport, 2019:31). Yakın geleceğe kadar, bağımlılık söz konusu olduğunda akla sadece beyin kimyasını değiştiren alkol ve uyuşturucu bağımlılığı gelmekteydi. Ama 20. Yüzyılın sonlarına doğru yapılan araştırma sonuçlarına göre madde kullanımı içermeyen davranışların da bağımlılık yarattığını ortaya konulmuştur. Dijital bağlanabilirlik, modern toplumun bir özelliğidir, ancak aşırı ve takıntılı kullanımı bazı endişeleri beraberinde getirmiş ve dijital bağımlılık diye yeni bir bağımlılık türünü ortaya çıkarmıştır. Dijital bağımlılık (DA) kavramı ve bunun bir zihinsel bozukluk olarak nitelendirilip nitelendirilmediği biraz tartışmalıdır. Bununla birlikte araştırmalar sonucunda, aşırı internet kullanımının bazı kişiler için ciddi bir sorun haline gelebileceğini gösteren kanıtlar vardır. Dijital bağımlılıkların sonuçlarının akademik performansta düşüklük, sosyal yaşam ve eğlence etkinliklerinde azalma, ilişkilerde ayrılıklar, gerçek yaşam topluluklarına düşük katılım, kötü ebeveynlik, depresyon ve uyku sorunlarına neden olabileceği öne sürülmüştür. (McAlaney vd;2019).

İnternet, dijital medya ve cep telefonu gibi mobil cihazların çok sık kullanımının bu teknolojilere bağımlılık yaratıp yaratmadığı konusu üzerine tartışmalar sürmektedir ancak dijital bağımlılık modelleri, bireyin bu cihazları kullanımı üzerindeki kontrolü kaybetmesini, ardından gelen psikolojik, sosyal ya da mesleki sorunlar ve interneti kullanmadığı zamanlarda kaygı ve özlem duyguları hissetmesini bir bağımlılık olarak düşündürmektedir (Chayko, 2018:208). Griffiths ise (1997), dijital bağımlılıklar dahil olmak üzere davranışsal bağımlılık için altı semptom veya özellik tanımlamaktadır.

Bunlar:

- **Belirginlik: dijital medyanın kullanımı, bir kullanıcı için hayati bir faaliyet haline geldiğinde;*
- **Ruh Hali Değişikliği: kullanıcılar için bir başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığında;*
- **Tolerans: aynı etkiyi elde etmek için zaman içinde dijital medya kullanımını artırdığında;*
- **Yoksunluk Belirtileri: Hoş olmayan duygular veya fiziksel eylem olmadığında semptomlar görüldüğünde;*
- **Çatışma: dijital teknolojilerin kullanımının neden olduğu kişiler arası veya kişisel sorunlar ortaya çıktığında;*
- **Nüksetme: bir süre yoksun kaldıktan sonra kullanıcının, eski dijital kullanım alışkanlıklarına hızla geri döndüğünde bağımlı olduğu söylenebilir.*

Dijital bağımlılıklar internet bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, sohbet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi farklı kısımlara ayrılrsa da aslında hepsi aynı anlama gelmekte ve kişi, dijital cihazlarda kullandığı bu uygulamalar üzerinde kontrolünü kaybetmekte gerçek dünyadan çok sanal dünyada vakit geçirmektedir (Feindel, 2019:11). Dijital teknolojiler ortaya

çıktığından itibaren insanlar, sosyal ağlar ve oyun dâhil olmak üzere bu medyaları, çeşitli amaçlar için kullanarak önemli ölçüde zamanlarını harcamaktadır. Dijital araçlara aşırı bağımlılık, bazı durumlarda stres, depresyon ve gerçek yaşam sorunlarından kaçma gibi duygusal problemlere yol açmaktadır. Dijital Bağımlılık (DA) terimi, dijital cihazlara yüksek derecede davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Cham, vd;2019). Dijital bağımlılık (DA), dijital bir cihaz kullanarak eğlence amaçlı dinleme, izleme veya oynamaya yönelik bir bağımlılık anlamına da gelmektedir (Alcott, vd; 2021). Başka bir deyişle dijital bağımlılık, bireyin dijital teknolojiyi, özellikle de cep telefonu bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi kompulsif kullanımını deneyimlediği bir davranış bağımlılığıdır (Fredricks,2019). Davranışsal bağımlılıklarda, kişi yaptığının doğru olmadığını bildiği halde, karşı koymakta zorlandığı bazı davranışları tekrar etmeye devam eder, bu duruma da kompülsiyon denir. Dürtülere uymak ve kompülsiyonu yerine getirmek kişiye haz verir. Dijital araçlara bağımlı kişiler de bu hazzı yaşamak için sürekli olarak internete bağlanırlar ve kompulsif davranışları tekrarlar(Ögel, 2017:117).

Dijital araçlar nötr değildir ve bu araçlarla daha uzun vakit geçirmemiz adına tasarımcılar, beyin kimyamızı bağımlılık davranışlarını tetikleyecek şekilde manipüle eder. Bu tekniklerin çoğu da dopamin adındaki beyin kimyasalını içermektedir. Dopaminin birçok işlevi olmakla birlikte; en önemli görevi beynimizdeki haz duygularını uyandıran reseptörleri tetikleyerek, bu duyguları bazı davranışlarla pekiştirmesidir (aynı kaldırıca her bastığında yem alan bir fare gibi). Dopamin, bireyin mutlu hissetmesini sağlar ve dopamin salgılamamıza neden olan mutluluk kaynağı her ne ise onu yeniden yaşamak isteriz. Bir deneyim, sürekli dopamin salgılamamıza neden oluyorsa; beyin neden sonuç ilişkisi kurar ve o deneyimi unutmaz. Bir süre sonra, o deneyim her hatırlandığında beyin yeniden dopamin salgılamaya başlar (Price, 2021:36). Dijital araçlarla uğraşmakta, çoğu birey de haz duygusuyla ilişkilendirdiği için dijital cihazlar, her aklına geldiğinde dopamin salgılanmaya başlar ve birey, cihazlara özlem duyar ve cihazlara uzanmaya devam eder, bu durumda dijital bağımlılığa yol açar.

Dijital Minimalizm

Bağlantılı dünyamızda dijital hayat, geri dönülmez bir şekilde fiziksel yaşamamızla bir bütün haline gelmektedir (Shvwab, 2017:135). Çağımızda bireyin, çevrimiçi ve çevrimdışı kimlikleri iç içe geçmiş ve hatta çevrimiçi kimlik, zamanını büyük bölümünde geçerli olan kimlik biçimine dönüşmektedir. Özellikle, akıllı telefonların hayatımızda yer alması ile birlikte bağlantılılık her an her yerde mümkün olmaya başlamış ve bireyler küçük mini bilgisayarları olan akıllı telefonları ile durmaksızın dijital dünyada gezinmeye başlamışlardır. Bu durum, faydalı olarak görünse de birey artık sürekli dijital mecralarda kendini bulmakta ve rahatsız olsa da kompulsif olarak kendini bu mecralardan alıkoyamamaktadır. Son zamanlarda sınırlı sayıda araştırma, insanların dijital bağımlılıklarından kurtulmak ya da dijital teknolojileri kullanım süresini azaltmak adına dijital detoks, dijital diyet ve bunları kapsayan dijital minimalizm felsefesinden bahsetmektedir.

Son dönemlerde dijital detoks veya teknoloji-detoks kavramı, davranış bilimi alanında ve iletişim bilimleri olmak üzere çeşitli alanlarda dikkat çekici bir kavram olarak ortaya çıkmıştır. Detoks, genel olarak sağlıksız nesnelere uzak durma sürecini ifade eder (Basu,2019). Dijital detoks ise, 2013 yılında Oxford Sözlüğü tarafından bir kişinin, akıllı telefonlar gibi elektronik cihazlarını kullanmaktan kaçındığı, stresi azaltmak veya fiziksel dünyadaki sosyal etkileşime odaklanmak için fırsat olarak gördüğü bir süre olarak tanımlanmaktadır (Oxford Dictionaries, 2022). Etimolojik olarak dijital detoks kavramı, tıbbi detoksifikasyon teriminden türetilmiştir; detoks vücuttan alkol, nikotin veya diğer gerçek veya varsayılan toksinler gibi maddelerden kurtulmak anlamına gelmektedir. Detoks, bir yandan belirli bir tıbbi süreç anlamını taşımakla birlikte ayrıca yaşamda esenlik ve sağlıklı bir denge sağlamak için daha geniş bir yaşam döngüsünü de kapsamaktadır (Syvertsen ve Enli, 2020: 1269).

Dijital detoks, yeni medya ve dijital bağlantı cihazlarla gelen aşırı bilgi yüklemesine tepki olarak ortaya çıkan bir olgudur. Akıllı telefonlar, dizüstü bilgisayarlar ve tabletler, artan kablosuz İnternet erişilebilirliği ile birleştiğinde, teknoloji kullanıcılarının sürekli olarak dijital dünyaya bağlı kalmalarını

sağlar. Sürekli çevrimiçi bağlantı, kullanıcıların elektronik bağlantı cihazlarıyla olan deneyimlerini olumsuz etkilemekte ve bağımlılık derecelerine getirmektedir (Pathak,2016:63). Dijital detoks yerine kullanılan ve hemen hemen aynı anlama gelen dijital diyet ise belirli faaliyetlerde daha iyi, daha nitelikli sonuçlar elde etmek için sınırlı bir süre için belirli bir nedenden dolayı dijital medya tüketiminin bırakılması anlamına gelmektedir (Skivko, vd;2019:63).

Dijital minimalizm, dijital detoks ve dijital diyet kavramlarını kapsayan ama aynı zamanda onlardan farklı olarak, bireylerin çevrimiçi vakitlerini, değer verdiği şeylerde faydalı olan, titizlikle belirleyip zamanını az sayıdaki dijital faaliyetlere odaklı hale getirip, geri kalan bütün zamanın da dijital mecralardan uzak durmasını öngören bir teknoloji kullanım felsefesidir. Bu felsefeyi uygulayan bireylere dijital minimalist denmektedir. Dijital minimalistler, dijital araçları kullanırken sürekli fayda zarar analizi yaparlar. Boş vakitlerini geçirmek ya da çok önemli olmayan bir kolaylıktan başka bir şey sunmuyorsa dijital teknolojilerle ilgilenmezler. (Newport, 2019:42). Gönülden bağlı oldukları değerleri, teknoloji tercihlerinin önüne geçen dijital minimalistler, yeni teknolojileri birer dikkat dağıtma aracı olmaktan çıkarıp, kaliteli bir yaşamı desteleyecek nitelikte araçlara dönüştürürler. Bu sayede de dijital ekranlara bağımlı olmaktan kendilerini kurtarırlar.

Çağımızda dijital araçlarla sıkı bir ilişki içerisinde olan bireylerin aksine minimalist olan dijital birey, yeni bir teknolojiden küçük bir fayda sağlamak ya da boş zaman etkinliği olarak bu araçları kullanma fikrini anlamsız bulurlar. Onlara göre iyi bir dijital hayat ancak büyük ve somut faydalar sağlamak amacıyla kullanılacak olan dijital araçların ya da uygulamaların titizlikle seçilmesiyle inşa edilebilir. Vakitlerini ve dikkatlerini geçirip, neticede faydadan çok zarar verecek olan dijital mecralardan büyük bir titizlikle kaçınırlar. Başka bir ifadeyle, dijital minimalizmi hayatına yansıtan bireyler, dijital dünyada elde edecekleri küçük bir hazzı ya da faydaya odaklanmaz, hayatı güzelleştiren ve anlamlı kılan büyük hedeflerin peşinde vakitlerini geçirirler (Newport, 2019:45).

Teknoloji ve internet hayatımızın giderek daha büyük bir parçası haline geldikçe, bizi gerçekten önemli olan şeylerden uzaklaştırma potansiyelleri de her geçen gün artmaktadır. Dijital minimalist hareket, bu tehlide doğrudan bir yanıt olabilir. Bu hareket, teknolojimizle olan ilişkimizi fark etmemizi ve dikkatlice düşünmek için bir eylem çağrısı anlamına da gelebilir; teknolojimize gerçekten ne kadar zaman ve dikkat vermek istediğimize ve bu kararın ne gibi ödünlere sahip olduğuna dair dikkatli ve kasıtlı olmak bizi bağımlı olmaktan kurtarabilir. (Wignall,2018). Dijital minimalistler, teknolojiyi çok fayda sağladığı zamanlarda kullanırlar ve teknolojik önem sıralamasında bulunurlar. Boş zamanlarını bu teknolojilerle geçirmezler, teknoloji kullanım kuralları vardır ve zorunlu olmayan teknolojileri kullanmazlar. Sosyal medyayı akıllı telefonlarından kaldırır, bildirimleri kapatırlar ve akıllı telefonların bilgisayar mantığında kullanırlar.

Bu çalışma, dijital teknolojilerle daha iç içe olan genç kuşağın dijital bağımlılıktan ya da bağımlı olmaktan kurtulmak adına dijital araçları kullanımlarında minimalist bir yaklaşımda bulunup bulunmadıklarını ortaya koymak için tasarlanmıştır. Bu bağlamda da Newport'un dijital minimalizm ilkelerinden hareketle araştırma soruları hazırlanmış ve katılımcılarla görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Yöntem

Bu çalışmada, dijitalleşme ile bireyin hayatında oldukça etkili ve önemli olan dijital araçların ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlardan birisi olan dijital bağımlılıklar ve bu bağımlılıklardan kurtulma yolu olarak ortaya konan dijital minimalist olgusunun bireyler tarafından ne kadar uygulanıp uygulanmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu nedenle araştırmanın modeli tarama modeli olarak belirlenmiştir. Tarama modelinde, genel olarak geniş bir kitleden araştırmacı tarafından belirlenen cevap seçenekleri kullanılarak bilgi toplanır. Genellikle tarama araştırmalarında araştırmacılar, görüşlerin ve özelliklerin neden kaynaklandığından çok örneklemedeki bireyler açısından nasıl dağıldığı ile ilgilenmektedir (Fraenkel ve Wallen, 2006). Çalışmada, veri toplama tekniği olarak yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılmıştır. Sorular belirlenirken, Newport'un dijital minimalizm ilkelerinden

hareket edilmiştir. Dijital minimalizm’ de bağımlılık ilkesi ile kullanıcıların teknoloji kullanım süreleri, teknolojik yarar ve zarar ilkesi ile dijital teknolojileri kullanma alışkanlıkları, teknolojik önem ilkesi ile bu teknolojileri kullanırken faydalı olanları önceleyip diğerlerini kullanıp kullanmadıkları ve boş zaman ilkesi ile de boş zamanlarını dijital boş zamana çevirip çevirmediği ile ilintili olarak sorular oluşturulmuştur (2019: 31-186).

Evren ve Örneklem

Dijital çağı yaşadığımız günümüzde, çoğu birey, dijital araçları kullanmakta ya da kullanmak zorunda kalmaktadır. Dijital araçları kullanma süresine ve alışkanlıklarına baktığımızda en çok kullanan kitlenin gençler olduğu söylenebilir. 1980’den sonra doğan, dijital teknolojilerle büyüyen ve bu teknolojinin dilini ana dilleri gibi konuşan nesli; Prensky dijital yerli olarak tanımlamaktadır (2001:2). Bu çalışmada da dijital araçları sıklıkla kullanan ve dijital yerli olarak tanımlanan genç kitle araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme yöntemi ise amaçlı örnekleme yöntemi olup, dijitalleşme ve olumsuz etkileri hakkında farkındalıkları ve bilinç düzeyleri yüksek olduğu düşünülen, İletişim fakültesinde lisansüstü eğitim gören ve evreni temsil etmesi açısından dört kadın ve dört erkek olmak üzere sekiz öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Verilerin Toplama Aracı

Bu çalışmada Atatürk Üniversitesi İletişim Fakültesi’nde lisansüstü eğitim gören öğrencilerin dijital araçları kullanma pratiklerine bağlı olarak dijital bağımlı olup olmadıkları ya da bu durumu önlemek amacıyla uyguladıkları minimalist bir yaklaşımlarının varlığını ya da yokluğunu belirlemek amacıyla veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu uygulanmıştır. Yarı yapılandırılmış mülakat soruları araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu çalışmada tercih edilen veri toplama tekniği için oluşturulan yarı yapılandırılmış mülakat soruları uzman görüşleri ve Newport’un dijital minimalizm ilkelerinden hareketle oluşturulmuştur. Sorular oluşturulmadan önce geçerlik ve güvenilirliğini sağlamak adına iki kişi ile pilot uygulama yapılmıştır. Çalışma için araştırmacı, bağlı bulunduğu kurumda etik kurul izni almış ve Atatürk Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu 14/02/2022 tarih ve 4 no’lu oturumda alınan 51 no’lu karar çerçevesinde çalışma etik açıdan bir sakınca içermemektedir.

Bulguların Analizi

Araştırmanın bu kısmında yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakat yöntemi ile elde edilen bulgulara yer verilip, çözümlenmeleri yapılmış ve çalışmanın ana teması dijital minimalizm olarak belirlenmiştir. Bulguların yorumlanmasında, çalışmada kullanılan veri toplama tekniği olarak yarı yapılandırılmış görüşmeler esnasında belirlenen ve dijital minimalist olmak için gereken unsurlar parametre olarak belirlenmiş ve alınan yanıtlar bu parametreler çerçevesinde çözümlenmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Eğitim
Katılımcı 1	Kadın	23	Lisansüstü
Katılımcı 2	Kadın	27	Lisansüstü
Katılımcı 3	Kadın	24	Lisansüstü
Katılımcı 4	Kadın	25	Lisansüstü
Katılımcı 5	Erkek	26	Lisansüstü
Katılımcı 6	Erkek	28	Lisansüstü
Katılımcı 7	Erkek	23	Lisansüstü
Katılımcı 8	Erkek	24	Lisansüstü

Örnekleme oluşturan katılımcılar, iletişim alanında lisansüstü eğitim gören ve dördü kadın dördü erkek olmak üzere sekiz kişiden oluşmaktadır. Temsili evreni kapsamı açısından erkek ve kadın sayısını eşit

olmasına özen gösterilmiştir. Çalışmada, teknolojik önem sıralaması, teknoloji kullanım kuralları, boş zaman etkinlikleri ve teknolojik faydalar ve teknolojik zararlar olarak parametreler belirlenmiştir.

Çalışmada katılımcılara ilk olarak sorulan “Günlük ne kadar süre dijital araçlarla vakit geçiriyorsunuz?” sorusu ilk olarak yöneltilmiştir. Katılımcılardan birisi hariç diğerleri ders zamanları ve uyku haricinde sürekli dijital araçları kullandıklarını ifade ederken, katılımcılardan birisi sadece günde üç saat dijital araç kullandığını, bu zamanların dışında kullanmadığını belirtmiştir. Sonrasında katılımcılara hangi dijital aracı kullandıkları sorulmuş ve hepsinden akıllı telefon yanıtı alınmıştır. Katılımcıların tamamı dijital ortamlarda tüm edimlerini akıllı telefonları ile gerçekleştirdiklerini, diğer dijital cihazları kullanmaya ihtiyaç duymadıklarını dile getirmişlerdir.

Çalışmada, “dijital araçlarda sıklıkla kullanmış olduğunuz uygulamalar nelerdir? diğer bir soru olarak katılımcılara yöneltilmiştir ve verilen cevaplar aşağıdaki tabloda gösterilmiştir:

Tablo 2. Katılımcıların kullanmış oldukları uygulamalar

Katılımcı	Kullandıkları dijital uygulamalar
Katılımcı 1	Twitter, Instagram, Youtube, Snapchat, Whatsapp
Katılımcı 2	Twitter, Instagram, Youtube, Whatsapp
Katılımcı 3	Twitter, Instagram, Youtube, Whatsapp, Netflix.
Katılımcı 4	Twitter, Instagram, Youtube, Trendyol
Katılımcı 5	Twitter, Instagram, Tiktok, Ekşi sözlük, Netflix
Katılımcı 6	Twitter, Instagram, Youtube, Whatsapp, Netflix
Katılımcı 7	Twitter, Instagram, Youtube, Whatsapp, Netflix
Katılımcı 8	Twitter, Instagram, Youtube, Whatsapp, Netflix, BTC

Katılımcıların dijital mecralarda sıklıkla kullandıkları uygulamalara bakıldığında, katılımcıların tamamında ilk sırada Twitter’ın olduğu görülmektedir. Katılımcıların kullanmış oldukları uygulamalar benzerlik gösterirken, K4 (kadın) katılımcı sıklıkla bir alışveriş sitesi uygulamasını kullandığını, K5 (erkek) katılımcı Tiktok uygulamasını ve K8 (erkek) katılımcı BTC uygulamasını kullandığını belirtmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların günlük dijital teknolojileri kullanım süreleri

Katılımcı	Günlük kullanım süreleri
Katılımcı 1	7 saat
Katılımcı 2	8 saat
Katılımcı 3	Gün boyu
Katılımcı 4	5 saat
Katılımcı 5	6 saat
Katılımcı 6	3 saat
Katılımcı 7	9 saat
Katılımcı 8	6- 7 saat

Katılımcılara dijital teknolojileri günlük kaç saat kullandıkları sorulduğunda yukarıdaki yanıtlar alınmıştır. Fakat soru derinleştirildiğinde alınan yanıtlar da farklılaşmış ve neredeyse katılımcıların tamamı fiziksel ihtiyaçlarını giderme ve ders zamanları dışında bütün vakitlerini sosyal medya da geçirdiklerini ifade etmiştir. Sorunun devamında katılımcılardan alınan yanıtlar şu şekildedir:

K1 (kadın, 23), “Bir ara ders çalışıyorum ara verip Twitter’a bakıyorum. Bir ara verip Instagram’ a bakıyorum. Yatmadan önce kalktıktan sonra, günü onlarla açıp onlarla kapatıyorum”.

K3 (kadın, 27), “Instagram da akış kısmına girince şuna da bakayım şuna da bakayım derken çok uzun sürüyor”.

K7 (erkek, 26), “Televizyonun olmadığı yerde sürekli kullanıyorum. Televizyon varsa onu izliyorum ama telefonumda hep açık ve elimde. ”

K4 (kadın 25), “Sabah kalkıp akşam yatana kadar sürekli açık ve kullanıyorum”.

K3 (kadın, 24) “Sürekli kullanıyorum”

K2 (erkek, 28), “Eve gittiğimde çocuğum uyanık değilse gün boyu kullanıyorum”.

K5 (erkek, 26), “Gözümü orda açıp orda kapatıyorum”.

Teknolojik Önem Sıralaması

Teknolojik önem sıralaması, bireyin dijital araçlarla çevrili yaşamlarında bireylerin dijital teknolojileri kullanırken önem sıralamasında bulunmaları anlamına gelmektedir. Bu durum aynı zamanda bireyin dijital bağımlı olmasını önleyen ya da bağımlılığını azaltan bir unsur olarak da ifade edilebilir. Günümüzde teknolojik cihazları ya hep ya hiç mantığı ile kullanmak faydalı ya da zararlı yönlerini görmezden gelmek anlamına gelir. Bu nedenle de hem bu teknolojileri kullanmayı minimize etmek hem de modern teknolojinin olumlu yönlerinden mahrum kalmamak için kullanıcıların teknolojik önem sıralamasında bulunması önemli bir etken olabilir. Katılımcılara “bu uygulamaları kullanırken teknolojik önem sıralamasında bulunuyor musunuz? diye soru yönlendirilmiştir.

Katılımcılara hangi dijital araçları kullandıkları sorulduğunda ödev ve iş dışında tamamının akıllı telefon kullanıcıları olduğu cevabı alınmıştır. Akıllı telefonlarında kullandıkları uygulamalar da bir önem sıralaması yapmaları istendiğinde katılımcıların çoğu Twitter yanıtını vermiştir. Ardından da sırasıyla diğer uygulamalar gelmektedir. Twitter’ın ilk sırada yer alması nedeni olarak da gündemi takip etme gerekçeleri yer almaktadır. Katılımcılardan birisi ilk önce Instagram’ a baktığını sonrasında Twitter’a baktığını ifade etmiştir.

K5 (erkek, 26), “Gündemi takip ediyorum, gün içerisinde neler yaşanmış neler konuşulmuş. Önce spor haberlerine bakıp sonradan da Twitter’dan hashtaglara bakıyorum”.

K6 (erkek, 28), “Genellikle önce Twitter gündem de ne olup bitiyor diye”.

K8 (erkek, 24), “Sabah kalktığımda bitcoin sonra da twitter dan gündeme bakıyorum. Diye yanıtlar alınmıştır”.

Teknolojik önem sıralaması sorulduğunda katılımcıların aslında zorunlu olmayan uygulamaları silmeleri ya da zorunlu olmadıkça bakmamaları gibi minimize ettikleri bir alışkanlıklarının olmadığı görülmüştür. Katılımcıların tamamı uygulamaları sürekli kullanmakta olup, sadece kullanım öncelikleri değişkenlik göstermektedir.

Teknoloji Kullanım Kuralları

Dijital minimalizmin önemli unsurlarından birisi, bireyin teknolojiyi kullanırken kuralların olmasıdır. Hangi teknolojilerin hayatımızda anlamlı bir yer tespit ettiğini belirleyip, ardından zorunlu olmayanları kullanmaya ara vermek gibi kullanım kuralları belirlemek dijital bağımlılığı azaltmak ya da minimize etmek için önemli bir etkidir. Eğer iş gereği ya da önemli bir etkinlik için zaman zaman sosyal medyayı

kullanıp sonrasında sürekli bakılmıyorsa bu bir zorunluluktur ve teknoloji kullanım kuralıdır. Bireyler, dijital teknolojileri ya da uygulamaları kullanırken buna benzer kurallar oluşturarak hem vaktinin çoğunu bu mecralarda geçirmemiş olur hem de bu teknolojileri ya da uygulamaları yaşamının zorunlu bir parçası haline dönüştürmez. Bu bağlamda da katılımcıların dijital alışkanlıklarını minimize edecek olan teknoloji kullanım kurallarının olup olmadığı sorusu yöneltilmiştir:

Katılımcıların ikisi hariç diğerlerinin herhangi bir teknoloji kullanım kurallarının olmadığı görülmüştür. Katılımcıların çoğu, yemek, uyku ve ders dışında vakitlerini sosyal medya uygulamalarını kullanarak geçirdiklerini belirtmişlerdir.

Katılımcılardan K3 (kadın), “Sınav zamanlarında sosyal medya uygulamalarını sildiğini ve internetini kapalı tuttuğunu ifade etmiştir”.

K7 (Erkek), “Teknoloji kullanım kurallarım var. Günlük sadece üç saat yatmadan önce telefonuma bakıyorum demiş”, onun dışında akıllı telefonuma çağrı ya da mesaj gelmedikçe eline almadığını belirtmiştir.

K6 (Erkek,28), “Teknoloji kullanım kurallarım çok yok. Ama çocuğumla vakit geçirmek için akşam akıllı telefonumu gözümün görmeyeceği yerlere koyuyorum” demiştir.

K1 (Kadın, 23), “Bildirimleri kapalı tutuyorum ve sosyal medya da uyarı butonu var oraya saat belirliyorum, bir saati geçtiğinde bana uyarı veriyor ve ben de çıkıyorum” cevabını vermiştir.

K5 (Erkek, 26), “Kuralım yok. Sınav döneminde ekstra giriyorum. Beynim ters çalışıyor. İşlerim çok aksıyor”.

Katılımcılara yöneltilen teknoloji kullanım kurallarının olup olmadığı sorusuna iki katılımcı hariç diğerlerinin herhangi bir kullanım kurallarının olmadığı cevabı alınmış ve boş vakitlerini tamamını sosyal medyada ya da dijital mecralarda geçirdikleri sonucuna varılmıştır.

Boş zaman etkinlikleri

Boş zaman, bireyin yeme, içme, çalışma ve barınma gibi zorunlu ihtiyaçları karşılamanın dışında kalan vakit olarak tanımlanabilir. Kavrama anlamsal olarak bakıldığında ise İngilizce de boş zamanın “leisure” kelimesine, Latince de “licere” hür olma kelimesi ile tanımlandığı görülmektedir. Bugünkü anlamıyla boş zaman işten kalan vakit olarak tanımlanabilir (Aydoğan, 2000:15). Boş zaman, insanlık tarihinin çeşitli dönemlerinde hep önemsenen bir zaman olmuştur. Dolayısıyla boş zaman kavramı toplumsal ve teknolojik değişimlerle ilintili bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Günümüzde dijitalleşen toplumsal yapıda bilgisayarlar ve internet boş zamanın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş ve internette çok fazla zaman harcayan ve boş zamanlarını çevrimiçi olarak çeşitli etkinliklere katılarak geçiren kullanıcıların sayısı git gide artmaktadır (Zach ve Lissitsa,2016: 483). Dijital minimalizm bağlamında da bireylerin dijital mecraları kullanımlarını minimize etmelerinin bir yolu da boş zamanlarını başka faaliyetlerle geçirmeleri ile ilişkilidir. Bireyler, boş zamanlarında farklı aktiviteler ve hobilerle uğraşırlarsa eğer dijital teknolojilerle olan etkileşimleri azalacak ve daha az bağımlı ve bağlantılı olacaklardır. Bu kapsamda da katılımcılara boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri sorulmuştur. Katılımcıların tamamı boş zamanları dijital teknolojileri kullanarak ve sosyal medyada gezinerek geçirdiklerini belirtmişlerdir. Sorunun devamında bunu engellemek adına yapmış oldukları ya da aldıkları bir önlem var mı diye sorulduğunda hiçbirinin bir önleminin ya da yapmış olduğu bir etkinliğin olmadığı cevabı alınmıştır. Katılımcıların bu soruya verdiği cevaplar şu şekildedir:

K1 (Kadın, 23), “Boş zamanlarda sosyal medya ile vakit geçiriyorum”.

K2 (Kadın, 27), “Boş zamanlarımı geçirmek için kullanıyorum”.

K3 (Kadın, 24), “Boş zamanımı sosyal medya ile değerlendiriyorum.

K4(Kadın, 25), “Boş zamanlarımda hep telefonumla ilgileniyorum”.

K5 (Erkek, 26), “Boş zamanlarımda sabahtan akşama kadar sosyal medyadayım”.

K6 (Erkek, 28), “Boş zamanlarımda sosyal medyayı inceledikten sonra Netflix’ten film izliyorum”

K7 (Erkek, 24), “Boş zamanlarımda Twitter’da sürekli geziniyorum, sonrasında Instagram ve alışveriş sitelerine bakıyorum”.

K8 (Erkek, 23), “Boş zamanlarımı dijital teknolojileri kullanarak geçiriyorum” demişlerdir.

Katılımcıların boş zamanlarını sürekli dijital mecralarda geçirdikleri ve başka bir etkinlikle uğraşmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda katılımcıların dijital teknolojilerle sıkı bir ilişkilerinin olduğunu ve bağımlılık derecesinde kullanım yaptıklarını göstermektedir. Görüşmenin başında sorulan günlük kullanım süreleri de katılımcıların tamamına yakının bağımlılık özelliği gösterdiğinin bir kanıtı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Teknolojik Yarar

Newport’ a göre dijital teknolojiler yaşamımıza büyük bir kolaylık sağlamaktadır. Ama bunun yanı sıra aşırı derecede ve seçici olmayan kullanımları aynı zamanda bireyi bağımlılık derecesine getirdiğini ve toplumsal bağlamdan soyutlandığını ifade etmektedir. Dijital minimalizm, dijital ortamlarda bir yaşam biçimi olarak belirleyen minimalistler, teknolojiden en üst düzeyde fayda sağladıklarından o teknolojiyi kullanmaya çalışırlar. Bir teknoloji, hayatlarında çok fazla işe yaramıyorsa ya o teknolojiyi kullanmazlar ya da çok az kullanırlar (2019:48).

Bugün gelinen noktada dijitalleşme tüm bireyleri çevrelemiş durumdadır ve bireyler en basit işlerden en zorlu işlere kadar gündelik hayat rutinlerini bu araçları kullanarak gerçekleştirmektedir. Katılımcıların dijital minimalizme uygun davranışları olup olmadığını ölçmek adına, Kullandığınız dijital teknolojilerden ya da uygulamalardan yeteri kadar teknolojik fayda sağladığınızı düşünüyor musunuz?” diye sorulmuştur.

K1 (Kadın 23), “Fayda çok fazla görüyorum. Gündemden haberdar oluyorum ve eğlendirici işlevinden dolayı çok eğleniyorum”.

K6 (Erkek, 28), “Aşırı derece de önem sağlamıyor, bir katkısı yok”.

K3 (Kadın, 27). “Herhangi bir şeye ulaşılabilirlik noktasında evet. Eğlenceli oluşu ve bilgilendirici”.

K2 (Kadın, 27, “Olumlu katkıları dünya ve ülkeden haberdar oluyorum, eğlenebiliyorum”.

K7 (Erkek,24), “Eğlendiriyor, bilgi sahibi oluyorum”.

K4 (Kadın, 25), Haber bağlamında haberi çoklu ortamlarda edinmekte bana olumlu katkı sağlıyor. İnternet üzerinden canlı Tv izliyorum ve birçok kanala aynı anda bakabiliyorum”

Katılımcıların vermiş oldukları cevaplar diğer sorularla ilintili olarak ele alındığı zaman, katılımcıların dijital teknolojilerden çok fayda sağladıkları için dijital minimalizme uygun olarak bu teknolojileri kullanmadıkları görülmektedir. Onlar, bu teknolojileri çok uzun süreli kullanmakta olup, geçirilen

zamanı göz ardı edip, haberdar olma ve eğlenme işlevleri ile yaşamlarında bu teknolojilerin faydalı olduklarını düşünmektedirler.

Teknolojik Zarar

Dijital teknolojilerin bireyin yaşamına sunmuş olduğu olumlu katkıların yanında birçok olumsuz özelliği de içerisinde barındırmaktadır. Bu olumsuzlukların en kötüsü ise bireyleri bağımlı hale getirecek derecede dijital teknolojileri kullanma noktasına getirmesidir. Dijital bağımlılıktan korunmak ya da kurtulmak adına atılacak adımlardan birisi; dijital teknolojilerin zararlı yönlerinin bilincinde olmak ve bunu azaltacak farkındalıkla hareket etmektir.

Katılımcılara, dijital teknolojilerinin zararları ile ilgili farkındalıklarını ölçmeye yönelik olarak kullanmış olduğunuz dijital teknolojilerin ya da uygulamaların zararları var mıdır ve bu zararları gidermek için almış olduğunuz önlemler var mı? diye sorulmuştur:

K1 (Kadın, 23), “Olumsuz etkileri var bir dönem özellikle pandemi döneminden mezun olmuştum işsizdim tamamen ordaydım. Film izlemek için, müzik dinlemek için hatta kitap bile o ekranlardan okuyordum tamamen bağımlı olmuştum. Bir önlem almadım, işe ve okula başlayınca kullanım saatlerim azaldı”.

K5 (Erkek, 26), “Olumsuz etkisi boş zamanlarımın tamamını bu platformda geçiriyorum. Kurtulmak için en başta rahatsız olmak gerekiyor. Rahatsız değilim”.

K6 (Erkek, 28), “Çok fazla zamanımı çalıyor, üç saat bile fazla. Ama bir önlem almıyorum”.

K4 (Kadın, 25), “Bilinç kaybı yaşıyorum. Önlemim yok”.

K3 (Kadın, 27), “Zamanımı çok çalıyor olması. Telefonu bırakıp diğer işlere dönmekte zorlanıyorum. Ama yine de vazgeçemiyorum”.

K7 (Erkek, 26), “Herhangi bir önlemim yok. Canım sıkılırsa muhabbet ederim. Dünya orda artık”.

K2 (Kadın, 27), “Olumsuz etkileri zamanımı alıyor. O an ders çalışıyorum bir bakayım on dakika diyorum saatler geçiyor. Ama yine de bırakamıyorum”.

K8 (Erkek, 23), “Bazı uygulamalar çok boş, boşuna zamanım gidiyor. Bir önlemim yok zamanım gidiyor ama orada olmaktan da mutluyum”.

Teknolojik zarar noktasında katılımcıların tamamına yakını vakitlerini çok fazla dijital mecralarda geçirdiklerinden bahsetseler de bu durumdan rahatsız olmadıklarını ve bir önlem almadıklarını belirtmişlerdir. Sadece bir katılımcının yoğun kullanım saatleri azalmış olup, bu durumda kendi aldığı bir önlem olmasının dışında işe ve okula başlamasının sonucu olduğu görülmüştür.

SONUÇ

Dijital çağda, bazı bireylerin dijital teknolojilerle olan sıkı ilişkileri sorunlu bir düzlemde devam etmektedir. Dijitalleşmenin yaygın hale gelmesi ve internet bağlantılı dijital araçların ortaya çıkması bu ilişkinin artmasına yol açmaktadır. Özellikle de cep telefonlarının internet ile akıllı cihazlara dönüşmesi, bireylerin dijital teknolojilerle ilişkisini daha da bağımlı hale getirmektedir. Günlük hayatta birden fazla dijital araç, sosyal medya platformları, uygulamalar, sürekli güncellenen haber akışı ve bildirimler bireyleri teknoloji sarmalına almakta ve bu teknolojilerle geçirilen bağlantılı zamanı da artırmaktadır. Bu durum, dijital teknolojileri, amaçlı kullanmak yerine pasif olarak kullanan insan sayısını fazlalandırmakta ve kullanım sürelerinin uzaması da bağımlılığa yol açmaktadır.

Dijital teknolojilere yoğun maruz kalmak zihinleri yormakta ve fiziksel dünyadan bizleri alıkoymaktadır. Üretilen bu teknolojiler bağımlılık yapıcı unsurları içerisinde barındırdığı için de sürekli kullanım arzusunu tetiklemekte ve bireyler vakitlerinin çoğunu bu teknolojilerle geçirmektedir. Son zamanlarda, dijital teknolojilerin bireyleri dijital bağımlı yaptıkları ve bu bağımlılıkların hayatlarını olumsuz yönde etkilediği bilinen bir gerçekliktir. Dijital bağımlılığı önlemek ya da dijital bağımlılıktan kurtulmak adına dijital detoks, dijital diyet ve dijital minimalizm akımları günümüzde popüler olan uygulamalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Dijital detoks ve dijital diyet, dijital teknolojileri kullanmak için verilen bir mola, bir arınma süreci olarak ifade edilebilir ama dijital minimalizm bu iki kavramı da kapsayan ve bir mola ya da arınmadan ziyade dijital araçları bilinçli ve farkındalıklı bir kullanım amacı taşıyan bir akımdır.

Çalışmada, dijitalleşme ve bu minvalde lisansüstü öğrenim gören bilinçlilik ve farkındalık düzeyleri yüksek olduğu düşünülen öğrenciler örneklem olarak seçilerek çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların, dijital minimalizm adına uygulamış ya da benimsemiş oldukları ilkelerin varlığının olup olmadığına ortaya koyulması bu çalışmada amaçlanmıştır. Katılımcılara, dijital teknolojileri kullanım saatleri sorulduğunda, tamamına yakını iş, ders ya da fiziki ihtiyaçlarının dışında kalan bütün zamanlarını dijital mecralarda geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Dijital minimalizmin temel ilkelerinden birisi olan teknolojik önem sıralaması bağımlılığa giden yolu engellemekte önemli bir adım olarak görülebilir. Bu ilkeden hareketle katılımcılara, dijital teknolojileri kullanırken herhangi bir önem sıralamasında bulunup bulunmadıkları sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların tamamına yakını, ilk olarak sosyal medya uygulaması olan Twitter'a baktıklarını ve oradan tüm gelişmeleri ve haberleri takip ettiklerini ifade etmişlerdir. Bu çerçevede katılımcıların, teknolojik önem sıralamalarında bulunma davranışlarının dijital minimalizme uymadığı, dijital teknolojilerin kullanımı azaltmak ya da bir sınır çizmek adına değil de kullanmış oldukları uygulamalar bağlamında bir önem sıralaması yaptıkları görülmüştür.

Dijital minimalizm uygulamada önemli bir unsur da teknoloji kullanım kurallarıdır. Katılımcılara, dijital teknolojileri kullanırken herhangi bir kurallarının olup olmadığı sorulduğunda; kadın katılımcılardan ikisi hariç diğerlerinin herhangi bir kurallarının olmadığı ortaya çıkmıştır. Kadın katılımcılardan birisi, bildirimlerini kapattığını ve sınav dönemlerinde sosyal medya uygulamalarını sildiğini belirtmiş, diğer kadın katılımcı ise bildirimleri kapattığını, kapatmadığı zaman çok vakit kaybettiğini söylemiştir. Boş zaman etkinlikleri tarihsel süreç içerisinde her toplum tarafından önem verilen bir zaman dilimidir ve yaşadığımız dijital çağda bireylerin boş zaman etkinlikleri dijital teknolojilerle kuşatılmış durumdadır. Minimalist felsefeye göre, dijital bağımlılığı önlemenin yollarından birisi de boş zaman etkinliklerini bu teknolojilerden uzakta geçirmek ve başka etkinliklerde bulunmaktır. Bu bağlamda katılımcılara boş zaman etkinlikleri sorulmuş ve katılımcıların tamamı boş zamanlarını dijital mecralarda geçirdiklerini ifade etmişlerdir.

Dijital teknolojileri kullanırken davranışları minimize etmenin diğer bir yolu ise teknolojik fayda ve teknolojik zararları göz önünde bulundurarak bir kullanım modeli geliştirmektir. Katılımcıların bu yöndeki fikirleri sorulduğunda bilgi almak, haberdar olmak ve eğlenme bağlamında dijital teknolojilerden teknolojik fayda sağladıklarını belirtmişlerdir. Teknolojik zararların farkında olup olmadıkları sorulduğunda ise, katılımcıların tamamı, zamanlarının çoğunu dijital teknolojileri kullanarak geçirdiklerini, bu durumunda akademik ve sosyal hayatlarını aksattıklarını dile getirmişlerdir. Bununla başa çıkmak adına almış oldukları bir önlemlerinin olmadıklarını ve bazı katılımcıların bu durumdan rahatsız olmadıkları da görülmüştür.

Çalışmada, yapılan görüşmeler sonucunda bireylerin birer dijital bağımlı oldukları ve bu bağımlılıktan kurtulmak adına minimize ettikleri kullanım alışkanlıklarının olmadığı ve dijital minimalizmi yaşamlarında uygulamadıklarına ulaşılmıştır. Bu durumun, konuyla ilgili bilinç düzeyinin yüksek olması beklenen eğitilmiş kitlelerde de görülmesi konunun kapsamına ve önemine ayrıca dikkat çekmektedir. Sadece katılımcılardan iki kadının bildirimleri kapattıkları ve sosyal medya

uygulamalarını kullanırken, uygulama üzerinden bir süre sınırlaması koyup ona uyduklarını belirtmişlerdir. Dijital çağ diye adlandırılan bu çağda, dijital araçlardan ya da mecralardan tamamen soyutlanmak zaten çok olası bir durum değildir fakat bağımlılığa varan kullanımları azaltmak ve dijital bağımlılıktan kurtulmak adına dijital minimalizm bireyler tarafından uygulanabilir bir yaşam tarzı olarak düşünülebilir. Dijitalleşmeyi yoğun olarak yaşayan günümüz insanın bu teknolojileri bilinçli ve farkındalıkla kullanması adına eğitimin her kademesinde başlanarak dijital medya okuryazarlığı dersinin verilmesinin zorunlu olduğu söylenebilir. Çağımızda sadece gençler de değil çocuklarda da dijital bağımlılık sıklıkla karşılaşılan bir davranış bağımlılığına dönüşmüş durumdadır. Bu kapsamda, on sekiz aylıktan küçük çocukların ekran önünde zaman geçirmemesi, beş yaşından küçük çocukların uygun içerikteki programları bir saatten fazla izlememeleri ve altı yaş üstü çocuklarında belirlenen zaman diliminde dijital araçları kullanmaları önerilebilir. Bu bağlamda da ebeveynlerin bir medya planlaması yapmaları gerekebilir. Madde bağımlılıkları gibi dijital araçlarında bağımlılık yarattığına dair Sağlık Bakanlığı tarafından seminerler düzenlenebilir ve bütün kamu ve özel kuruluşlara bu konu ile ilgili bilgilendirme yapılabilir. Dijital araçları doğru ve etkili kullanmak adına devlet kurumları tarafından kamu spotları hazırlanabilir ve bu spotlar hem geleneksel medya da hem de dijital platformlarda yayınlanabilir.

KAYNAKÇA

- Allcott, H., Gentzkow, M. ve Song, L., (2021). Digital addiction (No. w28936). National Bureau of Economic Research.
- Bauman, Z. (2004). Akışkan Aşk, (Çev. Ergüden, I.), İstanbul: Alfa Yayınları.
- Basu, R. (2019). Impact of Digital Detox on Individual Performance of the Employees. *Int. J. Res. Anal. Rev.*, 6(2), 378-381.
- Bayzan, Ş. (2015). İnternet ve Çocuk/ Dijital Yerlilerin İnternet Macerası Dijital Yerlilerden Önceki Süreç, Hece Yayınları.
- Chayko, M., (2018). Süper Bağlantılı, (Çev. Bayındır, B., Yengin, D. ve Bayrak, T.), İstanbul: Der Yayınları.
- Crowley, D. ve Heyer, P. (2014). İletişim tarihi: Teknoloji, Kültür, Toplum. (Çev. B. Ersöz). Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Feindel, H., (2019). İnternet Bağımlılığı, (Çev. Atilla Dirim). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2006). How to Design and Evaluate Research in Education. Newyork: McGraw-Hill.
- Fredricks, R. (2019). Digital Addiction. <http://drrandifredricks.com/digital-addiction/> adresinden 10.10.2021 tarihinde ulaşıldı.
- Gere, C. Dijital Kültür, (Çev. Akın, A. Ve Pembecioğlu, N.). 1. Baskı, İstanbul: Salon Yayınları, 2019: 20-22.
- Griffiths, M. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist*, Turkish Psychological Bulletin 1999. ISSN: 1300-7408.
- Kucur, B., A. (2018) Transmedya Hikâye Anlatıcılığı: Angry Birds Evreni Örneği, İstanbul: Arı Sanat Yayınları.
- Manovich, L., *The Language of New Media*, MIT Press: Cambridge, Mass., (2001)
- McAlaney, J., Arden-Close, E., ve Ali, R., (2019). Gender Differences in Attitudes Towards Prevention and Intervention Messages for Digital Addiction.
- M.T. (2021). *Bilgi Ağ Zaman*, İstanbul: Cinius Yayınları.
- Newport, C. (2019). *Dijital Minimalizm*, (Çev. Cansen Mavituna). İstanbul: Metropolis Yayıncılık.

- Oxford Dictionaries Definition of digital detox in English. <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/digital-detox>. Erişim Tarihi: 05.09.2021
- Ögel, K. (2017). İnternet Bağımlılığı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. MCB University Press, 9(5), 1-6.
- Schwab, K. (2017). Dördüncü Sanayi Devrimi, (Çev. Zülfü Dicleli), İstanbul: Optimist Yayınları.
- Skivko, M., Korneeva, E., ve Kolmykova, M., (2019). Digital Minimalism as a Leading Limitation of Media Communications in the Heyday of Digital Culture. In Proceedings of the 6th International Conference on Social, Economic, and Academic Leadership (ICSEAL-6-2019) (pp. 225-229).
- Syvetsen, T. ve Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*, 26(5-6), 1269-1283.
- Uzelac, A. (2008). How to understand digital culture: Digital culture- aresource for a knowledge society? A. Uzelac ve B. Cvjeticanin (Ed.) *Digital Culture: The Changing Dynamics içinde* (s. 7-21). Croatia: Institute for International Relations.
- Wignall, N. (2018). What is Digital Minimalism, <https://nickwignall.com/what-is-digital-minimalism/> Erişim Tarihi: 19.01.2022
- Yengin, D. ve Bayındır, B. (2019). Dijital Bağımlı, (Editör Gökmen H. Karadağ) *Dijital Hastalıklar kitabı*, İstanbul: Der Yayınları.
- Zach, S. ve Lissitsa, S. (2016). Internet use and leisure time physical activity of adults—A nationwide survey. *Computers in Human Behavior*, 60, 483-491.